

<b>Inhalt</b>	<b>5</b>
<b>Vorwort: Das ursprüngliche Weihnachten entdecken</b>	<b>7</b>
Das Hohelied für Weihnachtsfrauen	10
<b>Kraftquelle Weihnachten</b>	<b>12</b>
Testen Sie Ihren Weihnachtsstressfaktor	12
Das ursprüngliche Weihnachten	15
<b>Welches Weihnachten wollen Sie?</b>	<b>17</b>
Die simplify-Weihnachtsrunde	17
<b>So wird das Schenken zur reinen Freude</b>	<b>25</b>
simplify-Geschenk-Ideen	34
Vereinfachen Sie das Verpacken	46
Spezialtipps für radikale Vereinfacher	49
<b>Wie Sie die Adventszeit gelassen genießen</b>	<b>52</b>
Vereinfachen Sie Ihr Gewissen	53
Sankt Nikolaus	63
Das simplify-Produkt Krippe	66
Die simplify-Weihnachtsgeschichte	69
Spezialtipps für radikale Vereinfacher	75
<b>Rund um den Weihnachtsbaum</b>	<b>80</b>
Der ideale Christbaum ...	81
simplify-Christbaumschmuck	84
Kerzen-Tipps	87
Weihnachten kulinarisch	89
Spezialtipps für radikale Vereinfacher	93
<b>So gelingt der Heilige Abend</b>	<b>95</b>
Weihnachten ohne Zoff	98
Der Weihnachtsgottesdienst	101
Weihnachtstipps für Scheidungsfamilien	109
<b>Die herrliche Zeit nach dem 24. Dezember</b>	<b>113</b>
So bedanken Sie sich richtig	119
<b>Die Weihnachts-Checkliste</b>	<b>123</b>

## Welches Weihnachten wollen Sie? (S.17-18)

Auch wenn Weihnachten das traditionsreichste Fest ist, zwingt Sie niemand (außer Ihrer inneren Stimme), jedes Jahr mit hohem Aufwand das Gleiche zu zelebrieren. Mit etwas weniger festen Riten und dafür etwas mehr Spontaneität kann Ihr Weihnachten entspannter und herzlicher sein. Denken Sie immer daran: auf liebevolle Augenblicke kommt es an, nicht auf das 5-Gänge-Menü!

## Die simplify-Weihnachtsrunde

Eine Familien- oder Paarkonferenz möglichst lange vor dem Beginn der Adventswochen ist einer der effizientesten simplify-Tipps für die Weihnachtszeit:

Rufen Sie alle Familienmitglieder zu einer »Weihnachtsrunde« zusammen – ausgenommen die Kleinsten, die noch an den Weihnachtsmann glauben. Erinnern Sie sich an möglichst viele vergangene Weihnachtsfeste. Was gefiel Ihnen so gut, dass Sie es gerne wieder erleben möchten? Was hat Sie gestört, belastet und genervt? Jeder erstellt zwei Listen mit jeweils mindestens fünf Punkten: Was ich zu Weihnachten mag und was nicht.

Setzen Sie alle Ihre fünf Sinne ein, um sich zu erinnern: Weihnachten setzt sich aus einer Unzahl von Düften, Gerüchen, Geräuschen, Farben und bestimmten Lichtarten zusammen, aus Gefühlen, Ritualen, inszenierten Begegnungen, schwer beschreibbaren Stimmungen und vertrauten Dingen zum Anschauen und Anfassen. Auf die erste Liste kommt alles, was einem zu Weihnachten besonders gefällt und einem besonders wichtig ist (»Weihnachten wäre für mich nicht Weihnachten ohne ...«).

Wenn Sie wollen, beschreiben Sie ganz unten auf der Liste Ihre allerliebsten Weihnachtsmomente. Viele davon gehen in der Regel auf Kindheitserinnerungen zurück, und die meisten sind Genüsse einfacher Art.

Die zweite Liste enthält alles, auf das Sie am nächsten Fest gern verzichten können. Dabei gibt es keine Tabus. Schon das Schreiben so einer Liste kann ein grandioser Akt der Befreiung sein. In einer Familie erfuhren die Eltern bei dieser Gelegenheit, dass Oma keinen Stollen mag – jahrzehntelang hatte sie immer einen geschenkt bekommen und niemals gewagt, ihn abzulehnen!