

4.1.3 Fünf-Finger-Plan

Wofür ist es gut?

Wenn man in Situationen feststeckt, sei dies eine körperliche Verspannung, ein gedanklicher Tunnelblick oder ein emotionales Durchgerütteltsein, braucht es manchmal Hilfe, um da rauszukommen und sich wieder als handlungsfähig zu erleben. Es ist eine Art Notfallplan, den man sich ausdrucken kann und sich in die Hosentasche steckt, damit man ihn im entscheidenden Moment hervorholen kann. Natürlich kann man auch ein Foto mit dem Smartphone machen und auf diese Weise darauf zurückgreifen. Wichtig ist, dass der Plan leicht und schnell aufzufinden ist, denn es ist das Wesen des Feststeckens, dass man erstmal keinen Ausweg weiß. Sich in so einem Moment an den Notfallplan zu erinnern, ist der erste Schritt heraus.

Was du zur Durchführung brauchst

- Dich selbst und als Merkhilfe die 5 Finger einer Hand sowie deinen wachen und neugierigen Geist
- Die Entscheidung, an dem Feststecken selbst etwas ändern zu wollen

Wie lange es dauert

3–10 Minuten, je nachdem wie vertraut man mit diesem Werkzeug ist und wie herausfordernd sich das Thema darstellt.

Ablauf

Du bemerkst, dass du feststeckst in einem selbstkreierten Drama, einer Problem-trance, einem Schmerz, du dich ungerecht behandelt fühlst oder verärgert bist.

Du erinnerst dich an den Fünf-Finger-Plan und gehst in Gedanken die einzelnen Finger durch.



Der Daumen steht für „Ich“ – ich selbst. Ich spüre mich, ja, es geht hier um mich.

Der Zeigefinger steht für „hier in diesem Moment“. Statt den Text der Vergangenheit im Kopf in einer Dauerschleife ständig zu wiederholen oder mir Sorgen um die Zukunft zu machen, öffne ich mich für das Jetzt – hier und jetzt – an dem Ort und in der Umgebung, in der ich mich im gegenwärtigen Moment befinde.

Der Mittelfinger steht für „bei dem, was ich gerade tue“ – ganz konkret. Was tue ich in diesem Moment, was ist meine aktuelle Tätigkeit, womit bin ich beschäftigt?

Der Ringfinger steht für „gönne mir Leichtigkeit“. Dies tue ich, indem ich konkrete Gedanken an meinen Körper schicke, z. B.: *Ich erlaube meinen Halsmuskeln loszulassen, mein Kopf kann sich ausbalancieren, mein gesamter Rumpf kann sich dreidimensional weiten, so dass Leichtigkeit geschehen kann.*

Der kleine Finger steht für „und bin offen für eine Überraschung“. Eine absichtslose und neugierige innere Einstellung ermöglicht, dass Neues geschehen kann.

Auszug aus dem Buch „CHANGE! geschehen lassen“
von Maike Lenz-Scheele