

5-vor-12-Gefühl: So vermeiden Sie Silvester-Stress

„Und was machst Du an Silvester?“ Keine Frage versetzt wohl so viele Menschen in Panik, wie die nach den Plänen für den Jahreswechsel. Ganz klar: Toll soll es werden, unvergesslich! Wir wollen ausgelassen und mit unseren besten Freunden feiern und bloß nicht alleine sein. Große Pläne, die vor allem eines bewirken: Stress! An kaum einem anderen Tag im Jahr setzen wir uns so sehr unter Druck wie an Silvester. Zusammen mit dem Diplom-Psychologen und Stress-Experten Louis Lewitan gehen wir unseren Gefühlen auf den Grund.



Stressfaktor 1: Zu viele Möglichkeiten

Weihnachten haben wir noch ganz selbstverständlich im Kreise der Familie verbracht, doch schon an Silvester ist alles offen! Es gibt unzählige Möglichkeiten und das erhöht den Druck: Party oder romantisches Dinner? Wegfahren oder zu Hause bleiben? Selber einladen oder auf eine tolle Einladung hoffen? „Auf der Suche nach dem perfekten Silvester machen wir uns das Leben unnötig schwer: Wir streben nach einem Ideal, das es so nicht geben kann“, erklärt Stress-Coach und Buchautor Louis Lewitan („Die Kunst, gelassen zu bleiben“, Ludwig-Verlag, 19,95 Euro). „Das traurige Ergebnis: Wir verausgaben uns und sind unnötig gestresst. Warmherzigkeit, Spontanität und Gelassenheit drohen so auf der Strecke zu bleiben.“

Stressfaktor 2: Im nächsten Jahr soll alles besser werden

Kein Tag im Jahr ist mit so vielen guten Vorsätzen überhäuft wie der Silvesterabend. Im nächsten Jahr soll alles anders – und vor allem besser werden. „Leider meist mit dem Ergebnis, dass die guten Vorsätze ganz schnell über Bord geworfen werden und dann

auch noch das schlechte Gewissen an einem nagt", weiß der Münchner Psychologe. „Sparen Sie sich den Stress der guten Vorsätze am Silvester-Tag. Nehmen Sie Ihr Leben lieber unterm Jahr immer wieder einmal unter die Lupe und versuchen Sie dann entsprechend das eine oder andere ungünstige Denkmuster und stresserzeugende Verhalten zu verändern."

Stressfaktor 3: Angst vor dem Ungewissen

Wer zufrieden war mit dem letzten Jahr hat vielleicht auch Angst, was das neue Jahr bringt: Werde ich mit meiner großen Liebe zusammen bleiben? Werde ich meinen tollen Job behalten? Werden wir gesund bleiben? „Keiner kann wissen, was das Jahr 2013 bringt", sagt Louis Lewitan. „Seien Sie mutig und packen Sie das neue Jahr an. Wer glücklich werden will, sollte sich dem Neuen öffnen, sich auf Unbekanntes einlassen und das Beste aus der jeweiligen Situation machen. Nur wer an sich glaubt, kommt weiter."

Stressfaktor 4: Sozialleben auf dem Prüfstand

An keinem Tag im Jahr steht das eigene Sozialleben offensichtlicher auf dem Prüfstand als an Silvester. Nicht nur, dass man schon Tage zuvor gefragt wird, was man vor hat – nein, auch im neuen Jahr - zurück in Job und Freundeskreis - ist der Silvesterabend Thema Nummer eins. Wer nichts Tolles zu berichten hat, fühlt sich schnell als Außenseiter. „Wenn Sie das vermeiden wollen, seien Sie doch selbst der Gastgeber. Bieten Sie einen herzlichen Rahmen zum Feiern und für gute Gespräche an. Nicht die Anzahl der Gäste ist dabei entscheidend", sagt der Couch. „Wie so oft geht auch hier Qualität über Quantität!"

Experten-Tipp: So rutschen Sie stressfrei ins neue Jahr

Diplom-Psychologe Louis Lewitan rät: Setzen Sie sich keine unrealistischen Ziele, dann können Sie auch nicht daran scheitern. Am besten Sie verbringen den Tag nur mit sympathischen Menschen und guten Freunden. Wenn Sie ein Fest veranstalten wollen, sollten Sie rechtzeitig planen, organisieren und vor allem auch delegieren - das reduziert den typischen Silvester-Stress.

Und wer lieber alleine feiert, braucht sich auch nicht zu verstecken. Lesen Sie ein gutes Buch, gönnen Sie sich ein schönes Restaurant oder gucken Sie einen tollen Film. Befriedigend wäre es auch, wenn Sie etwas Gutes bewirken: Im Senioren-, Kinder- oder Tierheim oder in der Bahnhofsmision. Die Zeit und Freude, die Sie verschenken, bekommen Sie hundertfach zurück. Das entspannt nicht nur, das macht Sie garantiert auch glücklich. Und die bewundernden Blicke sind Ihnen sicher, wenn Sie im neuen Jahr von Ihrem Silvesterabend erzählen.