

# Wie kommen wir gut durch die Adventzeit?

Die Beziehungscoaches Peter Gigler und Agnes Goldmann empfehlen einen Mix aus traditionellen Gebräuchen und kreativen Methoden, um die **Vorweihnachtszeit trotz der aktuellen Einschränkungen** harmonisch zu gestalten.

REDAKTION: KRISTIN PELZL-SCHERUGA



**FAMILY- UND PAAR-EXPERTEN** Peter Gigler und Agnes Goldmann.  
[www.ganzwerden.at](http://www.ganzwerden.at)  
[www.aufmachen.at](http://www.aufmachen.at)

## 1

### SITUATION ANNEHMEN

Ständiges Grübeln, Hadern und Warten darauf, dass „alles endlich besser“ wird, drückt auf die Psyche. Es ist grad, wie es ist.

### REGELMÄSSIGKEIT

Falls die Kinder zu Hause sind, sollten sie ihren Rhythmus weitgehend beibehalten: für die Schule arbeiten, mit Freunden in Kontakt bleiben, spazieren gehen, gemeinsame Mahlzeiten mit der Familie einnehmen. Das schafft Normalität.

## 2

## 3

### KEKSE BACKEN

Bei kleineren Kindern: Gemeinsam backen stärkt das Familiengefühl. Es geht weniger um Top-Resultate, sondern um das gemeinsame Tun. Das Erlebnis steht über dem Ergebnis.

### TREFFEN IM FREIEN

Kinder brauchen soziale Kontakte: Sprechen Sie sich mit anderen Eltern des Klassen- oder Kindergartenverbandes ab. Organisieren Sie private Treffen im Freien, wechseln Sie sich dabei paarweise bei der Betreuung ab. Dann haben die anderen Eltern (und auch Sie!) mal ein wenig Auszeit.

## 4

## 5

### ME-TIME

Auch wenn es so scheint, als ob man immer etwas tun muss: Gönnen Sie sich immer wieder Pausen und tun Sie auch etwas nur für sich. Gehen Sie etwa alleine spazieren und lassen Sie Ihren Partner, Ihre Partnerin mit ruhigem Gewissen alleine werkeln. Danach sind Sie gelassener. Und das ist für alle gut.

### PAARZEIT

Bei allem Funktionieren: Vergessen Sie nicht die Liebe! Sie sind nicht nur Eltern, sondern auch ein Paar. Kaufen Sie Blumen. Trinken Sie gemeinsam ein gutes Glas Wein. Feiern Sie, wie gut Sie alles machen. Schauen Sie sich wieder einmal in die Augen. Für Kinder ist es das Schönste, wenn es ihren Eltern miteinander gut geht.

## 6

## 7

### HEIMKINO

Suchen Sie sich einen Film für die ganze Familie aus und spielen Sie Kino: mit Popcorn, Gummizeugs, Softdrinks – ein Abend, wo das einmal alles erlaubt ist, tut der Seele gut. Am Sofa einschlafen ist für die Eltern dabei fast Pflicht!

### WELT DER BÜCHER

Jetzt ist aber auch eine gute Zeit zum Lesen. Es ist früh dunkel und es gibt wunderbare Literatur für Groß und Klein (notfalls vorlesen). Inspirationen finden Sie z. B. auf [www.thalia.at](http://www.thalia.at). Dazu Kuscheldecken, Tee, Adventdeko: Zelebrieren Sie Gemütlichkeit. Sie verpassen draußen nichts.

## 8

## AUSZEIT & WEITERBILDUNG FÜR PAARE

**Kaum mehr Sex? Nur mehr Mami und Papi? Sie wollen trotz Kindern beruflich weiterkommen?**

„Das Beziehungskraft“ ist ein **Führungskräfte-Seminar**, abgewandelt für Eltern und für das „Unternehmen Familie“. Es unterstützt Sie im Beruf, privat und bei der Verbindung dieser zwei Welten, die durch Home-Office immer mehr zusammenwachsen.

**TrainerInnen:** Ing. Peter Gigler und Mag. Agnes Goldmann.

**Wann:** Teil 1: 23.–24. Jänner 2021

**Wo:** Resort und Spa Schlosspark Mauerbach bei Wien.

**Weitere (Ersatz-)Termine und Infos auf:** [www.ganzwerden.at/beziehungskraft](http://www.ganzwerden.at/beziehungskraft)

**Wir verlosen zwei Seminartage** für diesen Termin für ein Paar (ohne ÜN). Anmeldung zum Gewinnspiel auf: [www.lustaufsleben.at](http://www.lustaufsleben.at)

