

# Der Mittelfinger

**Beim Halten des Mittelfingers geht es vor allem um:**

- das Auflösen von Wut und Ärger
- Gelassenheit
- Abbau von Gereiztheit und Aggressivität
- Entscheidungen leichter treffen zu können
- besser mit Veränderungen umzugehen

**Das Halten des Mittelfingers hat Einfluss auf folgende Organe**

- Leber
- Galle



## Das automatische Halten des Mittelfingers im Alltag

- Wut und Ärger kommt häufig zum Ausdruck, wenn wir jemandem den Mittelfinger zeigen

## Übungen mit dem Mittelfinger

Umschließe deinen rechten Mittelfinger locker mit der anderen Hand und halte ihn für einige Minuten oder so lange, wie es sich für dich gut anfühlt.

Atme dabei ruhig ein und aus.  
Entspanne dich,  
ohne etwas Bestimmtes zu erwarten.  
Lass die Energie einfach strömen.  
Vertraue deinem Körper.

**Du kannst dir beim Halten des Mittelfingers einmal folgende Fragen stellen und darauf achten, welche Antworten da kommen:**

- wie schnell gehst du in die Luft bzw. bist du auf 180
- wie oft schluckst du deine Wut und den Groll runter
- wie oft verbietest du dir, die Wut zu fühlen
- wie oft führen Wut und Ärger bei dir zu Kopfschmerzen
- fühlst du dich oft leer und erschöpft
- hast du dich schon mal gefragt, ob es nicht möglich ist, die Energie der Wut anders zu nutzen
- bist du häufig unentschlossen
- bist du gerade gereizt oder gelassen
- wie oft rege ich mich auf
- fühlst du dich oft ungerecht behandelt
- wie gehst du mit Veränderungen um

## Auswirkungen des Mittelfingerhaltens

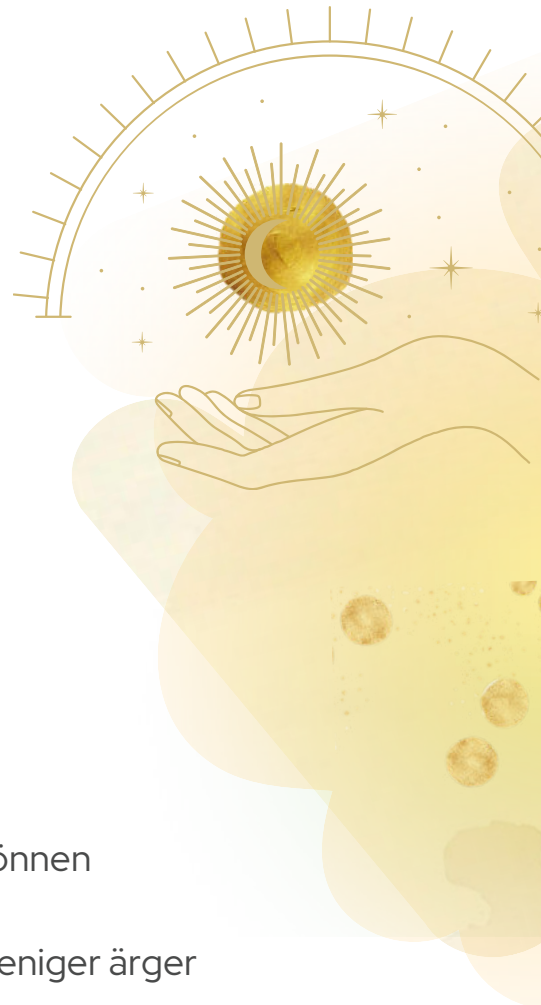
- Harmonisierung von Wut und Ärger
- man fühlt sich besser gelaunt
- die Auflösung von Wut und Ärger unterstützt Leber und Gallenblase, was bei Verdauungsproblemen, Migräne und Müdigkeit helfen kann
- es fällt leichter Entscheidungen zu treffen
- die eigene Energie wird gesteigert

## Wann sollte man den Mittelfinger halten?

- am besten jeden Tag ein paar Minuten
- wenn du Wut und Ärger in dir spürst
- wenn es dir schwerfällt Entscheidungen zu treffen
- wenn du merkst, dass deine Energie weniger wird
- wenn du dich nach mehr Gelassenheit sehnst
- wenn du gereizt bist
- wenn du dich ungerecht behandelt fühlst

## Am Morgen

- um gelassener in den Tag zu starten
- um gar nicht erst gereizt den Tag zu beginnen
- um tagsüber leichter Entscheidungen treffen zu können
- damit du offener für Veränderungen bist
- mit Gewissheit in den Tag starten, dass man sich weniger ärger





## Am Abend

- um besser reflektieren zu können, wie der Tag ohne Wut und Groll war
- um den Tag mit gelassen ausklingen zu lassen
- die Gereiztheit verschwindet
- du kannst besser in Frieden einschlafen
- du freust dich, dass du immer besser Veränderungen zulassen kannst
- Freude auf Ruhe und Gelassenheit, die du vielleicht noch nie gespürt hast
- tiefes Gefühl von Ausgeglichenheit vor dem Einschlafen

## Allgemeines zum Fingerhalten

Das Gefühl in deinen Fingern kann sehr unterschiedlich sein beim Halten. Es kann ein Pulsieren sein, sich warm anfühlen oder ein Gefühl, dass sich der Finger ausdehnt.

### Egal, was sich zeigt, nehme es an.

In den Fingern befinden sich viele Blutgefäße und dort enden auch viele Nerven- und Energiebahnen. Das kann somit auch Auswirkungen auf unser ganzes System haben.

