

Fragebogen:

Was bist du für ein Typ? Yin oder Yang?

Anleitung: Beantworte die folgenden Fragen mit „Ja“ oder „Nein“. Am Ende des Fragebogens kannst du die Antworten auswerten, um festzustellen, ob du eher ein Yin- oder Yang-Typ bist.

1. Hast du oft kalte Hände oder Füße?
Ja / Nein
2. Bist du eher jemand, der gerne allein ist und Ruhe genießt?
Ja / Nein
3. Fühlst du dich oft müde oder energielos?
Ja / Nein
4. Hast du eine Vorliebe für warme, gekochte Speisen?
Ja / Nein
5. Bist du jemand, der sich leicht gestresst fühlt und oft überfordert ist?
Ja / Nein
6. Neigst du dazu, eher introvertiert zu sein und deine Gefühle eher für dich zu behalten?
Ja / Nein
7. Hast du oft Schwierigkeiten, dich zu entspannen oder einzuschlafen?
Ja / Nein
8. Bist du empfindlich gegenüber Kälte und bevorzugst eine warme Umgebung?
Ja / Nein
9. **Fühlst du dich manchmal schwer oder träge, besonders bei kühlem Wetter?
Ja / Nein
10. Magst du es, wenn dein Lebensumfeld ruhig und geordnet ist?
Ja / Nein
11. Hast du eine eher ruhige und besonnene Persönlichkeit?
Ja / Nein

12. Bist du jemand, der gerne plant und strukturierte Aktivitäten bevorzugt?
Ja / Nein
13. Hast du oft das Gefühl, dass dir die Wärme oder die Sonne gut tut?
Ja / Nein
14. Erlebst du häufig Stimmungsschwankungen oder Gefühle der Leere?
Ja / Nein
15. Fühlst du dich oft von anderen Menschen oder Aufgaben überwältigt?
Ja / Nein
16. Bist du jemand, der gerne lange schlafen oder eine Pause machen möchte?
Ja / Nein
17. Hast du eine eher emotionale und einfühlsame Natur?
Ja / Nein
18. Hast du das Gefühl, dass du manchmal Schwierigkeiten hast, in Bewegung zu kommen oder aktiv zu sein?
Ja / Nein

Auswertung:

Zähle die „Ja“-Antworten für jede Kategorie:

Yin-Typ:

- Wenn du 10 oder mehr „Ja“-Antworten hast, deutet dies darauf hin, dass du eher ein Yin-Typ bist. Du neigst dazu, Eigenschaften wie Ruhe, Kälteempfindlichkeit und Müdigkeit zu zeigen.

Yang-Typ:

- Wenn du weniger als 10 „Ja“-Antworten hast, deutet dies darauf hin, dass du eher ein Yang-Typ bist. Du tendierst dazu, lebhaft, energiegeladen und wärmeempfindlich zu sein.

Dieser Fragebogen ist eine einfache Methode, um eine erste Einschätzung vorzunehmen. Für eine detailliertere Analyse und Beratung ist es ratsam, auch weitere diagnostische Methoden der TCM zu verwenden.

