

Jonathan Gutmann

24 Momente nur für dich

Ein Anti-Stress-Adventskalender



Fräncke



Die Texte befinden sich auf den Innenseiten.
Um sie lesen zu können, musst du die Seiten mit
den Illustrationen an der Längsseite auftrennen.

Am besten nimmst du dafür ein Messer.

Aber sei vorsichtig: Schlitze die Doppelseite
vom Körper weg auf und achte auf den Sicherheitsabstand
zu deinem Gegenüber.

Inhalt

Prolog

1. Der nervige Mitbewohner
2. Keine Panik! Es ist (wahrscheinlich) nicht der Weltuntergang
3. Wenn 24 Stunden einfach nicht ausreichen
4. Einzigartig und kein Programmierfehler
5. Das Leben braucht Loopings
6. Du bist keine Powerbank
7. Fehler oder Feature?
8. Navi des Lebens: Neuberechnung läuft ...
9. Lachen erlaubt – das Leben ist schließlich ernst genug
10. Das epische Duell: Wollen vs. Machen
11. Bitte einmal Achtsamkeit und Genuss zum Mitnehmen!
12. Wo Menschen sind, da menscht es
13. Wenn Angst uns lähmt, lehren uns Fehler zu fliegen
14. Gedankenfutter
15. Wenn der innere Antreiber Überstunden macht
16. Gott hat keine WLAN-Probleme
17. Operation Dankbarkeit – oder:
Wo habe ich das Gefühl schon wieder hingelegt?
18. Spurenleger wider Willen
19. Das Drama liegt woanders
20. Selbstfürsorge mit vier Buchstaben
21. Sherlock Selbst – Veränderung beginnt bei dir
22. Der innere Schweinehund
23. Das Leben hält sich nicht an Drehbücher
24. Weihnachten als Einladung zum Sinn

Epilog

Prolog



»O du fröhliche« – oder doch eher »O du stressige«?

Was bedeutet die Advents- und Weihnachtszeit für dich?

Ist es ein besinnlicher, glitzernder Wohlfühlmonat mit Kerzenschein, Plätzchenduft und Vorfreude? Oder eher ein Hindernisparcours aus Terminstress, Einkaufschaos, Geschenkewahnsinn und Familienlogistik, der traditionell im Besuch der Schwiegereltern an Heiligabend gipfelt?

Viele Menschen starten hochmotiviert in den Dezember. Doch dann finden sie sich schneller als gedacht zwischen einer Überdosis an Kitsch, überfüllten Innenstädten, überteuertem Glühwein, angebrannten Plätzchen und der Frage wieder, warum sie eigentlich jedes Jahr noch mehr Lichterketten brauchen. Stress ist ein absoluter Stimmungskiller in dieser besonderen Zeit, in der wir uns auf eines der schönsten Ereignisse des Jahres vorbereiten sollten: die Ankunft des Retters und nicht den Nervenzusammenbruch beim Einpacken der Geschenke. Klar, Stress gehört zum Leben dazu. Ganz ohne geht es nicht. Ein bisschen Aufregung gehört schließlich zur Weihnachtsstimmung dazu. Wichtig ist nur, dass wir lernen, rechtzeitig auf die Bremse zu treten, bevor wir vom Rentierschlitten überfahren werden.

Dieser Adventskalender möchte dich deshalb liebevoll dazu einladen, zwischendurch einfach mal durchzuatmen, eine Kerze anzuzünden und vielleicht auch mal ein leckeres Plätzchen zu essen, ohne gleichzeitig drei To-do-Listen im Kopf zu haben. Passende Denkanstöße möchten dir dabei helfen, die Advents- und Weihnachtszeit bewusst mit Entspannung, Entschleunigung und einer ordentlichen Prise Humor zu erleben – oder zumindest zu überleben. Nicht, dass es am Ende noch heißt: »Advent, Advent, das Nervenbündel brennt.«



Ich wünsche dir eine fröhliche,
gesegnete und wunderbar entspannte Adventszeit
voller Gelassenheit, gutem Humor und kleiner Momente,
die dein Herz berühren.



*»Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit
aufbringt, muss eines Tages sehr viel
Zeit für seine Krankheit opfern.«*

Sebastian Kneipp (1821–1897)

Der nervige Mitbewohner

Stress gilt heute als einer der größten Krankmacher unserer Zeit. Das Schlimme ist, dass wir ihn auch noch ganz freiwillig und ohne Mietvertrag bei uns einziehen lassen – mit eigenem Schlüssel und Schlafplatz direkt zwischen unseren Gedanken. Er mischt sich überall ein: in die Verdauung, die Stimmung, die Konzentration, den Schlaf, die Arbeit, unsere Beziehungen und sogar in die Planung der Feiertage.

Natürlich wissen wir alle, dass Vorbeugen besser ist als Heilen. Aber Hand aufs Herz: Wie oft nehmen wir uns fest vor, mehr auf uns zu achten, und landen dann doch wieder mit dem Smartphone oder einer Serie auf dem Sofa, eine Packung Chips in der Hand und den Gedanken im Kopf: »Morgen fange ich an, gesünder zu leben!«?

Unser Körper ist da weniger diplomatisch. Wenn wir nicht auf ihn hören, sendet er irgendwann deutliche Signale.

Gesundheitsbewusstsein bedeutet nicht, in Salatblättern zu leben oder Bäume zu umarmen. Es heißt vielmehr, die kleinen

Dinge ernst zu nehmen: rechtzeitig schlafen gehen, regelmäßig durchatmen, sich ausreichend bewegen und das Handy vielleicht abends öfter in den Flugmodus schalten als sich selbst. Schließlich ist Gesundheit weder ein Besitz noch eine Selbstverständlichkeit. Sie muss jeden Tag neu gewählt werden! Wer gut für sich sorgt, hat mehr Energie, um das Leben zu genießen – oder zumindest, um dem nächsten Stressmoment mit einem Lächeln zu begegnen.



Anti-Stress-Tipp

Fang heute damit an, mehr in die eigene Gesundheit zu investieren! Dein Körper und deine Seele werden es dir danken.

Bibel-Impuls

»Oder habt ihr etwa vergessen, dass euer Körper ein Tempel des Heiligen Geistes ist, der in euch wohnt und den euch Gott gegeben hat?

Ihr gehört also nicht mehr euch selbst.

Gott hat euch freigekauft, damit ihr ihm gehört; lebt deshalb so, dass ihr mit eurem Körper Gott Ehre bereitet.«

1. Korinther 6,19-20 – Hoffnung für alle



*»Die Dinge haben nur den Wert,
den man ihnen verleiht.«*

Jean-Baptiste Poquelin alias Moliere (1622–1673)

Keine Panik! Es ist (wahrscheinlich) nicht der Weltuntergang

Stress wird durch sogenannte Stressoren verursacht. Dazu gehört alles, was uns belastet, überfordert oder zur Weißglut treibt. Es können äußere Dinge sein, wie Kollegen, Termine und klingelnde Handys, oder innere wie Ungeduld, Perfektionismus oder Einzelkämpfertum. Meist entsteht Stress nicht durch die Situation selbst, sondern durch unsere Sichtweise darauf. Wenn du also denkst: »Das ist der Weltuntergang!«, dann reagiert dein Körper auch genauso. Dein Gehirn hat offiziell den Notfallknopf gedrückt. Herzlichen Glückwunsch! Der Adrenalin-Lieferservice ist auf dem direkten Weg unterwegs zu dir. Wenn du hingegen denkst: »Ach, das wird schon irgendwie gehen«, bleibt dein Puls im Normbereich und du brauchst keinen Eimer für deine Schweißperlen.

Stress hat mit unserer inneren Bewertung sowie vorhandenen oder nicht vorhandenen Bewältigungsmechanismen und -strategien zu tun. Je wichtiger wir Dinge nehmen, desto größer ist das

innere Drama. Deshalb kann Stress gesenkt werden, wenn wir Themen weniger wichtig nehmen. Es kann daher hilfreich sein, kritisch zu hinterfragen, welchen Stellenwert Dinge in unserem Leben haben.

Stress kann potenziell krank machen, muss es aber nicht. Wenn du einen sinnvollen Umgang mit Stress erlernen möchtest, kannst du an drei Stellschrauben drehen: an den äußeren Auslösern, deiner inneren Haltung und der Stressreaktion.



Anti-Stress-Tipp

Lass den Stress nicht dein Leben bestimmen und nimm
das Ruder selbst in die Hand!

Bibel-Impuls

»Und ich bete darum, dass eure Liebe immer noch reicher an Einsicht und jedem Verständnis wird, damit ihr beurteilen könnt, worauf es ankommt.«

Philipper 1,9-10 – Einheitsübersetzung



*»Die Zeit vergeht nicht schneller als früher.
Wir laufen nur eiliger an ihr vorbei.«*

George Orwell (1903–1950)

Wenn 24 Stunden einfach nicht ausreichen

Kennst du das? Manche Tage bräuchten eindeutig mehr als 24 Stunden, oder?

Gerade in der Advents- und Weihnachtszeit fühlt sich das Leben regelmäßig wie ein Sprint mit Plätzchenduft an. Wir eilen von Termin zu Termin und hasten von Aufgabe zu Aufgabe. Irgendwo dazwischen versuchen wir dann, irgendwie noch Zeit für Besinnliches zu erübrigen.

Dabei bedeutet Advent eigentlich Ankommen. Wichtiger als mit quietschenden Reifen vor dem Einkaufszentrum anzukommen, ist es, bei sich selbst anzukommen. Das Problem ist nur: Viele von uns verirren sich regelmäßig auf der Überholspur.

Hast du dich schon gefunden, oder stehst du immer noch an der Kreuzung deiner eigenen Erwartungen? Suchst du noch nach den richtigen Wegweisern zu dir selbst?

Im Umgang mit Stress ist es wichtig, sich zu kennen und zu wissen, welche Bedürfnisse, Wünsche und Ziele man hat. Wer

weiß, was ihm guttut (und auch, was nicht), kann Prioritäten setzen, statt im Dauerlauf durchs Leben zu rennen.

Zeit ist eine Konstante, die stark von unserer Wahrnehmung abhängt. Wenn Stress das Steuer übernimmt, rauscht das Leben an uns vorbei. Wenn wir aber lernen, den Blinker in Richtung Gelassenheit zu setzen, dann merken wir, dass nicht die Zeit das Problem ist, sondern eher unser eigener Fahrstil.

Die Zeit, die wir auf dieser Erde haben, ist zu kostbar, um sie vom Stress dominieren zu lassen.



Anti-Stress-Tipp

Nutze die Advents- und Weihnachtszeit bewusst,
um dich zu entschleunigen!
Schenke dir mit kleinen Ritualen Auszeiten und Ruhe.

Bibel-Impuls

»Wer zu dieser Ruhe gefunden hat,
wird von aller seiner Arbeit ausruhen können,
so wie Gott am siebten Schöpfungstag
von seinen Werken ruhte.«

Hebräer 4,10 – Hoffnung für alle