

Weihnachtswünsche

Meine Tochter wünscht sich zu Weihnachten ein Pony. Bisher gab es immer Gans, aber vielleicht ist es Zeit für etwas Neues.

Die Geschenkejagd ist für die meisten vorbei. Heiligabend am Sonntag - ein schöner Abschluss der Woche und der oft stressigen Adventszeit.

Oh du selige, fröhliche Weihnachtszeit. Eine Zeit, die uns verbindet und an harmonische Momente mit Familie und Freunden erinnert. Gutes Essen, Dankbarkeit, Wertschätzung - und schon steht 2024 vor der Tür. Nach den Feiertagen meidest du wahrscheinlich die Waage, denn Weihnachten und die damit einhergehende Völlerei ist nur einmal im Jahr.

Dann kommt Silvester mit den Vorsätzen für das neue Jahr. Mein nächster Newsletter wird das Thema haben: „Warum ich 100% gegen Neujahrsvorsätze bin“. Aber jetzt erst einmal Weihnachten genießen, sich Zeit nehmen für sich selbst, den Alltagsstress beiseitelassen, Gemeinsamkeiten erfahren und Ruhe und Stille einkehren lassen. Was machst du in dieser besinnlichen Zeit?

Früher hast du vielleicht gedacht: "Ach ne' - Weihnachten, eigentlich ja ganz schön, wenn da nur nicht der Familienstress wäre" - und heute denkst du vielleicht: "Ich will mit der ganzen Familie feiern".

Fragen für dich

Wenn der Stress noch nicht vorbei ist, kannst du dich auf das Einzige konzentrieren, was du kontrollieren kannst: dich selbst.

Oder falls du gerade eine emotionale Welle hinter dir hast oder sogar mitten in der Welle surfst, könntest du gute Arbeit leisten und dich um dich selbst kümmern.

Um mehr Klarheit und Kontrolle über deine Emotionen und dein Verhalten zu bekommen, ermutige ich dich, dir täglich ein paar einfache Fragen zu stellen, die dir dabei helfen könnten, bewusst Verantwortung für dich selbst zu übernehmen. Diese Fragen könnten sein:

1. Wie Sorge ich heute für mich?
2. Was erschaffe ich heute?
3. Wie würde ein guter Tag für mich aussehen?
4. Wem könnte ich etwas Gutes tun?

Fragen an andere jenseits von "Wie geht's?"

Die Eröffnung ...

Die Eröffnung ist nicht nur im Schach wichtig, sondern auch in der Kommunikation. Es ist immer gut, Fragen zu stellen, und hier sind einige Vorschläge, die wahrscheinlicher kommunikativer sind als das langweilige "Wie geht es dir?".

Es scheint mir besser zu sein, nach Erfahrungen zu fragen als nach Emotionen und Gefühlen. Dies aktiviert das Kahneman-System II: Es ist langsamer, beratender und aufwendiger als die Antwort "Wie geht es dir? Zum Beispiel:

Was hast du diese Woche (Monat; Jahr) gemacht, was dir Spaß gemacht hat?

Wenn die Frage ehrlich gemeint ist, zeigt das dem Gesprächspartner, dass du dich dafür interessierst, was dein Gegenüber unter «Spaß» versteht.

Was war das Aufregendste/Neueste in dieser Woche (Monat; Jahr)?

Eine Variante der vorherigen Frage, die jedoch andere Suchkriterien in der Erlebniswelt im Gegenüber auslöst.

Welchen Silberstreif am Horizont hast du diese Woche (Monat; Jahr) für dich entdeckt?

Von Silberstreifen zu sprechen, bedeutet anzuerkennen, dass etwas Negatives passiert ist (passieren wird), aber auch das Positive, das man daraus gemacht hat, anzusprechen. Passt gut zwischen Vorspeise und Hauptgericht beim Familienessen.

Was hat dich in der letzten Woche (Monat, Jahr) beschäftigt?

Probiere es aus, oft kommen interessante Aussagen dabei heraus.

Was hast du in der letzten Woche (Monat, Jahr) über dich gelernt?

Eine Frage, die immer wieder öffnen kann und die Bereitschaft des Gegenübers fördert, persönliche Geschichten zu erzählen. Wer spricht nicht gerne über Positives, besonders wenn es mit persönlichem Wachstum zu tun hat?

Was ist deine größte Herausforderung für die nächste Woche? (den nächsten Monat und jetzt besonders passend für das Jahresende)?

Erfahrungsgemäß bringen solche Fragen den Gesprächspartner zum Nachdenken. Warte also geduldig auf die Antwort.