

Hörverstehen

Zuhörerinnen und Zuhörer, ich freue mich, Sie zu meinem Vortrag „Feiertagsstress abbauen“ begrüßen zu dürfen. Mein Name ist Annelie Kiros und ich bin seit vielen Jahren als Psychologin in der Stressforschung tätig.

Jeder von uns kennt das: Vor großen Feiertagen - ich denke zum Beispiel an Weihnachten oder große Geburtstage, aber auch an Hochzeiten - steigt der Stresspegel. Wir sind in Vorfreude, aber da ist auch noch etwas anderes, nämlich das Gefühl, nicht alles schaffen zu können, die Situation nicht vollends im Griff zu haben. Was also tun?

Es liegt an uns selbst, ob der Stress Überhand gewinnt. Wir haben es in der Hand und ich möchte Ihnen deshalb nun ein paar Tipps zur Bewältigung solch einer potenziellen Stresssituation geben.

Da wäre zum einen die rechtzeitige und genaue Planung der Veranstaltung. Hier gilt es, alles zu berücksichtigen, was relevant sein konnte. Die Auswahl und die Einladung der Gäste, aber auch die Frage, in welchen Räumen die Feier stattfinden soll, was gegessen und getrunken wird und wie ein eventuelles Begleitprogramm auszusehen hat. Und hier komme ich zu einem ersten wichtigen Punkt: Man muss nicht alles selber machen. Delegieren Sie, wenn möglich, die Aufgaben an andere! Sicher findet sich in Ihrem Freundes- und Bekanntenkreis jemand, der bereit ist, Sie zu unterstützen. Sei es beim Einkauf der Zutaten für das Essen oder beim Zubereiten in der Küche. Auch für den Abwasch und das Wegräumen des Geschirrs finden sich sicher helfende Hände, man muss es nur nett ansprechen. Also, scheuen Sie sich nicht, die meisten Menschen helfen gerne.

Und damit komme ich zu einem zweiten wichtigen Punkt: Bleiben Sie realistisch! Nehmen Sie sich nichts vor, was Ihnen über den Kopf wachsen konnte! Dazu gehört zum Beispiel, dass Sie den Speiseplan so gestalten, dass keine großen Experimente dabei sind. Was Sie schon öfter gekocht haben und was sich bewährt hat, ist geeignet; neue raffinierte Rezepte dagegen nicht!

Und das führt mich zu meinem dritten Punkt: Ziehen Sie ruhig Profis mit hinzu! Bei Hochzeiten ist es ja durchaus gang und gäbe, das gesamte Management einer Agentur zu überlassen. Warum nicht auch bei kleineren Feiern auf Profis zurückgreifen? Das Saubermachen der Wohnung oder des Hauses können Sie einem Reinigungsservice überlassen, das Kochen und Zubereiten der Speisen einer ausgewiesenen Köchin. Oder jemandem, der das wie ein Profi beherrscht und dafür auch entsprechend bezahlt wird. Meine Schwester zum Beispiel lässt bei großen Festen zu Hause eine sogenannte Kochfrau kommen. Die ist zwar keine ausgebildete Köchin, sie kocht aber ganz exzellent! So wird das dann immer eine ganz entspannte Feier.

Ich danke Ihnen für Ihre Aufmerksamkeit.