

Modell/ Technik: Die Zauberbohnen

Erinnern Sie sich abends daran, was Ihnen Gutes am Tage widerfahren ist? Oder passiert es Ihnen auch häufiger, dass Ihnen in unserer hektischen Zeit die Glücksmomente manchmal untergehen bzw. Sie diese gar nicht mehr wahrnehmen?

Können Sie genau bemessen, ob Sie Ihr Tagesziel – soweit Sie sich eines gesetzt haben – erreicht haben?

Z. B. weniger zu rauchen, mehr zu grüßen, häufiger eine wirkliche Pause zu machen, Dinge bzw. Situationen zu genießen o. ä.?

Wenn nein, dann verwenden Sie doch „Zauberbohnen“, eine Achtsamkeitsübung, die erstaunlich einfach und doch effektiv ist.

Eine Kollegin beschreibt die Methode wie folgt:

„Jeden Morgen stecke ich mir eine Handvoll Bohnen in meine linke Hosentasche. Immer, wenn ich während des Tages etwas Schönes erlebe, wenn mir etwas Freude bereitet oder ich einen Glücksmoment empfinde, nehme ich eine „Zauberbohne“ aus der linken Hosentasche und gebe sie in die rechte.

Zu Beginn der Übung noch vereinzelt, so wurden es von Tag zu Tag mehr Bohnen, die die Hosentaschen wechselten.

Ob

- *beim Aufhören des Rauchens, also für jede nicht gerauchte Zigarette in ritualisierten Situationen,*
- *bei jedem freundlichen Grüßen von Mitmenschen,*
- *bei netten, humorigen Gesprächen mit Dritten.*

Am Abend dann das Resümee nach Zählung der Bohnen in ihrer rechten Hosentasche: „Ich habe gar nicht bewusst wahrgenommen, wie viele positive Erfahrungen ich an einem Tag sammeln durfte! Ich habe gemerkt, dass sich meine Fokussierung nach und nach auf das Positive eines Tages verschiebt. Ein tolles Gefühl und auch Motivation für die kommenden Tage.“

Wir finden diese Technik dahingehend als empfehlenswert, da diese spielerisch ist und keinen zusätzlichen Stressfaktor darstellt. Man muss sich nicht detailliert an jede einzelne Erfahrung erinnern. Allein das sichtbare Ergebnis am Abend reicht aus, einem aufzuzeigen, dass man viele positive und wertvolle Momente am Tag erlebt und wahrgenommen hat. Die Momente, die u. a. unser Leben so lebenswert machen.

Alternativ zu den „Zauberbohnen“ kann man Murmeln, kleine Perlen, Steinchen oder Reiskörner nutzen.

Genießen Sie diese Art von positivem Blickwinkel ... ☺