

Gelassenheits-Finger

- bei Wut
- bei Ärger
- bei Genervtsein

Mut-Finger

- bei Angst
- bei Unsicherheit
- bei Mutlosigkeit

Gute-Laune-Finger

- bei Traurigkeit
- bei Trostlosigkeit

Sonnenschein-Finger

- bei Stress
- bei Überforderung
- bei Konzentrationsmangel

Selbstwert-Finger

- bei Sorge,
- bei Einsamkeit
- bei Schüchternheit



Deine Finger – Kleine Wunderwerke

Die einfachste Art der Selbsthilfe ist das Fingerhalten. Du kannst fast überall deine Finger halten – vor dem Fernseher, in der Schule, im Bus oder in der Bahn, an der Bushaltestelle, wenn du wartest, ...

In jedem Finger verläuft jeweils ein Energiestrom, auch Meridian genannt. Dieser ist nicht nur mit bestimmten Organen, sondern auch mit deinem Denken und Fühlen verbunden. Wenn du also deine Finger hältst, bringst du nicht nur Körper, Geist Seele in Harmonie, sondern auch deine Gedanken und Gefühle.

Du kannst nur einen Finger halten – vielleicht auch über eine längere Zeit oder du „strömst“ nacheinander alle Finger, erst die der einen, dann die der anderen Hand. Welche(n) Finger du halten willst und in welcher Reihenfolge, entscheidest du selbst.

Wichtig ist nur, dass du jeden Finger mindestens 2 – 5 Minuten hältst. Nach oben gibt es fast keine Zeitgrenze, da kannst du so lange „strömen“, solange es sich gut anfühlt bzw. du ein Pulsieren oder ein Kribbeln spürst.

Jeder Finger steht für unterschiedliche Aspekte und hat unterschiedliche Aufgaben!

Im Folgenden findest eine kleine Übersicht über die Hauptaufgaben der einzelnen Finger.

Der Daumen (Selbstwert-Finger) hilft dir:

bei Sorgen (d.h. wenn du dir Sorgen machst)
bei Einsamkeit (wenn du dich allein und einsam fühlst)
bei mangelnder Anerkennung (du dich ungeliebt fühlst)
bei Schüchternheit
beim Stottern
bei schlimmen Träumen
bei Kopfschmerzen
bei Halsschmerzen
bei wiederholt auftretenden Bauchschmerzen

Der Zeigefinger (Mut-Finger) hilft

bei Angst
bei Unsicherheit
bei fehlendem Mut bzw. Mutlosigkeit
bei Schmerzen
beim Zahnarzt
wenn du es oft nicht rechtzeitig zur Toilette schaffst
Tipp: In Prüfungen, bei Prüfungsangst mache einen Kreis aus Daumen und Zeigefinger und halte diese Fingerstellung während der ganzen Prüfung!

Der Mittelfinger (Gelassenheits-Finger) hilft

bei Wut (wenn du wütend bist)
bei Ärger (wenn du dich ärgerst)
wenn du alles bestimmen willst
wenn du schnell genervt bist
bei Schmerzen in den Knien

Der Ringfinger (Gute Laune-Finger) hilft

bei Traurigkeit (wenn du traurig bist)
wenn du häufig jammerst und viel weinen musst
wenn du dich wieder freuen möchtest
wenn deine Stimme so leise ist, dass dich andere nicht verstehen
wenn du keine Luft bekommst
bei Schwierigkeiten mit dem Atmen
bei körperlicher Anstrengung
Tipp: Mache einen Ring aus Daumen und Ringfinger, dabei liegt der Daumen auf dem Ringfingernagel: Du hast dann mehr Puste, z. B. beim Laufen!

Der Kleine Finger (Sonnenschein-Finger) hilft dir

zu lachen und zu freuen
bei Stress
bei Überforderung, zu hohen Anforderungen (wenn alles so anstrengend ist)
bei Konzentrationsmangel (um dich besser konzentrieren zu können)
bei Einschlafschwierigkeiten
bei Vergesslichkeit (wenn du vergesslich bist)
bei zu viel Perfektion
bei Ohrenscherzen
wenn dir „die Ohren zugehen“ oder du Druck auf den Ohren spürst.