



**Maria Werni,**  
Psychotherapeutin und  
Vorsitzende des NÖ Landesver-  
bands für Psychotherapie über  
ein **friedliches Weihnachtsfest.**

Ein friedliches Weihnachtsfest kann nur in einer ruhigen Atmosphäre entstehen. Stress und Hektik sind kontraproduktiv. Deshalb hilft eine genaue Planung und rechtzeitige Vorbereitung. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihren Familienmitgliedern, wie der Ablauf des Festes gestaltet werden soll, damit ALLE zufrieden sind. Teilen Sie die Aufgaben gerecht auf alle auf, damit keiner überfordert ist. Und: Bauen Sie auch einen Zeitpuffer für Unvorhergesehenes ein.