



Ein Jahr geht zu Ende und ein neues Kapitel beginnt

Stress am Jahresende

Wenn die Feiertage näher rücken, hat man oft den Eindruck, man steuert auf das „Ende der Welt“ zu: Man bemüht sich, seine To-do-Listen abzuarbeiten, in der Überzeugung, dass es sich um absolute Notfälle handelt. Dabei dreht sich die Welt am 1. Januar doch einfach nur weiter!

Während die Feiertage für viele Menschen ein Synonym für Spass sind, können sie für andere sehr stressig sein: Suche nach Geschenken, Gedränge in den Geschäften, Angst vor Familienkonflikten, Einsamkeit, finanzielle Schwierigkeiten etc.

Hier sind einige Tipps, um diesen Stress zu verringern: Prioritäten setzen, indem man eine Liste schreibt, ausreichend schlafen, akzeptieren, dass nicht alles perfekt ist, nicht zu hohe Erwartungen an unsere Lieben haben, sich Zeit nehmen, um spazieren zu gehen und zu meditieren.

Einsamkeit vermeiden



Gehen Sie aus dem Haus und knüpfen Sie Kontakte zu anderen Menschen, die sich in einer ähnlichen Lage befinden.

Zum Beispiel am Suppenfestival in Freiburg: An Heiligabend, 24.12.2023.

Dort findet ein grosses Festessen, musikalische Unterhaltung und Überraschungen für Kinder statt.

Schauen Sie auch in der Zeitung oder im Internet nach oder kontaktieren Sie Vereine oder Kirchengemeinden. Letztere sind auch für Nicht-Praktizierende offen.

Positives Denken hilft positiv zu bleiben

Tipps für einen positiven Start ins neue Jahr

Negative Situationen treten immer wieder auf. Wir können sie nicht vermeiden. Wie können wir also ihren negativen Auswirkungen auf unser Leben und unsere Einstellungen entgegenwirken?

Tipps 1: Bauen Sie sich ein positives Umfeld auf

Es ist wichtig, positive Unterstützung von Mitmenschen zu erhalten, um sich in schwierigen Zeiten gegenseitig helfen zu können. Wenn Sie sich mit wohlwollenden Menschen umgeben, hilft Ihnen das nämlich, in einer anstrengenden Situation positiv zu bleiben. Es gibt viele negative Menschen, meiden Sie sie!

Tipps 2. Drücken Sie Ihre Dankbarkeit aus

Selbst in den schlimmsten Zeiten stellen wir fest, dass es noch Dinge in unserem Leben gibt, für die wir dankbar sind. Üben Sie sich in Dankbarkeit. Sprechen Sie mit Ihren engsten Freunden oder Ihrem Unterstützungsnetzwerk über die Dinge, für die Sie dankbar sind. Führen Sie "ein Dankbarkeitstagebuch", um die Dankbarkeit, die Sie täglich empfinden, festzuhalten. Denken Sie vor dem Einschlafen an die positiven Dinge, die am Tag passiert sind, an die Taten, die Sie vollbracht haben und auf die Sie stolz sind.



Tipps 3. Kontrollieren Sie Ihre Gedanken

Hinterfragen Sie häufig Ihre Handlungen? Verurteilen Sie sich regelmässig selbst? Je öfter Sie so handeln, desto mehr wird die Negativität zu einem Teil von Ihnen. **Jedes Mal, wenn ein negativer Gedanke in Ihrem Kopf auftaucht, ersetzen Sie ihn durch einen positiven Gedanken.** So lange, bis es sich auf einmal natürlich anfühlt.

Tipps 4. Laden Sie eine App über Selbsthypnose und positive Affirmationen herunter

Hören Sie die Inhalte mit Kopfhörern morgens nach dem Aufwachen und abends vor dem Einschlafen an, um Ihre negativen Überzeugungen zu lösen und sich selbst voll zu verwirklichen.

Tipps 5. Trainieren Sie Ihren Körper und Ihren Geist

Regelmäßige sportliche Betätigung setzt in unserem Gehirn natürliche Endorphine frei, die dafür sorgen, dass wir uns besser fühlen.

Tipp 6. Akzeptieren und Lösungen finden

Akzeptieren Sie die Veränderungen, die das Leben mit sich bringt. Das kann helfen, seine eigene Situation zu relativieren und einen angenehmeren Umgang damit zu haben.

Tipp 7: Wer anderen hilft, hilft sich selbst

Hilfe bringt logischerweise demjenigen, der Hilfe erhält, Vorteile. Jemand anderem zu helfen, gibt einem aber auch viel Positives zurück. Denn indem der Helfende jemandem nützlich sein kann, fühlt sich dieser glücklich und wertgeschätzt.

Entwicklung neuer beruflicher und privater Perspektiven

Als Coach helfen wir Ihnen aus einer festgefahrenen Situation heraus, setzen einen Prozess der Veränderung in Gange und entwickeln mit Ihnen neue Lösungen.

Wenn wir Ihr Interesse geweckt haben und Sie **Unterstützung benötigen, um eine Veränderung einzuleiten**, können Sie uns gerne für ein erstes unverbindliches Gespräch kontaktieren.

Weitere Infos finden Sie unter folgendem Link:

<https://www.sonora-coaching.ch/de/Fuer-Private.htm>

Glückwünsche

Ein Jahr geht zu Ende und ein neues beginnt. Atmen Sie durch, nehmen Sie sich einen Moment Zeit und lassen Sie das vergangene Jahr Revue passieren.

Das Team von Sonora Coaching wünscht Ihnen schöne Feiertage und einen guten Rutsch ins neue Jahr!



Sonora Coaching GmbH

Warpelstrasse 3

3186 Düringen

Tel.: +41 26 492 02 21

info@sonora-coaching.ch

www.sonora-coaching.ch



*Individuelles
Coaching für eine
berufliche oder
private
Neuorientierung*
