

Tipps & Übungen

für eine entspannte Weihnachtspause im Studium

Zeit mit der **Familie zu verbringen** kann manchmal ziemlich herausfordernd sein – **besonders an Weihnachten**, wenn hohe Erwartungen an eine schöne Zusammenkunft gestellt werden. Im Folgenden findest du **Tipps und Übungen, um während der Feiertage** oder anderen Familienfesten gut für dich zu sorgen.

GLAUBENSsätze

Du kannst dir deine Glaubenssätze immer wieder durchlesen und sie erweitern.



- Ich darf Weihnachten so verbringen, wie es mir guttut.
- Es ist vollkommen ok, wenn ich an Weihnachten lieber alleine bin.
- Ich nehme mir eine Auszeit, wenn ich sie brauche.
- Mein Selbstwert hängt nicht von der Meinung anderer ab.
- Ich habe das Recht zu fühlen, was auch immer ich fühle.
- Ich bin erwachsen und kann für mich sorgen.
- Ich darf »NEIN« sagen.
- Ich bin nicht für die Ansichten anderer verantwortlich.

ABGRENZUNG

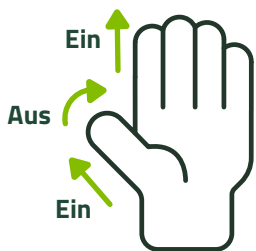
Wenn du vermutest, dass du mit herausfordernden Situationen konfrontiert wirst, kann es helfen, dir mögliche Antworten einzuprägen, um sie im Gespräch parat zu haben.

- »Ich respektiere deine Ansicht, aber ich habe die Entscheidung getroffen, die für mich richtig ist.«
- »Über dieses Thema möchte ich nicht sprechen. Lass uns stattdessen über XY reden oder XY machen.«
- »Bitte respektiere, dass das ein heikles Thema für mich ist.«
- »Wir haben unterschiedliche Meinungen zu diesem Thema und das ist ok.«
- »Ich muss jetzt mal durchatmen und komme in einer halben Stunde zurück.«

- »Es ist mir wichtig, mich heute etwas zurückzuziehen, um Energie zu tanken.«
- »Ich brauche heute etwas Ruhe und kann nicht zum Essen kommen.«
- »Ich freue mich über die Einladung, aber ich kann leider nicht dabei sein.«

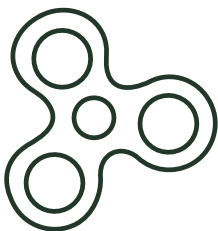


NOTFALL-ÜBUNGEN ZUM RUNTERKOMMEN



5-Finger-Atmung

Blicke deine Hand an und folge achtsam dem Umriss deiner Finger. Atme dabei ruhig ein und auf der anderen Seite des Fingers wieder aus. Die Übung kannst du in den meisten Situationen subtil anwenden.



Fidget-Toy

Antistressbälle, ein Igelball oder Gummiband können deine Anspannung reduzieren und deine Konzentration auf andere sensorische Reize lenken.



Stilles Zählen

Zähle still die Christbaumkugeln oder Kerzen am Weihnachtsbaum oder alle Gegenstände, die zum Beispiel rot sind. Du kannst die Übung so lange wiederholen und auf andere Farben, Gegenstände oder Texturen ausweiten, bis deine Anspannung nachlässt.

Und nicht vergessen: Weihnachten dauert nicht ewig!

