

## ***Der Bauer und die Glücksbohnen***

Ein alter, einsamer Bauer ging eines Tages zu einem Zen-Meister und wollte von ihm wissen was er tun könne, damit sein Leben wieder mehr Freude bereite.

Seit seine Frau verstorben war lebte er sehr einsam, zurückgezogen und hatte keinerlei Freude mehr am Leben.

Der Zen-Meister sagte: „das ist doch ganz einfach. Richte deine Aufmerksamkeit auf die vielen kleinen Glücksmomente des Alltags. Die sind es die unser Leben bereichern und uns Freude machen.“

Der Bauer überlegte kurz und erwiderte dann: „In meinem Leben gibt es keine Glücksmomente“.

„Natürlich gibt es die“, erwiderte der Meister „du musst nur darauf achten“.

Daraufhin holte der Meister eine Handvoll Bohnen und gab sie dem Bauern.

„Steck sie in deine linke Hosentasche und immer wenn du während des Tages etwas Schönes erlebt hast, wenn dir etwas Freude bereitet oder wenn du einen Glücksmoment empfunden hast, dann nimm eine Bohne aus deiner linken Hosentasche und steck sie in deine rechte Hosentasche“.

„Am Abend zählst du dann die Bohnen aus deiner rechten Hosentasche und bei jeder Bohne denkst du noch mal an das positive und freudige Erlebnis des Tages.

Gehe mit diesem Bewusstsein schlafen und du wirst sehen wie sich dein Leben verändert“.

Der Bauer war von dieser Methode zwar nicht überzeugt, aber er wollte es versuchen.

Am Anfang kam es noch nicht so oft vor, dass eine Bohne von seiner linken in die rechte Hosentasche wanderte. Er musste sich erst daran gewöhnen, den Blick auf die positiven Dinge des Lebens zu richten.

Aber von Tag zu Tag wurden es immer mehr Bohnen die von der linken in die rechte Tasche wanderten. Der Duft der frischen Morgenluft, der Gesang der Amsel auf dem Dachfirst, das nette Gespräch mit seinem Nachbarn, die bunten Blumen in seinem Garten die seine Frau gepflanzt hatte oder ein wunderschönes Abendrot das er genießen durfte – immer öfter wanderte eine Bohne von der linken in die rechte Hosentasche. Bevor er abends ins Bett ging zählte er die Bohnen aus seiner rechten Hosentasche. Bei jeder Bohne konnte er sich an das positive Erlebnis erinnern. Und jeden Abend schlief er mit einem Gefühl von tiefer Zufriedenheit und Glück ein.

**Mach auch du es dir zur Gewohnheit den Blick auf die kleinen Glücksmomente des Alltags zu richten. Sie bereichern dein Leben enorm. Vielleicht hast du ja Lust, die Idee mit den Glücksbohnen auszuprobieren. Ich tue das regelmäßig und dadurch werden es immer mehr.**

## *Übungen zum Entspannen und Stress abbauen:*

### **1). Aufzug fahren**

Wenn du sehr gestresst oder verärgert bist, dann stell dir vor, dein Stress wäre ein Hochhaus.

Definiere deinen Stress. In welchem Stockwerk wärst du?

Bsp. Du entscheidest dich für den 15ten Stock. Dann steige hier in den Fahrstuhl und fahre nun langsam Etage für Etage nach unten. Atme dabei tief in den Bauch ein und aus.

Mit jeder Ausatmung sinkt der Fahrstuhl einen Stockwerk tiefer.

Du wirst immer ruhiger und entspannter.

Es ist wichtig, dir alles ganz genau vorzustellen. Setze möglichst alle Sinnesorgane ein.

Visualisiere auf der Anzeige die einzelnen Stockwerke von 15 – 14 – 13 .....

Spüre die Temperatur im Fahrstuhl, visualisiere alle Details sehr genau, versuch Düfte wahrzunehmen und spüre auch das gleichmäßige „Rucken“ des Fahrstuhls wenn er von Etage zu Etage nach unten sinkt. Du wirst immer ruhiger und ruhiger.

Der Fahrstuhl bringt dich zu einem deiner Lieblingsorte.

Wenn du unten angekommen bist und die Fahrstuhltür aufgeht bist du an deinem Lieblingsort. Schaffe dir diesen Ort ganz nach Herzenswunsch. Es sollte ein Ort sein wo du dich richtig wohl fühlst und auftanken kannst. Genieße noch einen Moment in dieser angenehmen Atmosphäre und kehre dann völlig entspannt und ausgeglichen zurück.