

# Bohnen-Übung

Dankbarkeit ★ Perspektivwechsel ★ Lösungsfokus ★ Happiness

Hier kommt eine tolle Übung, die das Positive in den Fokus nimmt. Und das macht ja bekanntlich glücklich 😊 Vorher aber gibt es dazu erstmal diese Geschichte:

Es war einmal eine alte und weise Frau. Sie verließ ihr Haus nie, ohne vorher eine Handvoll Bohnen in ihre rechte Jackentasche zu stecken. Das tat sie nicht, um die Bohnen unterwegs zu essen, sondern um so die schönen Momente ihres Lebens besser zählen zu können.

Für jede Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte – zum Beispiel einen netten Schwatz auf der Straße, ein lecker duftendes Brot, einen Moment der Stille, das Lachen eines Menschen, das Zwitschern eines Vogels – ließ sie eine Bohne von ihrer rechten in die linke Jackentasche wandern. Manchmal waren es auch zwei oder drei Bohnen auf einmal.

Abends saß die Frau zu Hause und zählte genüsslich die Glücksbohnen aus ihrer linken Jackentasche. So machte sie sich nochmal bewusst, wie viel Schönes sie an diesem Tag erlebt hat und sie freute sich darüber. Auch an Abenden, an denen sie nur eine einzige Bohne zählte, war der Tag für sie ein glücklicher Tag – es hatte sich gelohnt, ihn zu leben.  
Erzähler Unbekannt

## Und hier die Übung:

- ★ Erzähle die Geschichte in deinem Seminar
- ★ Verteile ausreichend Bohnen (oder Murmeln etc.) an deine Teilnehmer und bitte sie, für jedes Erlebnis, für das sie dankbar sind, eine Bohne von rechts nach links wandern zu lassen.



- ★ Bei der Abschlußreflexion, am Ende des Workshops, kann jeder zeigen, wieviele seiner Bohnen zur Dankbarkeitsbohne geworden sind. Natürlich darf auch jeder darüber erzählen.

Wir wünschen dir viel Freude und vielen dankbaren Momenten!

