
Nicht alle Jahre wieder - Weihnachten neu denken

Veröffentlicht am: 28.11.2018, 15:37

Pressemitteilung von: **Berufsverband der Präventologen e.V.** // **Dorothee Remmler-Bellen**

Berlin, 29. November 2018 - Weihnachten einmal anders: Tatsächlich besinnlich, ohne Stress. Für viele ein sich alljährlich nicht erfüllender Wunsch. Im Gegenteil, Leib und Seele drohen Beeinträchtigungen. Etwa ein Hexenschuss, weil Handlichkeit und Gewicht der Tanne unterschätzt wurden. Oder gewisse Nöte, die auf den Konsum zu vieler, zu fetter oder zu stark alkoholischer fester bzw. flüssiger Nahrungsmittel zurückzuführen sind.

Die ersehnte harmonische Stimmung bekommt so jedenfalls keine Chance. Hohe Erwartungen der Familienmitglieder und Gäste treffen aufeinander, eingeübte Rituale, vom aufwändigen Essen über die Bescherung bis hin zum korrekten Baumschmuck wollen verteidigt werden. Weil es halt schon immer so war - und deshalb doch eigentlich gut werden muss!

Aber ist das alles tatsächlich ein Muss? "Müssen" wirklich für jeden Geschenke gekauft und verpackt, die Wohnung maximal weihnachtlich geschmückt und dosenweise Plätzchen gebacken, Weihnachtsmärkte besucht, Weihnachtsfeiern im Betrieb absolviert und auf den letzten Metern noch vermeintlich fehlende Lebensmittel gekauft werden? Und das unter so viel Druck, dass die Vorfreude auf die Zeit nach Weihnachten größer ist, als die über das Fest selbst?

Nein: Niemand "muss" irgendetwas von alledem. Ein NEIN dazu heißt nicht NEIN zu Weihnachten, sondern JA zu den eigenen Bedürfnissen. Kann sich mit einem Weniger von allem nicht vielleicht doch ein Mehr vom Wesentlichen erreichen lassen: Zeit für und mit der Familie, mit Freunden oder, in kleiner Runde, mit dem Partner? Die Kunst besteht darin, sich von der oft jahrelangen "Tradition" loszusagen, alte Zöpfe abzuschneiden und es einfach mal mit einer Variation des bis dahin immer gleichen Musters zu versuchen.

Dazu gehört sicherlich auch, das Gespräch mit allen Beteiligten zu suchen. Womöglich geht es denen ja genauso? Oder man holt sich Expertise bei Fremden, die eine ganz andere Perspektive einnehmen können. Eine Präventologin oder einen Präventologe beispielsweise. Sie können dabei unterstützen, Orientierungspunkte zu erarbeiten, mit denen ein Weg zurück zu mehr Achtsamkeit sich selbst gegenüber gefunden werden kann. Achtsamkeit gestattet einen klaren Blick auf die eigene Situation und zeigt neue Handlungsmöglichkeiten auf.

Genau das Richtige, um Weihnachten einmal ganz neu zu denken.

Pressekontakt

Frau Dorothee Remmler-Bellen
Vorstand

Berufsverband der Präventologen e.V.

Gneisenastr. 42
10961 Berlin, Berlin

Telefon: 030-21234193
E-Mail: info@praeventologe.de
Website:

Firmenportrait

Präventologen sind Experten der Prävention und Gesundheitsförderung. Sie tragen kompetent und wirksam zur Gesundheitsförderung jedes Einzelnen bei. Zum Berufsverband der Präventologen gehören Menschen, die ein gesundes Leben in Deutschland ermöglichen und die dafür nötigen Voraussetzungen schaffen oder verbessern wollen. Zum Berufsverband gehören geprüfte Präventologen, Studierende des Fernstudienganges, Angehörige der unterschiedlichen Gesundheits- und Sozialberufe, Unternehmen der Gesundheitswirtschaft sowie interessierte Einzelpersonen. Der Verband versteht sich als lernende Gemeinschaft, die ihr Wirken kontinuierlich reflektiert, um stetige Verbesserungen zu erreichen.

Unser Verband wurde im April 2001 in Hannover gegründet und setzt sich seitdem für Gesundheitsförderung und Prävention und die Interessen der Präventologen und Mitglieder des Berufsverbandes ein. Die wichtige Aufgabe des Präventologen beinhaltet die gezielte, individuelle Beratung der Menschen über gesundheitsfördernde und präventive Maßnahmen. Er steht für eine ressourcenorientierte, interdisziplinäre, ganzheitliche Haltung in sozialer Verantwortung.

Seit 19 Jahren qualifiziert der Berufsverband erfolgreich Präventologinnen und Präventologen. Hierbei handelt es sich um eine staatlich zugelassene Fernausbildung, die ohne medizinische Vorkenntnisse berufsbegleitend absolviert werden kann und deren Abschluss Sie berechtigt, den Titel "Geprüfte/r Präventologin/e" zu führen.

Der Berufsverband ist als Maßnahmenträger von einer unabhängigen Zertifizierungsstelle geprüft und zertifiziert worden.

Wichtiger Hinweis:

Für diese Pressemitteilung sowie das Bild- und Tonmaterial ist allein der jeweils angegebene Herausgeber verantwortlich. In der Regel ist dieser der Urheber der Presstexte sowie der angehängten Bild und Informationsmaterialien. Das TRENDKRAFT-Presseportal ist für den Inhalt dieser Pressemitteilung nicht verantwortlich und übernimmt keine Haftung für die Korrektheit oder Vollständigkeit der dargestellten Meldung. Die Nutzung von hier archivierten Informationen zur Eigeninformation und redaktionellen Weiterverarbeitung ist in der Regel kostenfrei. Vor der Weiterverwendung sollten Sie allerdings urheberrechtliche Fragen mit dem angegebenen Herausgeber klären. Eine systematische Speicherung dieser Daten sowie die Verwendung auch von Teilen dieses Datenbankwerks sind nur mit schriftlicher Einwilligung durch das TRENDKRAFT-Presseportal gestattet.

Des Weiteren beachten Sie bitte unseren Haftungsausschluss unter: <https://trendkraft.io/haftungsausschluss>