

Balance is key.

Achtsamkeit an den besinnlichen Weihnachtstagen mag im ersten Moment total logisch klingen, aber wenn wir mal ehrlich sind ist es häufig Stress, Hektik, Völlerei, schlechtes Gewissen und im schlimmsten Fall sogar Streit. Ich hoffe natürlich, dass du davon sowieso verschont bleibst und dein Weihnachten entspannt und einfach nur schön wird.

Ganz egal, ob du klassisch oder vielleicht sogar gar nicht feierst (bei uns ist es ein Zwischending) - die folgenden Tipps kannst du so oder so anwenden.

Ich habe mir ein paar Gedanken gemacht, welche Faktoren an Weihnachten eine große Rolle spielen und welche wir vielleicht noch ergänzen können.

•FAMILIE

Die Familie steht vermutlich für die Meisten von uns im Vordergrund, vielleicht sind es Pflichtbesuche, vielleicht ist es ein lang ersehntes Wiedersehen. Wie auch immer, versuch immer im Hinterkopf zu behalten, dass wir alle unsere Macken haben, die ganz bestimmt nicht an Weihnachten ausdiskutiert werden müssen ;-) bevor du dich über deine Oma, die dir schon wieder Nachschlag auf den Teller geben will, obwohl du das gar nicht möchtest oder ein falsches Geschenk aufregst, atme kurz durch, bleib ruhig und schmunzel einfach über diese ganz besonderen Eigenheiten. Schon immer haben wir Weihnachten mit meiner Oma gefeiert und ich könnte dir unglaubliche, so richtig typische Weihnachts(horror)stories erzählen, aber weißt du was? Genau vor einem Jahr ist meine Oma an Heiligabend verstorben und natürlich würde ich alles darum geben wegen ihrer Art noch einmal innerlich die Augen verdrehen zu dürfen, wenn wir gemeinsam das Essen vorbereiten oder am Tisch sitzen.

•M E - T I M E

Wenn wir drei Tage mit unseren Liebsten verbringen, kann das also ganz schön anstrengend werden. Damit wir uns darüber nicht selbst vergessen, sollten wir unbedingt ein bisschen Me-Time zwischendrin einplanen. Gönn dir doch noch vor dem Frühstück oder tagsüber einen lockeren Lauf, einen Spaziergang, eine Stunde nur du und ein tolles Buch oder ein heißes Bad, wenn du wieder zuhause bist. Wenn du dich um dich selber kümmerst, wirst du auch deinen Mitmenschen gegenüber viel entspannter sein.

•G E N U S S

Ich glaube kaum etwas wird an Weihnachten so groß geschrieben wie das Essen, oder? Weihnachtsmenüs, Plätzchen & Co, sich den Bauch bis zum Platzen vollschlagen scheint völlig normal. Und ich sag dir eins: mach dir bitte, bitte, bitte

keine Sorgen um deine Figur an diesen paar Tagen. Sowieso darfst du immer liebevoll mit dir umgehen, aber wenn du etwas verändern möchtest, kannst du das das gesamte Jahr über tun und musst sicher nicht genau an Weihnachten mit einer Diät starten. Genuss darf aber auch achtsam sein und das bedeutet, wir können auch an den Feiertagen aufhören zu essen, wenn wir satt sind und nicht erst dann, wenn die Hose platzt. Ich weiß, in geselliger Runde schmeckt es besonders gut, aber mal ehrlich, magst du das Gefühl, wenn du so satt bist, dass dir schon schlecht wird? Lieber ein paar Bissen vorher aufhören und es dafür umso mehr genießen. Und wenns doch mal zu viel war, hilft ein lockerer Spaziergang an der frischen Luft. Ein schlechtes Gewissen bringt's übrigens in gar keinem Fall!

•B E W E G U N G

Apropos Spaziergang: für mich gehören zu Weihnachten unbedingt tolle Wanderungen und ich kann das wirklich nur von Herzen empfehlen. Die schöne Natur zu genießen erdet, entschleunigt und tut nach den ganzen Leckereien einfach gut. Wir machen auch gerne eine Nachtwanderung, das ist irgendwie ganz besonders schön :-)) aber auch auf mein Training verzichte ich nicht. Man sitzt den ganzen Abend und vielleicht auch noch tagsüber bei Verwandten zu Kaffee und Kuchen, da ist es einfach ein toller Ausgleich sich zwischendurch mal richtig zu bewegen! Es müssen ja keine sportlichen Höchstleistungen sein, aber wenn du sowieso vor hattest dein neues Jahr aktiver zu gestalten, ist jetzt der beste Zeitpunkt anzufangen!

Ich wünsche dir und deinen Liebsten von Herzen ganz wundervolle, achtsame Weihnachtstage volle Liebe, Frieden, guter Laune, leckerem Essen und Entspannung.

Deine Bianca