

# Otto Pötter

48431 Rheine / Westf. Steinburgring 15 a

Psychologischer Lebensberater

(Mitgl. im Berufsverband Psycholog. Berater – BPB – Reg.-Nr.: 51090-1)

Vorträge und Seminare zur Persönlichkeitsentwicklung und sinnzentrierten Lebensorientierung  
Logotherapie nach Viktor E. Frankl – Individualpsychologie nach A. Adler – Ordnungstherapie nach Sebastian Kneipp  
www.otto-poetter.de Fon: 0 59 71 – 21 64 E-Mail: info@otto-poetter.de

## Ein paar Bohnen, die sich lohnen



Mein Großvater war ein Lebenskünstler und er hatte, wie man so sagt, seine Marotten. Nie verließ er das Haus, ohne vorher eine Handvoll Bohnen einzustecken. Er nahm sie mit, um so die schönen Momente des Tages bewusster wahrzunehmen.

Für jede nette Kleinigkeit, die er tagsüber erlebte - z.B. ein angenehmes Gespräch, Freundlichkeiten oder spontane Hilfen von wohlgesinnten Mitmenschen, einen schattigen Platz in der leuchtenden Mittagssonne, eine Aufmerksamkeit seiner lieben Frau oder ein leckeres Essen - kurz: für alles, was seine Sinne erfreute, nahm er aus seiner linken Hosentasche eine Bohne und steckte sie sich in die rechte Hosentasche. Manch besonders schöne Begebenheit war ihm auch schon mal zwei Bohnen wert.

Abends saß er dann zu Hause am Tisch und zählte vor dem Abendessen die Bohnen aus seiner rechten Hosentasche. Auch wenn es vielleicht nur mal zwei Böhnchen waren, so erinnerte er sich doch mit einem stillen Lächeln der schönen Erlebnisse, die damit verbunden waren. Es waren aber fast immer mehr Bohnen ...

Daraus ergaben sich dann beim gemeinsamen Abendessen nette Gespräche. Oft sagte er dabei, man könne gar nicht dankbar genug sein für all das Gute und Stärkende im Leben. Jeder könne jeden Tag jede Menge Gutes erfahren. Leider vergäßen viele Menschen aus Unachtsamkeit die vielen glücklichen Momente ihres Lebens; so sähen sie nur das, was sie entmutigte und ihnen Verdruss bescherte.

Er hingegen strahlte, wenn er da mit seinen Bohnen abends so am Tisch saß. Und augenzwinkernd meinte er einmal zu mir, bei ihm hätte es noch keinen Tag ohne Bohnen aus der rechten Hosentasche gegeben. Eine schöne Marotte, oder?

Auch ich mache es nun so wie er. Es ist ja ganz einfach, aber wirkungsvoll:

**Jeden Tag ein paar Bohnen, die sich lohnen!**