

WUNDERREBELLIN

FINGERSTRÖMEN

Die Kraft deiner Finger nutzen

Jin Shin Jyutsu Heilströmen für innere Ruhe

Echt statt richtig.

VON UTE KNÖDLER

Hallo du!



Willkommen zu deinem Workbook **„Fingerströmen – Die Kraft deiner Finger nutzen“**.

Für jeden Finger findest du hier eine Übung, Reflexionsfragen und Raum für deine eigenen Erkenntnisse. Dieses Workbook ist dein persönlicher Begleiter für mehr Verbindung, Klarheit und innere Ruhe. Ich freue mich, dass ich dich ein Stück auf deinem Weg begleiten darf – und vielleicht lernen wir uns ja persönlich kennen.

Jin Shin Jyutsu, oft auch **Fingerströmen** oder **Heilströmen** genannt, ist eine japanische Methode, die mit der Lebensenergie im Körper arbeitet. Anfang des 20. Jahrhunderts hat Jiro Murai das überlieferte Wissen wiederentdeckt und geordnet. Seine Schülerin Mary Burmeister brachte es in den 1950er-Jahren in den Westen.

Beim Fingerströmen legst du deine Hände sanft auf bestimmte Stellen, vor allem auf deine Finger. Nach der Lehre des Jin Shin Jyutsu kommt so der Fluss der Lebensenergie (Ki) wieder ins Gleichgewicht. Jeder Finger steht dabei für eine Gefühlshaltung:

1 **Daumen**	Sorgen, Grübeln
2 **Zeigefinger**	Angst, Unsicherheit
3 **Mittelfinger**	Wut, Frust
4 **Ringfinger**	Trauer, Loslassen
5 **Kleiner Finger**	Anstrengung, Stress, Schein (sich zu sehr bemühen)

Wenn du einen Finger ein paar Minuten sanft hältst, kannst du zur Ruhe kommen und wieder bei dir ankommen – ganz einfach und überall.

Ilte Knödler.

Ich bin Ute



Mentorin. Raumhalterin. Rebellin mit Herz.

Dein Körper weiß, was dein Kopf längst vergessen hat.
Dein Nervensystem spricht – wenn du wieder zuhörst.
Und deine Gefühle? Sie sind keine Schwäche. Sie sind deine Landkarte.

Ich begleite dich, sie wieder zu lesen: mit Gefühl, Verstand und einer Prise Magie.

Seit 30 Jahren begleite ich Menschen durch Wandel, innere Prozesse und das stille Wiedererwachen ihrer eigenen Wahrheit – über 10.000 im 1:1. Nicht, um sie zu optimieren. Sondern um sie zurück in Verbindung zu bringen: mit sich selbst, ihrem Körper, ihrem inneren Wissen.

Ich arbeite dort, wo echte Veränderung geschieht: im Körper, im Nervensystem, in deinem emotionalen Wirkfeld. Zwischen System und Seele. Zwischen Embodiment und Intuition. Zwischen Wissenschaft und Weite.

Fingerströmen begleitet mich seit 20 Jahren jeden Tag. Ich habe es meinen Söhnen weitergegeben – und jetzt dir.

> *Zwischen Reiz und Reaktion entsteht ein Raum. Und genau dieser Raum bringt die Veränderung.*
>
> Das kann ich nach über 10.000 Menschen, die ich begleitet habe, sagen: Hier entsteht die Wirkung, die sich alle wünschen. Nicht im Wissen, sondern in dem Moment dazwischen.



Willkommen bei der WunderREBELLIN!

Ute Knödler.



Inhalt

Hallo du!	2
Ich bin Ute	3
Die 5 Finger auf einen Blick	5
Dein SOS in 60 Sekunden	6
Wissenswertes	7
Der Raum zwischen Reiz und Reaktion	8
Modul 1: Einführung	9
Modul 2: Der Daumen	10
Modul 3: Der Zeigefinger	11
Modul 4: Der Mittelfinger	12
Modul 5: Der Ringfinger	13
Modul 6: Der kleine Finger	14
Modul 7: Integration	15
Dein Abend-Ritual	16
Dein 7-Tage-Ritual	17
Quellen & zum Weiterlesen	18
Raus aus dem Vielleicht – deine 5-Tage-Challenge	19
Wie es weitergeht	20



Nimm dir Zeit. Du musst nicht alles an einem Tag machen.

Workbook – Fingerströmen

Die 5 Finger auf einen Blick



Dein Werkzeug für jeden Moment – du hast es immer dabei.

Spür kurz nach, was gerade da ist. Nimm den passenden Finger, umschließe ihn locker mit der ganzen Hand, atme lang aus und bleib 2 bis 5 Minuten so.

FINGER	GEFÜHL	WENN DU …	SATZ FÜR DICH
1 **Daumen**	Sorgen, Grübeln	dich im Kreis drehst	*„Ich darf vertrauen."*
2 **Zeigefinger**	Angst, Unsicherheit	dich klein oder unsicher fühlst	*„Ich darf mutig sein."*
3 **Mittelfinger**	Wut, Frust	kurz vorm Explodieren bist	*„Ich darf wütend sein – und wählen."*
4 **Ringfinger**	Trauer, Loslassen	etwas festhältst, das gehen darf	*„Ich darf loslassen."*
5 **Kleiner Finger**	Anstrengung, Stress, Schein	dich zu sehr bemühst	*„Ich darf leicht sein."*

Tipp: Druck dir diese Seite aus und häng sie dorthin, wo du sie oft siehst – an den Kühlschrank, den Spiegel oder den Schreibtisch.

Die Zuordnung der Finger zu Gefühlen ist Erfahrungswissen aus dem Jin Shin Jyutsu.

Dein SOS in 60 Sekunden

Für die Momente, in denen es hochkocht. Fotografier dir diese Seite.

1. **Stopp. Füße spüren.**
   10 Sekunden · Spür den Boden unter dir.
2. **Gefühl benennen.**
   10 Sekunden · Sag still: „Ich bin gerade …“
3. **Finger halten.**
   Den Finger, der zu deinem Gefühl passt.
4. **Atmen.**
   40 Sekunden · Zweimal kurz ein, lang aus. Dreimal.



WENN DU …	HALTE …
dir Sorgen machst	1 Daumen
Angst hast	2 Zeigefinger
wütend bist	3 Mittelfinger
traurig bist	4 Ringfinger
dich überforderst	5 kleinen Finger

UND DANN

„Erst atmen, dann antworten.“

Wissenswertes

Fingerströmen, auch Heilströmen genannt, ist eine einfache Selbsthilfe-Methode aus dem Jin Shin Jyutsu. Du hältst sanft deine eigenen Finger, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen – körperlich und emotional.

So funktioniert das Fingerströmen

1. Setz dich bequem hin. Du brauchst keine besondere Haltung.
2. Umfasse mit einer Hand sanft einen Finger der anderen Hand.
3. Halte ihn locker – kein Drücken, kein Kneten.
4. Bleib 2 bis 5 Minuten so, oder so lange es sich gut anfühlt.



Atme ruhig und lang aus. Spür, wie dein Körper und deine Gedanken ruhiger werden dürfen. Du kannst alle Finger nacheinander halten – oder nur den, der gerade zu deiner Stimmung passt.

Warum es wirken kann

Nach der Lehre des Jin Shin Jyutsu fließt unsere Lebensenergie in Strömen durch den Körper. Jeder Finger ist mit einem bestimmten Energiefluss und Gefühl verbunden. Wenn du einen Finger hältst, hilfst du diesem Fluss, wieder in Balance zu kommen – du „strömst" dich also selbst.

Und was sagt die Forschung? Die Studien zum Jin Shin Jyutsu selbst sind noch klein. Gut untersucht ist aber, was dabei im Körper passiert: Sanfte Selbstberührung kann die Stressreaktion dämpfen (Dreisoerner 2021), und langes Ausatmen signalisiert deinem Nervensystem Sicherheit.

Wann du es anwenden kannst

Morgens im Bett, unterwegs, in stressigen Momenten, vor einem schwierigen Gespräch oder abends zum Einschlafen. Niemand merkt es.

WICHTIG

Fingerströmen ist eine Begleitung für deinen Alltag. Es ersetzt keine ärztliche oder psychotherapeutische Behandlung. Wenn es dir länger nicht gut geht, hol dir bitte Unterstützung.

Der Raum zwischen Reiz und Reaktion

Zwischen dem, was passiert, und dem, wie du reagierst, liegt ein Raum. Das ist dein Spielraum.

Reiz	Dein Spielraum	Reaktion
ein Satz, ein Blick, ein Ton	Spüren · Finger halten · lang ausatmen	alt – oder neu gewählt

Oft ist dieser Raum so klein, dass wir ihn gar nicht bemerken: ein Satz – und wir reagieren wie immer. Das liegt nicht an dir. Dein Nervensystem prüft in Sekundenbruchteilen: *Bin ich sicher?* Dein Verstand kommt erst danach. Deshalb hilft es so wenig, dich mit dem Kopf zu beruhigen.

Fingerströmen vergrößert diesen Raum – nicht im Kopf, sondern im Körper. Und mit jeder Übung wird er ein Stück größer.

Die 3-Schritte-Übung für den Alltag

1. **Spüren und benennen.** Was fühle ich gerade? Sag es dir still: „Ich bin gerade wütend." Gefühle zu benennen kann die Alarmreaktion im Gehirn dämpfen (Lieberman 2007).
2. **Halten.** Nimm den Finger, der zu deinem Gefühl passt.
3. **Atmen.** Zweimal kurz durch die Nase ein, lang durch den Mund aus. Dreimal. Schon wenige Minuten dieser Atmung täglich haben in einer Stanford-Studie die Stimmung verbessert (Balban 2023).





MERKSATZ

„Erst atmen, dann antworten."

PROBIER ES HEUTE AUS

Wann war dein Spielraum heute besonders klein? Was hättest du gebraucht?

MODUL 1

1 Einführung
Die Weisheit deiner Hände



✦ ÜBUNG

Nimm dir 5 Minuten Zeit. Lege beide Hände ruhig in deinen Schoß. Spüre bewusst die Wärme, das Gewicht und die Lebendigkeit deiner Hände. Schreibe anschließend auf, was du wahrgenommen hast.

? REFLEXIONSFRAGEN

- Wie erlebst du deine Hände im Alltag?
- Welche Bedeutung könnte achtsame Berührung für dich haben?



SATZ FÜR HEUTE

„Ich habe alles, was ich brauche, in meinen Händen."

Reflexions-feld

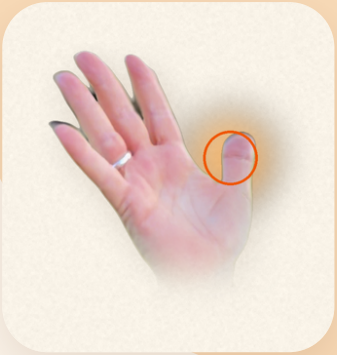
Platz für deine Gedanken und Erkenntnisse

MODUL 2

2 Der Daumen

Beruhigung & Vertrauen

Sorgen und Grübeln



✦ **ÜBUNG**

Halte deinen Daumen für 2 bis 5 Minuten. Atme bewusst lang aus. Beobachte, wie sich dein innerer Zustand verändert.

? REFLEXIONSFRAGEN

- Wann hast du dich zuletzt sicher gefühlt?
- Was hilft dir, im Moment anzukommen?



SATZ FÜR HEUTE

„Ich darf vertrauen.“

Reflexions-feld

Platz für deine Gedanken und Erkenntnisse

MODUL 3

3 Der Zeigefinger
Mut & Selbstwert

Angst und Unsicherheit



✦ **ÜBUNG**

Halte deinen Zeigefinger und erinnere dich an eine Situation, in der du mutig warst. Schreibe sie auf.

? REFLEXIONSFRAGEN



- Was bedeutet Mut für dich?
- Wo wünschst du dir mehr Selbstvertrauen?

SATZ FÜR HEUTE

„Ich darf mutig sein.“

Reflexions-feld

Platz für deine Gedanken und Erkenntnisse



MODUL 4

4 Der Mittelfinger

Gelassenheit & Ausgleich

Wut und Frust



✦ **ÜBUNG**

Halte deinen Mittelfinger und beobachte, wie dein Atem ruhiger wird. Lass die Gedanken kommen und wieder gehen.

? REFLEXIONSFRAGEN

- Was bringt dich aus deiner Mitte?
- Welche Rituale helfen dir, wieder in Balance zu kommen?



SATZ FÜR HEUTE

„Ich darf wütend sein – und wählen.“

Reflexions-feld

Platz für deine Gedanken und Erkenntnisse

5

MODUL 5

Der Ringfinger
Trauer & Loslassen

Trauer und Loslassen



✦ **ÜBUNG**

Halte deinen Ringfinger und verbinde dich mit einem Thema, das du loslassen möchtest. Schreibe es auf.

? REFLEXIONSFRAGEN

- Was darf in deinem Leben gehen?
- Was entsteht, wenn du loslässt?



SATZ FÜR HEUTE

„Ich darf loslassen.“

Reflexions-feld

Platz für deine Gedanken und Erkenntnisse

MODUL 6

6 Der kleine Finger
Leichtigkeit & Freude

Anstrengung, Stress und Schein



✦ **ÜBUNG**

Halte deinen kleinen Finger und denke an einen Moment, in dem du echte Freude gespürt hast – ohne etwas leisten zu müssen.

? REFLEXIONSFRAGEN

- Was nährt deine Freude?
- Wo bemühst du dich gerade zu sehr?



SATZ FÜR HEUTE

„Ich darf leicht sein.“

Reflexions-feld

Platz für deine Gedanken und Erkenntnisse

MODUL 7

7 Integration
Dein tägliches Finger-Ritual



✦ **ÜBUNG**

Erstelle deinen persönlichen Fingerströmen-Plan: Welche Finger möchtest du wann halten? Notiere dein Ritual. Auf der nächsten Seite findest du dafür deinen 7-Tage-Plan.

? REFLEXIONSFRAGEN

- Was hat sich durch das Fingerströmen verändert?
- Wie möchtest du es in deinen Alltag integrieren?



SATZ FÜR HEUTE

„Jeden Tag ein Stück mehr bei mir."

Reflexions-feld

Platz für deine Gedanken und Erkenntnisse

Dein Abend-Ritual



Der schönste Moment fürs Fingerströmen ist abends im Bett. Lass den Tag Finger für Finger hinter dir.

Halte jeden Finger etwa **1 Minute**. Beginne mit dem Daumen der rechten Hand, dann wechsle die Hand. Atme dabei ruhig und lang aus.

1	2	3	4	5
Daumen	**Zeigefinger**	**Mittelfinger**	**Ringfinger**	**Kleiner Finger**
Sorgen des Tages ziehen lassen	Angst darf leiser werden	Ärger loslassen	Traurigkeit ausatmen	Anstrengung ablegen

✦ **TIPP**

Du schläfst ein, bevor du beim kleinen Finger bist? Wunderbar. Dann hat es genau das getan, was es soll.

SATZ ZUM EINSCHLAFEN

„Für heute ist es genug."



Dein 7-Tage-Ritual



Halte 7 Tage lang jeden Tag einen Finger – morgens, abends oder dann, wenn du ihn brauchst. Trag ein, wie es dir vorher und nachher geht (1 = sehr unruhig, 10 = ganz ruhig).

TAG	GEFÜHL	FINGER	VORHER 1–10	NACHHER 1–10	GESCHAFFT
Tag 1					☐
Tag 2					☐
Tag 3					☐
Tag 4					☐
Tag 5					☐
Tag 6					☐
Tag 7					☐

Mein Ritual

Wann, wo und welcher Finger? Zum Beispiel: „Jeden Abend im Bett halte ich meinen Daumen."

Was ich nach 7 Tagen bemerke

Quellen & zum Weiterlesen

Ich möchte ehrlich mit dir sein: Die Zuordnung der Finger zu Gefühlen ist Erfahrungswissen aus dem Jin Shin Jyutsu. Was im Körper dabei passiert, ist dagegen gut untersucht. Diese Studien stecken hinter den Aussagen in diesem Workbook:

Gefühle benennen
Lieberman, M. D. et al. (2007). Putting feelings into words: Affect labeling disrupts amygdala activity in response to affective stimuli. *Psychological Science, 18*(5), 421–428.

Sanfte Selbstberührung
Dreisoerner, A. et al. (2021). Self-soothing touch and being hugged reduce cortisol responses to stress. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology, 8*, 100091.

Atmung
Balban, M. Y. et al. (2023). Brief structured respiration practices enhance mood and reduce physiological arousal. *Cell Reports Medicine, 4*(1), 100895.

Jin Shin Jyutsu und Stress
Millspaugh, J. W. et al. (2021). Jin Shin Jyutsu® Self-Help reduces nurse stress: A randomized controlled study. *Journal of Holistic Nursing, 39*(1), 4–15.

Zum Weiterlesen

Burmeister, A. & Monte, T. (1997). *The Touch of Healing: Energizing Body, Mind, and Spirit with the Art of Jin Shin Jyutsu.* Bantam Books.



AB JANUAR 2027 · 5 TAGE ONLINE · TÄGLICH 1 STUNDE

RAUS AUS DEM VIELLEICHT

5 Tage, um alte Muster zu lösen und echt statt richtig zu leben.

Unbewusste Muster und alte Verstrickungen lösen – wenn die Feiertage vorbei sind und das Alte noch da ist.

Alle starten im Januar mit Vorsätzen. Wir machen es andersherum: Erst lösen wir, was dich unbewusst festhält. Dann wählst du neu. Nicht mit Disziplin, sondern über Körper, Nervensystem und einen systemischen Blick auf deine Geschichte.

Tag 1
Erkennen

Welche Muster steuern mich?
Du machst deine typischen Reaktionen sichtbar: Wo reagierst du immer gleich, obwohl du es anders willst?

Tag 2
Spüren

Wo sitzt das Muster im Körper?
Du lernst, dein Nervensystem zu lesen, und übst Fingerströmen und Atem als erste Werkzeuge.

Tag 3
Verstehen

Woher kommt das?
Mit Aufstellung und systemischem Blick schauen wir auf alte Rollen, Loyalitäten und Verstrickungen aus Familie und Herkunft.

Tag 4
Lösen

Was darf gehen?
Du begegnest alten Glaubenssätzen und inneren Anteilen, dankst ihnen und beginnst, sie zu lösen.

Tag 5
Neu wählen

Wie lebe ich das im Alltag?
Du baust deinen persönlichen Spielraum-Plan für die Momente, in denen das Alte wieder anklopft.

✦ **WARTELISTE**

Schreib mir **CHALLENGE** per Direktnachricht auf Instagram **@wunderrebellin**. Du erfährst als Erste den Starttermin.



Fingerströmen ist wie ein Anker im Alltag – still, einfach, kraftvoll.

Eine Erinnerung daran, dass du alles in dir trägst: Sicherheit, Mut, Ruhe, Loslassen und Freude.
Deine Hände sind deine Helfer. Dein Körper ist dein Kompass.
Und du? Du bist der Mensch, der sich liebevoll führen darf – Hand in Hand mit sich selbst.

Danke, dass du diesen Weg gegangen bist. Ich wünsche dir Verbindung, Vertrauen und eine neue Beziehung zu dir selbst. Jeden Tag ein Stück mehr.

AB JANUAR 2027 · 5 TAGE ONLINE

RAUS AUS DEM VIELLEICHT

5 Tage, um alte Muster zu lösen und echt statt richtig zu leben.

Die Feiertage sind vorbei, die alten Muster nicht. Während alle anderen Vorsätze fassen, lösen wir zuerst, was dich unbewusst festhält: alte Muster und Verstrickungen. Täglich 1 Stunde, mit Körperübungen, systemischem Blick und Werkzeugen für deinen Alltag.

Sichere dir deinen Platz auf der Warteliste: Schreib mir **CHALLENGE** per Direktnachricht auf Instagram **@wunderrebellin**.

Du suchst mehr Unterstützung?

Ich bin gern an deiner Seite. Du wünschst dir einen persönlichen Termin mit mir?

JETZT TERMIN ANFRAGEN · @wunderrebellin

Scan mich:
@wunderrebellin
auf Instagram

Ute Knödler.



© 2026 Ute Knödler · WunderREBELLIN · Dieses Workbook darf gern vollständig und unverändert weitergegeben werden.