

# Jahres-End-Stress! Kann da die GFK...



Yvonne Strathmann 288 Einträge seit 15.08.2017

**Jahres-End-Stress! Kann da die GFK helfen?** 28.11.2019 16:20



Hallo liebe Kolleginnen und Kollegen,  
geht es euch vielleicht gerade wie dem Männchen? Oder so ähnlich? Hier im Job und/oder auch privat? Und bekommt ihr Panikgefühle, wenn ihr daran denkt, dass schon bald Weihnachten ist mit all den Vorbereitungen, Treffen, Essen, Erwartungen, usw.?

Wer von euch da gerne aussteigen möchte, könnte die folgenden Fragen und Gedanken vielleicht als Inspiration nehmen. Sie sind an die 4 GFK Schritte angelehnt:

- 1) Welche Fakten/Tatsachen gibt es für die nächsten Wochen bis Weihnachten? (Was davon sind meine Interpretationen und selbstgemachte Erwartungen?)**
- 2) Welche Gefühle möchte ich in den nächsten Wochen erleben? (Was kann ich dazu tun, dass diese entstehen können?)**
- 3) Was brauche ich jetzt und in den nächsten Wochen wirklich? (So ganz tief in mir drin? Was sind da für Bedürfnisse?)**
- 4) Welche Bitten könnte ich an mich oder andere haben?**

Meine Erfahrung ist, dass es in dieser Zeit ganz viel um das Thema "Enttäuschung" geht.

Wir möchten andere nicht enttäuschen (Führungskraft, Kunden, Mutter, Ehemann usw. usw.)

Wir möchten, dass wir selbst nicht enttäuscht sind ("ich hatte es mir so schön vorgestellt!")

Wir haben Angst, dass wir Auswirkungen erleben, wenn andere ihre Enttäuschung erleben (tagelanges Schweigen, usw.)

Jahres-End-Stress! Kann da die GFK...

usw.

Ich möchte nun hier eine Lanze für die **Ent-Täuschung** brechen. Ja, sie tut erst mal weh. Und dann kommt da plötzlich die wirkliche **Realität zum Vorschein**.

Und aus dieser können wunderbare Geschehnisse entstehen, wenn wir sie annehmen.

Somit möchte ich euch einladen wirklich bewusst zu schauen, was ihr in den nächsten Wochen braucht.

Und dann setzt euch dafür ein. 😊

Was meint ihr dazu?

Herzliche Grüße

Yvonne