

## Die Lara Croft-Ratgeberkolumne: Wie man Stressfaktoren in der Weihnachtszeit abbaut

Liebe Lara,

ich finde die Feiertage furchtbar stressig! Das Wetter ist um diese Jahreszeit schrecklich, ich bin traurig, weil es so dunkel und kalt ist, und ich habe Mühe, für alle die perfekten Geschenke zu finden. Außerdem habe ich ein Familienmitglied, das mit seinem ständigen Gemecker furchtbar nervt. Hast du einen Rat, wie ich am besten mit diesen Problemen umgehen kann? Ich weiß, dass du großartige Ratschläge gibst, und ich bin dir für deine Hilfe sehr dankbar!

Liebe Grüße, Cindy aus Essex

Liebe Cindy,

bleib ruhig und mach weiter, wie wir Briten sagen! Kaltes Wetter kann dein bester Freund sein – ich empfehle dir, Shorts unter deiner Jacke zu tragen, damit du dir eine steife Oberlippe zulegen kannst! Ein bisschen Erfrierungen haben noch niemandem geschadet, wer braucht schon all diese Haut an den Beinen? Was das perfekte Geschenk angeht, kannst du wirklich beeindruckend mit etwas, das die Welt, wie wir sie kennen, zerstören kann! Verschenke einen Scion, einen Zierdolch oder ein Artefakt, das von einem Verrückten gesammelt wurde. Verwandle dein nerviges Familienmitglied in eine Spinne mit gespreizten Beinen und gib ihm WIRKLICH etwas, worüber es sich beschweren kann. Nein, im Ernst, sperr es einfach in den Gefrierschrank. Ich hoffe, das hilft dir weiter, tschüss für jetzt, ich muss mich um ein paar Yetis kümmern.

Viele Grüße, Lara

Ernsthaft, als Psychologe weiß ich, dass die Weihnachtszeit viele Herausforderungen mit sich bringen kann, von finanziellen Problemen bis hin zu Einsamkeit, von schwierigen Familienverhältnissen bis hin zu dunklem und kaltem Wetter. Hier sind ein paar Tipps, um den Stress dieser Zeit ein wenig zu mildern. (Haftungsausschluss: Diese Liste ist nicht vollständig und ersetzt keine professionelle Beratung.

- Nimm so viel natürliches Licht wie möglich auf.
- Versuche, Zeit mit Menschen zu verbringen, die du magst.
  - Mach in dieser Jahreszeit mindestens eine Aktivität, die dir ein Gefühl von Sinnhaftigkeit vermittelt und die du als erfüllend empfindest.
- Bereite dich im Voraus darauf vor, mit schwierigen Menschen umzugehen; Du kannst versuchen zuzuhören und nicht zu reagieren. Gib dir die Erlaubnis, frühzeitig zu gehen.
- Anstatt das perfekte Geschenk zu suchen, solltest du lieber ein passendes Geschenk finden, das etwas Besonderes ist, weil es von dir kommt. Es kommt nicht darauf an, genau das Richtige zu finden, sondern auf die Geste.

Wenn du mehr über die wissenschaftlichen Hintergründe dieser evidenzbasierten Vorschläge erfahren möchtest, wende dich gerne an uns!

Frohe Feiertage euch allen!

Mit lieben Grüßen, ArkRaiderMs