

# Alle (Paar) Jahre wieder

## Einmal auf neuen Wegen

von Michael Diaz



Eingefahrene Wege und Muster begleiten einem im Alltag, im Urlaub und auch zu jeder Jahreszeit. So machen diese auch keinen Halt vor der Advents- und Weihnachtszeit.

### **Begehen Sie einmal neue Wege**

Die Adventszeit, vom Namen her die Zeit der Besinnung, Weihnachten, das Fest der Liebe. Doch anstatt sich ihrer Namen würdig zu erweisen, werden diese häufig zu einer Zeit von Frust, Enttäuschung, noch mehr Stress, Reibereien und Missstimmungen.

### **Schon im Vorfeld beginnen**

Monatelanger Alltag, Haushalt, Arbeit, Karriere, aufgehobene oder aufgeschobene Partnerschafts- oder Familienkonflikte. All dies kann nicht von Heute auf Morgen heruntergefahren werden, um sich in Liebe und Besinnlichkeit zu wandeln. Nehmen Sie sich bereits schon im Vorfeld die Zeit aufgehobenes oder aufgeschobenes anzusprechen. Beginnen Sie bereits hier schon, dies zu klären. Auch scheuen Sie sich nicht davor, während der Feiertage sich bewusst einen Zeitraum und Zeitort im Vorfeld zu schaffen, den Themen auch da ihren Platz zu geben.

### **Traditionen und Rituale**

Paare brauchen Rituale. Familien haben Ihre Tradition. Beides gemeinsam unter einen Hut zu bekommen, kann sich in der Realität als sehr schwierig erweisen. Im Grunde haben Beide alles Gemeinsam: Rituale und Traditionen festigen Bindungen, vermitteln gegenseitige Zugehörigkeit und wollen gelebt werden.

Traditionen: Wie sehr kennen Sie die Traditionen Ihres Partners? Wann haben sie sich zuletzt über die Traditionen in Ihrer Herkunftsfamilie unterhalten? Traditionen sind ein Teil von Ihrem Partner. Tauschen Sie sich wieder einmal gegenseitig aus. Lassen Sie sich gegenseitig an Ihren verschiedenen Traditionen teilhaben, denn irgendwann werden Sie Ihre eigene gemeinsame Traditionen weitergeben. Rituale: Wie auch bei der Tradition festigen Rituale die gemeinschaftlichen Bindungen und bestärken die gegenseitige Zusammengehörigkeit. Schaffen Sie sich in Ihrer Partnerschaft Rituale. Gemeinsames stärkt Sie als Paar nach Innen und nach Außen.

Jetzt wollen Rituale, als auch Traditionen gelebt werden. Leben bedeutet auch Wandel, Veränderungen, Vorranggehen, Anpassung und vielleicht auch Kompromisse. Schaffen Sie sich im Wandel der Zeit Ihre eigenen angepassten Traditionen, die auch ihre nächsten Generationen weiterleben dürfen.

## Orte und Kultur

Sicherlich haben Sie Ihre gewohnten Orte an welchen Sie sich Vorweihnachtlich einstimmen oder gar Weihnachten verbringen. Gehen Sie einmal einen ganz neuen Weg. Vielleicht einen neuen Weg, um an einen bekannten Orte zu gelangen. „Oft sind es die kleinen Dinge, welches Großes bewirken können“. Oder beschreiten Sie einen neuen Weg, indem Sie gemeinsam ganz woanders eine neue vorweihnachtliche Atmosphäre genießen. Was würde Sie vielleicht auch daran hindern Weihnachten an einem anderen Ort, in einer anderen Stadt, gar sogar in einem anderen Land zu verbringen? Lassen Sie etwas Neues in Ihre bekannten Muster und bisher beschrittenen Wege wachsen. Alleine nur wichtig hierbei ist es – „Einmal etwas zu tun, was Sie bisher noch nie getan haben“.

## Kulinarisches ist Erlaubt

Gerade zur Weihnachtszeit ist es schwer den leckeren kulinarische Genüssen zu widerstehen. Quälen Sie sich einmal „nicht“ mit Gedanken an die Kalorien. Genießen Sie, denn die nächsten Plätzchen, den Glühwein und die leckeren Lebkuchen gibt es erst wieder in 10 Monaten. Wenn Sie vielleicht gerade auf Diät sind und mit sich Selbst nicht glücklich und Zufrieden. Wie wollen Sie dies mit Anderen dann sein? Seinen Sie doch dann lieber unzufrieden mit sich Selbst und haben dabei gut gegessen und genossen, als eh unzufrieden mit sich zu sein und einen leeren Magen und einen kalorienzählenden Kopf zu haben. Machen Sie ein kurze Unterbrechung und starten erneut im neuen Jahr.

## Berührungen, Kuscheln und Sex

Auch in der kalten Jahreszeit müssen Sie nicht auf Serotonin, im Volksmund „Glückshormon“ verzichten. Gerade wärmende körperliche Berührungen, gegenseitiges Spüren und Kuscheln, welches heutzutage aufgrund gut funktionierender Heizungssysteme und isolierender Kleidung immer mehr in den Hintergrund geraten kann, las-



sen Ihren Serotoninspiegel ganz von Selbst ansteigen. Auch über eine Portion Sex wird sich Ihr Serotoninspiegel in der anstehenden Jahreszeit und damit Ihr persönliches Glücksgefühl freuen. Berühren Sie sich. Ihr Serotoninhaushalt wird es Ihnen danken.

**Ich wünsche Ihnen hiermit, Ihren Familien und allen Mampa Lesern eine wunderschöne Winterzeit, besinnliche und harmonische Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr.**

Geben Sie sich neue Lösungswege und Lösungsmöglichkeiten in problematischen Herausforderungen Ihrer Partnerschaft.



Neue Impulse auf neuen Wegen  
Ihr Michael Diaz



**Für mampa-Leser:**  
Telefonische  
Sprechstunde:  
Montags  
11:30-12:00 Uhr

## Zielorientierte Lösungswerkstatt

Michael Diaz  
Dr.-Gessler-Str. 18  
D-93051 Regensburg  
Telefon 0941-4907 008  
mail@loesungswerkstatt.info  
www.loesungswerkstatt.info



**Michael Diaz**  
Systemtherapeut  
Traumatherapeut  
Paar- und Familientherapeut  
Trennungstherapeut  
Krisenintervention  
Biofeedbacktherapeut  
Psychologischer Berater  
Psychotherapeutischer Heilpraktiker