PRESSEMITTEILUNG

Entspannte Weihnachten für Eltern: Psychologinnen geben Tipps für ein stressfreies Familienfest

Julia Schuchardt und Julia Hinrichs, Autorinnen des Elternratgebers „Die Flügelwerkstatt, über den Ausstieg aus unbewussten Mustern

Stuttgart, Dezember 2025 – So schön die Weihnachtszeit ist: Für Eltern zählt sie oft zu den anstrengendsten Phasen des Jahres. Alles soll möglichst perfekt sein, doch der Alltag läuft auf Hochtouren weiter, während sich der Kalender zusätzlich noch mit Weihnachtsfeiern in Kita, Schule und Büro füllt und Geschenke besorgt werden müssen. Ist Stress an Weihnachten für Eltern also unvermeidlich? So muss es nicht sein, sagen die Psychotherapeutinnen Julia Schuchardt und Julia Hinrichs. In ihrem Buch *Die Flügelwerkstatt* geben sie Hilfe und Anleitung zum Aussteigen aus so genannten Lebensfallen, also unbewussten Mustern aus der eigenen Biografie, die das Denken und Handeln prägen – und die besonders in stressigen Phasen wie der Adventszeit aktiviert werden. Typisch sind in dieser Zeit etwa hohe, unerbittliche Standards oder ein Hang zur Selbstaufopferung. „Aber wir haben immer Gestaltungsspielraum", sagen die Psychologinnen. Hier verraten sie ihre Tipps für eine entspannte Weihnachtszeit.

1. Dem Stress mit Minipausen begegnen

Das beste Instrument, um Weihnachten gut zu überstehen: das eigene Stresslevel im Blick zu behalten, um erst gar nicht in destruktive Muster wie Perfektionismus zu verfallen. Aktive Stressregulation ist dafür angesagt. Dabei helfen leicht umzusetzende Impulse wie etwa zwei geplante Minipausen täglich, z. B. bei einer Tasse Tee oder Kaffee, oder eine Handy-freie Stunde.

2. Bedürfnisse erkennen

Damit die Selbstfürsorge nicht zu kurz kommt: Einmal täglich innehalten und nachspüren, wie man sich fühlt und wo sich das im Körper manifestiert. Wer das erkannt hat, kann für sich klären, welches Bedürfnis dahintersteckt – was würde jetzt guttun? Und dann überlegen, wie und wann das am Tag umgesetzt werden kann.

3. Prioritäten setzen

Das ist doch mal ein guter Vorsatz: bewusst drei Dinge von der weihnachtlichen To-do-Liste streichen. Das hilft dabei, die Ansprüche an sich selbst zu überprüfen und sendet die Nachricht: Es muss nicht immer alles perfekt sein. Julia Schuchardt und Julia Hinrichs raten sich klarzumachen, was man an Weihnachten wirklich schätzt – und das dann zu priorisieren.

4. Realistisch bleiben

Manches wird man mit allen Tipps der Welt nicht ändern können, etwa die Macken der Verwandtschaft. Wer an Weihnachten realistisch bleibe, nehme sich und anderen Druck, so die Autorinnen. Das gelinge, in dem man hohe Erwartungen bewusst senke, das Unveränderbare akzeptiere und aufs Positive fokussiere – etwa mit einer Dankbarkeitsübung. Dafür einfach jeden Morgen nach dem Aufwachen noch drei Minuten liegen bleiben und innerlich drei Dinge benennen, für die man dankbar ist.

5. Clever planen

Der Anspruch, im Advent extra viel Zeit mit der Familie zu verbringen, wird zum zusätzlichen Stressfaktor? Dann empfiehlt es sich, gemeinsame Zeit so anzulegen, dass auch wirklich alle Kraft tanken können – etwa durch Aktivitäten, die der ganzen Familie guttun wie ein gemeinsamer Waldspaziergang

Die Lizenz zum Entspannen

Also alles auch eine Frage der Haltung – und des Abschieds von zu hohen Erwartungen. „Man darf die die Feiertage bewusst als Zeit der Freude, Erholung und der gemeinsamen Entspannung gestalten“, so Schuchardt und Hinrichs. Noch mehr Beispiele und Übungen für ein positives Miteinander in der Familie – nicht nur zu Weihnachten – bieten die Autorinnen in ihrem Buch. *Die Flügelwerkstatt* zeigt, wie sich Lebenserfahrungen und Prägungen der Eltern auf die Beziehung zu ihren Kindern auswirken und wie diese erkannt und reflektiert werden können. Grundlage ist die wissenschaftlich fundierte Schematherapie nach Jeffrey Young, die das Konzept der Lebensfallen ins Zentrum rückt.

Julia Schuchardt, Julia Hinrichs, Die Flügelwerkstatt. Nestwärme schenken, Autonomie ermöglichen – wie unsere eigenen Lebensfallen nicht zu denen unserer Kinder werden. ISBN 978-3-17-045837-6. 250 Seiten. 22 EUR.

Über den Kohlhammer Verlag

Wissen macht den Unterschied: Als moderner und innovativer Wissenschafts- und Sachbuchverlag engagiert sich Kohlhammer aus Überzeugung und mit klarer Haltung für Wissen und Bildung. Die Unternehmensgruppe inszeniert und vermittelt Wissen reizvoll und faszinierend in print und digital und mit allen Optionen der modernen Medienwelt. Für Kohlhammer als einen der größten wissenschaftlichen Verlage hat dieses Engagement Tradition. 1866 gegründet und bis heute als Familienunternehmen geführt, prägt das Verlagshaus mit seinen Publikationen den wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Diskurs.

Der Wissenschaftsverlag bietet mit 16 Fachbereichen ein breites Themenspektrum an Literatur für Wissenschaft, Wirtschaft, Gesundheitswesen, Recht und Verwaltung. In den vergangenen zehn Jahren hat das Unternehmen sein Portfolio zudem stark in die Bereiche Fachbuch, Sachbuch und Ratgeber erweitert, immer angetrieben von der Begeisterung dafür, Wissen und Bildung nachhaltig wirksam zu inszenieren.

Pressekontakt:

Kohlhammer Verlag
presse@kohlhammer.de
+49 711 7863-7479