

# 12 Tipps für ein verbindendes Weihnachtsfest

Frohe Weihnachten wünscht dir  
und deinen Lieben  
Erlebnispsychologin Cornelia Böhm.



# 1. Vorweihnachtstalk



**Setz dich** einige Zeit vor Weihnachten mit den **Menschen**, mit denen du den **Weihnachtsabend verbringen** wirst, also z.B. deiner Kernfamilie gemütlich bei einer Tasse Tee oder Kaffee **zusammen**.

**Überlegt gemeinsam, wie ihr heuer Weihnachten verbringen** möchtet. **Jeder darf mitreden** und sich einbringen und fühlt sich jeder **Teil der Gemeinschaft**.

Geht natürlich auch bei einem gemütlichen **Video-Call**.

## Mögliche Themen für den Vorweihnachtstalk:



Welche **Weihnachtsrituale** haben wir als **Familie**?



Was war bisher schön und wollen wir **wieder machen**?



Welche **neuen Rituale** wollen wir vielleicht heuer einmal ausprobieren und in unser Weihnachtsfest integrieren?

*Als Inspiration dazu findest hier ein paar **nicht so alltägliche verbindende Weihnachtsrituale** (klick).*

<https://corneliaboehm.com/liste-neue-weihnachtsrituale/>

## 2. Weniger aber dafür persönlichere Geschenke

### Weniger Geschenke



können besser **wertgeschätzt** werden



lenken den Sinn von Weihnachten **auf das schöne Beisammensein**



sind gerade für Kinder **besser zu verarbeiten**

#### Badesalz und Socken adé

„Mach dir wirklich Gedanken darüber, worüber sich der zu Beschenkende freuen würde!“

Und das muss auch gar nichts teures sein.



*Tipp: Wichteln: Hier beschenkt jeder per Los nur eine Person.*

*Tipp Geschenksideenliste: Schreib im Lauf des Jahres in eine Liste, wenn jemand einen Geschenkwunsch äussert.*

### 3. Aufgaben auf alle aufteilen und Tätigkeiten zu zweit oder mehr machen

## Das führt dazu, dass



jeder **aktiver Teil** des Fest ist.



jeder sich **zugehörig und wichtig** fühlt.



dass eine Fülle **schöner gemeinsam erlebter Momente** entsteht.

*Tipp bei Feiern mit mehr Haushalten: Teilt euch das Menü auf! Z.B. könnte der Besuch das Dessert oder eine Vorspeise mitbringen.*



## Zu verteilende Aufgaben rund um den Weihnachtsabend könnten sein:



Den **Tisch** festlich **decken**



Den **Baum kaufen**



Sich um die **Liedertexte** kümmern und **ausdrucken**



Eine **Weihnachtsplaylist erstellen**



Das **Festessen** zubereiten



Den Tisch **abdecken** und abwaschen



Ein einfaches **Mittagessen** zubereiten



**Zusammenräumen** / Putzen



Sich um die **Getränke** beim Weihnachtsessen kümmern



Das **Weihnachtsfoto** übernehmen

## 4. Schmückt euren Weihnachtsbaum gemeinsam



Ein besonders schönes  
**verbindendes Weihnachtsritual**



**Gemeinsam** etwas **gestalten**,  
woran dann alle **Freude** haben



Besonders schön mit begleitender  
**Weihnachtsmusik**

*Tipp: Vielleicht schmückt ihr den **Weihnachtsbaum**  
schon am **Vorabend** in Ruhe gemeinsam?  
Das könnte viel Entspannung in den 24.12. bringen.*



## 5. So viel wie möglich an den Vortagen erledigen

Aufgaben, die sich schon vor dem 24.12. erledigen lassen, um mehr entspannte Zeit mit deinen Lieben zu haben:



**Geschenke** fertig **einpacken**



**Dessert** zubereiten



**Weihnachtsliedertexte ausdrucken** und **Weihnachtsgeschichte** aussuchen



**Lebensmittel** für das Weihnachtsmenü und die Feiertage **einkaufen**



**Weihnachtsbaum schmücken**



**Telefonische Weihnachtswünsche** an Verwandte, die man nicht unbedingt am 24ten anrufen braucht

# 6. Texte von Weihnachtsliedern ausdrucken

Singen **macht glücklich**, tut der Seele gut und **verbindet!**



**Druckt** die **Liedtexte** für jeden oder für 2er-Teams aus.



Dann **fühlen** sich auch diejenigen unter uns, die nicht alle Weihnachtslieder auswendig wissen **wohl** und man kann dadurch auch **mehr als die erste Strophe** singen.



Und nicht vergessen, die Ausdrucke gleich **fürs nächste Jahr aufzuheben!**

# 7. Gemeinsame Bewegung



## Gemeinsame Bewegung **verbindet!**

Wie wäre es mit einem **gemeinsamen Spaziergang am Vormittag** oder einem **besinnlichen Abendspaziergang**?



Man verbringt **Zeit ohne Ablenkung** von Telefon, TV oder verschiedenen Erledigungen miteinander



Man erlebt **schöne Momente miteinander**



**Frische Luft** und die **Natur verstärkt** das Gefühl von **Verbundenheit**



Es schenkt **Gelegenheit für persönlichere Zweiergespräche**



Möglicher **Druck und Anspannungen** werden durch die Bewegung **abgebaut**

*Tipp: Ideal sind Weihnachtsspaziergänge auch, wenn du dich zum **Feiern mit Menschen** triffst, die du gar nicht so oft siehst oder **schon länger nicht mehr gesehen** hast. Beim Spazieren gibt es **genug Raum** und die Zeit, sich wieder anzunähern.*

# 8. Perfektionismus adé



Verzichte auf Perfektion zugunsten von Ruhe und **gemütlichem miteinander Zeit Verbringen**.



Eine **schöne Zeit miteinander** verbringen anstatt einen starren Plan mit Biegen und Brechen umzusetzen.



Erlaub dir bewusst, dass **Dinge auch mal anders kommen können** und werden :) als geplant.

# 9. Verbindung in die Vorweihnachtszeit bringen



Die Vorweihnachtszeit gehört schon zu Weihnachten dazu und es wird umso schöner, wenn man auch die Zeit davor schon bewusst mit verbindenden Ritualen verbringt.

## Liste von verbindenden Vorweihnachtsritualen



### Weihnachtspostkarten schreiben

Eine **liebevolle Geste**, die anderen große Freude macht und eine schöne Aktivität, die man **zusammen als Familie machen** kann



### Weihnachtsbaum gemeinsam besorgen

Ein schöner gemeinsamer Ausflug an der **frischen Luft**. Könnte z.B. auch ein **Elternteil mit den Kindern** als gemeinsames Projekt machen



### Gemeinsames Kekserlbacken



### Gemeinsam weihnachtlich dekorieren



### Anderen eine Freude machen

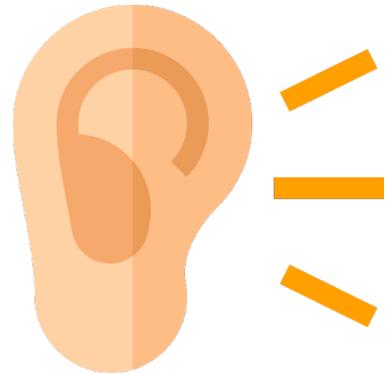
**Nachbarn** oder **Verwandtschaft** einen **kurzen Weihnachtsbesuch** abstatten und z.B. **Kekserl vorbeibringen** oder **jemandem Danke sagen** (z.B. einen Verkäufer, den du jeden Tag triffst)



**Gemeinsames Beisammensitzen**, Singen, Geschichtenlesen beim Adventkranz oder Tee mit Kekserl

# 10. Anderen zuhören

**Weihnachten ist ein schöner Anlass, uns:**



- ★ **bewusst Zeit für unsere Lieben zu nehmen.**
- ★ bewusst die Zeit zu nehmen, den **anderen wirklich zuzuhören.**
- ★ wirklich **füreinander zu interessieren!**

*Tipp: Achte bewusst darauf, dass **alle Mitfeiernden Raum** in den Gesprächen haben und **sich einbringen** können.*

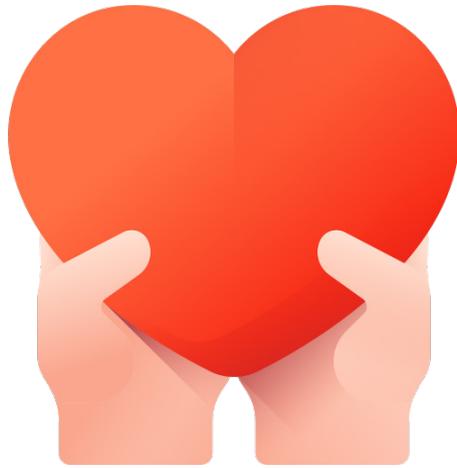
## II. Verzichte bei Gesprächen auf Themen, die sehr polarisieren



**Stattdessen: Konzentriert euch bei Gesprächen am Weihnachtsabend auf**

- ★ **Themen, die ihr gemeinsam** habt
- ★ **gemeinsame Erlebnisse** aus der Vergangenheit
- ★ zukünftige **gemeinsame Pläne**

# 12. Verbindung mit dir selbst



## Hier ein paar Tipps, um am Weihnachtsabend in Verbindung mit dir selbst zu sein



Nimm dir bewusst immer wieder ein **paar Minuten für dich**, **atme** tief ein und aus – am besten an der **frischen Luft** und **spür deinen Körper**.



Wenn du merkst, dass sich **Stress** in dir ausbreitet, versuch bewusst den **Druck rauszunehmen**, dich hinzusetzen und auch **einmal nichts zu tun**.



Frag dich am **Abend** vor dem Schlafengehen, **wofür** du alles **dankbar** bist und zähl so viel auf, wie dir einfällt. **Fühl** das wohlige **Gefühl der Dankbarkeit** in deinem ganzen **Körper**.



In diesem Sinne wünsch ich dir und  
deinen Lieben eine ganz **wunderbare**  
**Vorweihnachtszeit** und ein  
**Weihnachtsfest mit ganz viel**  
**Verbundenheit!**

***Frohe Weihnachten!***  
***Alles Liebe, Cornelia***

Für mehr Verbindung schau auf meine Website  
[www.corneliaboehm.com](http://www.corneliaboehm.com) und  
hüpf gerne auf meinen [Newsletter](#).