**Die Fünf-Finger-Übung**

Es gibt Tage, an denen fühlt man sich besonders niedergeschlagen. Hier braucht man ein einfaches und rasch wirkendes Gegenmittel, um sich wieder aufzurichten. Mit der Fünf-Finger-Übung können Sie sich jederzeit daran erinnern, welches großartige Gefühl Sie für sich selbst entwickeln können.

Machen Sie drei oder vier tiefe Atemzüge. Lassen Sie zu, wie Entspannung und Ruhe Ihren ganzen Körper durchströmen. Schließen Sie die Augen, und lassen Sie die Spannung aus sämtlichen Muskeln fließen. Leiben Sie entspannt, und richten Sie die Aufmerksamkeit auf Ihre dominante Hand.

Berühren Sie mit dem **Daumen** die Spitze des **Zeigefingers**. Gehen Sie gedanklich zurück in Ihre Vergangenheit und erinnern Sie sich an ein Ereignis, bei dem Sie das Gefühl hatten, geliebt und versorgt zu werden. Vielleicht war es, als Sie sich den Magen verdorben hatten, und sich Ihre Eltern besonders um Sie gekümmert hatten. Oder wie war es, als Ihre Freunde für Sie eine große Geburtstagsfeier veranstaltet hatten? Egal ob groß oder klein, jedes Ereignis zählt.

Nun berühren Sie mit dem **Daumen** die Spitze des **Mittelfingers**. Erinnern Sie sich an einen echten eigenen Erfolg. Ihr Schulabschluss? Der neue Job oder eine Beförderung? Oder vielleicht die Geburt eines Ihrer Kinder. Auch hier zählt wieder jedes Ereignis, wenn es Ihnen nur ein recht starkes Gefühl des eignen Erfolgs gegeben hat.

Nun berührt Ihr **Daumen** den **Ringfinger**, und Sie erinnern sich an etwas Bedeutendes, dass Sie für jemand anderen getan haben. Vielleicht haben Sie sich um eine kranke Nachbarin gekümmert oder auf die Kinder Ihrer Schwester aufgepasst. Es könnte jede Art von Selbstlosigkeit sein, die Ihnen wichtig erscheint.

Zuletzt berührt Ihr **Daumen** den **kleinen Finger**, und Sie erinnern sich daran, wie Sie einmal jemand anderen geliebt haben. Suchen Sie nach einem sehr starken Gefühl der Liebe, das Ihr ganzes Herzbewegt hat.

Machen Sie sich mit dieser Übung vertraut, und nutzen Sie sie immer dann, wenn Sie sich rasch daran erinnern wollen, wie es ist, sich gut zu fühlen.