



## Stressfrei durch die Weihnachtszeit

Business- u. Life Energie Newsletter 5/22

Liebe Leserin,  
lieber Leser,

Was war das denn wieder für ein verrücktes Jahr?!

Die letzten Monate waren für viele eine Achterbahn der Gefühle. Zwischen immer neuen negativen Nachrichten, die wir nicht mehr sehen möchten, Gedanken, die wir nicht wegschieben können und zusätzlich zu all dem Druck, dem wir im Alltag standhalten müssten, kommt nun noch die Weihnachtszeit.

Weihnachten, eine festliche, ruhige, besinnliche Zeit, die fernab von Stress und Unruhe liegen sollte.

Dennoch ist diese Zeit für viele oft sehr stressig. Dieser Newsletters, soll dir Tipps liefern, wie du diese Zeit stressfrei meisterst und am Ende vielleicht sogar ein passendes Geschenk findest!

Wie das geht, liest Du hier!  
Thomas

---

### Anti - Weihnachtsstress - Tipps

- 1. Nimm dir Zeit für die wirklich wichtigen Menschen!**  
Schon Wochen vor dem 24. Dezember solltest du deinen Lieblingsmenschen Stundenauszeiten schenken. Ein Besuch auf einem Weihnachtsmarkt, Musical, Sauna oder einen gemütlichen Kaminabend sind schöne Auszeiten und alle freuen sich noch mehr auf Weihnachten.
- 2. Nimm dir Zeit für Dich!**  
Entfliehe der Hektik des Alltags und tanke regelmäßig deine Akkus auf indem du dir ein Bad, Spaziergang, Massage oder einfach täglich ein paar Minuten Pause gönnst.
- 3. Nutze „Time Blocking“, denn Weihnachten ist planbar!**  
Blockiere schon heute in deinem Kalender Zeiten für

Weihnachtsvorbereitungen, Einkäufe, Geschenke verpacken oder gemeinsame Aktivitäten. Den letzten Tag vor und den ersten Tag nach den Feiertagen solltest Du nicht verplanen. Dies sind Termine, die du nicht leichtfertig verschieben solltest!

4. **Erstelle deinen 6 Wochen Businessplan!**

Wochen- und Monatspläne machen immer Sinn, aber gerade in der Vorweihnachtszeit ersparen sie dir kurzfristige Aufgabenüberraschungen.

5. **Erstelle schon heute eine Weihnachtsgeschenkliste mit Herz!**

Diese Notiz kannst du auf deinem Handy oder Notizblock jederzeit ergänzen. Sei aufmerksam, denn in Gesprächen oder Alltagssituationen findest Du die schönsten Geschenkideen.

6. **Geschenktipp - Energie schenken!**

Ein Massagegerät, Tee-Set mit Duftkerze, Badekugeln, Sport Zubehör, Obst Abo, Meditationsapp, Yogakurs, Trinkflasche oder ein motivierendes Buch sind herrliche Energiegeschenke.

7. **Geschenktipp - Zeit schenken.**

Zeit ist für die meisten von uns das Wertvollste, was wir haben. Schenke doch einmal einen schönen handgeschriebenen persönlichen Zeitgutschein oder ein gemeinsames Erlebnis.

---

## Der kreative Geschenktipp mit Herz

*„Schenke etwas Zeit, Energie und Zuversicht.“*

Dies ist in diesen Krisenzeiten, die durch viele Sorgen, Ängste und gesundheitliche Probleme geprägt ist, sicherlich eine tolle Botschaft.



Mein Buch, „Erfolgreich Krisen meistern“, in Kombination mit einem Gutschein deiner Wahl und dies von Dir kreativ verpackt, wäre doch ein besonderes Geschenk, welches in der aktuellen Lage jeden anspricht.

Dieses Buch ist das Ergebnis langjähriger Erfahrung im Bereich Zeit-, Energie- und Stressmanagement und zeigt viele Wege auf, wie man Herausforderungen meistern und täglich neue Kräfte tanken kann.

Bei Interesse gerne über den Link zum Buchkauf:

[Link zum Buch](#)

---

## Das Energie- und Motivationsgeschenk für Unternehmen

Zeige deinen Mitarbeiter/innen, Kunden oder Partnern, dass dir ihr Wohlbefinden am Herzen liegt und vor allem, schenke Motivation, dass ihr auch das Jahr 2023 gemeinsam erfolgreich meistern werdet!

Dieses Geschenk mit einem persönlichen Weihnachts- oder Neujahrsgruß wäre auch zur Ankündigung von neuen Projekten, Umstrukturierungen, Aktionen oder Veranstaltungen im neuen Jahr 2023 bestens geeignet.

Ich liefere dir das Buch und eine Idee, die du selbst auch auf deinen Betrieb oder dein Geschenk abgestimmt, gestalten kannst. Falls du Interesse hättest, biete ich dir ab einer Bestellmenge von 10 Exemplaren gemeinsam mit meinem Verlag versandkostenfrei attraktive Mengenrabattkonditionen an! Der Versand erfolgt innerhalb von 14 Tagen.

[Kontakt](#)

Habe ich dein Interesse geweckt oder kann ich dir bei der Zusammenstellung deines Wunschpaketes helfen, dann melde dich gerne bei mir.

Viele Grüße aus Bad Dürkheim,  
Thomas

---

Du möchtest mit mir in Kontakt treten und mehr erfahren?  
Dann folge mir auf Instagram, Facebook und Xing!



### **business+ life gesundheitsmanagement Thomas Bank**

Luisenstraße 8, 78073 Bad Dürkheim

Diese E-Mail wurde gesendet an {{contact.EMAIL}}  
Sie haben diese E-Mail erhalten, weil Sie sich für unseren Newsletter angemeldet haben.

[Abmelden](#)

Gesendet von  
 sendinblue