



Bildquelle: <https://www.fathomevents.com/de/Veranstaltungen/Dr.-Seuss%2C-Wie-der-Grinch-Weihnachten-gestohlen-hat/>

## Entspannt statt perfekt: Die GRINCH-Methode für ein gelassenes Weihnachtsfest

Tom Küchler (und ChatGPT) im Dezember 2024

Die Weihnachtszeit ist eine gute Zeit, um sich mit Emokokken und Kognokokken zu infizieren, weil wir auf die Menschen treffen, die uns unsere „inneren Diktatoren“ (welche uns dann oft wie im „Autopilot“ fahren lassen) liebevoll „ins Hirn geküsst“ haben. Emokokken sind die emotionalen Botschaften, die wir von anderen Menschen aufnehmen, besonders von denen, die uns nahestehen. Kognokokken beziehen sich auf die gedanklichen Muster und Glaubenssätze, die sich durch unsere Erfahrungen und den Austausch mit anderen entwickeln. Sie formen unsere Wahrnehmung der Welt und unser Verhalten, oft ohne, dass wir uns dessen bewusst sind. Diese beiden „Infektionen“ können in der Weihnachtszeit besonders stark ausgeprägt sein, da wir oft auf Menschen treffen, die unsere inneren Überzeugungen und Gefühle aktiv prägen.

Der Grinch, die grummelige, grüne Figur aus Dr. Seuss' Weihnachtsgeschichte, verabscheut das Fest und plant, es zu ruinieren, indem er die Geschenke und Dekorationen der Einwohner von Whoville stiehlt. Doch durch seine Aktion lernt er – und wir mit ihm –, dass Weihnachten nicht von Perfektion, Geschenken und festlichen Dekorationen lebt, sondern von Authentizität und echten Verbindungen. Mit seiner unkonventionellen Sichtweise lädt uns der Grinch ein, gewohnte Erwartungen zu hinterfragen und inneren Druck loszulassen.

Hier ist die „GRINCH“-Methode, um hinderliche Glaubenssätze zu durchbrechen und ein gelasseneres, authentisches Fest zu gestalten:

- **G – Gedanken überprüfen:** Achte darauf, welche Gedanken und Erwartungen dir gerade durch den Kopf gehen, besonders in stressigen Momenten. Frag dich: „Muss alles perfekt sein?“, „Muss ich es allen recht machen?“, „Muss ich alles kontrollieren können?“ oder „Müssen sich alle lieben und wohlfühlen?“ Indem du solche Gedanken prüfst und hinterfragst, kannst du erkennen, welche hilfreich sind und welche dich nur belasten. Dies gibt dir die Freiheit, stressige Denkmuster bewusst loszulassen.
- **R – Reaktionen und deren Auswirkungen reflektieren:** Überlege, welche körperlichen und emotionalen Reaktionen auftreten, wenn du bestimmte hinderliche Glaubenssätze hast. Fühlst du dich beispielsweise gestresst, gereizt oder überfordert? Achte darauf, wie sich dies auf deine Interaktionen und dein Wohlbefinden auswirkt. Sind diese Reaktionen für dich oder andere hilfreich? Indem du dir dieser Auswirkungen bewusst wirst, kannst du lernen, deine Gedanken und Glaubenssätze so zu verändern, dass sie positive Emotionen und Verhaltensweisen fördern.
- **I – Innehalten und atmen:** Bevor der Stress überhandnimmt, halte inne und nimm ein paar tiefe Atemzüge. Das gibt dir Raum, einen Schritt zurückzutreten und bewusster zu handeln, anstatt dich von Druck leiten zu lassen. Akzeptiere, dass nicht alles kontrollierbar ist und dass es in Ordnung ist, auch mal Fehler zu machen.
- **N – Nein sagen lernen:** Grenzen setzen ist wichtig. Wenn etwas für dich nicht machbar oder stimmig ist, erlaube dir, höflich „Nein“ zu sagen. Respektiere deine eigenen Bedürfnisse.
- **C – Cool bleiben:** Nimm Abstand zu deinen Gedanken und erkenne, dass sie nur Gedanken sind und nicht deine Realität definieren. Du bist mehr als nur deine Gedanken. Lass Gelassenheit zu einem inneren Leitgedanken werden und überlege, was du loslassen kannst, um den Moment mehr zu genießen.
- **H – Hoffnungen und Erwartungen im Dialog klären:** Sprich offen mit deinen Lieben über eure Wünsche und Vorstellungen für Weihnachten. So könnt ihr gemeinsam einen Rahmen finden, der für alle stimmig ist, und unrealistische Erwartungen loslassen. Ein ehrliches Gespräch hilft, Missverständnisse zu vermeiden und schafft Raum für ein Fest, das für alle bereichernd ist.

Mit dieser GRINCH-Methode wird Weihnachten nicht zum perfekten Hochglanzfest, sondern zu einem besinnlichen Ereignis, das wirklich zu dir und deinen Lieben passt – ganz im Sinne eines authentischen und entspannten Festes.