

Liebe Leserinnen und Leser,

... alle Jahre wieder ... kommt der ... Weihnachtsstress

Geschenke kaufen, Räume dekorieren, Kekse backen – die erste Kerze brennt schon und das Jahr 2009 eilt in großen Schritten auf uns zu. Weihnachtsfeiern, Karten schreiben, Jahresbilanzen erstellen, nichts vergessen – Aufgaben summieren sich. Unzufriedenheit und Hektik machen sich breit – das muss nicht so sein.

Es ist viel weniger die Situation, die für unsere Gefühle (Hektik/Stress) sorgt, als viel mehr unsere bewertenden Gedanken. Indem wir unsere Situation anders denken und fühlen, verändert sich unsere innere Haltung.

Gestalten Sie diese Zeit positiv für sich:

- **Übernehmen Sie Verantwortung für sich und Ihr Tun.**
- Überprüfen Sie die Erwartungen – Ihre und die der anderen.
- Seien Sie (auch) gut zu sich.

Wer Verantwortung übernimmt, handelt effektiv und selbstbestimmt. Sie müssen nicht auf jede Weihnachtsfeier gehen, alles noch schnell zum Abschluss bringen, jeden noch mal eben schnell bedenken, es allen recht machen.

Das perfekt geschaffte Pensum gibt uns das Gefühl, alles erledigt zu haben – oft für den Preis, selbst erledigt zu sein.

Sie können an Ihrer Situation nur etwas ändern, wenn Sie sich für zuständig erklären. Anderen/m die Schuld an der Situation geben bedeutet auch „Macht“ abgeben und kann zur „Ohn-Macht“ führen – wir fühlen uns als Opfer der Situation.

Verantwortung übernehmen ist eine wundervolle, kraftvolle Haltung.

Genießen Sie den Spaziergang über den Weihnachtsmarkt, den Bummel durch Geschäfte auf der Suche nach Überraschungen und erleben Sie die Vorweihnachtszeit als Vorfreude auf das Fest der Liebe im Miteinander mit Ihren Lieben.

Wir wünschen Ihnen viele schöne, ereignisreiche und stille Momente.
Herzliche Grüße und frohe Weihnachten

Ihre



Gabriele Gärtner & Ihr fem-Team

Neu bei Fem - die besondere Idee zu Weihnachten

SEMINAR-
GUTSCHEIN



Im Institut ab 10,00 € erhältlich.

Highlight 2009

Mit diesem Angebot möchten wir Sie für 12 Tage ins Wendland einladen, eine Zeit, die auch für Sie zu einer der Schönsten und Bedeutendsten Ihres Lebens werden kann.

In einer kleinen Gruppe von maximal 12 Teilnehmern und 2 Begleitpersonen gehen wir gemeinsam jeder für sich in neun Etappen ca. 140 km.

Der Wendlandrundwanderweg ist so ausgeschildert, dass jeder neben seinem individuellen Tempo auch die Länge des Tagesabschnittes bestimmen kann.

Wir starten und beenden unser Miteinander in Glienitz im Gästehaus von Astrid Kirchner www.elbengarten.de, ein wunderbarer Ort und Rahmen für das uns begleitende Seminarthema „Gefühle hören“.

