

WER BIN ICH? – Ein Fragebogen zur Bestimmung des

Elemente Typus

Welches der Fünf Elemente – **Holz, Feuer, Erde, Metall** oder **Wasser** – durchfließt Ihr Sein am stärksten? Sind Sie der biegsamen Birke am ähnlichsten? Der Sonne, die leuchtend rot hinter Wolken untergeht? Den fruchtbaren Feldern, die alle lebenden Wesen ernähren? Den schneebedeckten Bergen, die hoch in den Himmel ragen? Oder dem Fluss, der zum Meer fließt? Der folgende Fragebogen soll Ihnen helfen, Ihre relativen Stärken und Schwächen und Ihre Affinität zu den Fünf Elementen herauszufinden.

In Abschnitt I finden Sie eine Liste körperlicher Eigenschaften und Symptome.

In Abschnitt II geht es um psychische Eigenarten und Verhaltenstendenzen.

Markieren Sie alle Aussagen, die Ihren derzeitigen Zustand oder ein Muster, das Sie aus der Vergangenheit kennen, beschreiben.

Da eine Affinität zu einem bestimmten Element oder ein Ungleichgewicht im Bereich eines Elements durch ein großes Spektrum zuweilen widersprüchlicher Symptome zum Ausdruck kommen kann, umfassen einige der Aussagen in Abschnitt II gegensätzliche Möglichkeiten wie: „Ich spreche (nicht) gern in der Öffentlichkeit.“

Wenn einer dieser beiden Optionen Ihre Empfindungen zutreffend beschreibt, dann markieren Sie sie.

Nachdem Sie alle aufgeführten Punkte durchgearbeitet haben, werden Sie erfahren, was Ihre Reaktionen über Ihre Affinität zu den Elementen **Holz, Feuer, Erde, Metall** und **Wasser** aussagen.

ABSCHNITT I

Körperliche Eigenarten und Symptome

Muskulöser, athletischer Körper mit gutproportionierten Händen, Armen, Beinen und Kopf.

Dicke, etwas raue Haut. Kiefer und Kinn beherrschen das Gesicht. (1)

O Finger- und Zehennägel neigen zum Reissen und Abbrechen. (1)

O Ölige Haut, insbesondere im Bereich des Gesichtes, der Nase und der Schädeldecke. (1)

O Einleucht grünlicher Ton um Augen und Mund. (1)

O Ohrenklingen (Tinnitus). (1)

O Verschwommene Sicht. (1)

O Trockene, rote, juckende und tränende Augen. (1)

O Chronische Kopfschmerzen, insbesondere im Schläfenbereich, Migränekopfschmerzen. (1)

O Plötzliche, stechende und wandernde Schmerzen im Bereich der Augen, der Ohren, der

Nase, der Kehle, der Genitalien, der Achselhöhlen oder zwischen den Rippen. (1)

O Chronische Verspannungen im Hals- und Schulterbereich. (1)

O Menstruationsstörungen: starke, schmerzhafte Krämpfe, unregelmässige Zyklen,

prämenstruelles Syndrom mit erhöhter Reizbarkeit u. starken Stimmungsschwankungen.(1)

O Schmerzen im Bauchbereich. (1)

- O Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule. (1)
- O Ischias: Schmerzen, die vom Unterrücken in die Beine ausstrahlen. (1)
- O Neigung zu Muskel- und Sehnenverletzungen. (1)
- O Verdauungsstörungen: Sodbrennen, Verstopfung, Geschwüre. (1)
- O Bluthochdruck (1)
- O Zysten und Knotenbildung (Grützbeutel, Brustknoten, Uteruszysten). (1)

- O Anmutiger, geschmeidiger Körper. Weiche, warme Haut, langer Hals und ebensolche Hände und Finger. Grazile Erscheinung. Die Augen beherrschen das Gesicht. (2)
- O Hellroter und oft fleckiger Teint; oder ein auffälliger Mangel an Farbe (aschfarbener Teint). (2)
- O Tendenz zum Erröten; insbesondere bei Nervosität und Aufregung. (2)
- O Kältegefühl und Neigung zum Frösteln: Hände und Füße fühlen sich ständig kalt an. (2)
- O Spontane Schweissausbrüche, Hitzewallungen, Tendenz, sich stark zu erhitzen. (2)
- O Probleme mit der Perspiration: entweder zu schnelles und häufiges Schwitzen oder zu geringe Schweissbildung. (2)
- O Flache Atmung; Tendenz zum Anhalten des Atems. (2)
- O Benommenheit und Ohnmachtsanfälle. (2)
- O Hautverunreinigungen: Akne, Pickel, Furunkel, Ausschläge – die sich „heiss“ oder entzündet anfühlen. (2)
- O Krampfadern, Haemorrhoiden, Thrombose oder Venenentzündung (Probleme mit Venen und Arterien). (2)
- O Sodbrennen (2)
- O Dickdarmentzündung (2)
- O schnelle oder unregelmässige Herzschläge; Herzrhythmusstörungen. (2)
- O Herzklopfen, insbesondere bei starker Erregung oder bei Stress. (2)
- O Häufige Infektionen der Harnwege. (2)
- O Schlafstörungen: Schlaflosigkeit, oft intensiviert durch freudige Erregung oder Angst: lebhaftere oder belastende Träume; unruhiger Schlaf. (2)

- O Problem mit der Zunge: Reizungen, Entzündungen, Röte, Anschwellen. (2)
- O Sprechprobleme, insbesondere Stammeln oder Stottern; auch undeutliche Aussprache oder permanent zu schnelles Sprechen. (2)
- O Epileptische Anfälle. (2)
- O Schlaganfälle. (2)

- O Rundlicher Körperbau mit breiten Hüften und Schultern. Weiche, glatte Haut. Kurze, dicke Hände und Füße. Mund und Lippen beherrschen das Gesicht. (3)
- O Gelblicher Schimmer im Mund- oder Schläfenbereich. (3)
- O Dicker Schleim im Mund, in der Nase und in der Kehle. (3)
- O Angeschwollenes, entzündetes und blutendes Zahnfleisch. (3)
- O Kopfschmerzen im Stirnbereich, gewöhnlich in Verbindung mit einer starken Tendenz, sich Sorgen zu machen. (3)
- O Verlangsamte Flüssigkeitsausscheidung (Wasserretention). (3)
- O Nägel und Nagelhaut entzünden sich leicht, sind verformt und reißen leicht ein (3)
- O Starkes Ausstossen oder Rülpsen (3)
- O Tendenz, schnell zuzunehmen, Abnehmen nur sehr schwer möglich (3>)
- O Starkes Verlangen nach Süßigkeiten und stärkehaltigen Nahrungsmitteln (raffinierten Kohlehydraten) oder starke Abneigung dagegen (3)
- O Magersucht oder Bulimie (3)
- O Fettleibigkeit (3)
- O Verdauungsprobleme: Verdauungsschwäche, Bauchschmerzen, übermäßige Magensäurebildung (3)
- O Geschwüre (3)
- O Störungen des Blutzuckerspiegels: Hypoglykaemie (Unterzuckerung), Diabetes (3)
- O Schilddrüsenprobleme, insbesondere Schilddrüsenunterfunktion (3)
- O Menstruationsstörungen: unregelmässige Periode, Lethargie bei Einsetzen der Periode, Völlegefühl (3)
- O Fasergeschwülste (3)

- O Haemorrhoiden (3)
- O Krampfadern (3)

- O Symmetrischer Körperbau mit langen Armen und Beinen und schmalen Schultern, feiner Knochenbau, Markante oder feine Züge, Nase beherrscht das Gesicht (4)
- O Trockende , juckende Haut, die zu vorzeitiger Faltenbildung neigt (4)
- O Trockenes Haar: Enden splissen leicht, dem Haar fehlt es an Glanz (4)
- O Trockenheit und Reizung der Kehle und der Nasengänge (4)
- O Trockene, schuppige Pickel, insbesondere auf den Wangen, neben der Nase und auf dem oberen Teil des Rückens (4)
- O geringe Schweissbildung, selbst bei Hitze (4)
- O Nasenpolypen (4)
- O Nebenhöhlenprobleme: Verstopfung der Nase oder der Nebenhöhlen, Kopfschmerzen im Stirnbereich, chronische Nebenhöhleninfektionen (4)
- O Heuschnupfen und andere Allergien, darunter Nahrungsmittelallergien und – Empfindlichkeiten (4)
- O Hautausschläge oder Nesselfieber (4)
- O Chronische Bronchitis (4)
- O Asthma, insbesondere allergisch bedingtes (4)
- O Vergrösserte oder verhärtete Lymphknoten, insbesondere an den Seiten des Halses oder unter dem Kiefer (4)
- O Zahlreiche Muttermale und Warzen (4)
- O Häufiges Niesen und Husten bei Veränderung der Lufttemperatur oder des Luftdruckes (4)
- O Verdauungsstörungen: Durchfall, Verstopfung oder beides abwechselnd (4)
- O Probleme mit der Wirbelsäule oder an Gelenken: Unbeweglichkeit, Steifheit, chronische Gelenkschmerzen (4)
- O Empfindlichkeit bei klimatischen Veränderungen, insbesondere bei besonders feuchtem oder besonders trockenem Klima (4)
- O Ekzeme (4)

- O Schuppenflechte (4)

- O Schlanker Körperbau mit schmalen Schultern und breitere Hüften. Lange Finger und Zehen. Markante Züge, tiefliegende Augen, Ohren beherrschen das Gesicht (5)
- O Dunkelblauer Schatten um die Augen oder unter den Augen (5)
- O Hörprobleme: Verlust der Hörfähigkeit, Ohrenklingen, Tinnitus (5)
- O Ohrenscherzen, Neigung zu Ohreninfektionen (5)
- O Zahnprobleme wie starker Kariesbefall oder Knochenschwund, sowie allgemeine Anfälligkeit der Zähne (5)
- O Haar fällt leicht aus, wird dünn; Verlust der Kopf- und Schamhaare (5)
- O Wunde, schmerzende Füße, insbesondere an den Fusssohlen (5)
- O übermäßiger Durst, oft Gefühl der Trockenheit (5)
- O Probleme mit den Harnwegen: Drang, häufig zu urinieren, Schwierigkeiten beim Wasserlassen, Infektionen der Harnwege (5)
- O Neigung zu Scheidenkatarrh und Hefeinfektionen (5)
- O Schwellung und Aufblähungen von Wasseransammlungen (5)
- O Schmerzen im Unterrücken (5)
- O Schmerzen im Unterbauch, der sich bei Berührung oft kalt anfühlt (5)
- O Schmerzen und Steifheit in den Gelenken, insbesondere in den Knien, wobei die Schmerzen im Winter oft stärker werden (5)
- O Generelle Anfälligkeit der Gelenke (5)
- O Instabilität der Wirbelsäule, Tendenz „den Rücken herauszudrücken“ (5)
- O Osteoporose und andere degenerative Erkrankungen der Knochen (5)
- O Prostataprobleme, gutartige Hypertrophie (Vergrößerung) der Prostata, Prostatainfektionen (5)
- O Bluthochdruck (5)
- O Krankheiten oder Symptome, die im Winter oder bei sehr kaltem Klima stärker werden (5)

Abschnitt II

Psychische Eigenarten und Verhaltenstendenzen

- O Ich bin mir meiner Fähigkeiten sehr sicher (1)
- O Ich tue gewöhnlich, was ich für richtig halte, unabhängig davon, was andere von mir darüber denken mögen (1)
- O Ich liebe den Wettbewerb; meine Freunde bezeichnen mich oft als besonders ehrgeizig (1)
- O Ich unterliege dem Zwang, gewinnen zu müssen, manchmal um jeden Preis (1)
- O Ich fühle mich in Konfliktsituationen und unter Druck wohl (1)
- O Ich kann dickköpfig und störrisch sein (1)
- O Ich übernehme bei der Arbeit ebenso wie bei anderen Aktivitäten gern die Führung (1)
- O Ich entwickle gern kreative Lösungen für schwierige Probleme (1)
- O Ich treffe häufig hastige, irrationale Entscheidungen (bzw. ich habe Schwierigkeiten damit, Entscheidungen zu fällen) (1)
- O Ich bin bereit, mich auch dann an einen Plan zu halten, wenn die Situation für mich nicht günstig ist. (1)
- O Ich kann impulsiv sein und ein starkes Bedürfnis verspüren, meinen Impulsen nachzugeben (1)
- O Ich bin im Umgang mit anderen Menschen gewöhnlich direkt und offen (1)
- O Ich kann unsensibel sein und stur meinen Vorstellungen folgen, ohne die Bedürfnisse anderer Menschen zu berücksichtigen (1)
- O Ich bin anderen gegenüber oft sehr kritisch, und ich verstehe nicht, warum sie nicht soviel erreichen, wie ich (1)
- O Ich genieße es, wenn meine Talente und Erfolge öffentliche Anerkennung finden (1)
- O Ich handle gewöhnlich mutig und entschlossen, auch wenn ich noch nicht unbedingt über alle Kenntnisse und Informationen verfüge, die ich brauche (1)
- O Ich spreche ziemlich laut und brülle manchmal sogar (1)
- O Es gefällt mir, Risiken einzugehen (1)
- O Ich bin ein Workaholic (1)
- O Ich bin ein Zauderer (1)

- O Es gefällt mir, in der Öffentlichkeit zu sprechen (1)
- O Wenn die Dinge sich nicht so entwickeln, wie ich es gerne hätte, habe ich oft das Gefühl mein Gleichgewicht zu verlieren. Ich fühle mich dann entwurzelt, wie festgenagelt oder unfähig, mich zu bewegen (1)
- O Meine typische Reaktion auf schwierige Situationen ist Wut. Manchmal fällt es mir schwer, meine Wut unter Kontrolle zu halten (1)
- O Die größte Angst habe ich davor, dass ich die Kontrolle verlieren könnte: dass ich hilflos in meinen Bewegungsmöglichkeiten eingeschränkt, festgenagelt oder nicht in der Lage sein könnte, mich zu bewegen (1)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) saure Nahrungsmittel (Essig, Zitronen) (1)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) die Farbe Grün (1)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) sehr windiges Wetter (1)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) den Frühling (1)
- O In meinen Träumen kommen häufig Bilder von Wäldern, wachsenden Pflanzen, Wettbewerbssituationen und Versuchen, ein Ziel zu erreichen, vor (1)
- O Ich fühle mich oft ruhelos, und es fällt mir schwer, zwischen 23 Uhr und 3 Uhr zu schlafen (1)
- O Ich bin sehr mitfühlend und kann mich leicht mit der Freude oder dem Schmerz andere Menschen identifizieren (2)
- O Ich weiss intuitiv, was andere Menschen denken oder fühlen (2)
- O Ich lasse mich durch die Reaktionen und Meinungen anderer leicht beeinflussen (2)
- O Ich bin sehr lebhaft, enthusiastisch und lebensbejahend (2)
- O Ich genieße die Fähigkeiten meiner Sinne und die Freunden, die sie mir ermöglichen (2)
- O Manchmal lache ich zu laut, zu viel oder in unangebrachten Situationen (2)
- O Ich genieße Körperkontakt und emotionale Intimität (2)
- O Ich gedeihe (oder verkümmere) in einer anregenden Umgebung: einer großen Stadt, einem lauten Büro; usw. (2)

- O Ich lebe in der Gegenwart und lasse Vergangenes Vergangenheit sein(2)
- O Ich gelte als unverbesserlicher Optimist, und andere versuchen meinen Enthusiasmus zu dämpfen (2)
- O Ich gelte als charismatisch, andere Menschen scheinen sich zu mir hingezogen zu fühlen (2)
- O Es würde mir schwer fallen, ohne Lachen und ohne Freude zu leben (2)
- O Es macht mir Freude (oder ich hasse es), in der Öffentlichkeit zu reden und öffentliche Anerkennung zu bekommen (2)
- O Es fällt mir schwer, meine Emotionen im Zaum zu halten; ich mache gewöhnlich keinen Hehl aus ihnen (2)
- O Ich fühle mich nicht wohl, wenn in einer Situation gegensätzliche Emotionen oder Wünsche im Spiel sind (2)
- O Ich empfinde oft ohne erkennbaren Grund Angst (2)
- O Ich bin manchmal sehr zerstreut und abwesend (2)
- O Es fällt mir schwer, nein zu sagen (2)
- O Ich fürchte Ablehnung, weil sie mir das Gefühl gibt, von anderen abgeschnitten zu sein (2)
- O Ich brauche viel Unterstützung und Lob, ich neige zu Selbstzweifeln (2)
- O Ich bin insbesondere in Beziehungen sehr verletzlich (2)
- O Kommunikation ist mir sehr wichtig, und ich bemühe mich sehr darum ehrlich und direkt mit anderen Menschen umzugehen (2)
- O Meine typische Reaktion auf schwierige Situationen ist starke Erregung, Nervosität und intensiver Gefühlsausdruck (2)
- O Die größte Angst habe ich davor, verlassen zu werden und allein zu sein (2)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) bittere Nahrungsmittel (bittere Gemüsearten und Kräuter, Kaffee ohne Zucker) (2)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) sehr heisses Klima (2)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) die Jahreszeit Sommer (2)
- O In meinen Träumen kommen oft Bilder von romantischen Beziehungen und sexuellen Begegnungen vor (2)
- O Meine Energie ist zwischen 11 Uhr und 15 Uhr entweder sehr stark oder völlig erschöpft

(2)

O Ich gebe anderen Menschen viel Kraft; es macht mir Freude, mich um andere zu kümmern

(3)

O Ich wirke oft als Vermittler und Friedensstifter; ich löse gern Probleme und helfe anderen Menschen, die ihren zu lösen (3)

O Bei Konflikten und Streitigkeiten rege ich mich leicht auf und verliere oft die Fassung (3)

O Ich schätze Loyalität und Engagement und erwarte, dass meine Freunde und meine Familie sich entsprechend verhalten (3)

O Ich bin extrem anpassungsfähig und kann mich leicht auf unterschiedliche Situationen einstellen (3)

O Je nachdem mit wem ich zusammen bin, kann ich vollkommen unterschiedlich sein (3)

O Es fällt mir leicht, mit Menschen zusammen zu sein, die ich nicht gut kenne (3)

O Ich brauche nicht viel Anregung, um glücklich zu sein; mir genügt der Kontakt mit meiner Familie und mit meinen Freunden (3)

O Ich fühle mich wohl in friedlichen Situationen, einer ruhigen Umgebung und angesichts der Schönheit der Natur (3)

O Ich habe oft das Gefühl, sehr bedürftig zu sein, besonders wichtig ist für mich das Gefühl, gebraucht zu werden (3)

O Ich fühle mich häufig übergangen, weil ich meine, dass andere Menschen mich bei ihren Plänen nicht berücksichtigen (3)

O Es fällt mir oft schwer, um das zu bitten, was ich brauche (3)

O Es fällt mir schwer, allein zu sein (3)

O Ich brauche Stabilität in einem Leben (3)

O Ich gebe den Bedürfnissen anderer Vorrang vor meinen eigenen (3)

O Ich beschäftige mich oft zu sehr mit den Problemen anderer (3)

O Ich stehe gern im Mittelpunkt der Gruppe von Menschen, mit denen ich Umgang pflege (3)

O Ich esse oft, wenn ich mich einsam oder unwohl fühle (3)

O Ich mag es, mich „ausgefüllt“ zu fühlen und dies kann sich auf Essen, Freunde, soziales

- Engagement und auf Arbeit beziehen; doch manchmal fühle ich mich deprimiert (3)
- O Ich hege leicht unrealistische Erwartungen und bin oft enttäuscht darüber, wie sich die Dinge tatsächlich entwickeln (3)
- O Ich mache mir über Probleme oft zu viele Sorgen und verbeisse mich zu sehr in sie (3)
- O Ich tendiere zur Zwanghaftigkeit (3)
- O Meine typische Reaktion auf schwierige Situationen ist, mir deswegen Sorgen zu machen oder in sie einzugreifen, in der Hoffnung, ich könnte das erwartete Resultat dadurch verändern (3)
- O Meine grösste Angst ist, ich könnte mich verirren, ich könnte allein oder weit entfernt von zu Hause sein (3)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) ein sehr feuchtes Klima (3)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) den Spätsommer (3)
- O In meinen Träumen tauchen häufig Bilder von Häusern, Hinterhöfen und grasbewachsenen Feldern auf (3)
- O Meine Energie ist in der Zeit zwischen 19 Uhr und 21 Uhr entweder extrem stark oder sehr schwach (3)
- O Ich bemühe mich, in meinem Äusseren stets sauber und ordentlich zu wirken (4)
- O Um Ordnung in mein Leben zu bringen, stelle ich gern Listen zusammen (4)
- O Manchmal wird mein Bedürfnis nach Ordnung und Organisation zur Obsession (4)
- O Ich bin zufrieden mit ein paar engen Freundschaften und Beziehungen (4)
- O Oberflächlichkeit langweilt mich; ich konzentriere mich stattdessen lieber auf Qualität und Wesentliches (4)
- O Meine Umgebung hat einen unmittelbaren und starken Einfluss auf mich; im Chaos und bei Durcheinander fühle ich mich extrem unwohl (4)
- O Menschenmengen, Warteschlangen, Verkehrsampeln und ähnliches mag ich nicht (4)
- O Bei geselligen Anlässen bin ich oft steif und benehme mich sehr formell (4)
- O Ich ziehe es vor, Kontrolle über das Geschehene zu haben. Spontaneität ängstigt mich (4)

- O Manchmal hab ich Angst vor Ansteckungen, beispielsweise, wenn ich aus dem Glas von jemand anderem Wasser trinken soll, im Restaurant Dinge benutzen soll, die auch andere benutzen oder wenn ich einen öffentliche Toilette benutzen muss (4)
- O Ich neige zu Perfektionismus und kann mir selbst gegenüber sehr kritisch sein (4)
- O Ich gestehe mir nicht zu, meine Gefühle auszudrücken, andere bezeichnen mich manchmal als emotionslos oder wenig einfühlsam (4)
- O Ich schätze bei mir selbst, wie auch bei anderen Menschen systematisches Vorgehen (4)
- O Ich interessiere mich für spirituelle Disziplinen und Lehren (4)
- O Ich sammle gern seltene oder schöne Dinge: Kunstwerke, Schmuck Bücher usw. (4)
- O Ich akzeptiere gewöhnlich, was Autoritäten anordnen (4)
- O ich fühle mich bestimmten moralischen Prinzipien und Verhaltensregeln zutiefst verpflichtet (4)
- O Es macht mir Spaß, mit Hilfe logischer und analytischer Ansätze Problem zu lösen (4)
- O Ich löse gern Puzzles und Rätsel und lese mit Vorliebe Kriminalromane (4)
- O Ich mag es nicht, in die Dramen anderer Menschen verwickelt zu werden (4)
- O Ich bin stolz darauf, dass ich in der Lage bin, Versuchungen zu widerstehen (4)
- O Meine typische Reaktion auf schwierige Situationen ist, dass ich in Kummer und Sorgen versinke (4)
- O Die grösste Angst habe ich vor Menschenmengen, Chaos und Korruption (4)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) scharfe und stark gewürzte Nahrungsmittel (4)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) die Farbe Weiss (4)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) sehr trockenes Klima (4)
- O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) den Herbst (4)
- O In meinen Träumen tauchen oft Berggipfel, Schnee oder das Innere von Booten, Autos oder Zügen auf (4)
- O Ich fühle mich in der Zeit zwischen 3 Uhr und 7 Uhr oft unruhig, stark erregt oder voller Energie (4)

- O Ich neige zu Introvertiertheit und behalte meine Gedanken für mich (5)
- O Ich schätze das Alleinsein und brauche Zeit für mich (5)
- O Ich ärgere mich, wenn andere Menschen in meine Privatsphäre eindringen (5)
- O Ich habe nur wenige Freunde und meide gewöhnlich gesellige Zusammenkünfte, weshalb ich mich dann oft einsam fühle (5)
- O Ich bemühe mich, Beziehungen nicht zu intim werden zu lassen (5)
- O Ich arbeite am liebsten allein (5)
- O Weil ich meine eigenen Gedanken und Meinungen habe, empfinden mich andere Menschen manchmal als exzentrisch (5)
- O Ich tendiere zur Paranoia (5)
- O Ich bin geduldig und ausdauernd, selbst wenn mir das Glück nicht wohlgesonnen ist. (5)
- O Ich bin bekannt dafür, dass ich in den meisten Situationen objektiv und unparteiisch bin(5)
- O Ich neige dazu, skeptisch oder sogar zynisch zu sein (5)
- O Es fällt mir schwer, mich auf neue Situationen einzustellen (5)
- O Manchmal ver falle ich ohne Grund in tiefe Depression, (5)
- O Ich wache oft mit Angstgefühlen oder Vorahnungen auf (5)
- O Ich bin unersättlich neugierig und habe eine lebhaft e Phantasie (5)
- O Es macht mir Spass herauszufinden, wie Dinge funktionieren; deshalb nehme ich sie gern auseinander und setze sie später wieder zusammen (5)
- O Ich mag es, den Dingen selbst auf den Grund zu gehen; es liegt mir nicht, vorgegebene Antworten und Lösungen einfach z übernehmen (5)
- O Ich bin sehr aufmerksam, mir fallen ständig Dinge auf, die andere gar nicht zu bemerken scheinen (5)
- O Ich schätze verstand, Logik und Intelligenz, und ich finde Gefallen an allen intellektuellen Ambitionen (5)
- O Bei Meinungsverschiedenheiten mit anderen Menschen überkommt mich ein tiefes Gefühl der Angst oder des Schreckens (5)
- O Ich kann unglaublich störrisch sein. Wenn ich weiss, dass ich im Recht bin, lasse ich mich nicht von meiner Sichtweise abbringen und weigere mich, einen Kompromiss einzugehen

(5)

O Ich habe einen starken Willen. Ich stehe für mich selbst und meine Überzeugungen ein, selbst, wenn alle Menschen in meiner Umgebung anderer Meinung sind (5)

O Meine typische Reaktion auf schwierige Situationen ist ein tiefes Angstgefühl oder eine Vorahnung. Ich stelle mir dann vor, dass das Schlimmstmögliche eintreten wird (5)

O Meine größten Ängste sind Höhenangst, Angst vor Wasser, Angst vor Menschen Angst vor Dunkelheit und Angst vor dem Tod (5)

O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) salzige Nahrungsmittel (5)

O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) die Farbe Blau und / oder Schwarz (5)

O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) sehr kaltes Klima (5)

O Ich habe eine starke Vorliebe für (oder Abneigung gegen) den Winter (5)

O In meinen Träumen tauchen oft Bilder von Seen, Flüssen, Meeren oder dunklen, geheimnisvollen Orten (wie Höhlen) auf (5)

O Meine Energie ist in der Zeit zwischen 15 Uhr und 19 Uhr entweder extrem stark oder völlig erschöpft (5)

Auswertung des Fragebogens

Hinter den einzelnen Aussagen steht jeweils in Klammern eine Zahl: **1, 2, 3, 4 oder 5**. Die Aussagen sind nach diesen Zahlen geordnet. Zählen sie die Kreuze oder Häkchen, die sie in jedem Abschnitt gemacht haben zusammen und tragen Sie die Werte in die folgende Tabelle ein.

	1 (Holz)	2 (Feuer)	3 (Erde)	4 (Metall)	5 (Wasser)
Körper					
Psyche /Verhalten					
Summe					

Anhand der Summen können Sie feststellen, welches Element oder welche Elemente Ihre körperliche Gesundheit, Ihre emotionalen Reaktionen und Ihre Verhaltensweisen am stärksten beeinflussen.