

Die Klartext Grundregeln für einen entspannten Dezember

Der Dezember ist voll mit Erwartungen – von außen und von innen. Doch du brauchst keinen perfekten Monat, sondern einen, der gut für dich ist. Diese fünf Grundregeln helfen dir dabei, bewusst, ruhig und klar durch die kommenden Wochen zu gehen.

1. Setze realistische Erwartungen

Der Dezember ist kein Monat für Perfektion.

Du musst nicht alles schaffen, nicht alles organisieren und auch nicht alles kontrollieren. Frage dich lieber:

- Was ist dieses Jahr wirklich wichtig?
- Was kann warten oder einfacher gestaltet werden?

Weniger Druck bedeutet automatisch weniger Stressessen.

2. Plane, aber überplane dich nicht

Ein grober Wochenüberblick hilft dir mehr als ein perfekter Plan.

Plane das, was dir gut tut – Pausen, kleine Mahlzeiten, Ruhe, Bewegung.

Und lass Platz für das echte Leben, das sowieso immer dazwischenfunkt.

3. Achte auf Portionsbewusstsein

Im Dezember lauern große Portionen überall: Buffets, Plätzchenberge, Festessen.

Du musst nicht verzichten, nur bewusst wählen:

- kleine Portion nehmen
- langsam essen
- nach kurzer Pause entscheiden, ob du mehr möchtest

Das allein verhindert viele „Überessen-Momente“.

Die Klartext Grundregeln für einen entspannten Dezember**4. Genieße ohne Drama**

Du darfst genießen. Punkt.

Essen hat auch soziale und emotionale Bedeutung – besonders im Dezember.

Genuss wird erst zum Problem, wenn er von schlechtem Gewissen begleitet wird.

Genieße bewusst – nicht heimlich, nicht schnell, nicht aus Stress.

Bewusster Genuss = bessere Kontrolle.

5. Lass Schuldgefühle los

Schuldgefühle sorgen nicht dafür, dass du weniger isst – sie führen zu mehr.

Wenn du mehr gegessen hast, als du wolltest, atme durch und sage dir:

- Das war nur eine Mahlzeit, nicht mein ganzes Jahr.
- Ich steige einfach wieder ein.

Du brauchst keine perfekten Tage. Du brauchst echte.

Mini-Reflexion für heute

Nimm dir 30 Sekunden Zeit und beantworte für dich:

- ➔ Was kann ich heute tun, um meinen Tag leichter zu machen?
- ➔ Wo kann ich heute eine kleine Pause einbauen?
- ➔ Was möchte ich heute bewusst genießen?

Schon diese drei Fragen verändern deinen Fokus.

Dein Sofort-Impuls

Stell dir heute einmal bewusst die Frage: „**Muss ich das wirklich so machen, oder mache ich es nur, weil man es so macht?**“ Denn oft liegt die Entspannung im Weglassen.

Dein Mitnehmen aus Tür 1

Der Dezember muss nicht perfekt sein, damit du gut durch ihn kommst.
Du darfst Erwartungen loslassen, Dinge einfacher machen und Momente für dich schaffen.

Je entspannter du bist, desto leichter wird es auch, gute Entscheidungen zu treffen – beim Essen und im Alltag.