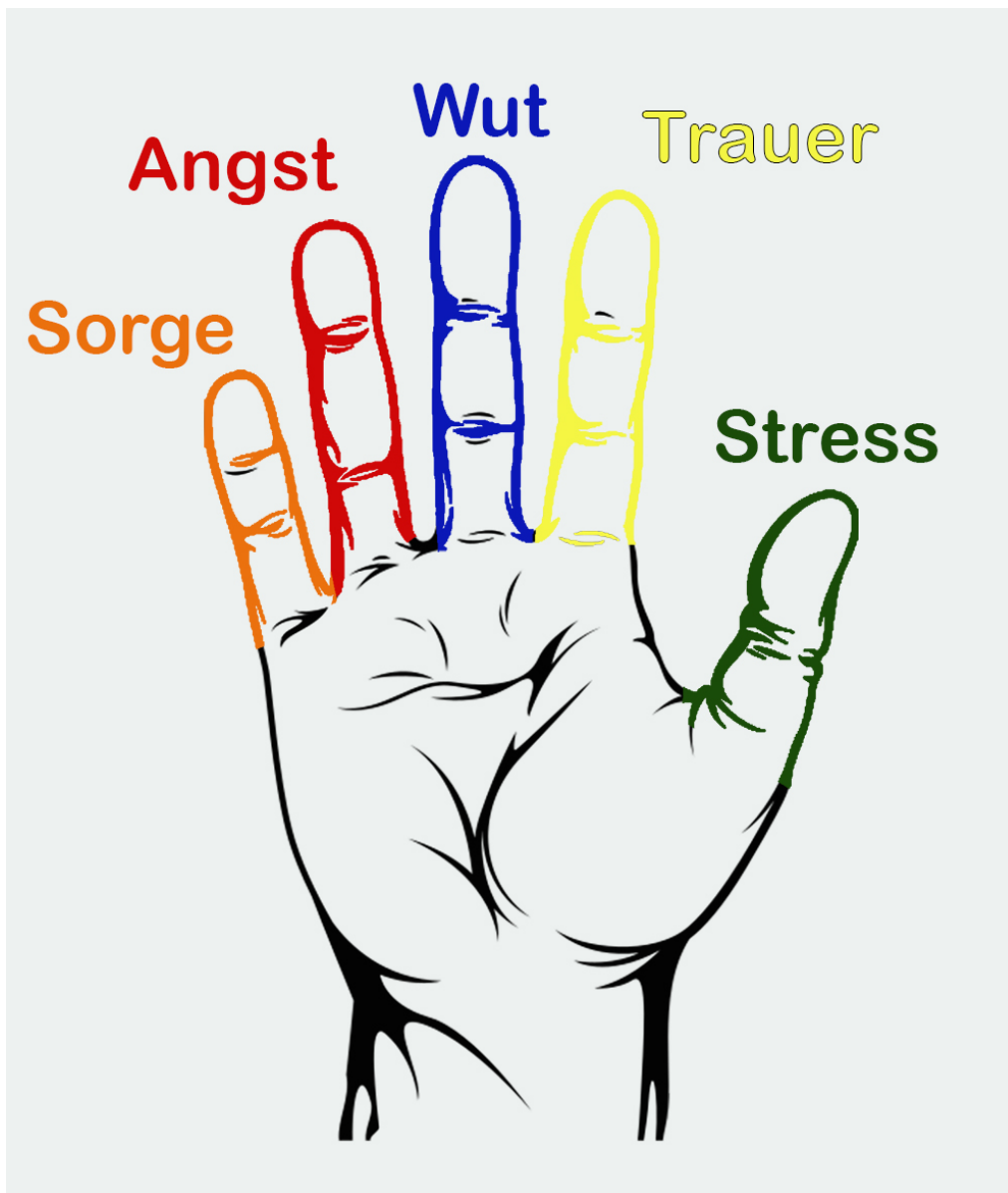


Ihre Finger – Kleine Wunderwerke.

Man glaubt es kaum, aber die einfachste und sicher auch schnellste Form der Selbsthilfe ist das Fingerhalten. Schließlich kann man das überall machen. Vor dem Fernseher, am Telefon, im Bus oder wenn man irgendwo zum Warten verurteilt wurde. Das Prinzip dahinter ist, dass durch jeden Finger auch ein Meridian fließt. Ein Energiestrom, der nicht nur mit bestimmten Organen verbunden ist, sondern auch das Denken und Fühlen beeinflusst. Durch das Halten des Fingers bringen Sie unter anderem auch Ihre Gedanken und Gefühle in Harmonie. Sie können, wenn Ihnen danach ist, nacheinander alle Finger halten oder eben nur einen bestimmten. Wichtig ist nur, dass sie sich mindestens 2–5 Minuten pro Finger Zeit nehmen und es sich gut anfühlt. Jeder Finger harmonisiert einen anderen Bereich.



Daumen der Selbstwert-Finger

Bei wiederholt auftretenden Bauchschmerzen

- bei Einsamkeit
- bei Halsschmerzen
- bei mangelnder Anerkennung (ungeliebt fühlen)
- bei schlimmen Träumen
- bei Schüchternheit
- bei Sorgen
- beim Stottern

In welchen Situationen „spielen“ Sie mit Ihrem Daumen? Horchen Sie tief in sich hinein, ob Sie nicht gerade gestresst sind. Auf diese Weise lässt auch Ihr Gegenüber eventuell Stress durchblicken. Am effektivsten ist es dann den Daumen und den kleinen Finger zu halten.

Zeigefinger der Mut-Finger

- bei Angst
- bei fehlendem Mut bzw. Mutlosigkeit
- bei Schmerzen
- bei Unsicherheit
- beim Zahnarzt
- Blasenschwäche

Tip: In Prüfungen, bei Prüfungsangst: Bilden Sie einen Kreis aus Daumen und Zeigefinger.

In welchen Situationen „spielen“ Sie mit Ihrem Zeigefinger? Horchen Sie tief in sich hinein, ob sich nicht gerade ein trauriges Gefühl hinter dieser Geste verbirgt. Auf diese Weise lässt auch Ihr Gegenüber eventuell Traurigkeit durchblicken. Am effektivsten ist es dann den Zeigefinger und den Ringfinger zu halten.

Mittelfinger der Gelassenheits – Finger

- wenn Sie alles bestimmen wollen
- bei Ärger
- bei Schmerzen in den Knien
- wenn Sie schnell genervt sind
- bei Wut

Das Spiel oder die Bewegung des Mittelfingers, lässt auf Wut schließen.

Ringfinger der gute Laune-Finger

- bei Schwierigkeiten mit dem Atmen
- Freudlosigkeit
- Jammern und weinen
- bei körperlicher Anstrengung
- wenn du keine Luft bekommst
- wenn deine Stimme so leise ist, dass dich andere nicht verstehen
- bei Traurigkeit

Tipp: einen Ring aus Daumen und Ringfinger bilden, wobei der Daumen auf dem Nagel des Ringfingers liegt: So haben Sie mehr Puste, z. B. beim Laufen

Das „spielen“ oder berühren des Ringfingers, lässt den Verdacht aufkommen, dass Angst im Spiel ist, auch bei Ihrem Gesprächspartner. Am effektivsten ist es dann den Ringfinger und den Zeigefinger zu halten.

Kleiner Finger der Sonnenschein - Finger

- bei Einschlafschwierigkeiten
- bei Konzentrationsproblemen
- zu lachen und zu freuen
- bei Ohrenschmerzen
- wenn dir „die Ohren zugehen“ oder du Druck auf den Ohren spürst
- bei zuviel Perfektionismus
- bei Stress
- bei Überforderung, zu hohen Anforderungen
- bei Vergesslichkeit

Der Kleine Finger zeigt auf Sorgen hin. Hier hilft, das halten des kleinen Fingers und des Daumens.

Bei Sorge, Trauer, Stress, Wut und Angst kann man zusätzlich die Psychologie der Farben für sich nutzen. Entweder indem Sie sich die Farbe, während des Finger Haltens intensiv vorstellen oder auf vermehrt auf die entsprechende Farbe setzten. Z.B. Kleidung. Blau ist z. B. eine Farbe, die Wut dämpft und entspannend wirkt. Grün hilft besonders bei Stress. Sehr empfehlenswert ein Spaziergang im Grünen. Gelb hebt die Stimmung, Rot macht mutig, fördert aber auch Wut. („Rot sehen“) und Orange ist eine Farbe, die einem dabei hilft, die Dinge etwas lockerer zu sehen und gesellig macht.

- bei Sorgen: Orange
- bei Trauer: Gelb
- bei Stress: Grün
- bei Wut: Blau
- bei Angst: Rot