

## Freundliche Erbsenmomente

Wenn wir in einer Krise stecken, verlieren wir oft das Gefühl für die positiven Dinge im Leben. Die kleinen Momente im Alltag, die uns mit einer netten Begegnung, einer kleinen Geste oder einem schönen Erlebnis verwöhnen und die Welt für einen Augenblick wieder freundlicher machen, treten in den Hintergrund. Um diese Momente wieder sichtbar zu machen und die Aufmerksamkeit auf das Positive im Alltag zu lenken, gibt es eine schöne Übung:

Nimm 10 trockene Erbsen (Bohnen, Knöpfe, Perlen...) und stecke sie morgens in eine Hosentasche. Für jeden schönen Moment, den du über den Tag hinweg erlebst, wandert eine Erbse in die andere Hosentasche. Sei wachsam und fokussiert auf die schönen Dinge und du wirst erstaunt sein, wenn du abends Bilanz ziehst.

Es müssen nicht immer alle 10 Erbsen hinüber wandern, wenn du aber diese kleine Challenge über einen längeren Zeitraum praktizierst, wirst du dich wundern wie sich dein Fokus verändert und immer mehr Erbsen auf Wanderschaft gehen. Vielleicht möchtest du ja auch eine farbig markieren oder bemalen und diese „goldene“ Erbse einem ganz besonderen Moment widmen.

Diesen positiven Effekt kannst du sehr gut in deine Abendroutine mitnehmen, als kleines Einschlafritual. Vielleicht gehst du, wenn dich böse Gedanken vom Schlafen abhalten, noch einmal durch die schönen Momente des Tages und schläfst mit einem guten Gefühl ein.