



# Iris Alheidt-Pehrish - Willkommen im Leben

## Beyond Coaching

### Wochen-Impuls:

Wöchentlich wechselnde Informationen und Themen zu mir und meiner Arbeit für Dich - als PDF zum Herunterladen oder schlichtweg zum dran erfreuen.



Iris Alheidt-Pehrish



### Impressum

Herausgeber: Iris Alheidt-Pehrish  
Redaktion: Rebecca Gehrke  
Layout: Rebecca Gehrke  
Stand: 02. Dezember 2024

Es wird keine Haftung für Inhalte von Dritten übernommen. Diese werden ausschließlich auf Wunsch veröffentlicht. Weitere Informationen entnehmen Sie bitte folgender Website:

<https://www.iris-alheidtpehrish.com>

### Weihnachten - ein Fest zum Streiten?

In dieser Ausgabe meines Wochen-Impulses möchte ich mich den folgenden zwei Fragen widmen: **1. Warum eskalieren Familienstreite gerade in dieser Zeit?** Und **2. Welche Dynamiken stecken dahinter?**

Familienstreite eskalieren besonders häufig an Weihnachten, weil sich während der Feiertage eine besondere Mischung aus Erwartungen, Emotionen und sozialen Dynamiken entfaltet. Die Gründe und Dynamiken lassen sich in mehrere Bereiche unterteilen:

#### 1. Hohe Erwartungen und Perfektionismus

Weihnachten wird oft mit Idealvorstellungen von Harmonie, Liebe und perfektem Beisammensein verbunden. Wenn die Realität diesen Erwartungen nicht entspricht, entstehen Enttäuschungen, die zu Konflikten führen können. **Mein Tipp für Dich:** Gewinne Abstand von der Idealvorstellung und fokussiere Dich stattdessen auf das, was ist.

#### 2. Familienrollen und alte Muster

Familienmitglieder fallen oft unbewusst in alte Rollen zurück, die sie schon in ihrer Kindheit hatten (z. B. das "schwierige Kind" oder der "strenge Vater"). Diese Rollen können Konflikte reaktivieren, die über das Jahr hinweg verborgen blieben. **Mein Tipp für Dich:** Mache Dir bewusst, dass diese alten Rollen nichts mit der Gegenwart zu tun haben. Offene Kommunikation und das Setzen klarer Grenzen helfen, neue Rollen zu schaffen.

#### 3. Unterschiedliche Bedürfnisse und Erwartungen

Manche wünschen sich Ruhe und Besinnlichkeit, andere Action und Gesellschaft. Wenn diese Vorstellungen nicht übereinstimmen, entstehen Konflikte. **Mein Tipp für Dich:** Sprecht schon bei der Weihnachtsplanung über eure Bedürfnisse und sucht gemeinsam Lösungen, die für alle geeignet sind.

#### 4. Emotionale Verwundbarkeit

Weihnachten bringt oft tiefgehende Emotionen hervor – von Freude bis hin zu Traurigkeit über Verluste oder schwierige Beziehungen. Diese emotionale Intensität kann die Konfliktbereitschaft erhöhen. **Mein Tipp für Dich:** Lerne, Deine Gefühle bewusst zu steuern, statt von ihnen überwältigt zu werden. Das erfordert Übung, aber es gibt auch schnelle Hilfen für akute emotionale Überflutungen. Bilaterale Stimulation kann Dir helfen, Dich zu beruhigen: Setze Dich so hin, dass beide Füße den Boden berühren. Klopfe mit Deinen Fingern abwechselnd (nicht gleichzeitig) leicht auf Deine Knie. Atme dabei tief und ruhig ein und aus. Diese einfache Technik kann helfen, Dein Nervensystem zu regulieren.