LZ-Rheinland

Artikel vom 13.12.2023 · Ausgedruckt am 10.11.2026, 14:21 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/weihnachtliche-achtsamkeit

Weihnachtliche Achtsamkeit



Foto: Elena Peters

Vor einigen Monaten habe ich Ihnen an dieser Stelle davon berichtet, wie ich mit meinem Journaling (Notizbuch) arbeite und damit Achtsamkeit in meinen Alltag bringe. Gerade in der Vorweihnachtszeit versuche ich, diese verstärkt in den Vordergrund zu stellen, und habe mir als Unterstützung nun das zweite Jahr in Folge den Adventskalender „Eine gute Weihnachtszeit“ von „Ein guter Plan“ gekauft. „Ein guter Plan“ ist das Werk zweier Menschen, die durch einen Burn-out zu ihrem eigenen Verlag gekommen sind und damit heute die beliebteste Marke für Achtsamkeit in Deutschland entwickelt haben. Nun aber zurück zum Adventskalender: Er enthält 24 sehr schön gestaltete Illustrationen und Zitate, die uns achtsam auf die Weihnachtszeit vorbereiten, und ist damit ein lockerer und augenzwinkender Begleiter durch einen oft emotionalen und düsteren Monat. Gerade heute Morgen schmunzelte ich über nachstehenden Spruch: „Wenn du jahrelang an einen mysteriösen weißbärtigen Mann glauben konntest, warum nicht ein wenig mehr an dich selbst?“ Tja, eine berechtigte Frage, bei der auch ich mich ein wenig erwischt fühle. Mein Selbstvertrauen und das daraus resultierende Selbstbewusstsein könnten nämlich gefestigter sein, sodass mich Neuerungen und Veränderungen im Leben nicht immer so schnell „umhauen“. Denn auch wenn es vielleicht hier in der LZ Rheinland oder aber auf unserem Social-Media-Account so aussieht, als wäre ich 24/7 die Powerfrau, darf ich hier

gestehen, dass auch mal die Tränen fließen oder sich Unsicherheit breitmacht. In den meisten Fällen

weiß ich aber damit umzugehen: reden (am liebsten mit meiner Mama) und journalen. So versuche ich, gerade zum Ende des Jahres, wenn ich wieder mein Jahresjournal ausfülle, Bewusstsein zu schaffen. Mit 44 Journalfragen schaue ich dann auf das, was 2023 gut oder auch weniger gut lief, was ich daraus lernen konnte und was ich mir für 2024 vornehmen möchte. Der Schwerpunkt liegt dabei darauf, mir noch einmal zu vergegenwärtigen, welche Erfolge ich feiern durfte: Ganz vorne steht natürlich der final vollzogene Generationswechsel! Aber auch, wie ich mit Herausforderungen umgegangen bin und welche eigenen Stärken und Fähigkeiten mir in diesen unsicheren Zeiten geholfen haben. Und daher lassen Sie es uns doch in der diesjährigen Weihnachtszeit und gerne auch darüber hinaus ein bisschen wie früher mit dem Glauben an den Weihnachtsmann handhaben: ein wenig mehr Leichtigkeit und einen gefestigteren Glauben an uns selbst. Dann wird auch der für viele von uns emotionale, aber auch düstere Monat Dezember wieder zu einem Lichtblick. Frohe Weihnachten und ein gesundes, neues Jahr für Sie! Christina Ingenrieth