

## *Deine Finger - Deine Rettung*



*Ich freue mich sehr, wenn ich Dir mit dieser Soforthilfe - Anleitung helfen kann, Deine Seele schnell wieder ins Lot zu bekommen.*

*Deine Maria Zaberer*

# Soforthilfe durch Fingerhalten

Welcher Finger möchte gehalten werden?



Das **Fingerhalten** ist eine **Sofort- & Selbsthilfe-Übung** aus dem japanischen Jin Shin Jyutsu. In unseren Fingern beginnen und enden die Energieströme, die durch den Körper verlaufen.

Durch das Halten der einzelnen Finger harmonisieren wir diese Energieströme und können so mehr Ausgeglichenheit erfahren.

Diese Methode können wir immer und überall ausführen!

Um eine bestimmte Emotion (siehe Farben) zu harmonisieren, halten wir den angesagten Finger mit der anderen Hand leicht umschlossen.

Um eine grundsätzliche Harmonisierung unseres gesamten Systems zu erfahren, können wir täglich die Finger nacheinander halten. Entweder nur der einen Hand oder erst der einen und danach der anderen Hand. Je nach Lust & Laune.

Grundsätzlich gilt: Den Finger mindestens eine und bis zu drei bzw. fünf Minuten halten. Am besten hört man auf seine Intuition und hält so lange, wie es sich richtig anfühlt.

# Die Finger auf einen Blick

In den Fingern enden die Meridiane, die wir den jeweiligen Organen zuordnen. Jeder unserer Finger steht für eine Emotion bzw. körperliche Entsprechung / Symptome.

## *Der Daumen: harmonisiert Sorgen*

**Der Daumen ist unser Selbstwert-Finger.** Das Halten des Daumens

- hilft bei Schüchternheit und
- stärkt Selbstbewusstsein
- harmonisiert Sorgen & Grübeln
- harmonisiert Milz- & Magenenergie
- mildert Hals- & Kopfschmerzen

## *Der Zeigefinger: harmonisiert Angst*

**Der Zeigefinger ist der Mut-Finger.** Das Halten des Zeigefingers

- hilft bei Unsicherheit
- harmonisiert Angst & Panikgefühle
- harmonisiert Nieren- und Blasenenergie
- hilft Zwänge und Unsicherheiten loszulassen
- mildert Zahnschmerzen

## *Der Mittelfinger: harmonisiert Wut & Ärger*

**Der Mittelfinger ist der Gelassenheits-Finger.** Das Halten des Mittelfingers

- hilft bei Kontrollzwang
- hilft bei Ungeduld & Gereiztheit
- harmonisiert Wut & Ärger
- mildert Knieschmerzen
- harmonisiert Leber- und Gallenblasenenergie



## *Der Ringfinger: harmonisiert Traurigkeit*

**Der Ringfinger ist der Gute-Laune-Finger.** Das Halten des Ringfingers

- hilft bei Atemschwierigkeiten
- hilft bei häufigem Jammern & Weinen
- hilft bei leiser Stimme
- unterstützt das Loslassen
- harmonisiert Traurigkeit & Trauer
- harmonisiert Lungen- und Dickdarmenergie

## *Der kleine Finger: harmonisiert Stress*

**Der kleine Finger ist der Sonnenschein-Finger.** Das Halten des kleinen Fingers

- bringt mehr Freude, Leichtigkeit und Gelassenheit
- harmonisiert Herz- und Dünndarmenergie
- harmonisiert Stress & Anstrengung
- hilft bei Überforderung & Druck
- hilft bei Konzentrationsmangel & Vergesslichkeit

## *Soforthilfe bei Panikgefühlen*

**Wenn wir uns in einem Gefühl von Panik befinden, bringt das Drücken des Punktes in der Mitte des Handtellers Entspannung & Beruhigung. Den Punkt drücken wir mit dem Daumen der anderen Hand.**

**Wichtig ist in jedem Fall, dass wir uns überwiegend wohl fühlen, gelassen, energiegeladen und glücklich sind mit unserem Leben. Dann ist unsere Seele sozusagen im FLOW. Das kann natürlich keine Fingerübung allein erreichen, aber sie kann unterstützen. Psyche und Körper sind eine Einheit und zur Ausgeglichenheit gehört, dass wir uns um Körper und Psyche kümmern.**

## Wie funktioniert es?

Zur Harmonisierung des jeweiligen Organs bzw. Gefühls und um die Beschwerden zu verbessern, hält man den **jeweiligen Finger mit der anderen Hand für 2-5 Minuten leicht umschlossen** (siehe Bild). Sobald der Meridian ausgeglichen ist, spürt man ein leichtes Pulsieren/Kribbeln/Kitzeln. Spätestens nach 5 Minuten sollte man den Finger wechseln.



**Daumen**



**Mitte Handfläche**



**Finger**

Zur **Gesamtharmonisierung** geht man die Finger der ganzen Hand durch.

Die Gesamtharmonisierung soll übrigens auch bei Einschlafschwierigkeiten helfen und zu einem erholsamen Schlaf führen.

Es gibt auch Quellen, die angeben, dass das Halten der rechten Hand eher für akute Situationen geeignet ist und das Halten der Finger der linken Hand eher für chronische Probleme. Am besten ist einfach immer zu wechseln.



## *Probieren geht über Studieren!*

Wenn wir gewisse Gefühle haben, dann haben diese ihre Berechtigung und wir sollten Ihnen auch Raum geben. Wenn Sie allerdings zu lange zu intensiv sind, schädigen sie das jeweilige Organ (nach TCM) und schwächen damit unseren Körper. Insofern ist es immer gut, rechtzeitig für Harmonie zu sorgen. Diese Übung ist eine Möglichkeit unter vielen. Ich persönlich mag sie gerne, weil sie leicht anzuwenden ist, schnell geht und überall durchführbar ist.

Bei Fragen oder für eine ausführliche Therapie stehe ich gerne zur Verfügung. Für Informationen dazu, bitte auf meiner Webseite vorbeischaun. Danke.

Ein gutes Gelingen der schnellen Selbsthilfe wünscht von Herzen

## *Maria*

Maria Zaberer  
Ärztlich geprüfte Auramedizinerin  
Energetische Therapeutin

Praxis:  
Birkenstrasse 29  
CH 8856 Tuggen

Telefon: 041 (0)55 445 27 70  
E-Mail: [mariazaberer@bluewin.ch](mailto:mariazaberer@bluewin.ch)  
Webseite: [www.mariazaberer.ch](http://www.mariazaberer.ch)