

oho! magazin

Nordische Aha-Momente

WEIHNACHTEN: SCHENKEN DECODED

**Gute Geschenke entstehen weit
vor Weihnachten und beginnen
mit aufmerksamem Beobachten.**

AUSGABE DEZEMBER 2025



Editors Note

**OHO! Der Weihnachtsmonat ist da!
Klingt abgedroschen, ist aber wahr:
Das Jahr ist verfliegen und BÄM
Weihnachten steht vor der Tür!**

Und ich find's SUPER! Es wird kalt und ungemütlich draußen und durch die Vorweihnachtszeit kuschelig drinnen. Wir dekorieren und stellen Kerzen auf, Lichter in den Strassen, die Weihnachtsmärkte werden aufgebaut und alles ist einfach MAGISCH.

Allerdings gibt es auch die gruselig-magischen Dinge rund um diese Vorweihnachtszeit. Denn es wird stressig – ob wir wollen oder nicht. Da sind die vielen To-Do-Listen, die sich automatisch im Kopf aufbauen, wenn wir nur an Weihnachten denken.

Geschenke kaufen, Dekoration vom Dachboden und aufbauen, Weihnachtsbaum besorgen, Adventskalender füllen, das Weihnachtsmenü, Besuche bei der buckligen Verwandtschaft planen,... Jap, ich könnte einfach so weitermachen mit dem Aufzählen der Aufgaben.

Aber ich habe eine gute Nachricht für dich: Mit dieser Ausgabe möchte ich dir etwas Erleichterung verschaffen und dir einige Tipps und Tools an die Hand geben.

Blätter dich durch die kommenden Seiten und erlebe einige AHA-Momente, vielleicht das ein oder andere WOW und ganz viel OHO.

Du findest Vorlagen und Geschenktipps, Rezepte und einige weihnachtlichen Inhalte. Damit du entspannter, organisierter und einfach glücklicher durch diese tolle Zeit kommst. Genieße sie, denn dieses Weihnachtsglow-Ding dauert ja leider nicht ganz so lang. Und das ist vielleicht auch ganz gut so.

Also rein in den Weihnachtsstress. Denn der KANN durchaus positiv sein! Glaub ich zumindest 😊



INHALT

4 HAPPINESS-BOARD

Dezember 2025

5 GOOD TO KNOW

Happiness-Wissen aus dem Netz

6 WISSENSWERTES

5 Fakten über den Weihnachtsbaum

WISSENSCHAFT

8 GLÜCKSFORSCHUNG

Vorfreude ist die schönste Freude - Warum wir Glück erleben, bevor es passiert

10 WEIHNACHTSWISSEN

für den Austausch mit den „Klugscheißer-Verwandten“

11 POSITIVE PSYCHOLOGIE

Weihnachten: Schenken decoded

GESUNDHEIT

16 ERNÄHRUNG

Genießen statt Grübeln - Warum bewusster Genuss an Weihnachten das ehrlichste Geschenk an dich selbst ist

19 GESCHENKIDEEN

Essen & Trinken

21 GLÜCKSREZEPTE

BALANCE

27 ENTSPANNUNG

Ein bisschen Weihnachten im Kopf - Warum Fantasie hilft, die Winter gelassener zu erleben

30 TOP TIPPS

Die ultimative Filmliste zur Weihnachtszeit

LEBEN

34 LIFESTYLE

Projektmanagement: Weihnachten - Wie ein bisschen Struktur das Fest leichter macht und warum Notion dabei hilft

38 GESCHENKIDEEN

Lifestyle

40 REISEN

Weihnachten unterwegs - Zwischen Sonnenflucht und Schneemagie

43 GESCHENKIDEEN

Reisen

44 FINNLAND

Weihnachtspost aus Lappland - Warum Weihnachten in Finland mehr ist als Deko und Co.

47 GESCHENKIDEEN

Finnlad

51 ONLINE FUNDSTÜCKE

54 AUDIO UND VIDEO



Happiness Board

Dezember 2025

Studien zeigen...



Weihnachtslichter wirken wirklich! Und zwar nachweisbar.

Eine Metaanalyse aus der Umweltpsychologie zeigt: Licht, egal ob Kerzenschein, elektrisches Warmweiß oder reflektierender Schnee, senkt innerhalb weniger Minuten das Stresslevel. Sogar künstliches warmes Licht aktiviert die gleichen Hirnareale wie natürliches Feuerlicht. Deshalb fühlen sich Weihnachtsmärkte so verdammt beruhigend an. Und deshalb ist Kerzen anzünden mehr als Stimmung: Es ist Biologie im Adventskostüm. ¹

Warum der Dezember unser Erinnerungszentrum anschmeißt und empathischer machen

Der Hippocampus reagiert in dunklen Jahreszeiten stärker auf sensorische Reize wie Gerüche, Musik oder Bilder. Darum schießen uns Weihnachtsdüfte direkt in die Kindheit: Vanille, Zimt, Tannennadeln, kalte Luft im Gesicht,...

Alles Abkürzungen in alte, warme Erinnerungen.

Neuropsychologisch nennt man das seasonal cueing: Der Winter macht uns empfänglicher für Nostalgie. Und Nostalgie steigert nachweislich Wohlbefinden, Verbundenheit und sogar Belastbarkeit. ²



Nordic Insight: Warum Schnee glücklich macht

In Finnland nennt man die erste Schneeschicht des Jahres "ensilumi".

Psychologisch wirkt sie wie ein Reset. Mehr Helligkeit, weniger visuelle Reizüberflutung, klarere Konturen. Schnee ist ein natürlicher „Whitenoise-Reiniger“ fürs Gehirn. Darum fühlen sich finnische Wintertage trotz Kälte oft freundlicher an als dunkle, matschige deutsche Dezembertage. ³

GOOD KNOW

GOOD NEWS:

Dekorieren ist ein psychologischer Schutzraum

(Weihnachts-) Deko ist kein Kitsch und kein Oberflächenkram. Sie ist Struktur! Wenn wir schmücken, ordnen, arrangieren, entsteht ein Gefühl von Kontrolle. Besonders in Zeiten, in denen das Außen eher chaotisch wirkt. Rituale wie den Baum schmücken, Geschenke verpacken oder den Tisch eindecken aktivieren genau die Bereiche im Gehirn, die für Sicherheit, Vorfreude und soziale Verbundenheit zuständig sind. 4



Fun Fact!

IN Finnland startet
Weihnachten am 24.
Dezember genau um
12:00 Uhr.

Die Finnen beginnen Weihnachten ernsthaft am 24. Dezember um Punkt 12:00 Uhr, wenn in Turku öffentlich der Weihnachtsfrieden ausgerufen wird.

Das Ritual existiert seit dem 13. Jahrhundert. Jeder Finne weiß: Jetzt ist Schluss mit Stress. Alles wird ruhiger, leiser, wärmer. Sogar Strafmaße werden während dieser Zeit traditionell „mit besonderem Frieden“ betrachtet.



5 Fakten

über den Weihnachtsbaum

1. Der Anfang: Ein Brauch aus Deutschland

Der Weihnachtsbaum, wie wir ihn heute kennen, tauchte im 16. Jahrhundert in Deutschland auf. Die ersten Exemplare standen übrigens draußen, geschmückt mit Äpfeln und Nüssen. Später durften die Bäume dann ins Wohnzimmer umziehen. Wahrscheinlich, weil niemand Lust hatte, im Schnee zu dekorieren. Heute stehen Millionen Tannen weltweit in den Stuben, und jeder schmückt anders: elegant, chaotisch, traditionell oder „die Kinder wollten es so“. ⁶

2. Künstliche Weihnachtsbäume? Keine moderne Idee

Der künstliche Baum wirkt nach „IKEA 1998“, ist aber tatsächlich eine deutsche Erfindung aus dem 19. Jahrhundert. Damals bestanden die Bäume aus grün gefärbten Gänsefedern – also quasi die Vintage-Version von Plastikzweigen. Heute ist rund jeder dritte Weihnachtsbaum künstlich, besonders beliebt in Städten, wo Nadeln offenbar als persönlicher Angriff wahrgenommen werden. ⁷

4. Der berühmteste Baum der Welt: Rockefeller Center, New York

Seit 1933 steht dort jährlich eine riesige, absurd helle Tanne, die jedes Jahr Millionen Besucher anzieht. Der Baum ist eigentlich mehr Event als Weihnachtsdeko. Ein globales „Okay, die Saison ist offiziell eröffnet“. Wer jemals davor stand, weiß: Der Baum ist so amerikanisch wie es nur geht. Groß, laut, funkelnd – und irgendwie trotzdem schön. ⁹

3. Nachhaltigkeit: Der echte Baum schneidet besser ab als viele denken

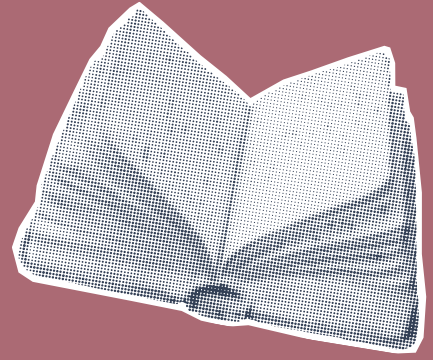
Rund 300.000 Tonnen Weihnachtsbäume werden jährlich recycelt: als Mulch, Kompost oder sogar in Naturprojekten, wo sie Ufer stabilisieren und Lebensräume schützen. Nachhaltig heißt in diesem Fall also nicht „ungefährlich für Teppiche“, sondern: gut mit dem Planeten vereinbar. ⁸

5. Finnlands Weihnachtsbaum der Freundschaft

Finnland macht es wieder auf die ruhige, herzliche Art: Seit 1954 schenkt das Land der estnischen Hauptstadt Tallinn jedes Jahr einen Weihnachtsbaum. Kein PR-Stunt, keine große Show – einfach ein traditionelles Zeichen von Freundschaft. Der Baum steht mitten in der Altstadt und wird zu einem der wichtigsten Treffpunkte während der Festtage. Und ja, er ist jedes Jahr wirklich schön. ¹⁰



WISSEN- SCHAFT



➤ **Glücksforschung**

➤ **Positive Psychologie**



Warum der Dezember im Gehirn anders klingt

Wenn die Tage kürzer werden, reagiert das Gehirn stärker auf Lichtreize und soziale Wärme.

Schon kleine Rituale wie Kerzen, Musik oder Vorfremde, regulieren das Stresssystem messbar. Die Mischung aus Dunkelheit draußen und „hellen Reizen“ drinnen ist kein Zufall, sondern eine biologische Antwort auf den Winter.

Kleine Momente, große Wirkung

Der Dezember zeigt besonders deutlich, wie wenig es braucht, um das Wohlbefinden zu beeinflussen:

ein warmer **Geruch**,
ein vertrauter **Klang**,
ein kurzer **Kontakt**.

Diese Mikro-Reize aktivieren Sicherheits- und Bindungsnetzwerke im Gehirn. Deshalb fühlt sich Weihnachten so häufig nach „Ankommen“ an, selbst wenn das Jahr turbulent war.

Warum Geben gut tut

Studien zeigen, dass das Schenken stärkere Aktivierung in Belohnungsarealen auslöst als das Beschenktwerden.

Nicht wegen der Geste selbst, sondern wegen der Verbindung. Gemeinsam etwas erleben und Erinnerungen schaffen. Das ist soziale Biochemie, kein romantisches Märchen.



VORFREUDE IST DIE SCHÖNSTE FREUDE

Warum wir Glück erleben, bevor es passiert

Die Lichter kommen zurück. Plötzlich hängt wieder ein warmer Schein in den Straßen. In der Küche riecht etwas nach Butter und Zimt, irgendwo flackert eine Kerze auf der Fensterbank und noch bevor irgendetwas „Besonderes“ passiert, merkt man es: dieses leise Kribbeln, das sich einfach einschaltet, ohne zu fragen. Vorfreude. Der Moment zwischen Jetzt und Bald, der nichts verspricht und trotzdem schon alles hat.

Und das Überraschende daran: Vorfreude ist kein romantisches Extra, kein sentimentales Winterphänomen. Unser Gehirn ist biologisch darauf ausgelegt, Glück vorzuziehen. Quasi ein Vorschuss, den wir kriegen, bevor das Ereignis selbst überhaupt stattfindet.

Warum unser Gehirn Vorfreude liebt

Dopamin ist das Stichwort. Nicht als „Glückshormon“, wie man es überall hört, sondern als Motor. Dopamin belohnt uns für jede Form von Erwartung: für Pläne, Ideen, Ziele, für alles, was mit „bald“ anfängt. ¹¹

Unser Gehirn liebt Antizipation. Es liebt das „gleich passiert etwas“, sogar dann, wenn das eigentliche Ereignis später gar nicht so spektakulär ausfällt. ¹²

Studien zeigen seit Jahren denselben Effekt: Der Moment des Erwartens wirkt oft stärker als das Ereignis selbst. ¹³

Das klingt ernüchternd, ist aber eigentlich beruhigend. Denn Glück ist damit nichts, das wir produzieren müssen, es entsteht automatisch, sobald wir anfangen, uns auf etwas einzustellen.

Dekorieren und Gemütlichkeit gehören zur Vorfreude auf Weihnachten dazu!



Und Vorfreude funktioniert in allen Größenordnungen:

- Der Kaffee, der gleich durchläuft.
- Die Serie, die auf einen wartet.
- Das Wochenende, das langsam näher rückt.
- Der Urlaub in sechs Monaten, der sich schon jetzt wie eine kleine Rettungsinsel im Kalender anfühlt.

Unser Gehirn unterscheidet nicht zwischen „klein“ und „groß“. Nur zwischen „jetzt“ und „bald“.

Warum Rituale die Vorfreude verstärken

Rituale strukturieren Antizipation. Sie machen Erwartung planbar.

Der Advent ist dafür das beste Beispiel: kleine Schritte, 24 Tage, jeden Tag ein Mini-Dopaminstoß. Eine Kerze, ein Türchen, ein Moment. Keine Riesenereignisse, aber eine kontinuierliche Erinnerung daran, dass etwas Schönes kommt.

Psychologisch betrachtet ist Vorfreude damit ein System, das uns durch den Alltag trägt. Sie erzeugt:

- Struktur
- Sinn
- Motivation
- ein Gefühl von Kontrolle, selbst wenn das Leben gerade nicht besonders kontrollierbar ist

Es sind genau diese Mikro-Erwartungen, die den Dezember oft leichter machen als andere Monate. Und das trotz Kälte und Dunkelheit.

Vorfreude im Alltag: So simpel kann sie sein

Vorfreude ist nicht kompliziert. Sie hat nichts mit Perfektion zu tun und funktioniert auch ohne Weihnachtsbeleuchtung. Es reichen kleine Anker:

- eine Playlist, die man erst abends hört
- ein Kerzenritual am Schreibtisch
- ein bewusst gesetztes „Darauf freue ich mich morgen“-Moment
- kleine To-dos, die man nicht einfach „erledigt“, sondern zelebriert
- Planungen, die man nicht nur organisiert, sondern genießt

Und dann gibt es die größeren Dinge: Reisen, Projekte, Lebensziele. Diese Art von Vorfreude trägt über Wochen und Monate. Sowas wie ein mentaler Kompass, der uns ausrichtet, lange bevor etwas passiert.



Vorfreude auf die funkelsten Zeit des Jahres. Auch uch Helsinki strahlt wieder in vollen Glanz.

Die besondere Form der Vorfreude: Schenken

Und dann ist da dieser eine Moment, den wir alle kennen: Das Kribbeln, wenn man ein Geschenk gefunden hat, das genau richtig ist. Nicht teuer, nicht laut, aber „das wird sie treffen“.

Diese Art von Erwartung hat eine eigene Qualität. Sie mischt Freude, Spannung und ein bisschen Stolz. Und genau hier schüttet das Gehirn noch einmal ordentlich Dopamin aus: nicht, wenn wir das Geschenk bekommen, sondern wenn wir es geben. ¹⁴

Vorfreude beim Schenken ist im Grunde die ehrlichste Form von Glück. Es geht nicht um uns, und trotzdem fühlen wir es.

Warum das perfekt zum Dezember passt

Vielleicht ist das der eigentliche Zauber dieser Jahreszeit oder auch des Weihnachtsmonats, wie die Finnen den Dezember nennen:

Vorfreude erinnert uns daran, dass Glück nicht erst bei der großen Geste entsteht. Es beginnt Wochen vorher. In kleinen Momenten, in Ritualen, in Plänen. Und manchmal schon in dem Augenblick, in dem wir anfangen, an andere zu denken, zuzuhören und einfach daran denken, was unsere Lieben glücklich machen wird.

WEIHNACHTS- WISSEN

für den Austausch mit den „Klugscheißer-Verwandten“

Na, freut ihr euch schon auf die netten Gespräche mit der lieben Verwandtschaft? Bestimmt habt auch ihr den ein oder anderen Klugscheißer mit an Board. Dafür gibt es jetzt ein bisschen Wissens-Futter für euch. Mit diesen 6 Fakten könnt ihr erhobenen Hauptes aus den Gesprächen flüchten.

1

Die erste urkundliche Erwähnung des Bautzener Weihnachtsmarktes war 1384.

Damit ist der heute sogenannte Wenzelsmarkt der älteste Weihnachtsmarkt in Deutschland. ¹⁵

2

Rudolph, the red nosed Reindeer? Das stimmt nicht ganz!

Die Frauenquote bei Santas Rentieren sollte definitiv eingeführt oder sämtliche Bilddarstellungen überarbeitet werden. Fakt ist nämlich, dass männliche Rentiere ihr Geweih in der Weihnachtszeit verlieren. Rudolph und seine Kumpels sehen also gar nicht so schick und stattlich aus wie in den Bilderbüchern und Weihnachtsfilmen dargestellt. Die weiblichen Rentiere hingegen werfen ihre Geweihe erst im Frühjahr ab. ¹⁶

3

Der größte Weihnachtsbaum der Welt

(offiziell) steht jedes Jahr in Gubbio, Italien – 750 Meter hoch, aus 800 Lichtpunkten an einem Berghang installiert. ¹⁷

4

In Finnland gibt es das älteste offiziell bestehende Weihnachtsfriedens-Ritual der Welt

Seit 1320 wird jedes Jahr am 24. Dezember öffentlich der Weihnachtsfrieden ausgerufen (Turku). ¹⁸

5

Island hat offiziell 13 „Weihnachtsmänner“

Die Jólasveinar (Weihnachtstrolche) – dokumentiert seit dem 17. Jahrhundert. Jeder bringt an einem anderen Tag kleine Geschenke. ¹⁹

6

2023 wurden in Deutschland rund 23,2 Millionen echte Weihnachtsbäume verkauft. ²⁰

WEIHNACHTEN: SCHENKEN DECODED



**Gute Geschenke
entstehen weit vor
Weihnachten und
beginnen mit
aufmerksamem
Beobachten.**

Es gibt Momente im Dezember, die wirken unscheinbar: ein Satz, den jemand fallen lässt, ein Blick im Vorbeigehen, eine kleine Beschwerde, die niemand ernst meint. Und doch liegen genau darin die Bausteine guter Geschenke. Nicht im Kaufhaus, nicht im Warenkorb, nicht am 23. nachmittags. Sondern in all den Wochen davor. Im Zuhören, im Registrieren, im Verstehen.

Schenken ist weniger „etwas besorgen“ und viel mehr ein psychologischer Prozess: ein Zusammenspiel aus Empathie, Resonanz, Identität und Beziehungspflege. Kurz: eine Sprache. Eine, die wir alle sprechen, mal besser, mal schlechter.

Die psychologische Grundlage des Schenkens

Rein biologisch ergibt Schenken erstmal keinen Sinn. Es kostet Zeit, Energie und oft Geld. Trotzdem tun wir es, konstant, weltweit, seit Jahrhunderten. Die Psychologie hat dafür eine klare Erklärung: Schenken schafft Bindung. Und Bindung sichert unser Überleben. Punkt.

Die Forschung spricht hier von Reciprocity, einem Grundprinzip sozialer Interaktion. Geschenke sind ein nonverbales „Ich stehe zu dir“, das neuronale Systeme für Vertrauen und Zugehörigkeit aktiviert. Besonders stark wirkt dabei der Moment, in dem wir uns vorstellen, wie der andere reagieren wird. Dieser mentale Film löst messbare Aktivität im Belohnungssystem aus. ²¹

Der Neurowissenschaftler Wolfram Schultz (Cambridge) hat gezeigt, dass Dopaminspikes nicht erst beim Erhalt, sondern bereits bei der Erwartung einer positiven sozialen Reaktion auftreten. Deshalb fühlen sich gut gewählte Geschenke wie emotionale Treffer an und schlecht gewählte wie ein Verstörungsimpuls im falschen Film.

Schenken als Beziehungssprache

Wenn man das Ganze runterbricht, landet man bei einer simplen Wahrheit:

Gute Geschenke sagen nicht „Ich kenne deinen Geschmack“, sondern „Ich kenne dich.“

Psychologisch nennt man das Social Responsiveness: die Fähigkeit, innere Zustände anderer Menschen wahrzunehmen. Es ist ein bisschen wie eine feine Antenne – nicht laut, nicht dramatisch, sondern leise. ²²

Ein Geschenk wird dann „richtig“, wenn es auf irgendeiner Ebene spiegelt:

- Wie jemand lebt
- Was jemand beschäftigt
- Was jemand vermisst
- Was jemand braucht, aber nie einfordern würde
- Was jemand liebt, aber vergessen hat

Damit wird Schenken zur Beziehungssprache. Wer aufmerksam ist, hat mehr Vokabular. Wer nur abarbeitet, klingt schnell wie eine Standard-Mail aus dem Support-Postfach.

Empathie als Kernkompetenz

Empathie wird oft überschätzt oder falsch verstanden. Es geht nicht darum, sich „einzufühlen“, sondern darum, genau hinzusehen.

- Menschen zeigen ständig kleine Hinweise:
- Angewohnheiten
- Routinen
- Lieblingssachen
- Frustpunkte
- kleine Tagträume
- Dinge, über die sie plötzlich länger reden

Gute Schenkende sammeln unbewusst diese Informationen. Sie führen kein Notizbuch (hoffentlich), aber sie haben ein Gefühl: Da war doch was.

Psychologisch nennt man das Naturalistic Empathy: Wahrnehmung im Vorbeigehen. Sie ist kein Talent, sondern eine Haltung: Ich sehe dich. Ich höre dich. Nicht ständig, aber oft genug.



Das Gefühl der Stimmigkeit

Warum fühlt sich ein passendes Geschenk so stimmig an?

Weil unser Gehirn bei Übereinstimmung zwischen Selbstkonzept und äußerer Ansprache eine Art „kognitive Harmonie“ herstellt.

Die Self-Congruity-Forschung zeigt: Menschen reagieren intensiver auf Dinge, die ihr eigenes Identitätsbild bestätigen oder erweitern. Ein Geschenk ist also mehr als ein Gegenstand. Es ist ein Identitätsangebot:

- „So sehe ich dich.“
- „So zeigst du dich der Welt.“
- „So könnte man dich lesen.“

Wenn das trifft, fühlt es sich an, als wäre jemand kurz in unseren Kopf gegangen und hätte dort etwas sortiert. Wenn es daneben geht, hat es den gegenteiligen Effekt.

Schenken als Identitätsstiftender Akt

Interessant wird es, wenn man die Perspektive dreht: Schenken zeigt nicht nur, wer der andere ist, es zeigt, wer wir sind.

- Welche Werte wir betonen.
- Welche Beziehungsform wir leben.
- Wie aufmerksam, humorvoll, pragmatisch oder mutig wir uns selbst sehen.

Jedes Geschenk ist deshalb auch ein Selbstporträt. Nicht unbedingt bewusst, aber eindeutig.

Die Forschung nennt das Symbolic Self-Completion: Wir nutzen Gegenstände, um innere Überzeugungen oder Rollen zu bestätigen. Und ja, auch ein Geschenk gehört dazu.

23

Warum Weihnachten der ideale Kontext ist

Weihnachten verstärkt alle Mechanismen des Schenkens:

- mehr gemeinsame Zeit
- mehr Erinnerungen
- feste Rituale
- ein kollektives „Wir achten mal wieder aufeinander“

Das alles führt dazu, dass Menschen emotional empfänglicher sind und sensibler für Signale. ²⁴

Gute Geschenke entstehen deshalb nicht in der Woche vor Heiligabend. Sie entstehen in alltäglichen Momenten, die unerwartet wichtig werden. In Gesprächen beim Einkaufen, im Auto, in der Mittagspause. Menschen verraten ununterbrochen kleine Dinge über sich. Die Kunst ist nur, das mitzubekommen.

Und genau deshalb ist Weihnachten nicht kitschig, sondern praktisch: Es bietet einen Grund, diese Informationen zu nutzen.

Schenken ist Verstehen

Wenn man alles zusammenfasst, bleibt ein klarer Satz:

Schenken ist Verstehen.

Nicht perfekt. Nicht dramatisch. Einfach aufmerksam.

Ein gutes Geschenk ist ein Gespräch ganz ohne Worte. Und vielleicht ist genau das der Teil von Weihnachten, der sich jedes Jahr wieder lohnt: die Chance, jemanden wirklich zu treffen. Nicht mit dem Geschenk, sondern mit den Gedanken dahinter.

GESUNDHEIT

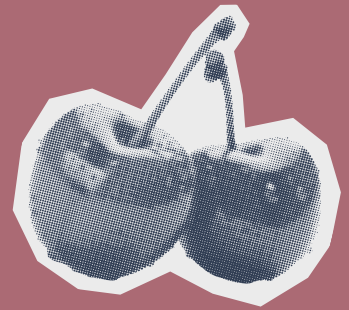
➤ Ernährung

➤ Rezepte

Genuss, der dem Körper nicht im Weg steht

Weihnachten ist für den Körper weniger ein Problem als der Kopf. Nicht das Plätzchen macht Stress, sondern das schlechte Gewissen davor.

Studien zeigen, dass Stresshormone wie Cortisol Appetit und Speicherprozesse stärker beeinflussen als jede Portion Stollen. Wer bewusst genießt, isst meist automatisch ausgeglichener. Nicht weniger, nur friedlicher.

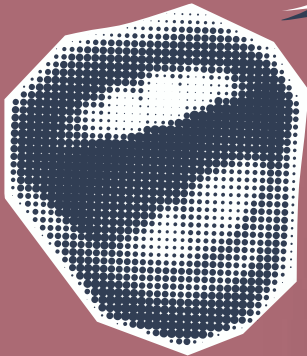


Warum Plätzchen echte Winterkraft haben

Klingt unromantisch, ist aber wahr: Im Winter reagiert der Körper sensibler auf Wärme, Gewürze und Energie. Zimt, Kardamom, Nelke & Co. wirken nicht nur aromatisch, sondern auch entzündungshemmend und stimmungsstabilisierend.

Und gute Fette wie Butter, Nüsse, Mandeln, sättigen verlässlich und beruhigen das Nervensystem. Kurz: Traditionelle Weihnachtsbäckerei hat mehr Logik, als man denkt.

Glücksrezept
des Monats



ZIMTSCHNECKEN- PLÄTZCHEN



GENIESSEN STATT GRÜBELN

Warum bewusster Genuss an Weihnachten das ehrlichste Geschenk an dich selbst ist.

Kaum riecht irgendwo der erste Stollen, fängt es an: Menschen googeln plötzlich Kalorientabellen, als hinge das Fest davon ab. Dabei geht es an Weihnachten nie um die paar Tage selbst. Und schon gar nicht um die paar Plätzchen. Die Forschung ist da fast unverschämt eindeutig: Über die Feiertage nehmen Menschen im Schnitt etwa 370 Gramm zu. Das ist ein großes Glas Wasser. Kein Notfall.

Das eigentliche Problem ist nicht das Essen – es ist der Kopf, der dauernd kommentiert. Dieses „Darf ich das?“ im Nacken, das jeden Genuss begleitet wie ein schlecht austarierter Rauchmelder. Und genau dieses schlechte Gewissen ist es, das uns unklug essen lässt. Nicht der Zimtstern. ²⁵



???

Warum Verbote uns nicht helfen und Genuss oft die bessere Wahl ist

Unser Körper mag keine Bedrohung. Sobald wir etwas „verbieten“, fährt er die Stresshormone hoch, als müssten wir gleich vor einem Bären wegrennen. Cortisol ist dabei nicht zimperlich: Es erhöht Appetit, senkt Sättigung und macht das ganze System unruhig. Und dann sitzt man plötzlich vor einer offenen Keksdose und wundert sich, wie man überhaupt dahin gekommen ist. ²⁶

Der Gegenspieler dazu ist Genuss – echter Genuss, nicht das hektische „Ich ess das jetzt schnell, bevor ich's bereue“. Wenn wir wirklich schmecken, wird alles ruhiger: der Puls, der Kopf, das Essverhalten. Das ist kein Lebensrat, sondern Biologie. Ein Körper, der sich sicher fühlt, isst anders.

Wie Weihnachten uns manchmal zwingt, wieder normal zu essen

Das Schöne an der Weihnachtszeit ist, dass vieles von selbst langsamer wird – zumindest für ein paar Momente. Essen gehört oft dazu. Eine Tasse Kaffee, ein Plätzchen, dieses kurze Innehalten, bevor die nächste To-do-Liste um die Ecke biegt. Und genau hier passiert etwas Entscheidendes: Sobald wir wirklich wahrnehmen, was wir essen, brauchen wir weniger davon. Nicht, weil wir uns bremsen, sondern weil das Signal schneller ankommt.

Genuss ist nichts Mystisches. Er ist präzise. Ein guter Keks fordert keinen zweiten. Ein mittelmäßiger dagegen vier. Der Körper ist ziemlich klar darin, uns zu zeigen, wann etwas reicht – wir haben nur verlernt zuzuhören.

Warum gute Zutaten mehr können als jeder Vorsatz

Wenn man sich einmal die Zeit nimmt und wirklich hinschmeckt, merkt man schnell: Qualität ist kein Luxus, sondern ein Shortcut. Echte Butter sättigt. Gute Gewürze geben Tiefe. Mandeln, Orange, Kardamom – sie machen jeden Bissen runder und vollständiger. Und genau das sorgt dafür, dass man nicht im Tunnel isst.

Es geht nicht um „Clean Eating“ oder Bio-Perfektion. Es geht darum, dass Dinge, die gut gemacht sind, befriedigen. Industrielle Süße tut das nicht. Sie kitzelt, aber sie füllt nicht. Darum landet man bei billigem Weihnachtsgebäck so schnell in der Endlosschleife. Der Körper hat verstanden, dass da was fehlt – und fordert nach.

Selber machen, ohne daraus ein Lifestyle-Event zu bauen

Selbst gemachtes Essen hat einen eigenen Rhythmus. Nicht, weil es „gesünder“ ist, sondern weil wir automatisch bewusster sind. Man weiß, was drin ist. Man riecht die Zutaten. Man ist – ganz ohne großes Konzept – mehr beteiligt.

Ein Topf mit echtem Glühwein, ein paar Gewürze, eine Orange – und plötzlich schmeckt es nach Winter, nicht nach Zuckersirup. Das ist kein Gesundheitsdrink, aber einer, der sich nicht gegen dich verschwört.

Dasselbe gilt für Kleinigkeiten: ein paar Mandeln rösten, ein Gewürz mischen, ein Teig ansetzen. Das ist keine Selbstoptimierung. Es ist einfach ein besserer Einstieg ins Genießen.



*Selber backen und selbst genießen.
Ist doch die perfekte Kombi, oder?*

Und was hat das jetzt mit „Sich selbst schenken“ zu tun?

Ziemlich viel. Denn in einer Zeit, in der wir anderen etwas schenken wollen, vergessen wir oft, dass unser eigener Körper mit im Raum sitzt. Und der hätte gern etwas anderes als Kalorientabellen: Ruhe. Besseren Geschmack. Weniger Kampf.

Bewusst essen heißt nicht „weniger essen“. Es heißt: sich ernst nehmen. Sich etwas gönnen, ohne nebenbei Angst zu haben. Und das ist, ehrlich gesagt, ein ziemlich gutes Geschenk an sich selbst. Keine große Geste. Kein Vorsatz fürs neue Jahr. Einfach ein bisschen mehr Frieden mit dem, was auf dem Teller liegt.

Weihnachten ist keine Diätfalle, es ist eine Einladung, wieder normal zu schmecken.

Wer aufhört zu kämpfen, isst klüger. Wer richtig genießt, braucht weniger. Und wer sich nichts verbietet, kommt entspannter durch die Wochen als mit jeder „Weihnachten-ohne-Zunehmen“-Strategie.

Vielleicht ist das am Ende die einfachste Wahrheit dieser Saison:

Genuss ist gesünder als Kontrolle. Und manchmal ist das Beste, was man sich schenken kann, ein bisschen mehr Gelassenheit.



Geschenkideen

Essen & Trinken



TasteTwelve Restaurant-Gutscheinbuch

Ein Geschenk für Feinschmecker und Stadterkunder: zwölf ausgesuchte Restaurants, ein ganzes Jahr voller „Lass uns was Neues probieren“-Momente.

[zum Shop](#)



MangiaMarc Feinkost & italienische Küche

Für alle, die Pasta nicht nur essen, sondern zelebrieren – und die All-in-One-Pastapot-Box macht selbst Büromittagessen zur Mini-Auszeit.

[zum Shop](#)



Kaffa Roastery Kaffee aus Helsinki

Kleine Rösterei, große Aromen: perfektes Geschenk für Kaffee-Nerds und Finnlandfans, die morgens lieber Tasse statt Thermometer halten.

[zum Shop](#)

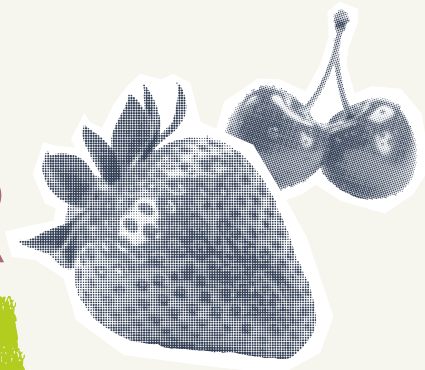


Rivsalt Design-Salzreibe & Salzsteine

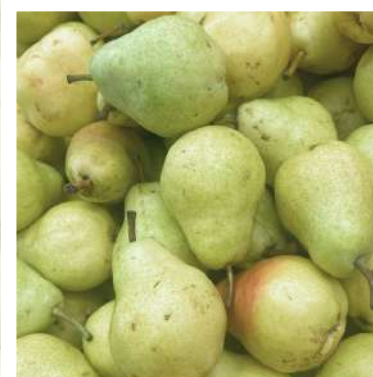
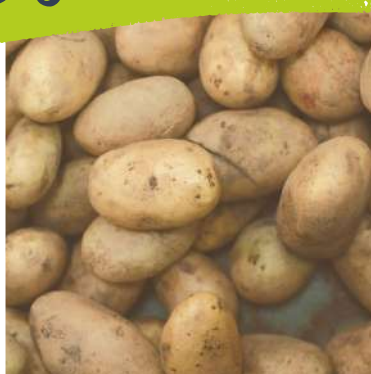
Ein schlichtes Set, das jede Küche in ein kleines Nordic-Designstudio verwandelt – und Salz plötzlich wieder spannend macht.

[zum Shop](#)

SAISON- KALENDER



DeZember



#happyfood

ZIMTSCHNECKEN-PLÄTZCHEN

Kleine skandinavische Schnecken für den Advent

ZUBEREITUNG

Teig herstellen:

Butter und Frischkäse in einer Schüssel cremig rühren. Zucker, Vanillezucker und Eigelb unterarbeiten. Mehl und Backpulver mischen, über die Masse sieben und kurz einrühren.

Ausrollen & füllen:

Den Teig zwischen zwei Lagen Frischhaltefolie zu einem Rechteck (ca. 20 x 30 cm) ausrollen. Obere Folie abziehen, Teig mit flüssiger Butter einstreichen. Zucker und Zimt vermischen und großzügig darüberstreuen. Etwa 1 EL Zimtzucker beiseitelegen.

Aufrollen:

Den Teig mithilfe der Folie von der schmalen Seite her aufrollen. Die Rolle im restlichen Zimtzucker wälzen, fest einwickeln und 3 Stunden kaltstellen.

Backen:

Ofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teigrolle auspacken, in ca. ½-cm-Scheiben schneiden und auf ein Blech legen. Auf mittlerer Schiene etwa 12 Minuten hell backen.

Auskühlen:

Plätzchen herausnehmen und auf einem Gitter komplett abkühlen lassen.

GLÜCKSREZEPT



ZUTATEN FÜR CA. 40 STÜCK

- 60 g Butter
- 50 g Frischkäse
- 1 Eigelb
- 80 g Zucker
- 1 Pck. Vanillezucker
- 180 g Mehl
- 1 Msp. Backpulver
- 2 EL Butter, flüssig
- 2 TL Zimtpulver





ZUTATEN FÜR 1 BLECH

250 g gemahlene Mandeln
100 g Kokosblütenzucker
1 EL gemahlene
Chiasamen
2 EL kaltes Wasser
2 EL Honig
1 Prise gemahlene Vanille
3 TL Zimt

Optional: Birkenzucker
zum Bestäuben

GESUNDE ZIMTSTERNE

Klassiker, neu gedacht, ohne Industriezucker

ZUBEREITUNG

Chia quellen lassen:

Chiasamen mit 2 EL Wasser verrühren und 10 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

Teig mischen:

Mandeln, Kokosblütenzucker und Zimt mit dem Handrührgerät vermengen. Honig und Chia-Mix dazugeben und weiter rühren, bis ein klebriger Teig entsteht.

Kühlen:

Teig in Frischhaltefolie wickeln und etwa 30 Minuten kaltstellen.

Backen:

Backofen auf 160 °C vorheizen. Teig zwischen zwei Backpapieren ausrollen und ca. 10 Minuten backen.

Abkühlen:

Die Zimtsterne etwa 10 Minuten auskühlen lassen, bevor sie vom Backpapier gelöst werden.

Optional:

Birkenzucker im Mixer zu Puder mahlen und die abgekühlten Sterne damit bestäuben.



JOULUTORTTU

Finnisches Weihnachtsgebäck, leichter interpretiert

GLÜCKSREZEPT



ZUBEREITUNG

Skyr vorbereiten:

Skyr in ein Geschirrtuch geben, über einem Sieb abtropfen lassen und anschließend in eine Rührschüssel füllen.

Teig herstellen:

Mehl, Salz, Kardamom, Zitronenabrieb und Eigelb zum Skyr geben. Alles zügig zu einem glatten Teig verkneten, in Folie wickeln und 3 Stunden kaltstellen.

Formen:

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Teig auf einer bemehlten Fläche dünn ausrollen und Quadrate von ca. 10 cm Kantenlänge schneiden. In die Mitte etwas Marmelade setzen.

Sterne falten:

Von jeder Ecke einen kleinen Schlitz zur Mitte schneiden. Jeweils die erste Ecke jedes Schnitts zur Mitte einklappen und leicht andrücken. Mit verquirltem Ei bestreichen.

Backen:

Joulutorttu 10–15 Minuten goldgelb backen. Leicht abkühlen lassen und mit Puderzucker bestäuben.

ZUTATEN FÜR 1 BLECH

300 g Skyr

250 g Mehl

125 g Butter

½ TL Salz

½ TL Kardamom

Abrieb einer Zitrone

1 Eigelb

1 Ei (zum Bestreichen)

Marmelade nach Wahl

Puderzucker





ZUTATEN FÜR EIN BLECH

200 g Dinkelmehl
100 g gemahlene Mandeln
2 EL ungesüßtes Kakaopulver
2 TL Lebkuchengewürz
1 TL Backpulver
1 Prise Salz
100 ml Ahornsirup
3 EL geschmolzenes Kokosöl
1 Ei (oder vegane Alternative)
2 EL Mandelmus
1 TL Vanilleextrakt

GESUNDE LEBKUCHEN

**Würzig, weich - weniger Zucker,
voller Geschmack**

ZUBEREITUNG

Teig mischen:

Backofen auf 175 °C vorheizen, ein Blech mit Backpapier auslegen. Dinkelmehl, Mandeln, Kakao, Lebkuchengewürz, Backpulver und Salz in einer großen Schüssel vermengen. Ahornsirup, Kokosöl, Ei, Mandelmus und Vanilleextrakt in einer zweiten Schüssel verrühren. Trockene Zutaten zu den flüssigen geben und zu einem glatten Teig verkneten.

Ausrollen & ausstechen:

Auf einer bemehlten Fläche ca. 1 cm dick ausrollen und gewünschte Formen ausstechen. Auf das Blech setzen.

Backen:

12–15 Minuten backen, bis die Lebkuchen leicht gebräunt sind. Auskühlen lassen und nach Belieben verzieren.



FREEBIE!

Plätzchen Alarm

Dein kostenloses E-Book



Alle Weihnachtsrezepte aus dieser Ausgabe, plus einige mehr, gibt's als kostenloses E-Book.

Einfach herunterladen, abspeichern und in der Küche griffbereit halten. Kein Diät-Kram, kein Clean-Eating-Kram, nur ehrliche Rezepte, die schmecken, wärmen und manchmal einfach nur Freude machen.

Jetzt herunterladen!



BALANCE

Entspannung

Warum der Kopf im Dezember eigene Wege geht

Wenn draußen alles dunkel, voll und laut wird, schaltet das Gehirn gern auf Innenbeleuchtung um. Fantasie, Erinnerungen und kleine mentale Auszeiten wirken im Winter stärker als zu jeder anderen Jahreszeit. Das liegt daran, dass unser Nervensystem bei wenig Tageslicht schneller in den „Ruhemodus“ kippt und innere Bilder dann wie eine Gegenbewegung funktionieren.



Mentale Wärme statt Daueranspannung

Schon ein einziger bewusster Gedanke wie eine Szene, ein Geruch, ein alter Film, kann den Parasympathikus aktivieren. Der Körper geht runter, das Atmen wird ruhiger, das Stresssystem fährt sich zurück.

Entspannung muss nicht spektakulär sein. Oft reicht ein kurzer Wechsel der inneren Bühne.



Kleine Pausen, große Wirkung

Balance entsteht selten durch große „Ich-ändere-alles“-Momente. Sie entsteht in den kurzen Slots: ein Tee auf dem Sofa, ein guter Film, eine fünfminütige Tagtraum-Reise irgendwo zwischen Lappland und Wohnzimmer.

Der Körper braucht keine Wellnessoase, er braucht nur ein paar Minuten, in denen nichts an ihm zieht.

EIN BISSCHEN WEIHNACHTEN IM KOPF

Warum Fantasie hilft, den
Winter gelassener zu
erleben.



Es gibt eine Art von Ruhe, die nicht aus dem Außen kommt, sondern aus dem Kopf. Sie taucht genau dann auf, wenn draußen alles voll ist: volle Straßen, volle Kalender, volle Einkaufswagen. Während der Dezember versucht, uns zu überholen, macht unser Inneres oft das Gegenteil, wenn wir es lassen. Dann reicht manchmal ein bestimmter Duft, eine Melodie, eine Erinnerung, und plötzlich entsteht dieser kleine Abstand zu allem, was eigentlich gerade wichtig sein soll.

Viele nennen das Weihnachtsstimmung. Psychologisch betrachtet ist es etwas anderes: ein leiser Rückzug ins Innere, an einen Ort, der erstaunlich stabil ist. Fantasie. Kopfkino. Und es ist völlig egal, ob man Weihnachten liebt, ignoriert oder jedes Jahr neu verhandelt. Die Bilder sind da. Und sie helfen mehr, als man denkt.

Was im Kopf passiert, wenn Fantasie anspringt

Man muss nicht tiefenpsychologisch werden, um zu verstehen, warum innere Bilder wirken. Das Gehirn unterscheidet nämlich kaum zwischen Vorstellung und Realität. Wenn wir uns etwas Warmes, Ruhiges oder Bekanntes vorstellen, reagieren die gleichen Areale, die auch bei echten Erlebnissen beteiligt wären. Der Körper schaltet runter, obwohl außen nichts passiert. Ein bisschen wie mentale Zentralheizung. ²⁷

Das ist nicht Eskapismus, das ist Regeneration. Fantasie ist ein Ort, an dem der Kopf weiterarbeiten darf, ohne dass wir ihn anstrengen. Gerade im Winter funktioniert das besonders gut. Es ist dunkler, es ist stiller, der Außenlärm hat natürliche Pausen und unser Nervensystem mag das sehr.

Warum Weihnachten diese Wirkung verstärkt

Weihnachten hat eine eigene Symbolik, die sich über die Jahre wie ein zweiter Speicher im Kopf aufgebaut hat. Düfte, Lichter, Geräusche, Rituale. Selbst Menschen, die mit Weihnachten wenig anfangen können, kennen die Geräusche einer zu hohen Chorstimme oder den Duft von etwas, das man nicht benennen kann, aber „weihnachtlich“ findet.

Diese Eindrücke sind wie kleine Startknöpfe: Sie lösen Erinnerungen aus, und Erinnerungen ziehen innere Bilder nach sich. Und diese inneren Bilder sind oft ruhiger als das echte Leben. Es ist egal, ob es die Vorstellung vom Wohnzimmer der Großeltern ist, ein Schneespaziergang, eine Filmszene oder einfach eine warme Küche.

Fantasie ist an Weihnachten so aktiv, weil die Welt um uns ständig Material liefert.

Und genau hier entsteht Ruhe. Nicht als Flucht. Sondern als eine Art gedankliche Gegenbewegung zum äußeren Tempo.



Ein paar ruhige Momente durch Phantasie-Geschichten füllen. Das bringt Ruhe in den stressigen Weihnachts-Alltag.

Wie man Fantasie im Alltag nutzt, ohne sich zu „entspannen zu müssen“

Es braucht kein Ritual, keine App, keine Anweisung. Fantasie aktiviert sich von selbst, aber man kann sie ein bisschen anstupsen.

Ein einfacher Moment reicht oft. Ein Lied, das man jedes Jahr hört. Ein Duft. Ein kleiner Spaziergang in der Dunkelheit, bei dem man ausnahmsweise nichts von A nach B schafft, sondern einfach den Gedanken die Leine länger lässt. Der Kopf füllt den Rest selbst.

Viele Menschen erleben genau deshalb beim Fernsehen, Lesen oder Kochen im Dezember mehr Ruhe als sonst: Der Film läuft im Wohnzimmer, aber das eigentliche Geschehen findet im Kopf statt. Es entsteht ein Raum, der leiser ist als das Außen.

Und ja, manchmal hilft es, sich bewusst etwas zu nehmen, das das Kopfkino anschiebt. Zum Beispiel:

Ein bestimmtes Getränk.

Nicht aus Lifestyle-Gründen, sondern weil es ein Sensorik-Anker ist. Ein Tee, ein heißer Kakao, etwas, das nach Winter schmeckt. Wärme holt den Körper runter – der Kopf folgt oft freiwillig.

Ein Geruch.

Orangenschalen, Zimt, ein altes Parfum, das irgendwo im Schrank steht. Düfte sind Abkürzungen ins limbische System. Sie können, ohne zu fragen, Türen öffnen. ²⁸

Eine Musik, die funktioniert, obwohl man sie kaum mag.

Viele Weihnachtssongs sind objektiv fragwürdig, aber sie wirken zuverlässig. Nicht wegen des Arrangements – sondern wegen der Erinnerungen dahinter.

Und natürlich: Filme! Die heimlichen Türöffner

Filme sind Fantasie-Beschleuniger. Sie liefern Bilder, der Kopf beamt uns dabei genau in die Welten hinein, die über unsere Bildschirme flimmern.

Meine Dezember-Filme haben nicht alle mit Weihnachten zu tun. Manche laufen einfach seit Jahren automatisch, sobald es draußen kalt wird. Ein paar davon sind Klassiker, ein paar völlig unpassend. aber sie öffnen zuverlässig diesen kleinen Raum im Kopf, in dem alles ruhiger wird.

Vielleicht findest du in meiner persönlichen Dezember-Film-Liste ja auch etwas für entspannte Momente und gemütliche Abende:



Fantasie als Entspannungsform, die „einfach passiert“

Das Schöne an Fantasie ist, dass man sich nicht bewusst „entspannen“ muss. Man muss nichts lernen, nichts üben, nichts erreichen. Es reicht oft, etwas zu tun, das das Kopfkino anschaltet und dann einfach nicht dazwischenzugehen.

Ein paar Minuten reichen. Ein kleines Bild im Kopf, ein Gedanke, der nicht sofort zurückgepiffen wird.

Wenn man das zulässt, sortiert sich manches von selbst: Atmung, Puls, Stresslevel. Man landet wieder etwas mehr bei sich, auch wenn der Tag objektiv voll war.

Ein bisschen Weihnachten im Kopf

Vielleicht ist das wirklich der Teil des Winters, der uns unbemerkt trägt: nicht die Deko, nicht die Termine, nicht das Fest selbst. Sondern die Bilder, die wir im Kopf mit uns herumtragen. Diese kleinen inneren Räume, die niemand sieht, aber jeder hat.

Manchmal reicht es, sie kurz wieder zu betreten.

Und wer Lust hat, kann seine Fantasie gleich weiterfüttern: Auf der nächsten Seite wartet die Traumreise nach Finnland. Perfekt geeignet für ein paar Minuten Winterruhe – ganz ohne Kerzen, ganz ohne Aufwand. Nur du und dein Kopfkino.

Die ultimative



FILMLISTE

Zur Weihnachtszeit

NETFLIX

Alles Gute kommt von oben

Eine Marketing-Expertin wird von der US-Armee auf eine tropische Insel geschickt, um eine Basis zu schließen – und gerät mitten in ein Hilfsprojekt zu Weihnachten.

jetzt ansehen!

Holidate

Zwei Singles verabreden sich, an allen Feiertagen als Begleitung aufzutreten – ohne Beziehung, nur als Deal. Bis es kompliziert wird.

jetzt ansehen!

AMAZON PRIME

Dirty Office Party

Ein Chef versucht, mit einer übertriebenen Weihnachtsfeier einen wichtigen Kunden zu beeindrucken, um seine Firma zu retten.

jetzt ansehen!

Immer wieder Weihnachten

Ein Teenager erlebt den Weihnachtsfeiertag immer wieder, bis er herausfindet, was ihn daran ändern muss.

jetzt ansehen!

Oh.What.Fun

Eine Familie plant einen Weihnachtsausflug, verliert dabei den Überblick – und jeder erlebt sein eigenes Chaos.

jetzt ansehen!

Bridget Jones' Baby

Bridget wird ungeplant schwanger – und weiß nicht, ob der Vater ihr Ex oder ihr neuer Partner ist.

jetzt ansehen!

Matilda

Ein hochbegabtes Mädchen mit telekinetischen Fähigkeiten legt sich mit ihren tyrannischen Eltern und ihrer Schuldirektorin an.

jetzt ansehen!

Zauberhafte Schwestern (1998)

Zwei magisch begabte Schwestern müssen einen Fluch brechen, der ihre Liebesbeziehungen zerstört.

jetzt ansehen!

Ist das Leben nicht schön?

Ein Mann zweifelt an seinem Leben – bis ein Engel ihm zeigt, wie die Welt ohne ihn aussehen würde.

jetzt ansehen!



ZDF Mediathek

Weihnachtstöchter

Drei Schwestern treffen sich im Elternhaus, um das Erbe ihres verstorbenen Vaters zu regeln – mitten in der Weihnachtszeit.

jetzt ansehen!

Alle Nadeln an der Tanne

Ein Bruder, der nach einem Unfall im Pflegeheim lebt, kehrt an Weihnachten zur Familie zurück – und bringt alles durcheinander.

jetzt ansehen!

DisneyPLUS

Versprochen ist versprochen

Ein Vater sucht an Heiligabend verzweifelt nach dem ausverkauften Spielzeug, das sein Sohn unbedingt haben will.

jetzt ansehen!

Santa Clause – Die Serie

Ein Mann rutscht durch einen Unfall in den Job des Weihnachtsmanns und muss lernen, diese Rolle wirklich auszufüllen.

jetzt ansehen!

Weihnachten? Schon wieder?

Ein Mann erwacht jedes Jahr am 25. Dezember im selben Weihnachtsmorgen – und will endlich aus dem Muster ausbrechen.

jetzt ansehen!

Die Familie Stone

Verloben verboten!

Eine Frau begleitet ihren Freund zu Weihnachten zu seiner Familie, um sich verloben zu wollen – und stößt dort auf Widerstand.

jetzt ansehen!

Der Club der toten Dichter

Ein Lehrer bringt seinen Schülern bei, frei zu denken – gegen die Erwartungen einer konservativen Schule.

jetzt ansehen!

Der Teufel trägt Prada

Eine junge Journalistin landet als Assistentin einer mächtigen Mode-Chefin und gerät in eine Welt aus Macht und Kontrolle.

jetzt ansehen!





LEBEN

◀ Lifestyle ▶ Reisen ▶ Finnland



Wo das Chaos wohnt und warum Struktur keine Schwäche ist

Der Dezember bringt alles gleichzeitig: Stimmung, Pläne, To-dos, Erwartungen.

Im Kopf fühlt sich das oft wie ein Schneesturm an. Eine einfache Struktur macht den Monat nicht perfekter, aber friedlicher. Man muss nicht alles im Griff haben. Es reicht, wenn es nicht mehr ständig entgleitet.



Ob im Sand oder im Schnee:

Menschen verreisen im Dezember selten „wegen des Ortes“.

Sie verreisen wegen eines Zustands. Ruhe. Abstand. Nähe. Klarheit. Manchmal hilft ein Ortswechsel, den inneren Geräuschpegel zu senken. Nicht, um abzuhausen, sondern um wieder zu sehen, was eigentlich gerade wichtig ist.



SISU Challenge

Sisu ist kein Heldentum. Es ist die finnische Kunst, dranzubleiben, selbst wenn es unordentlich ist.

Im Dezember heißt das: keine perfekt geplanten Tage, keine optimierten Abläufe. Nur sinnvolle Entscheidungen, ein bisschen Mut und genug Gelassenheit, um sich selbst nicht im Weg zu stehen. Man muss nicht alles schaffen, nur das Richtige.

PROJEKT-MANAGEMENT: WEIHNACHTEN

Wie ein bisschen Struktur das Fest leichter macht und warum Notion dabei hilft

Weihnachten ist offiziell die „besinnliche Zeit“. In der Realität sieht es eher so aus: Plätzchenduft in der Küche, Geschenkstapel im Kopf, Einkaufslisten an jeder Ecke, dazu das übliche Dezember-Halbdunkel, das uns alle ein bisschen langsamer macht, aber leider nicht die To-dos reduziert. Kurz gesagt: Wenn du Weihnachten halbwegs souverän managst, bist du im Grunde Projektmanager.

Ich selbst bin kein Mensch, der das ganze Jahr strukturiert durch den Alltag gleitet. Mein Kopf ist kreativ, aber chaotisch und daher ein Ort voller Ideen, die sich gegenseitig überrennen. Und genau deshalb brauche ich zur Weihnachtszeit etwas, das Ordnung reinbringt. Nicht für Perfektion, sondern für Ruhe. Denn ein entlasteter Kopf ist das bessere Geschenk an sich selbst.

Warum Planung den Stress rausnimmt, auch wenn man kein Listentyp ist

Ein kleiner psychologischer Mechanismus, der viel erklärt:

Unser Gehirn mag keine offenen Schleifen. Alles, was ungeklärt ist („Was schenke ich wem?“, „Wann backen wir?“, „Wer bringt was mit?“), erzeugt Stress und damit das Stresshormon Cortisol. Das bringt dieses typische Dezember-Grummeln hinter der Stirn.

Vielleicht kennst du das von anderen Situationen in Job, Schule, Studium, dass sobald Dinge aufgeschrieben sind, etwas im Kopf passiert, das Erleichterung bringt.

Die Verantwortung wandert von deinem Gehirn auf die Liste.

Das schafft Platz, erleichtert Entscheidungen und nimmt Tempo raus. Planung ist kein Spaßkiller. Planung ist die innere Bremse, die verhindert, dass du innerlich schon am 12. Dezember umfällst. Und: Struktur tötet nicht die Spontaneität, sie gibt ihr mehr Möglichkeiten.





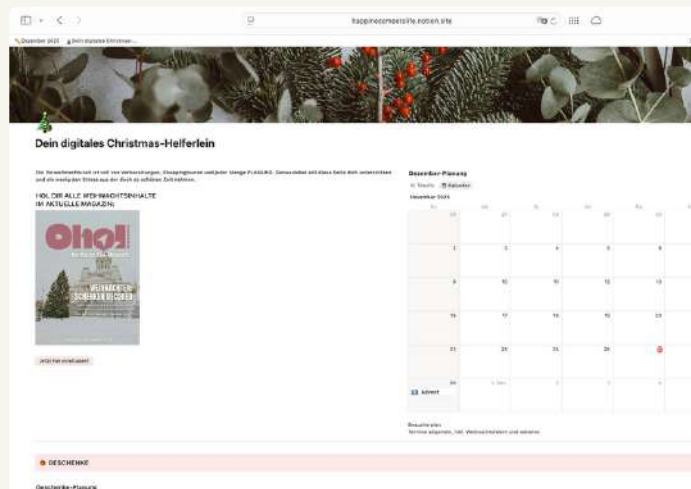
Notion als Weihnachtszentrale

Oder: ein digitaler Ort, an dem alles liegt und du wieder durchatmen kannst.

Notion ist für mich das digitale Pendant zu einem aufgeräumten Tisch: übersichtlich, flexibel und angenehm ruhig.

Wichtig dabei: Du musst keinen Technikkurs belegen, um damit klarzukommen. Alles funktioniert über einfache Tabellen, Texte und Felder. Es braucht vielleicht kurz, aber dann legst du los, komplett frei.

Für dieses Weihnachtsfest habe ich dir ein wirklich simples Dashboard gebaut. Nichts Kompliziertes, keine Verlinkungsmonster. Nur Dinge, die du wirklich brauchst. Und wen nicht, kannst du es einfach löschen oder für dich anpassen. Was drin ist:



Dezember-Kalender mit Adventswochen, Feiertagen, Platz für alle Weihnachts-Feier-Termine und alle Familien-Besuche. Einmal gesammelt, statt über drei Apps verteilt.

Geschenkeplanung (für alle deine Lieben) mit Feldern für Interessen, Budget, Ideen und mehr.

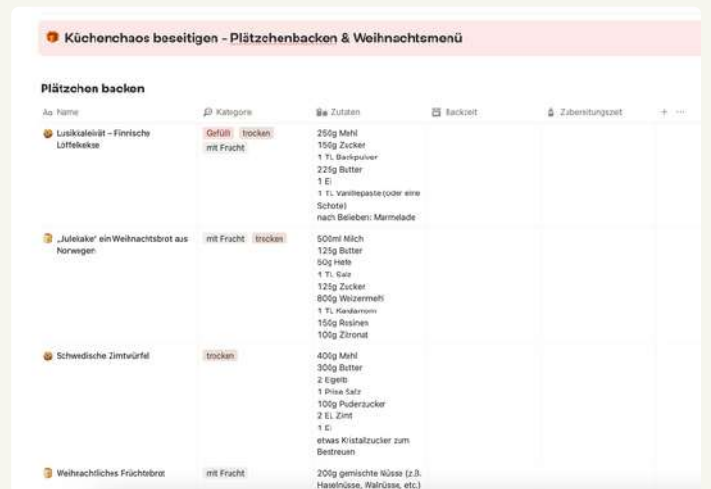
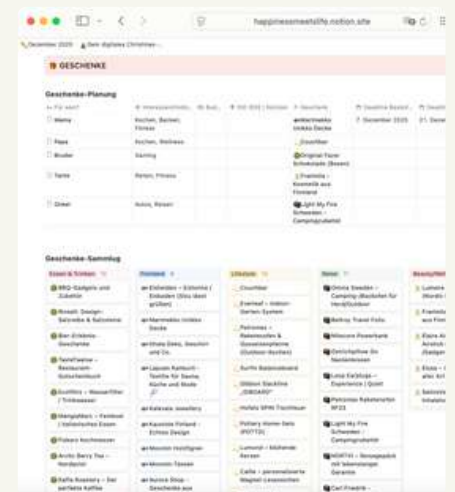
Geschenke-Datenbank mit allen Geschenkeidee aus dem Magazin, sortiert nach Kategorien.

Plätzchen- und Menüplanung: Für alle, die lieber vorher wissen, ob genug Butter im Haus ist. Hier ist Platz für Rezepte, Planung der Besuche, Einkaufslisten und mehr.

Die beiden Listen sind miteinander verknüpft.

Du kannst also in der Zeile „Mama“ einfach ein Geschenk aus der Datenbank auswählen. In dieser Zeile findest du alle Geschenke der Geschenke-Sammlung).

Einfach auswählen und der Person zuweisen, fertig...



Wie du das Template in deinen eigenen Notion-Account bekommst

Damit alles funktioniert, musst du erst bei Notion eingeloggt sein, bevor du den Template-Link klickst. Das ist komplett kostenlos und mit wenigen Klicks erledigt. Ansonsten öffnet sich nur eine Vorschau und die kann man nicht bearbeiten.

So läuft's Schritt für Schritt:

1. Bei Notion anmelden: notion.so
→ kostenloses Konto anlegen.
(E-Mail reicht.)
2. Erst danach den Template-Link öffnen!
3. Rechts oben auf „Duplizieren“ klicken und schon landet das komplette Dashboard in deinem eigenen Workspace.
4. Jetzt kannst du alles bearbeiten, verschieben, löschen oder erweitern.

Wie du das Template in deinen eigenen Notion-Account bekommst

Damit alles funktioniert, musst du erst bei Notion eingeloggt sein, bevor du den Template-Link klickst. Das ist komplett kostenlos und mit wenigen Klicks erledigt. Ansonsten öffnet sich nur eine Vorschau und die kann man nicht bearbeiten.

So läuft's Schritt für Schritt:

1. Bei Notion anmelden: notion.so
→ kostenloses Konto anlegen.
(E-Mail reicht.)
2. Erst danach den Template-Link öffnen!
3. Rechts oben auf „Duplizieren“ klicken und schon landet das komplette Dashboard in deinem eigenen Workspace.
4. Jetzt kannst du alles bearbeiten, verschieben, löschen oder erweitern.

Die Geschenk-Sammlung wächst mit: Dein eigenes kleines Research-Archiv

Ein schöner Nebeneffekt: Die Geschenkideen-Datenbank ist nicht abgeschlossen. Du kannst jederzeit:

- neue Ideen eintragen
- Links speichern
- Preise ergänzen
- Notizen dazuschreiben
- Inspirationen aus dem Netz ablegen

Und wenn du eine neue Idee einträgst, kannst du sie sofort einer Person in der Geschenkplanung zuordnen. Ein Klick und fertig.

Dadurch entsteht mit der Zeit dein eigenes kleines Ideensystem, das jedes Jahr besser wird.

Und du musst nicht jedes Mal von vorn anfangen.

Geschenkideen ganz einfach zuordnest

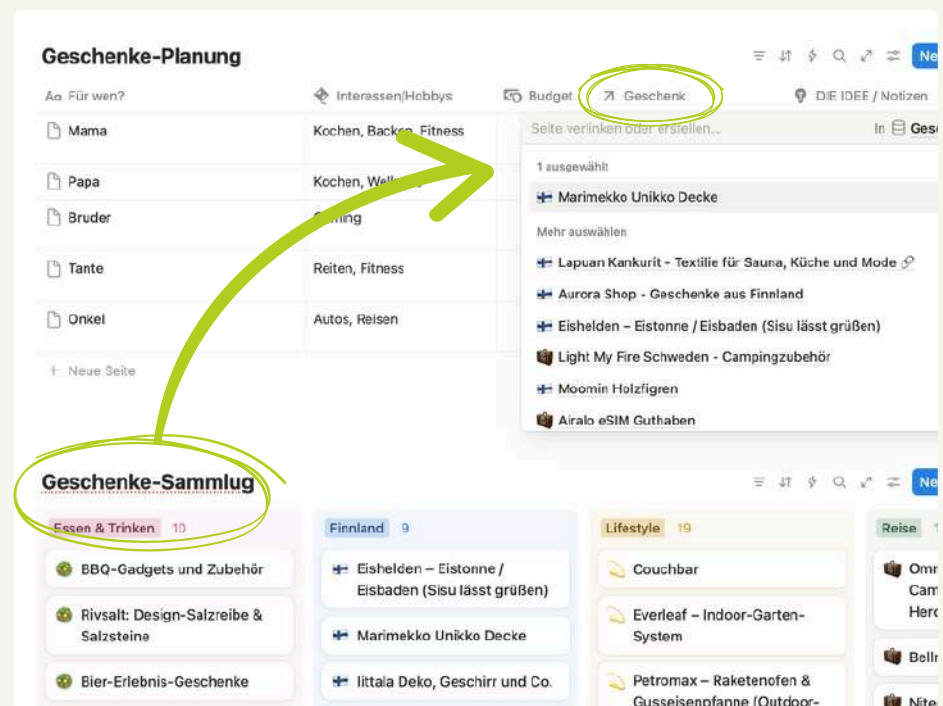
Damit Weihnachtsgeschenke nicht in Copy-Paste-Wahnsinn enden, funktioniert die Planung über eine ganz simple Verbindung:

Die Geschenkideen liegen in einer Datenbank (Geschenke-Sammlung).

Die Geschenkplanung hat eine Spalte „GESCHENKE“, die mit dieser Datenbank verknüpft ist.

Das bedeutet: Du klickst bei „Mama“ einfach in das Feld „Geschenk(e)“ und wählst etwas aus der Sammlung aus.

Kein doppeltes Eintragen. Kein Suchen. Kein Chaos.



Wie du am besten mit dem Dashboard arbeitest

Ein paar einfache Tipps, damit das System für dich arbeitet und nicht andersrum:

1. Erst das Wichtigste eintragen: Raus aus dem Kopf!

Geschenke, Termine, Menüs. Die eigentliche Planung, Zuordnung und das Kombinieren kommt später.

2. 10-Minuten-Regel

Statt dir „Planungsabende“ vorzunehmen (und dann nie zu machen), nimm dir täglich oder alle zwei Tage 10 Minuten. Ein kurzer Check-in, Geschenke zuordnen, Kalender aktualisieren, vielleicht eine erste Einkaufsliste schreiben, fertig.

3. Nutze die Geschenkideen wie ein Buffet

Wenn du etwas siehst, das passt: speicher es ab! Du musst dich nicht sofort entscheiden. Lass die Geschenke-Sammlung erstmal wachsen. Das bringt mehr Möglichkeiten und entspanntere Shopping-Tage.

4. Dashboard öffnen, einmal durchschnaufen

Es klingt banal, aber: Ein Blick am Morgen nimmt 80 % des Chaos aus dem Tag. Sieh dir deine Planung an und schon kannst du entspannter loslegen, denn dein Kopfchaos hat jetzt ein Zuhause bekommen.



Warum das Ganze?

Weil Weihnachten nicht einfacher wird, indem wir versuchen, alles im Kopf zu jonglieren.

Es wird leichter, wenn wir den Kopf entlasten.

Ein einfaches System kann genau das:

Übersicht, Ruhe, Klarheit. Ganz ohne Perfektion, dafür mit Herz, Kreativität und der ganz persönlichen Prise Wahnsinn.

Und vielleicht liegt genau hier die schönste Form von Selbstfürsorge in der Adventszeit:

Und vielleicht liegt genau hier die schönste Form von Selbstfürsorge in der Adventszeit:

Ordnung im Außen, damit innen ein bisschen mehr Platz bleibt für das, was wirklich zählt.

Jetzt Template herunterladen!



Geschenkideen

Lifestyle

Birdie Design Luftqualitäts-Vogel

Ein kleines Designobjekt, das anzeigt, wie gut die Luft wirklich ist. Ideal für Menschen, die Stil mögen und CO₂-Werte gern im Blick haben.

[zum Shop](#)



Lumond Blühende Kerzen

Eine Kerze, die nicht einfach abbrennt, sondern weiterlebt – ein ruhiges, schönes Geschenk mit feinem Aha-Moment.

[zum Shop](#)



POTTD Pottery Home-Sets

Selbstgemachte Keramik statt Massenware: das perfekte Geschenk für Kreative, Mädelsabende und alle, die wieder etwas mit den Händen machen wollen.

[zum Shop](#)



Aeroband Luft-Musik-Gadget

Für alle, die rhythmisch sind, aber keinen Platz für ein echtes Drumset haben: Musik machen ohne Lärm, Kabel und Nachbarschaftsdrama.

[zum Shop](#)





WEIHNACHTEN UNTERWEGS

**Zwischen Sonnenflucht
und Schneemagie**



Warum manche dem Fest entfliehen und andere genau dafür verreisen. Und was sie trotz allem verbindet.

Es gibt zwei Sorten Menschen im Dezember. Die einen sitzen am 24. barfuß im Sand, bestellen einen Mango-Lassi und tun so, als wäre der 24. ein ganz normaler Tag. Kein Tannenbaum, keine Playlist, kein „Stille Nacht“. Sie atmen durch. Endlich.

Die anderen stapfen durch Schnee, der unter den Schuhen knirscht, und suchen sehnsüchtig nach genau der Weihnachtsstimmung, die zuhause irgendwie verpufft ist. Sie buchen Husky-Touren, trinken zu süßen Glögi, stehen mit roten Nasen auf Märkten und sagen Sätze wie: „Hier fühlt sich Weihnachten noch echt an.“ Und die große Frage, die sofort im Raum steht: Warum macht man das?

Typ 1: Die Weihnachtsflüchtigen

Ich kenne sie gut – und ich war phasenweise selbst einer dieser Menschen.

Als ich damals als Animateurin Weihnachten unter Palmen verbrachte, war der 24. ein normaler Arbeitstag. Und ja: Es gab Gäste, die wollten die ganze Weihnachtskulisse partout nicht. Kein Fake-Schnee, kein „Last Christmas“, keine Plastikdekoration im Restaurant. Wenn wir die Weihnachtsbäume aufstellten, liefen sie mit diesem herrlichen Side-Eye an uns vorbei, das sagte: „Versucht’s gar nicht erst.“

Was sie wirklich wollten? Ruhe. Luft. Abstand. Nicht, weil sie Weihnachten hassen. Sondern weil sie klar wissen, was ihnen guttut und was nicht.

Psychologisch ist das kein Davonlaufen, sondern Selbstfürsorge. Der Dezember kann laut, eng, voll und emotional sein. Flucht in die Sonne ist für viele schlicht ein Werkzeug, um nicht unterzugehen.

Beliebte Ziele: Kapstadt, Thailand, Oman, Kanaren, Bali – je weiter weg die Stimmung von Glühwein ist, desto besser. Und fast alle sagen irgendwann denselben Satz:

**„Ich feiere nicht,
ich atme einfach.“**

Typ 2: Die Weihnachtssucher

Und dann gibt es die anderen. Die, die Weihnachten nicht nur mögen, die es fühlen wollen.

Sie fahren nach Lappland, stehen mit leuchtenden Augen vor dem Postamt in Rovaniemi und sind für einen Moment wieder acht Jahre alt. Oder sie reisen ins Erzgebirge, nach Tirol, nach Straßburg oder gleich nach Kopenhagen, weil dort die Lichter wärmer scheinen und die Stimmung ehrlicher wirkt.

Was treibt sie an? Nostalgie. Sinnlichkeit. Rituale. Sie sehnen sich nach einem Gefühl, das im Alltag verloren geht. Und sie finden es oft genau dort, wo es klirrend kalt, nach Zimt riecht und der Schnee selbst dann knirscht, wenn er eigentlich gar keiner ist.

Was beide verbindet

So unterschiedlich die Routen sind, die Motivation ist erstaunlich ähnlich. Beide Gruppen suchen einen Zustand, keinen Ort. Sie wollen Frieden, Klarheit, einmal tief durchatmen. Ein Gefühl, das nicht zwischen To-do-Listen und Geschenkepanik begraben ist.

Und ob man dafür in die Sonne fliegt oder in den Schnee stapft, ist letztlich egal:

Am Ende wollen alle dasselbe: Einen Moment, der wieder echt wirkt.

Vielleicht ist das am Ende die einfachste Wahrheit dieser Saison:

Weihnachten ist überall

Egal, ob du den Sand zwischen den Zehen spürst oder die Kälte an der Nase: Irgendwann gibt es diesen einen Moment. Es wird stil, der Kopf wird ruhig und für einen Augenblick fühlt sich alles nach Weihnachten an, ganz ohne Zwang.

Vielleicht ist das der eigentliche Punkt: Man kann Weihnachten nicht wirklich entkommen. Man trägt es sowieso in sich herum - mal leiser, mal lauter.



Geschenkideen

Reisen



Loop Earplugs Experience / Quiet

Geräuschdämpfer, die jede Flugreise, Bahnfahrt oder Weihnachtsfeier besser machen – klein, unauffällig, lebensrettend.

[zum Shop](#)



Airalo eSIM Guthaben

Die digitale SIM für alle, die unterwegs keine Lust auf Roaming-Chaos haben – Internet weltweit in fünf Minuten.

[zum Shop](#)

Bellroy Travel Folio

Ein elegantes Reiseetui, das Pass, Karten und Tickets sortiert – perfekt für Menschen, die auf Reisen Ordnung suchen (oder brauchen).

[zum Shop](#)



Light My Fire - Camping- zubehör aus Schweden

Robust, praktisch und unverwüstlich: perfekt für Outdoor-Fans, die ihr Müsli lieber am Berg statt am Küchentisch essen.

[zum Shop](#)

WEIHNACHTS- POST AUS LAPPLAND

Warum Weihnachten in Finnland mehr ist als Deko und was den echten Joulupukki so besonders macht

Finnland kann vieles: Dunkelheit, Schweigen, Schnee, Kaffee in industriellen Mengen. Aber wenn es eine Sache gibt, die das Land wirklich ernst nimmt, dann ist es Weihnachten. Nicht im „Wir hängen mal die Lichterkette raus“-Stil, sondern richtig.

Mit Tradition, Geschichte und einer Liebe zum Detail, die man den Finnen im Alltag oft gar nicht zutraut.

Während bei uns häufig über Stress, Erwartungen und Geschenkpapier diskutiert wird, feiern die Finnen Weihnachten als das, was es dort wirklich ist:

der wichtigste Feiertag des Jahres, sogar noch vor Mittsommer. Ein Anker mitten im langen, dunklen Winter. Ein Ritual, das nicht „passiert“, sondern gelebt wird.



Joulupukki: Der echte Weihnachtsmann und kein Werbeprodukt

In Finnland gibt es keinen „vielleicht wohnt er da“-Weihnachtsmann.

Nein: Der Mann lebt offiziell in Korvatunturi, einem abgelegenen Fjell an der Grenze zu Russland. Ein Ort so still, dass man dort ohne Rentiere vermutlich wieder umdrehen würde.

Die Legende sagt: Die Ohren des Berges („korva“ = Ohr) erlauben Joulupukki, die Wünsche der Kinder zu hören. Kein Kitsch, keine Überromantisierung, nur finnische Mythologie, schnörkellos erzählt.

Und ja, für Finnland ist Joulupukki der Weihnachtsmann. Nicht Santa Claus, nicht Father Christmas, sondern Joulupukki. Eine Figur, die auf alten nordischen Bräuchen basiert, die weit älter sind als jede globale Werbekampagne.

Das dazugehörige Postamt in Rovaniemi trägt allerdings den Namen „Santa Claus Main Post Office“. Warum? Ganz einfach: Für internationale Besucher ist „Santa Claus“ verständlicher.

Die Finnen selbst sehen darin keinen Konflikt. Der Mann bleibt Joulupukki, das Postamt hat einen internationalen Namen. Pragmatisch. Klar. Typisch finnisch.

Die Post nach Lappland und warum sie überhaupt dazugehört

Um zu verstehen, warum dieses Postamt so wichtig ist, muss man verstehen, wie Finnland mit Weihnachten umgeht: Weihnachten ist nicht nur Kultur – es ist Infrastruktur.

Ja, es gibt ein offizielles Weihnachtsmann-Postamt. Und ja: Es ist ECHT.

Die finnische Post (Posti) betreibt ein vollwertiges Weihnachtsmann-Postamt. Kein Souvenirshop, kein Show-Effekt. Ein echter, staatlicher Betrieb mit Schaltern, Stempeln und Sortiertischen.

-  **Standort:** Santa Claus Village, Rovaniemi
-  **Betrieben von** der finnischen Post (Posti)
-  **Helfer:** keine Schauspiel-Elfen, sondern reguläre Mitarbeitende in Arbeitskleidung
-  **Aufgabe:** sortieren, abstempeln, bearbeiten
-  **Anzahl Briefe:** mehrere Hunderttausend pro Jahr, aus über 190 Ländern

Dass diese vielen Briefe überhaupt dort ankommen, sagt viel aus. Nicht über die Inhalte, sondern darüber, dass Menschen ihre Tradition bewusst an den Ort schicken, an dem sie „hingehört“. An das Land, das Weihnachten ernst nimmt, ohne großes Aufheben.

Was das über Finnland verrät

Wenn man das alles zusammennimmt, den Ursprung in Korvatunturi, die Traditionen, die volle Helsinkier Weihnachtsstraße, das staatliche Postamt, ergibt sich plötzlich ein sehr finnisches Bild:

Im Alltag sind Finnen eher ruhig, sachlich, stoisch. „Keine großen Worte, mach einfach.“ Aber an Weihnachten passiert etwas Feines: Die Zurückhaltung weicht einem warmen, stillen Stolz. Nicht laut, nicht kitschig, aber unverkennbar.

Weihnachten ist für Finnland kein Event. Es ist Identität.

Und der Poststempel „Arctic Circle“ ist dafür eigentlich das perfekte Symbol: Nüchtern, offiziell, ohne Glitter und trotzdem voller Bedeutung.

Finnland muss Weihnachten nicht erfinden, es lebt es.

Leise, stolz, traditionsreich und völlig ohne falschen Zauber. Und vielleicht macht genau das den Ort so besonders, an dem jedes Jahr Hunderttausende Briefe landen: Nicht, weil dort der „Marketing-Weihnachtsmann“ wohnt, sondern weil dort der echte wohnt.

Joulupukki. Aus Lappland. Ohne Glitzer, aber mit Herz.

A herd of reindeer is running through a snowy landscape. The reindeer are in the foreground, running towards the viewer. They have brown and white fur and antlers. The background is a snowy field with some bare trees in the distance.

Die offizielle Adresse von Joulupukki

Santa Claus Main Post Office
Tähtikuja 1
96930 Arctic Circle
Finnland

Antwort vom Weihnachtsmann

Ja, das geht tatsächlich. Gegen eine geringe Gebühr verschickt das Postamt eine echte Antwort mit Arctic-Circle-Stempel. Sehr finnisch: effizient und ohne Show.

Beste Reisezeit für „echtes Finnland-Weihnachten“

- Ende November bis Mitte Januar ist ideal
- 23.–26.12. am vollsten, aber sehr stimmungsvoll
- Wer Ruhe will: Luosto, Saariselkä, Inari statt Rovaniemi

Vor Ort ansehen (wirklich empfehlenswert):

- Santa Claus Village (touristisch, aber Pflicht)
- Arktikum Museum (Geschichte statt Glitzer)
- Weihnachtsstraße in Helsinki (Eröffnung ist ein Ereignis)
- Kleine Dorfkirchen in Lapland (ruhig und wunderschön)

Geschenkideen

Finnland



Moomin Holzfiguren (Designhouse)

Skandinavische Deko ohne Kitsch: reduzierter Moomin-Style aus Holz, der in jedem Zuhause funktioniert.

zum Shop



Handschuhe aus Rentierleder

Warme, robuste Lappland-Klassiker, die sich anfühlen wie Finnlands Antwort auf Winter – langlebig, weich, nordisch.

zum Shop



Lapuan Kankurit Schals, Sauna- & Home-Textilien

Hochwertige finnische Webkunst, die warmhält, gut aussieht und Jahrzehnte überlebt – mein Favorit: der Wollschal mit Taschen.

zum Shop



Eishelden Eistonne / Ice Bath

Für Menschen, die Sisu ernst nehmen: ein komplettes Eisbade-Set für Zuhause, perfekt als Vorbereitung auf Winterreisen nach Nordeuropa.

zum Shop

DIE SISU CHALLENGE

Gut genug und zwar mit Absicht

Warum ein bewusster Gang runter im Dezember mehr Ruhe bringt als jede Perfektion.

Der Dezember ist ein seltsamer Monat. Einerseits schön mit Lichtern, Gerüchen, Erinnerungen. Andererseits ein einziger Dauerlauf aus Terminen, Schichtbetrieb in der Küche, Geschenken, Jahresendspurt und sozialen Verpflichtungen. Es ist, als würde das Leben kurz vor Ladenschluss noch einmal alles auf die Kasse legen.

Und genau an diesem Punkt knicken viele ein: Man möchte es allen recht machen, es „schön“ haben, es „richtig“ machen und landet in einem Perfektionsmodus, der mit Weihnachten eigentlich wenig zu tun hat. Mehr Hektik als Harmonie. Mehr Anspruch als Atmosphäre.

Die SISU Challenge für diesen Monat setzt genau dort an und dreht den Regler bewusst herunter. Nicht auf Null, sondern auf Normal.

Die Idee hinter der Challenge: „Gut genug“ als Haltung

In Finnland gibt es einen Satz, der die Dinge erstaunlich präzise trifft:

„Ei se oo niin justinsa.“

Heißt frei übersetzt: „Es ist nicht so wichtig.“ Dieser Satz ist kein Schulterzucken, keine Gleichgültigkeit. Er ist eine Einladung zur Gelassenheit. Ein Stopp-Signal, wenn der Kopf überhitzt. Ein Hinweis darauf, dass Perfektion in den seltensten Fällen nötig ist und dass Energie besser dort eingesetzt wird, wo sie wirklich zählt.

„Gut genug“ bedeutet nicht, sich hängen zu lassen. „Gut genug“ bedeutet, bewusst zu entscheiden: Ich mache das jetzt nicht schöner, größer oder perfekter als nötig. Ich mache es passend.

Es ist eine Form von innerer Kraft, die man nicht durch Hochleistung zeigt, sondern durch kluge Begrenzung.

Das ist Sisu.



Bewusste Herausforderungen eingehen und Ziele setzen sind die perfekte Kombination für glückliche Aha-Momente!

Wie „gut genug“ im echten Dezember aussieht

Es geht hier nicht um große Gesten. Im Gegenteil: Die Wirkung entsteht aus kleinen, klaren Entscheidungen, die sich über Tage zu einer echten Entlastung summieren. Vielleicht sieht „gut genug“ bei dir so aus:

Ein Geschenk weniger perfekt eingepackt.

Nicht dreilagig, nicht mit Tannenzweig-Deko. Einfach ein Papier, ein Band, fertig. Niemand wird dich dafür aus der Familie ausschließen.

Ein Essen, das nicht fünf Komponenten braucht.

- Tiefkühlpizza mit einer Kerze auf dem Tisch? Funktioniert.
- Ein improvisierter Nudeltopf? Noch besser.

Weihnachten lebt nicht von Sternanis, sondern von Menschen.

Eine E-Mail, die nicht glänzt.

Kurz, klar, raus damit. Der Kollege liest sie ohnehin zwischen zwei Terminen.

Ein Abend, den du nicht vollstoppst.

Nicht noch ein Treffen, nicht noch ein „wir müssten...“. Manchmal ist der mutigste Satz: „Ich lasse das heute.“

Eine Deko-Ecke, die nicht katalogreif ist.

Eine Kerze reicht. Vielleicht ein Stern. Mehr braucht die Seele nicht, um sich zu erinnern, dass es Advent ist.

→ Es sind genau diese Mikro-Entscheidungen, die den Dezember wieder auf eine realistische Größe bringen.

Warum es gerade jetzt wirkt

Der Dezember drückt aufs Gaspedal, auch wenn niemand darum bittet. Man versucht gleichzeitig loszulassen und zu liefern und landet oft in einem Zustand zwischen Vorfreude und Überforderung.

„Gut genug“ ist ein Gegengewicht. Ein bewusster Eingriff ins System.

Jede Entscheidung für „gut genug“ ist eine Entscheidung für dich: für deinen Akku, für deine Zeit, für deine Nerven, für deinen inneren Frieden.

Und plötzlich entsteht Raum. Raum für Genuss. Für Nähe. Für diese kleinen Momente, die man im Dezember eigentlich sucht, aber oft nicht sieht, weil man sich vorher mit zu vielen Details beschäftigt.

Die Challenge-Regel: Eine bewusste Entscheidung pro Tag

Einfach, klar, machbar:
Einmal am Tag entscheidest du dich bewusst für „gut genug“. Nicht zweimal, nicht überall. Ein Moment reicht.

Damit es wirkt, braucht es ein kleines Ritual: Sag es kurz zu dir selbst. Ein Satz reicht:

- „So reicht es.“
- „Das genügt.“
- „Ich muss das nicht perfekter machen.“
- „Fertig.“

Das markiert die Grenze und das ist der eigentliche Trainingseffekt. Nicht das Ergebnis, sondern die Entscheidung.

Bevor du ganz eintauchst in dieses „gut genug“-Gefühl: Auch Planung hat ihren Platz. Nicht die perfekt sortierte-Excel-Perfektion, sondern diese schlichte Art von Überblick, die den Dezember leiser macht. Wenn ein paar Dinge klar sind, werden viele andere automatisch einfacher.

Weniger Druck bedeutet weniger innere Antreiber. Und je weniger du jonglierst, desto seltener rutscht man in diesen heimlichen Perfektionismus, der sich überall einschleicht, wo Chaos herrscht. Eine einfache Struktur, nicht hübsch, nicht glänzend, einfach funktional, schafft genau den Raum, in dem „gut genug“ wirklich leicht wird.

Was am Ende bleibt

Nach ein paar Tagen wirst du merken, wie sich etwas verschiebt. Nichts Großes, nichts Dramatisches. Aber etwas sehr Reales:

Die Dinge werden leichter. Du wirst gelassener.

Und Weihnachten fühlt sich nicht mehr wie ein Projekt an, sondern wieder wie ein Fest.

Sisu bedeutet nicht, bis zum Umfallen stark zu sein. Sisu bedeutet, die eigene Kraft sinnvoll einzusetzen und sie nicht an Perfektion zu verschwenden, die am Ende niemandem guttut.

Gut genug ist genug. Und manchmal ist es genau das, was der Dezember braucht.

A photograph of the Helsinki Cathedral, a large white building with a prominent green dome and golden spires. In the foreground, a large, dark green Christmas tree is decorated with warm white lights. The scene is set outdoors on a paved area, with a smaller decorated tree visible to the left. The sky is a pale, clear blue.

**„WENN DU MIT DEM HERZEN
GIBST, SCHENKST DU MEHR
ALS EIN GESCHENK. DU GIBST
EIN STÜCK VERSTÄNDNIS.“**

**Kun annat sydämellä, annat
enemmän kuin lahjan. Annat
palan ymmärrystä.**

Moomin Papa



INSTAGRAM FUNDSTÜCKE

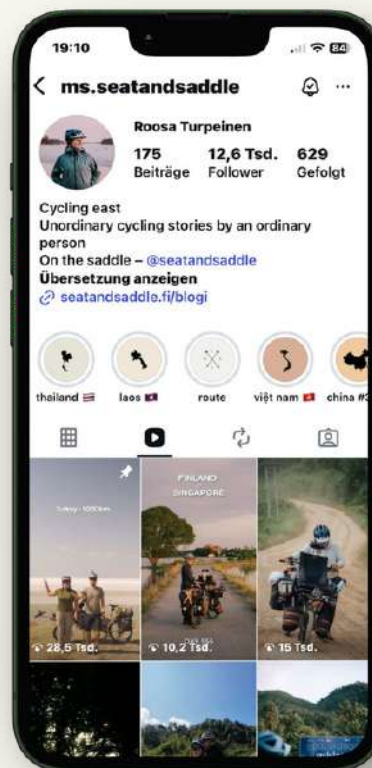
Dezember 2025

@blankenesediaries



Instagram und Blogs sind für mich wichtige Recherche-Quellen geworden. Hier finde ich Inspirationen und Ideen. Jeden Monat treffe ich auf neue tolle Projekte und Menschen zu den Titelthemen. Die Entdeckungen will ich dir natürlich nicht vorenthalten.

@ms.seatandsaddle



@viggo_lundberg





BLOGGER FUNDSTÜCKE

Dezember 2025

Joyful Food

joyfulfood.de



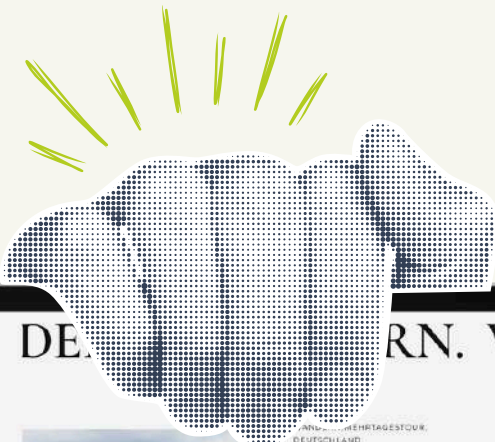
Ein Foodblog, der endlich mal ohne „Clean Eating“-Moralpredigten auskommt.

Bei Joyful Food geht's ums echte Leben: unkomplizierte Rezepte, alltagstauglich, lecker, machbar und immer mit einer Portion Gelassenheit. Perfekt für alle, die gutes Essen lieben, aber keinen Zirkus daraus machen wollen.

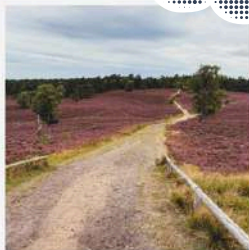
Onah Jung

Ona schreibt über Stil, Design, Reisen und das gute Leben. Ein Blog, der sich anfühlt wie ein nordisch aufgeräumtes Wohnzimmer: inspirierend, ruhig, elegant und trotzdem voller Persönlichkeit.

onahjung.com



DEUTSCHLAND. WANDERN. W



WANDERN, MEHRTAGESTOUR, TAGESTOUR,
EUROPA
11.09.25

**MIT DEM ZELT
DURCH DIE HEIDE: 4
TAGE AUF DEM
HEIDSCHNUCKEN-
WEG**

Mit Zelt und Rucksack durch die kühnste
Lüneburger Heide - Hügel, Wälder, Heide-
Sonnenstrahlen und viele Naturerlebnisse.
Wohlfühlen

WANDERN, MEHRTAGESTOUR, TAGESTOUR,
EUROPA
20.03.25

**WANDERN IN DEN
PYRENÄEN: DREI-
TAGES-RUNDTOUR
MIT ZELT AUF DEN
PIC CARLIT**

Die Pyrenäen - eine wild, raue Bergwelt voller
weicherer Stellen, sanfter Seen und einsamer
Wanderrouten. Vor über einem Jahr haben meine
Freund und ich uns auf dem Weg gemacht und einen
rockigen, durch diese Landschaften liegenden
unternehmen.

Wandern



Naturwildewanderin

Hier findest du Outdoor, wie sie wirklich ist. Ehrlich, bodenständig, mit Dreck unter den Nägeln und Herz im Rucksack. Die Naturwilde Wanderin nimmt dich mit auf Touren durch Deutschland und Europa, erzählt offen von Höhenmetern, Auszeiten und kleinen Abenteuern, die nach Freiheit schmecken.

naturwildewanderin.de

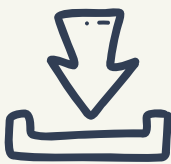
WALLPAPER

DeZember 2025

Auf der Website des Glücksmagazins findest du jede Menge Materialien rund um das Magazin, Glücksforschung und Finnland.

Zugang dazu bekommst du, wenn du dich zum Newsletter anmeldest.

Jeden Monat packe ich neue Wallpaper auf die Seite, die dir auf dem Desktop beim Organisieren helfen und mit einem Monats-Kalender auf Tablet und Smartphone für einen guten Überblick sorgen sollen.



[Zur Download-Bibliothek](#)



Happy Entertainment AUDIO

Monatslieblinge
Dezember 2025

Weihnachten mit der buckligen Verwandschaft

Dietmar Bittrich

Ein Hörbuch wie ein kleiner Kurzurlaub, charmant, chaotisch und genau die richtige Dosis Humor. Lässt sich wunderbar nebenher hören, egal ob beim Backen oder beim Weihnachtskarten-Schreiben.

Weihnachtsgeschichten von Charles Dickens

WDR 5

Eine Stimme, die das Tempo rausnimmt. Dickens funktioniert erstaunlich gut als Hörformat: ruhig, warm, mit genau dem richtigen Hauch Nostalgie. Perfekt für Spaziergänge im Dunkeln oder für Abende, an denen alles zu laut war.



OHO! Christmas

Spotify-Playlist

Falls du mehr davon willst, auf meinem Spotify-Profil gibt's das ganze Jahr über Playlists für jede Stimmung.



Happy Entertainment VIDEO



Monatslieblinge
Dezember 2025

Weihnachten zu Hause

Norwegische Winterstimmung in Serienform: ehrlich, humorvoll, ein bisschen chaotisch, aber ohne Kitsch. Ideal für alle, die etwas Weihnachtliches wollen – nur eben in nordisch.

Joulutarina

Ein finnischer Weihnachtsfilm, der ohne Zuckerschicht auskommt und trotzdem warm wird. Rau, ruhig, märchenhaft – perfekt für einen Abend, an dem man aus dem eigenen Kopf in eine stillere Welt rutschen möchte.

Alle Jahre wieder

Die Wahrheit über Weihnachten

Eine Doku, die Weihnachten einmal entzaubert – und genau dadurch spannender macht. Woher kommen unsere Rituale wirklich? Was ist Tradition, was Marketing? Klar erzählt, angenehm trocken, typisch ZDF-History.

Film

Serie



Dokumentation



QUELLENVERZEICHNIS

Happiness Board

[1] Liu, P., Zhang, H., Lin, N., Li, G., & Fan, Z. (2025). Illuminating snow: Impact of lighting color on emotional well-being in a snowy landscape. Preprints, 2025, 2183. <https://www.preprints.org/manuscript/202504.2183/v1>

[2] Petrato, E., Paradisi, N., Diamantis, O., & Stalikas, A. (2020). Psychological Implications of Nostalgic Scents of Childhood. Psychology, 11(12), 2066-2080. <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=106292>

[3] Arne Lowden & Seren Dincel (2025). The Snowball Effect: Snow cover increases light exposure, suppresses melatonin, and improves alertness in an urban population at northern latitudes. Chronobiology International. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/07420528.2025.2571190>

Good 2 Know

[4] News-Medical (UTHealth). (2020). Putting up holiday décor early could provide psychological benefit. https://www.news-medical.net/news/20201125/Putting-up-holiday-decor-early-could-provide-psychological-benefit.aspx?utm_source=chatgpt.com

[5] Inagaki, T. K., Byrne Haltom, K. E., Suzuki, S., Jevtic, I., Hornstein, E., Bower, J., & Eisenberger, N. I. (2016). The Neurobiology of Giving Versus Receiving Support: The Role of Stress-Related and Social Reward-Related Neural Activity. Psychosomatic Medicine, 78(4), 443-453. [5]. [Samson, A. C., & Gross, J. J. \(2012\). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus posi](#)

Fakten Weihnachtsbaum

[6] Fischer, A. (2020). The History of the Christmas Tree in Germany and Beyond. Journal of Cultural History, 12(3), 211-226.

[7] Schmidt, R. (2021). Artificial Christmas Trees: A Cultural-Economic History. European Journal of Material Culture, 9(1), 44-59.

[8] DFWR – Deutscher Forstwirtschaftsrat. (2023). Weihnachtsbaumproduktion und Umweltbilanz: Zahlen und Fakten. [5]. [Samson, A. C., & Gross, J. J. \(2012\). Humor as emotion regulation: The differential consequences of negative versus posi](#)

[9] American Museum of New York City. (2022). The Rockefeller Center Christmas Tree: History and Cultural Impact.

[10] City of Tallinn & Ministry of Foreign Affairs of Finland. (2023). The Friendship Christmas Tree Tradition between Finland and Estonia.

Glücksforschung

[11] Goedhoop, J., Arbab, T. & Willuhn, I. (2023). Anticipation of appetitive operant action induces sustained dopamine release in the nucleus accumbens. The Journal of Neuroscience, 43(21). <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.1527-22.2023>

[12] Weinstein, A. M. (2023). Reward, motivation and brain imaging in human healthy participants – A narrative review. Frontiers in Behavioral Neuroscience, 17. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37035621/>

[13] Rong, Y. (2022). Expectations of immediate and delayed reward induce stronger neural responses and better behavioural performance. Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience, 22(4), 753-766. https://www.researchgate.net/publication/362808494_Expectations_of_Immediate_and_Delayed_Reward_Differentially_Affect_Cognitive_Task_Performance

[14] Yin, J., Jiang, D., Wildschut, T., & Sedikides, C. (2024). Nostalgia, ritual engagement, and meaning in life. Personality and Social Psychology Bulletin, 51(10), 1884-1896. <https://doi.org/10.1177/01461672241235740>

KlugscheiBerwissen

[15] Discover Germany Magazine. (2022). Wenzelsmarkt Bautzen – Deutschlands ältester Weihnachtsmarkt. Abgerufen am 15. Dezember 2024, von Discover Germany Media GmbH.

[16] Poh, M. (2020). Santa's reindeer are probably female, scientists say. Live Science. Abgerufen am 15. Dezember 2024, von Future plc.

[17] Guinness World Records. (o. J.). Largest Christmas Tree. Guinness World Records Ltd. Abgerufen am 15. Dezember 2024.

[18] City of Turku. (2024). Declaration of Christmas Peace. Government of Finland. Abgerufen am 15. Dezember 2024.

[19] National Museum of Iceland. (2023). Icelandic Christmas Traditions. Reykjavík. Abgerufen am 15. Dezember 2024.

[20] Bundesverband der Weihnachtsbaum- und Schnittgrünproduzenten in Deutschland e. V. (2024). Markt, Zahlen, Fakten – Weihnachtsbaumproduktion in Deutschland. Abgerufen am 15. Dezember 2024.

Positive Psychologie

[21] Righetti, F., & Lemay, E. P. (2023). Interpersonal commitment: A meta-analytic review. Journal of Personality and Social Psychology, 125(1), 168–193. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/pspi0000425>

[22] Lehmann, K., Kohn, N., & Stöbel, C. (2022). Empathy and correct mental-state inferences both promote prosocial behaviour. Scientific Reports, 12, 20855. [20] Ha, O.-R., & Hwang, J.-H. (2023). [The role of emotion in eating b](#)

[23] Mandai, S., & Endo, Y. (2022). Gift giving and self-identity: How recipient reactions and giver motivations interact. Journal of Consumer Psychology, 32(1), 67–84. [20] Ha, O.-R., & Hwang, J.-H. (2023). [The role of emotion in eating b](#)

[24] Hobson, N. M., Schroeder, J., Risen, J. L., Xygalatas, D., & Inzlicht, M. (2018). The Psychology of Rituals: An Integrative Review and Process-Based Framework. Personality and Social Psychology Review, 22(3), 260–284. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1088868317734944>

Ernährung

[25] Díaz-Zavala, R. G., et al. (2017). Effect of the Holiday Season on Weight Gain: A Narrative Review. Nutrition Reviews, 75(7), 528–540. <https://www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM200003233421206>

[26] Tomiyama, A. J. (2019). Stress and Obesity. Annual Review of Psychology, 70, 703–718. <https://www.annualreviews.org/content/journals/10.1146/annurev-psych-010418-102936>

Entspannung

[27] Pearson, J., Naselaris, T., Holmes, E. A., & Kosslyn, S. M. (2015). Mental imagery: Functional mechanisms and clinical applications. Trends in Cognitive Sciences, 19(10), 590–602. [26] Samson, A.C. & Gross, J.J. (2022). [Humor as Emotion Regulation: The Differential Conse](#)

[28] Sullivan, R. M., & Wilson, D. A. (2015). Olfactory memory networks: From emotional learning to social behaviors. Frontiers in Behavioral Neuroscience, 9, 36. [26] Samson, A.C. & Gross, J.J. (2022). [Humor as Emotion Regulation: The Differential Conse](#)

Happiness COMMUNITY

Newsletter- Abonnent!

Hol dir außerdem noch mehr Inhalte und
Materialien aus der Download Bibliothek.
Den Zugang bekommst du als

NEWSLETTER ABONNENT



@ohomagazin



@ohomagazin



@ohomagazin

IMPRESSUM



Informationspflicht laut § 5 TMG.

Daniela Kropp info@ohomagazin.de

Berufsbezeichnung:
Content Creator | Wellbeing Professional



Die nächste Ausgabe des
Glücksmagazins gibt es
ab dem

05. Januar 2026

oho! magazin