



Stress im Dezember?

Nun ist er also wieder da, der Monat mit den traditionellen Festen wie Advent, Samichlaus und Weihnachten. Und wieder höre ich von allen Ecken, wie dies doch eine stressige Zeit sei, mit Familieneinladungen, mit Dekorationen, mit Weihnachtseinkäufen, mit Weihnachtessen und allem, was in dieser Zeit dazu gehört. Und wie jedes Jahr finde ich es traurig, dass die Erwartungen im 'mehr Zeit haben' nicht erfüllt werden. Und wie jedes Jahr erwische ich mich selber in diesem Sog, dem man nicht ausgeliefert sein will.

STOPP, etwas läuft schief! Es wird Zeit innezuhalten, denn:

- ich habe immer eine Wahl
- ich lebe im Hier und Jetzt



Wie passend: ich habe immer eine Wahl. Ja es liegt an mir, wie ich die Zeit einteile, wie hoch mein Anspruch an die Feierlichkeiten ist, wie viele Besuche ich einplane, wie aufwändig meine Geschenk-Einkaufstour sein soll etc. Und es liegt an mir, mich diesen Themen im Vorfeld ganz bewusst zu stellen, mich zu fragen, ob ich das wirklich so will oder ob ich da in eine Gewohnheit und Erwartung gedrängt wurde, die so für mich gar nicht stimmt. Und dann liegt es an mir, diesen Automatismus zu hinterfragen und zu verändern.

Wie passend: im Hier und Jetzt. Nicht 'morgen oder übermorgen' ist der entscheidende Zeitpunkt, sondern genau derjenige, der soeben ist. Und es liegt an mir, diesem Moment die Wichtigkeit zu geben. Wenn ich am Arbeiten bin, so liegt meine Aufmerksamkeit bei der Arbeit. Wenn ich am Guetzle bin, so liegt meine Aufmerksamkeit beim Guetzle. Ich entscheide mich bewusst für den aktuellen Moment, meine Gedanken sind konzentriert im Hier und Jetzt, und zwar mit allen Gefühlen und Sinnen. Den Moment bewusst wahrzunehmen, das ist die grosse Kunst des Lebens.

Wenn Sie sich jetzt fragen, was dieser Text mit Ernährungsberatung zu tun hat, so kann ich Ihnen versichern, dass diese zwei Aussagen 'ich habe immer eine Wahl' und 'im Hier und Jetzt' Schlüsselwörter in meiner Beratung sind. SIE haben immer die Wahl, wenn und wann Sie etwas in Ihrem Leben ändern wollen. Oft fehlt dazu der Mut, vielleicht auch die Kraft, aber die Entscheidung liegt immer bei Ihnen. Und im 'Hier und Jetzt' leben ist leider etwas, das viele von uns schon lange verloren haben. Unsere Gedanken sind oft in der Vergangenheit oder in der Zukunft, dabei verpassen wir die Aufmerksamkeit des momentanen Augenblicks.

Wenn Sie es schaffen, diesen zwei Aussagen mehr Bedeutung zu geben, dann sind Sie bereit für eine wunderschöne, für Sie entsprechend ruhige und besinnliche Adventszeit. Und das ist genau das, was ich Ihnen allen von ganzem Herzen wünsche.

Schöne Adventszeit, frohe Festtage und alles Gute für das neue, kommende Jahr.

