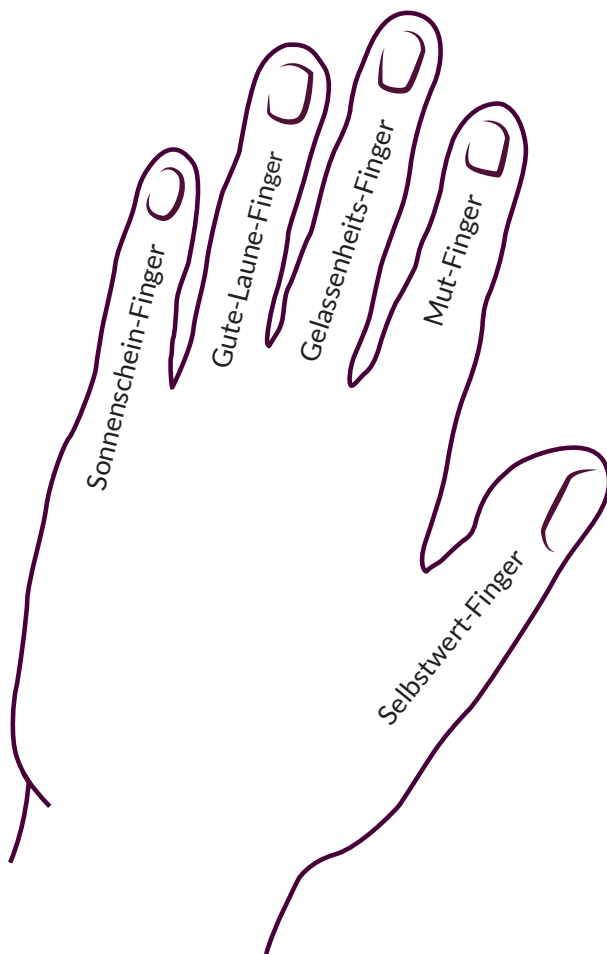


Das 5-Finger-System

- eine Achtsamkeits- und Energieübung -



So geht's

Umfasse mit einer Hand den jeweiligen Finger so fest, bis du nach einiger Zeit die Lebendigkeit des Fingers spürst. Ein leises Kribbeln, angenehmes Pulsieren oder gar sanftes Klopfen!

Rufe Dir dann die dem Finger zugeschriebene Situation oder Emotion auf, und verankere sie so an diesem Finger.

Kleiner Finger

Rufe Dir eine Situation von „Sonnenschein“ auf, genieße und verankere sie. Das beugt Stress, Überforderung und Konzentrationsmangel vor.

Ringfinger

Rufe Dir eine Situation von „Gute-Laune“ auf, genieße und verankere sie. Dies hilft bei Traurigkeit und Trostlosigkeit.

Mittelfinger

Rufe Dir eine Situation von „Gelassenheit“ auf, genieße und verankere sie. Dies hilft bei Wut, Ärger und Genervtsein.

Zeigefinger

Rufe Dir eine Situation von „Mut“ auf, genieße und verankere sie. Dies hilft bei Angst, Unsicherheit und Mutlosigkeit.

Daumen

Rufe Dir eine Situation von „Kraft und Energie“ auf, genieße und verankere sie. Dies beeinflusst Sorgen, Einsamkeit, Schüchternheit.

Positiver Anker - immer verfügbar

Alle diese positiven Emotionen kannst Du jederzeit wieder wachrufen, in dem Du den Finger erneut umfasst und drückst.

Die Fingerübungen kannst Du an Dir selbst, aber auch an anderen Menschen vornehmen. Besonders Kinder reagieren schnell auf die Energie, die damit geweckt wird.

Probiere es doch auch einmal aus.