

Welches Element ist im Mangel ?

### Fragebogen zu den fünf Elementen (Holz, Feuer, Erde, Metall, Wasser)

Antwortmöglichkeiten:

- Trifft zu (2 Punkte)
- Trifft teilweise zu (1 Punkt)
- Trifft nicht zu (0 Punkte)

#### 1. Holz-Element (zugeordnet: Leber, Gallenblase)

1. Ich habe häufig Verspannungen oder Schmerzen im Bereich der Muskulatur (besonders Nacken und Schultern).
2. Ich neige dazu, schnell gereizt oder wütend zu werden.
3. Ich habe oft Kopfschmerzen oder Migräne.
4. Mein Temperaturempfinden ist eher kühl, und ich empfinde Kälte unangenehm.
5. Ich habe eine Vorliebe für saure Lebensmittel (z.B. Zitronen, Essig).
6. Ich verspüre oft Unruhe und das Gefühl, immer etwas tun zu müssen.
7. Ich habe Verdauungsprobleme wie Blähungen oder Bauchschmerzen nach dem Essen.
8. Ich habe oft trockene Augen oder Sehprobleme.
9. Ich reagiere auf Stress oft mit Aggression oder innerer Anspannung.
10. Ich fühle mich oft frustriert oder blockiert, wenn ich meine Ziele nicht erreiche.

#### 2. Feuer-Element (zugeordnet: Herz, Dünndarm)

1. Ich habe häufig Herzklopfen oder spüre meinen Herzschlag stärker.
2. Ich erlebe intensive Emotionen wie Freude oder Aufregung sehr stark.
3. Mein Temperaturempfinden ist oft heiß, und ich neige dazu, leicht zu schwitzen.
4. Ich habe eine Vorliebe für bittere Lebensmittel (z.B. Kaffee, bittere Kräuter).
5. Ich bin sehr gesellig und genieße den Austausch mit anderen Menschen.
6. Ich habe manchmal Schlafprobleme oder wache oft mitten in der Nacht auf.
7. Meine Haut ist oft gerötet oder ich habe Hitzeausschläge.
8. Ich neige dazu, in emotionalen Situationen schnell die Kontrolle zu verlieren.
9. Ich fühle mich oft überreizt und habe Schwierigkeiten, mich zu entspannen.
10. Ich habe manchmal Sprachprobleme, z.B. stottere oder rede zu schnell, wenn ich aufgeregt bin.

### 3. Erde-Element (zugeordnet: Milz, Magen)

1. Ich habe oft Magenbeschwerden, wie Blähungen oder Völlegefühl nach dem Essen.
2. Ich fühle mich oft müde und erschöpft, auch nach ausreichend Schlaf.
3. Ich habe eine Vorliebe für süße Lebensmittel und esse oft Süßigkeiten.
4. Ich neige dazu, über Dinge zu grübeln und komme schwer zur Ruhe.
5. Ich habe oft kalte Hände und Füße und reagiere empfindlich auf Kälte.
6. Ich neige zu Wassereinlagerungen oder Schwellungen, besonders in den Beinen.
7. Ich fühle mich oft für die Probleme anderer verantwortlich und Sorge mich viel.
8. Ich habe Appetitprobleme, entweder esse ich zu viel oder zu wenig.
9. Ich habe oft schwache Muskeln oder verspüre eine allgemeine Schwäche im Körper.
10. Ich fühle mich emotional unsicher und brauche oft Bestätigung von anderen.

### 4. Metall-Element (zugeordnet: Lunge, Dickdarm)

1. Ich habe häufig Atembeschwerden oder ein Gefühl von Enge in der Brust.
2. Ich neige zu Hautproblemen wie trockene Haut, Ekzeme oder Ausschläge.
3. Ich habe eine Vorliebe für scharfe Lebensmittel (z.B. Pfeffer, Chili, Ingwer).
4. Ich fühle mich oft traurig oder melancholisch, ohne klaren Grund.
5. Ich bin sehr ordnungsliebend und kann Unordnung nur schwer ertragen.
6. Ich habe häufig Verstopfung oder Verdauungsprobleme.
7. Mein Temperaturempfinden ist kühl, und ich neige dazu, leicht zu frieren.
8. Ich habe oft Probleme mit meiner Nase oder Atemwegen, wie z.B. Allergien oder Schnupfen.
9. Ich halte oft an alten Gefühlen oder Erfahrungen fest und habe Schwierigkeiten loszulassen.
10. Ich bin oft in Gedanken versunken und ziehe mich emotional von anderen zurück.

### 5. Wasser-Element (zugeordnet: Niere, Blase)

1. Ich habe häufig Schmerzen im unteren Rücken oder Knieprobleme.
2. Ich fühle mich oft ängstlich oder unsicher.
3. Ich habe eine Vorliebe für salzige Lebensmittel (z.B. Salz, Sojasoße).
4. Ich habe oft kalte Hände und Füße und friere leicht.
5. Ich verspüre oft ein Gefühl von Erschöpfung, das tiefer geht als normale Müdigkeit.
6. Ich neige dazu, mich zurückzuziehen, wenn ich mich überfordert fühle.
7. Ich habe oft Probleme mit meinem Urinfluss, z.B. häufiger Harndrang oder Schwierigkeiten beim Wasserlassen.

8. Ich fühle mich emotional oft distanziert oder isoliert.
9. Ich habe oft Angst vor dem Älterwerden oder meiner Gesundheit in der Zukunft.
10. Ich habe Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen, besonders in unsicheren Situationen.

### **Punkteauswertung:**

#### 1. Für jedes Element:

- Addiere die Punkte pro Element:
- Trifft zu: 2 Punkte
- Trifft teilweise zu: 1 Punkt
- Trifft nicht zu: 0 Punkte

Maximale Punktzahl pro Element: 20 Punkte

#### **Bewertung:**

- 16-20 Punkte: Starkes Ungleichgewicht (dieses Element ist überbetont und dominiert).
- 10-15 Punkte: Mäßiges Ungleichgewicht (leichte Überaktivität oder Schwäche des Elements).
  - 0-9 Punkte: Ausgeglichenes Element (dieses Element ist im Gleichgewicht).
  -

#### 2. Gesamtpunkte:

- Addiere die Punkte aller Elemente zusammen.
  - Maximale Gesamtpunktzahl: 100 Punkte

#### **Bewertung des Gesamtgleichgewichts:**

- 80-100 Punkte: Starkes Ungleichgewicht in mehreren Bereichen, systemische Dysbalance.
- 50-79 Punkte: Einige Ungleichgewichte, aber insgesamt keine starke Dominanz eines Elements.
- 0-49 Punkte: Allgemein harmonisches Gleichgewicht.

### **Interpretation:**

- Starkes Ungleichgewicht in einem Element: Ein starkes Ungleichgewicht deutet darauf hin, dass dieses Element dominant ist und zu entsprechenden körperlichen und emotionalen Problemen führen könnte. Es sollte gezielt harmonisiert werden.
- Mehrere Elemente unausgeglichen: Weist auf eine systemische Dysbalance hin, bei der das gesamte energetische System überprüft und ausgeglichen werden sollte.
- Ausgeglichene Elemente: Diese sind im Einklang und benötigen weniger Aufmerksamkeit, können jedoch als Grundlage für die Stabilisierung der anderen Elemente dienen.