

Quelle: oeamtc.at

Adresse: <https://www.oeamtc.at/presse/oeamtc-tipps-gegen-vorweihnachtlichen-einkaufsstress-56160504>

Datum: 22.11.2024 (Da es immer wieder Änderungen gibt, bitte für aktuelle Infos die Website besuchen.)

# ÖAMTC-Tipps gegen vorweihnachtlichen Einkaufsstress

Vorbereitet sein, Zeit nehmen, gelassen und kooperativ bleiben

Der Advent dürfte heuer wieder wie in Vor-Corona-Zeiten verlaufen – mit Christkindlmärkten, geselligem Punsch, Einkäufen für die Liebsten. "Aber leider auch mit vielen beruflichen und privaten Terminen, Hektik, vollen Öffis, Parkplatznot und etlichen Fahrzeug-Abschleppungen. Da kommt im Dezember einiges zusammen", weiß ÖAMTC-Verkehrspsychologin Marion Seidenberger. Insbesondere an den Einkaufssamstagen und am 8. Dezember ist traditionell sehr viel los. Die Expertin hat einige Tipps gegen den Stress in der Vorweihnachtszeit zusammengestellt:

- **Organisiert vorgehen, Zeit einplanen:** Je knapper vor Weihnachten, desto mehr ist los. Wer schon früh weiß, was, wo und wie besorgt werden soll, hat weniger Stress und mehr Zeit. Eventuell kann man sich auch schon vorab über das Internet oder telefonisch über Produkte und Verfügbarkeit plus Abholzeit informieren, um Leerfahrten nach dem Motto "Ich schau' nur mal" zu vermeiden. Generell ist es eine Überlegung wert, einen Urlaubstag für die Weihnachtseinkäufe zu reservieren. Das ist deutlich entspannter, als sich nach einem langen Arbeitstag zur Hauptverkehrszeit auf den Weg zu machen. Weil jetzt Viele gleichzeitig einkaufen sind, verlängern sich Weg- und Wartezeiten. Hier muss man von Haus aus mehr Zeit einplanen oder sich weniger vornehmen, als üblich.
- **Sich darauf einstellen, gelassen bleiben:** Egal wann – in den Ballungsräumen und Shoppingzentren ist jetzt deutlich mehr los. Darauf sollte man sich vorab einstellen und gelassen statt gestresst reagieren. Gibt es am Zielort bekanntermaßen kaum freie Parkplätze, spart man sich im Endeffekt Zeit und Nerven, wenn man gleich ein Parkhaus abseits aufsucht, öffentlich oder mit dem Taxi fährt. All das ist jedenfalls deutlich günstiger als eine Abschleppung.
- **Kooperativ verhalten:** Terminstress, Staus, zu wenig Parkplätze, Dunkelheit und Müdigkeit – eine reizgeladene Mischung. Daher besser kooperativ bleiben: Kreuzungen und Zebrastreifen freihalten, rechtzeitig blinken, einordnen lassen. Und auch keine Aktionen zu Lasten anderer Verkehrsteilnehmer:innen setzen, z. B. blockieren, schneiden, ausbremsen, Parkplätze wegnehmen. Das sorgt unmittelbar für Aggressionen bei allen Beteiligten.
- **Weihnachtsmarkt und Heimweg:** Wer auf einem Weihnachtsmarktbesuch alkoholhaltigen Punsch oder Glühwein trinken möchte, sollte anschließend weder mit dem Auto noch mit dem Rad oder E-Roller fahren – zu groß ist die Unfallgefahr für sich selbst und Andere. Lieber eine Rückfahrt mit Öffis oder Taxi ins Auge fassen.

Abschließend gibt die Verkehrspsychologin zu bedenken: "Im Advent ist sehr viel los, das können wir nur beschränkt beeinflussen. Aber Jede:r kann sich daran erinnern, dass Weihnachten eigentlich eine besinnliche und fröhliche Zeit ist. Wer so eingestellt anderen Menschen freundlich und entgegenkommend begegnet, verbreitet gute Stimmung statt übler Laune und Hektik."