5 Tipps für mehr Balance

GEMEINSCHAFTSPRAXIS
FÜR
PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Lesen sie die folgende Geschichte

Eine alte, weise Dame verließ niemals das Haus, ohne zuvor eine Hand voller Bohnen einzustecken. Sie tat es nicht etwa, um die Bohnen zu kauen. Nein, sie nahm sie mit, um so die schönsten Momente des Tages bewusster wahrnehmen und um sie besser zählen zu können. Jede positive Kleinigkeit, die sie tagsüber erlebte, z. B. einen fröhlichen Plausch auf der Straße, das Lachen eines Menschens, den sie liebte, ein köstliches Mahl, einen schattigen Platz in der Mittagshitze, für alles, was die Sinne erfreute, ließ sie eine Bohne von der rechten in die linke Tasche wandern. Manchmal waren es sogar zwei oder drei. Abends war sie dann zu Hause und zählte die Bohnen in der linken Tasche. Sie zelebrierte diese Minuten. So führte sie sich vor Augen, wie viel Schönes ihr an diesem Tag widerfahren war, und freute sich. Und sogar an einem Abend, an dem sie bloß eine Bohne zählte, war der Tag gelungen, hatte es sich gelohnt zu leben!

Machen Sie es wie die weise Dame und probieren Sie die Übung aus. Es müssen nicht Bohnen sein. Sie können auch kleine Perlen, Reiskörner oder etwas anderes nutzen. Es geht darum, dass Sie damit Ihren Blick auf das Schöne und Positive fokussieren. Auf die kleinen Glücksmomente, die Sie sonst vielleicht nicht wahrnehmen.