

## Meine Finger - Kleine Wunderwerke

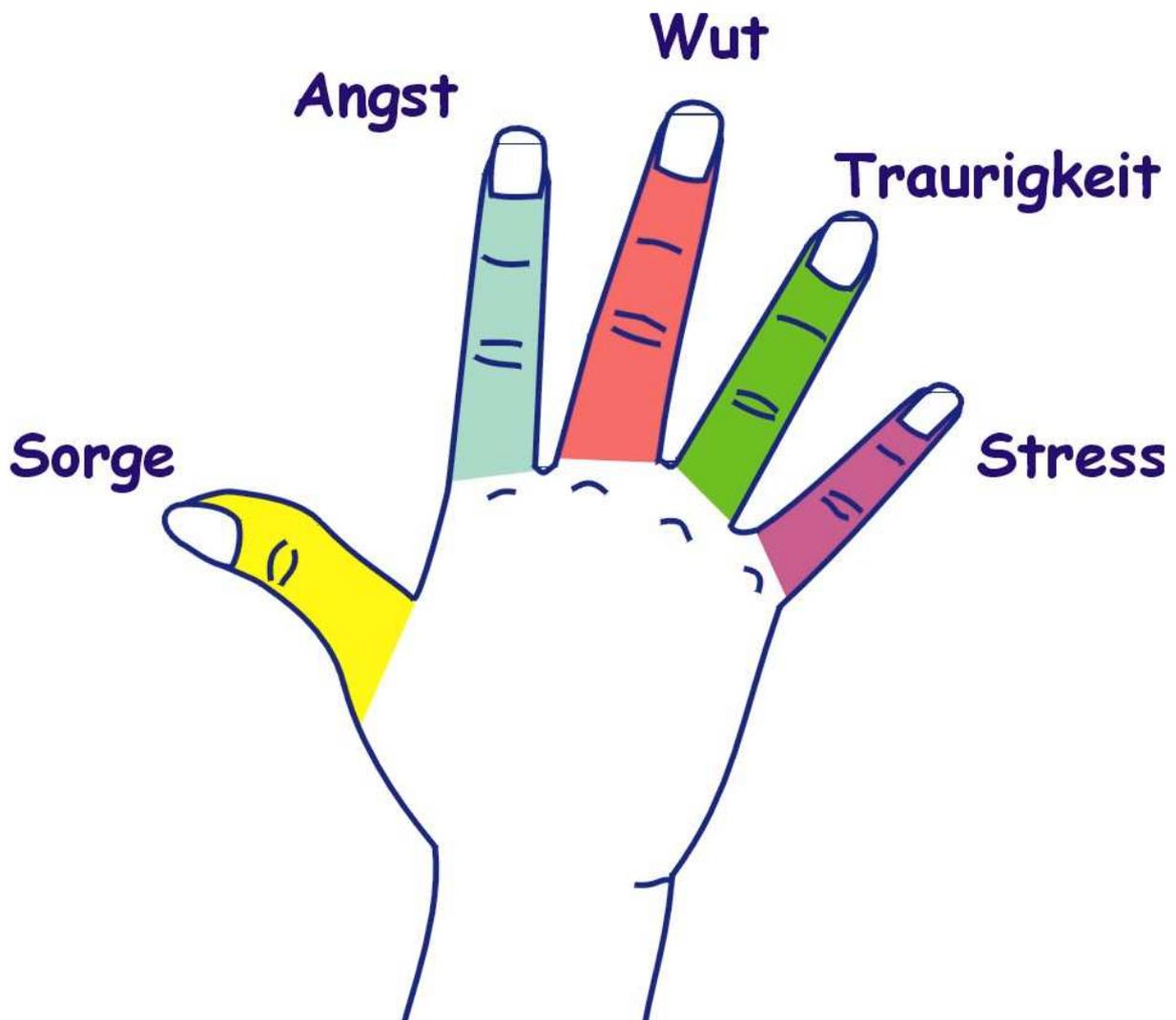
Die einfachste Art der Selbsthilfe ist das Fingerhalten. Du kannst fast überall deine Finger halten - vor dem Fernseher, in der Schule, im Bus oder in der Bahn, an der Bushaltestelle, wenn du wartest, ...

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.

Das Halten deiner Finger hilft dir wie folgt:	
<b>Daumen</b> der <b>Selbstwert-</b> <b>Finger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ bei <b>Sorgen</b> (wenn du dir Sorgen machst)</li> <li>◆ bei <b>Einsamkeit</b> (wenn du dich allein und einsam fühlst)</li> <li>◆ bei mangelnder <b>Anerkennung</b> (du dich ungeliebt fühlst)</li> <li>◆ bei <b>Schüchternheit</b></li> <li>◆ beim Stottern</li> <li>◆ bei schlimmen Träumen</li> <li>◆ bei Halsschmerzen</li> <li>◆ bei wiederholt auftretenden Bauchschmerzen</li> </ul>
<b>Zeigefinger</b> der <b>Mut-Finger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ bei <b>Angst</b></li> <li>◆ bei Unsicherheit</li> <li>◆ bei <b>fehlendem Mut</b> bzw. <b>Mutlosigkeit</b></li> <li>◆ bei Schmerzen</li> <li>◆ beim Zahnarzt</li> <li>◆ wenn du es oft nicht rechtzeitig zur Toilette schaffst</li> </ul> <p><i>Tipp: In Prüfungen, bei Prüfungsangst: Kreis aus Daumen und Zeigefinger</i></p>
<b>Mittelfinger</b> der <b>Gelassenheits-</b> <b>Finger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ bei <b>Wut</b> (wenn du wütend bist)</li> <li>◆ bei <b>Ärger</b> (wenn du dich ärgerst)</li> <li>◆ wenn du alles bestimmen willst</li> <li>◆ wenn du schnell genervt bist</li> <li>◆ bei Schmerzen in den Knien</li> </ul>
<b>Ringfinger</b> der <b>Gute-</b> <b>Laune-Finger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ bei <b>Traurigkeit</b> (wenn du traurig bist)</li> <li>◆ wenn du häufig jammerest und viel <b>weinen</b> musst</li> <li>◆ wenn du dich wieder <b>freuen</b> möchtest</li> <li>◆ wenn deine Stimme so leise ist, dass dich andere nicht verstehen</li> <li>◆ wenn du keine Luft bekommst</li> <li>◆ bei Schwierigkeiten mit dem Atmen</li> <li>◆ bei körperlicher Anstrengung</li> </ul> <p><i>Tipp: einen Ring aus Daumen und Ringfinger machen, Daumen liegt auf Ringfingernagel: Du hast mehr Puste, z. B. beim Laufen</i></p>
<b>kleiner Finger</b> der <b>Sonnenschein-</b> <b>Finger</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>◆ <b>zu lachen und zu freuen</b></li> <li>◆ bei Stress</li> <li>◆ bei Überforderung, zu hohen Anforderungen (wenn alles so anstrengend ist)</li> <li>◆ bei <b>Konzentrationsmangel</b> (um dich besser zu konzentrieren)</li> <li>◆ bei Einschlafschwierigkeiten</li> <li>◆ bei Vergesslichkeit (wenn du vergesslich bist)</li> <li>◆ bei zuviel Perfektion</li> <li>◆ bei Ohrenschmerzen</li> <li>◆ wenn dir „die Ohren zugehen“ oder du Druck auf den Ohren spürst</li> </ul>