# Weihnachts-Stress *unterm* Tannenbaum

Text: ANNETT GAIDA
Fotos: iSTOCK/SHIRNOSOV

Eigentlich könnte die Weihnachtszeit als Single durchaus angenehm sein: viele Einladungen zu Advents- und Weihnachtsfeiern und Weihnachtsmarktbesuche, wenn da nicht die Familienfeiern wären mit den meist unumgänglichen Fragen: "Und bei Dir? Was macht die Liebe? Warum will es denn bei Dir nicht klappen?" Aus meiner Praxis ist mir diese Situation meiner Klienten wohl bekannt. Diese, meistens gut gemeinten, Fragen, können die familiäre Idylle sehr stören und damit zum Stimmungskiller unterm Tannenbaum werden. Was also tun?

Welcher Tipp fühlt sich für Sie stimmig an? Probieren Sie es aus, und ganz wichtig: Bleiben Sie dabei in einem gefühlsmäßig guten Zustand!

**Single zu sein ist kein Makel!** Obwohl genau das die einem nahestehenden Menschen ab und an suggerieren wollen, weil sie selbst damit verbinden, dass man als Single doch unglücklich sein müsste. Und wie schön ist es, wenn es auch die älteste der Großtanten endlich versteht: Auch als Single *kann* und *darf* man glücklich und zufrieden sein!

## *7 Tipps für ein harmonisches Familienfest*

- *Machen Sie sich bereits vor dem Familientreffen bewusst, ob und wie Sie auf eventuelle Fragen nach Ihrem Privatleben reagieren wollen.*
- *Überlegen Sie schon vorab, welche Beweggründe die Fragesteller, Ihrer Meinung nach, haben könnten. Welche anderen Gründe könnte Ihre Familie noch haben? Oftmals steckt hinter diesen Fragen die Sorge, dass Sie als Single nicht glücklich sein könnten. Manchmal ist es auch einfach nur Neid, wenn die Fragesteller selbst in einer unglücklichen Beziehung stecken und davon ablenken möchten.*
  *Wenn Sie die Beweggründe wissen möchten, sagen Sie offen: "Ja, ich bin noch Single. Und weshalb fragst Du?"*
- *Entscheiden Sie sich bewusst, diese Fragen nicht zu persönlich zu nehmen!*
- *Sie können das Thema auch mit Humor nehmen und sich bereits vorab eine witzige Antwort oder Gegenfrage überlegen!*
- *Achten Sie auf Ihre Körperhaltung! Strahlen Sie bei diesem Thema Selbstbewusstsein und eine gewisse Lockerheit aus!*
- *Manchmal kann es auch hilfreich sein, gleich zu Anfang des Familientreffens freundlich und bestimmt klarzustellen, dass Ihr Liebesleben heute nicht Thema sein wird.*
- *Bleiben Sie bei möglichen Nachfragen freundlich und konsequent. Antworten Sie ggf. mit einer Gegenfrage und lenken Sie das Gespräch auf ein anderes Thema.*