

## Die 5-Finger-Fragen

Die Fragen nach dem 5-Finger-Prinzip sollen sowohl dem Therapeuten als auch dem Hilfesuchenden Informationen und Prozesse bewusst werden lassen.  
Es sind Jeweils qualitative und quantitative Fragestellungen daraus abzuleiten.

Daumen

### Input

- Welche Inputs haben sie heute/in letzter Zeit sowohl körperlich, als auch psychoemotional erfahren?
  - o Essen, Trinken, Medikamente, Hausmittel
  - o Atem, rationale und emotionale Bewusstseinszustände
  - o Hören, Zuhören, Sehen, Riechen, Schmecken, körperliche Empfindungen
  - o ...

Zeigefinger

### Output

- Welche Outputs haben sie heute/in letzter Zeit sowohl körperlich, als auch psychoemotional erfahren?
  - o Defäkation, Urin, Schweiß, Tränen, Andere „Ausdrücke“
  - o Ausatmen, rationale und emotionale
  - o Sprechen, Aussprechen,
  - o ...

### Zwischenfrage:

Stehen Input und Output in einem subjektiv wahrnehmbaren „guten“ Verhältnis?

### Mittelfinger

Schlaf und Rhythmen

- Wie ist die Dauer und Qualität der Einschlafphase?
- Wie ist die Durchschlafphase?
- Welche rhythmisch verlaufenden Aktivitäten sind unauffällig, bzw. auffällig/bedeutsam?
  - o Atemrhythmus, Verdauungsrhythmus, Bewegungsrhythmus, Menstruationszyklus, Ausscheidungsrhythmen etc.

### Ringfinger

Sexualität (sex = Geschlecht)

- Geschlechtlichkeit und Individualität
  - o Die Empfindung zum Leben/Erleben der eigene Geschlechtlichkeit?
  - o Die Empfindung zum Leben/Erleben der eigenen Individualität?

### Kleiner Finger

Zu Hause/ verbunden sein mit

- Fragestellung zum Gefühl des „Zu Hause seins“, bzw. zum Gefühl des Verbunden seins
  - o Wo ist das Zuhause?
  - o Wie ist das Zuhause?
  - o Durch welche Merkmale fühle ich mich wie verbunden?