



# ALEXANDER NUSSELT

Heilpraktiker für Psychotherapie, Coach & Berater

[www.praxis-nusselt.de](http://www.praxis-nusselt.de)

Arbeitsblatt: Perfekte Weihnachten

## ERWARTUNGEN ÜBERPRÜFEN

Wenn die eigenen Erwartungen höher sind, als deren realistisches Eintreten, dann ist das eine gute Voraussetzung, unzufrieden und unglücklich zu sein. Prüfen Sie, an welchen Stellen Sie sich **selbst täuschen!**

Erwartungen	Erwartungshaltung 1=gering; 5=hoch	Realistisch 1=gar nicht; 5=sehr	Differenz E. - R.	Wichtig 1 - 15
Perfekte Familienharmonie	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Geselligkeit ohne Konflikte	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Ideale Geschenke	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Dankbarkeit der Beschenkten	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Eigene Dankbarkeit zeigen	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Märchenhafte Dekoration	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Traumhafte Atmosphäre	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Wertschätzung der Mühen	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Kulinarische Perfektion	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Beste*r Gastgeber*in sein	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Unterstützung erhalten	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
Voller Terminkalender	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
eigene	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
eigene	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		
eigene	1 2 3 4 5	1 2 3 4 5		

Eine Differenz bis 2 Punkte kann gesund sein, um kurzfristig das Beste zu geben. Bei größeren oder mehreren Differenzen sollten Sie folgende Fragen stellen:

- Was kann ich **wirklich erwarten**, um realistisch zu bleiben?
- Welche Punkte sind mir **wichtiger** als andere? (Machen Sie eine Reihenfolge in der letzten Spalte)

## VORSTELLUNGSKRAFT ENTWICKELN

Ein Weihnachtsfest, wie Sie es sich wünschen ist eine Mischung aus Ihren Wünschen, Erwartungen und Hoffnungen, wie es sein soll und/oder was dieses Jahr anders sein soll. Fragen Sie sich:

- Wie läuft Weihnachten ab, wenn es für mich schön ist?
- Was kann ich selbst tun und wer unterstützt mich dabei?
- Was ist mir wichtig und wo gehe ich keine Kompromisse ein?

---

---

---

---



## NEGATIVE ERFAHRUNGEN UMWANDELN

Manche Menschen erinnern sich, was in der Vergangenheit schief gegangen ist und was sich zukünftig auf keinen Fall mehr ereignen soll. Stellen Sie sich folgende Fragen:

- Woran erkennen Sie, dass etwas anders ist als das letzte Mal?
- Was ist mir selbst wichtig und wo möchte ich keine Kompromisse machen?

---

---

---

---

## ABGLEICHEN

Oft scheitern wir, weil wir keine Unterstützung haben und unsere Vorstellung davon, wie es sein soll, nur in unserem Kopf ist und die anderen bisher keine Ahnung davon hatten. Gleichzeitig haben die anderen auch Erwartungen, die wir nicht kennen. Fragen Sie sich:

- Wer hat möglicherweise ähnliche Vorstellungen wie ich?
- Welche anderen Vorstellungen gibt es noch bzw. wer könnte sie mir erklären?

---

---

---

---

## GRENZEN ERKENNEN & SETZEN

Wenn wir an unsere Grenzen kommen, also wenn unsere Erwartungen nicht eintreten oder unsere Werte nicht eingehalten werden, spüren wir, wenn sich unsere Emotionen melden. Angst und Wut spielen dabei eine wichtige Rolle, um uns zu signalisieren:

- Wo möchte ich keine Kompromisse eingehen?
- Wie kann ich den anderen liebevoll klarmachen, was mir wichtig ist und was ich nicht möchte?
- Wer kann mir dabei helfen?

---

---

---

---

Ich wünsche Ihnen und Ihrer Familie ein besinnliches und gelassenes Weihnachtsfest,  
mit gegenseitiger Unterstützung, Nähe und Geborgenheit.

Ihr Alexander Nusselt

