

## Die Glücksbohne



In hektischen, aber auch in Zeiten in denen man sich alleine fühlt, gehen Glücksmomente manchmal unter oder wir nehmen sie gar nicht erst wahr.

Die folgende Geschichte von den Glücksbohnen soll dabei helfen, Glücksmomente bewusster zu erleben und motiviert zum Nachahmen:

*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.*

Gerade in schweren Zeiten verlieren wir den Blick auf Positive und schöne Momente die wir am Tag erleben. Um diese Glücksmomente ganz bewusst wahrzunehmen ist die Idee aus der Geschichte eine schöne Möglichkeit.

Dabei müssen nicht unbedingt Bohnen benutzt werden, es können auch Perlen, Reiskörner oder andere Gegenstände benutzt werden, die Sie zuhause haben. Viel Spaß beim Entdecken Ihrer kleinen Glücksmomente!