

PRESSEMITTEILUNG

**Auf die Plätzchen, fertig, Streit.
Pro Psychotherapie e.V. mit einer Spezialausgabe zur Weihnachtszeit in
der Familie**

München, 8. Dezember 2011. Alle Jahre wieder kommt sie - die Zeit der Weihnachtsfeiertage. Mit einher geht eine mit Erwartungen und Wünschen aufgeladene Familienbegegnung, die nicht allen willkommen ist. Manch einer ist nicht voller Vorfreude auf die Tage mit dem hohen Erwartungsdruck an die richtig gewählten Geschenke, die gemeinsamen Mahlzeiten voller Harmonie oder auch 24-Stunden-Dauerbesuch, wo man sich sonst das ganze Jahr über kaum gesehen hat. Mit Plätzchenbacken, Festmahl planen, Einkauf und Geschenkeverpacken sind die Tage vor Weihnachten vor allem für den Gastgeber meist purer Stress. Umso höher sind dann die Erwartungen an entspannte und ruhige Stunden im Kreise der Lieben. Doch umso angespannter ist man auch und schneller als sonst liegen die Nerven blank.

Doch die Weihnachtszeit kann auch zu Festtagen werden, wenn vorab über Pläne und Erwartungen gesprochen wird und die Grundregeln der Kommunikation miteinander eingehalten werden. Lesen Sie in der Spezialausgabe „Weihnachtszeit gemeinsam erleben“ auf der Informations- und Rechercheplattform www.therapie.de über einen gelungenen Umgang miteinander in der Familie während der „Extremsituation“ Festtage. Neben zehn Grundregeln für gelungene Kommunikation gibt es dort Tipps, wie die Familie die Feiertage miteinander gestalten kann. Die Klassiker Geschenke und Weihnachtspost sollen nicht stressen, sondern Freude bringen. Die beste Vorbereitung für jeden ist jedoch, sich klar zu machen: was ist mir an diesem Fest wichtig? Die Weihnachtszeit bietet mehr Gestaltungsraum für sich und die Familie als weithin bekannt.

Mehr dazu erfahren Sie in der Spezialausgabe
http://www.therapie.de/fileadmin/dokumente/therapie_Spezial_Weihnachten_2012.pdf

Das Onlineportal [therapie.de](http://www.therapie.de) ist ein Angebot des im Jahr 2004 gegründeten gemeinnützigen Vereins „Pro Psychotherapie e.V.“ aus München. Interessierte Laien wie auch Experten, die fachlichen Austausch suchen, finden dort über 17.000 qualifizierte Psychotherapeuten, Psychologen und psychotherapeutische Heilpraktiker.

Ansprechpartner [therapie.de](http://www.therapie.de)

„pro psychotherapie e.V.“
Dipl.-Psych. Fritz Propach
Goethestrasse 28
80336 München
Tel. 089 - 72 99 75 36
Fax 089 - 72 99 75 38
psyche@therapie.de

Ansprechpartner Presse

Kommunikationsmanagement
Ulrike Propach
Waltisrieder Str. 17
87616 Marktoberdorf
Tel. 08342 - 91 83 471
Fax 08342 - 91 83 473
presse@therapie.de