
„Glücksbohnen“

Aufgabe

Versuche dir in der kommenden Woche am Ende jeden Tages Gedanken darüber zu machen, was Gutes passiert ist.

Beispiel

„Es war einmal ein Bauer, der steckte jeden Morgen eine Handvoll Bohnen in seine linke Hosentasche. Immer, wenn er während des Tages etwas Schönes erlebt hatte, wenn ihm etwas Freude bereitet oder er einen Glücksmoment empfunden hatte, nahm er eine Bohne aus der linken Hosentasche und gab sie in die rechte.“

Am Anfang kam das nicht so oft vor. Aber von Tag zu Tag wurden es mehr Bohnen, die von der linken in die rechte Hosentasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das Lachen seiner Kinder, das nette Gespräch mit einem Nachbarn – immer wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Tasche.

Bevor er am Abend zu Bett ging, zählte er die Bohnen in seiner rechten Hosentasche. Und bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Zufrieden und glücklich schlief er ein – auch wenn er nur eine Bohne in seiner rechten Hosentasche hatte.“

- ❖ Nimm dir diese Woche vor, jeden Tag ein paar Bohnen in der Hosentasche mitzunehmen, (wenn du keine Bohnen zur Hand hast, kannst du auch Papierkügelchen oder Ähnliches verwenden), wichtig ist nur, dass du sie immer dabei hast und in einem schönen Moment die Bohne von der linken Hosentasche in die rechte legst. Vergewenwärtige dir am Abend nochmal wie viele Bohnen du in der rechten Hosentasche trägst und versuche dich an jeden schönen Moment zu erinnern.
- ❖ Versuche dabei vor allem darauf zu achten, inwieweit andere Personen bzw. äußere Einflüsse daran beteiligt waren.

Hintergrundinformation

Genuss ist alltöglich

Genuss ist nicht immer zwangsläufig etwas ganz Außergewöhnliches. Vielmehr ist es gut, Genuss im normalen Alltag zu finden - in kleinen Begebenheiten und alltäglichen Verrichtungen. Wer sich selbst im Alltag innerlich dafür offen hält, kann eine Vielzahl von Quellen für angenehme Erlebnisse gerade auch im alltäglichen Leben entdecken.

*“In einem dankbaren Herzen herrscht ewiger Sommer.”
Celia Thaxter (1835 - 1894) amerikanische Dichterin*