



der Ev.-luth. Kirchenkreise Grafschaft Schaumburg und Neustadt-Wunstorf  
**für Einzelne, Paare, Familien / Supervision**

Wenn Sie am Abend [zur Ruhe kommen](#), die Alltagshektik hinter sich haben, im Bett liegen und in Gedanken den Tag resümieren, bietet sich hierfür die 5-Finger-Methode an. Jedem Finger ist ein Thema zugeordnet.

Im Folgenden dargestellt die einzelnen Finger mit den entsprechenden Reflexionsfragen für die



Tagesschau:

Was habe ich aus dem Tag gemacht, was hat er mir gebracht?

Lebensberatungsstelle  
Sparkasse Hannover

IBAN DE72250501802000807426 BIC SPKHDE2HXXX

[www.diakonie-neustadt-wunstorf.landeskirche-hannovers.de/beratung/lebensberatung](http://www.diakonie-neustadt-wunstorf.landeskirche-hannovers.de/beratung/lebensberatung)



der Ev.-luth. Kirchenkreise Grafschaft Schaumburg und Neustadt-Wunstorf  
für Einzelne, Paare, Familien / Supervision

## D-aumen steht für D-azugelernt

Was habe ich heute gelernt? Was weiß ich nun, das ich vorher (z. B. gestern) noch nicht gewusst habe? Welchen Fehler habe ich heute gemacht, der mir so schnell nicht wieder passieren wird?

## Z-eigefinger steht für Z-iele

Was habe ich heute gemacht, um mich meinen persönlichen Zielen (berufliche, private) ein Stück näher zu bringen?

## M-ittelfinger steht für M-itmenschen

Welche Erlebnisse hatte ich mit meinen Mitmenschen? Wen habe ich (besser) kennengelernt? Wie viel Zeit habe ich heute den Menschen gewidmet, die mir wichtig sind, die ich liebe?

## R-ingfinger steht für R-atgeber

Durch welchen Rat konnte ich anderen weiterhelfen? Wen konnte ich in welcher Form unterstützen?

## K-leiner Finger steht für K-örper

Was habe ich für meinen Körper, für meine Gesundheit getan? Was habe ich körperlich gefühlt?

Sie können diese Methode natürlich **auch mit anderen Fragen für Themen durchführen, die Ihnen wichtig sind** – also den Fingern andere Themen/Fragen zuordnen.

Lebensberatungsstelle  
Sparkasse Hannover

IBAN DE72250501802000807426 BIC SPKHDE2HXXX

[www.diakonie-neustadt-wunstorf.landeskirche-hannovers.de/beratung/lebensberatung](http://www.diakonie-neustadt-wunstorf.landeskirche-hannovers.de/beratung/lebensberatung)