

Persönlichkeitsprofil nach dem 5-Elemente-Modell (TCM)

PERSÖNLICHE STÄRKEN ERKENNEN - NUTZEN - WEITERENTWICKELN



erdlicht
ATELIER FÜR RAUMTRANSFORMATION
& GENUSS

Persönlichkeitsprofil nach dem 5-Elemente-Modell (TCM)

PERSÖNLICHE STÄRKEN ERKENNEN - NUTZEN - WEITERENTWICKELN

Das 5-Elemente-Modell aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) beschreibt fünf zentrale Prinzipien (Qualitäten), die in Wechselwirkung zueinander stehen und die je nach Ausprägung unterschiedliche Ausdrucksformen (Verhaltensweisen) ermöglichen.

Lit.: Uwe Karstädt: Ganz in meinem Element - Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen entdecken; Kösel. Vertiefend: Achim Eckert: Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer.

Bewerten Sie möglichst spontan anhand der folgenden Skala, in welchem Maße nachstehende Aussagen auf Sie zutreffen:

0 Trifft gar nicht auf mich zu	1 Trifft etwas auf mich zu	2 Trifft teilweise auf mich zu	3 Trifft ziemlich auf mich zu	4 Trifft völlig auf mich zu
--------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

Nr.	Punkte	Aussage
1.		Ich neige dazu, mich in meinem Inneren ständig mit anderen zu vergleichen: Bin ich besser oder schlechter als sie?
2..		Mich reizt es, ins kalte Wasser zu springen, ohne viel nachzudenken.
3.		Ich werde meistens als gesellig, liebenswürdig und entgegenkommend eingeschätzt. Auch fremde Menschen fühlen sich bei mir rasch wie zu Hause.
4.		Ich lasse niemanden so schnell an mich heran. Mit fremden Menschen nehme ich von mir aus nur zögernd Kontakt auf.
5.		Meine Fröhlichkeit und mein Lachen sind ansteckend.
6.		Ich kann gut zwischen gegensätzlichen Meinungen oder Parteien vermitteln, so dass alle zufrieden sind.
7.		Der Augenblick ist der einzige Moment, der zählt. Die Vergangenheit ist vorbei, und an die Zukunft mag ich nicht denken.
8.		Ich löse Konflikte und Probleme mit kühlem Kopf und klarem Verstand. Gefühle sind da nur hinderlich.
9.		Viele Dinge, die ich mir wünsche, scheinen mir einfach und leicht zuzufliegen.
10.		Ich kann stundenlang einfach dasitzen und meinen Gedanken nachhängen. Meine besten Einfälle und Einsichten bekomme ich auf diese Weise.
11.		Ich brauche viel Bewegung, um mich richtig wohl zu fühlen. Ich muss immer etwas unternehmen und tun.
12.		Der größte Genuss ist es, mit meinen Liebsten gemütlich zu faulenzen.
13.		Ich bin gerne der Boss und bestimme, wo es langgeht.
14.		Ich bestehe auf klaren Absprachen, Verantwortlichkeiten und Regeln, damit ich weiß, woran ich mich halten kann.
15.		Wenn schnelle Entscheidungen verlangt werden, bin ich der Richtige.



17.	Ich tüftle gerne vor mich hin und finde Lösungen selbst heraus.
18.	Mir wird bei großen Veränderungen immer ganz mulmig zumute. Ich habe es am liebsten, wenn alles beim Alten und Vertrauten bleibt.
19.	Wenn etwas nicht nach meinem Willen läuft, ärgere ich mich schnell und muss meinem Ärger irgendwie Luft machen.
20.	Meine Beliebtheit hat oft damit zu tun, dass es mir Freude macht, eine entspannte Atmosphäre zu schaffen, in der sich meine Kollegen und Freunde wohl fühlen können.
21.	Ich behalte meine Gedanken, Gefühle und Meinungen am liebsten für mich. Aber wenn ich etwas sage, kommt die Wahrheit ziemlich unverblümt heraus.
22.	Ich kann stundenlang von mir, meinen Phantasien, Plänen und Träumen reden.
23.	Das Einhalten von ethischen und moralischen Grundsätzen werte ich viel höher als das Ausleben kurzlebiger, spontaner Träume und Gelüste.
24.	Ich bin verliebt ins Verliebtsein.
25.	Ich bin kritisch und scharfsinnig. Manchmal kann ich es nicht lassen, andere oder anderes zu kritisieren.
26.	Mir geht es am besten, wenn ich aus dem Bauch heraus entscheiden kann und meinen Impulsen folge.
27.	Ich mische mich nicht in die Dinge anderer Leute ein und will auch selbst am liebsten in Ruhe gelassen werden.
28.	Manche Leute meinen, ich mische mich zu viel in alles ein. Dabei will ich für jeden nur das Beste.
29.	Es ist immer aufregend, neue Menschen kennen zu lernen und zu flirten.
30.	Mich reizen Grenzerfahrungen mit Risiko, in Arbeit wie auch Freizeit. Wer wagt, gewinnt!
31.	Eine Hand wäscht die andere. Ich brauche andere Menschen und andere brauchen mich. Das ist für mich ein Garant für stabile Beziehungen.
32.	Freiheit und Unabhängigkeit sind für mich lebensnotwendig. Wenn ich von anderen abhängig bin, fühle ich mich wie ein Tiger im Käfig.
33.	Manche Menschen finden, ich sei wie ein Paradiesvogel: schillernd, etwas abgehoben und leichtsinnig.
34.	In allem, was ich tue, strebe ich nach Meisterschaft und Perfektion.
35.	Ich bin bescheiden und sparsam.
36.	Ich lege besonderen Wert darauf, harmonisch miteinander auszukommen.
37.	Ich liebe intensive Gefühle und wünschte, die ganze Welt wäre wie ich.
38.	Aus Angst, in meiner Empfindsamkeit verletzt zu werden, behalte ich vieles lieber für mich.
39.	Meine Führungsqualitäten kommen erst richtig zur Geltung, wenn ich gefordert werde.
40.	Ich gehe meine Aufgaben methodisch, analytisch und objektiv an.
41.	Ich lasse mir von Zweiflern und Kritikern nichts sagen. Gerade dann will ich beweisen, dass ich es schaffe.
42.	Ich schätze meine kleinen alltäglichen Rituale. Ein geordneter und überschaubarer Tagesablauf gibt mir genug Sicherheit, um mich auf die wichtigen Themen und Aufgaben in meinem Leben zu konzentrieren.



43.	Ich hebe gern alles Mögliche auf. Man weiß nie, ob man es nicht noch mal brauchen kann.
44.	Wenn ich will, kann ich so attraktiv und magnetisch wirken, dass sich keiner meiner Ausstrahlung zu entziehen vermag.
45.	Manche Leute empfinden mich als laut, provokativ und rebellisch.
46.	Manche Menschen halten mich manchmal für einen unnahbaren Eigenbrötler.
47.	Ich lege Wert auf korrektes, gepflegtes und einfaches Äußeres.
48.	Für mich muss das Leben dramatisch und mitreißend sein.
49.	Auf meine Loyalität und Hilfsbereitschaft kann man sich Tag und Nacht verlassen.
50.	In meinem Leben spielt es eine große Rolle, immer das Angemessene und Richtige zu tun.
51.	Ich stehe gern im Rampenlicht.
52.	Wenn ich etwas erfolgreich geleistet habe, sollen es auch alle wissen. Ich werde für meine Taten gern bewundert.
53.	Mir sind genaue Zeitpläne wichtig. Ich stelle sie auf und möchte auch, dass andere sich daran halten.
54.	Obwohl ich oberflächliche Gespräche nicht mag, fällt es mir oft schwer, mich vertrauensvoll mitzuteilen.
55.	Ich kann mit meinem Verstand klar unterscheiden, was für mich gut und nützlich oder schlecht und unbrauchbar ist.
56.	Ich beziehe mich gern darauf, wie man früher gelebt hat. Aus der guten alten Zeit kann man viel lernen.
57.	Mein Privatleben ist unkompliziert und anspruchslos.
58.	Mit meiner Neugier will ich allen Fragen auf den Grund gehen und die wahre Ursache herausfinden – ganz gleich, ob es um ein kaputtes Radio, Beziehungskrisen oder den Sinn des Lebens geht.
59.	Ich bin ehrgeizig und liebe einen guten Wettbewerb oder Kampf. Ich will dann unbedingt der Beste sein.
60.	Ich stelle gern meine Bedürfnisse und Meinungen zurück, um Unstimmigkeiten zu vermeiden.
61.	Wenn ich irgendetwas auf der Spur bin, entwickle ich große Zähigkeit.
62.	Manche Menschen erleben meine Zurückhaltung als Teilnahmslosigkeit, mein diszipliniertes Verhalten als steif und meine Diskretion als Arroganz.
63.	Rätsel, Mysterien, Wissen und Weisheit ziehen mich magisch an.
64.	Ich ziehe die Position der Mitte vor, bei Extremen wird mir ungemütlich.
65.	Ich bin am liebsten in Gesellschaft von eindrucksvollen, inspirierenden und außergewöhnlichen Menschen.



AUSWERTUNG DES FRAGEBOGENS

1. Übertragen Sie Ihre Bewertungen in nachfolgende Tabelle
2. Zählen Sie die Ergebnisse jeder einzelnen vertikalen Spalte zusammen

Die so ermittelten Werte entsprechen Ihrer Selbsteinschätzung im Hinblick auf Ihr Persönlichkeitsprofil im Sinne der Fünf-Elemente-Lehre.

AUSWERTUNGSTABELLE

A	B	C	D	E
2	5	3	1	4
11	7	6	8	10
13	9	12	14	17
15	16	18	23	21
19	22	20	25	35
32	33	36	47	38
39	37	43	50	46
41	44	49	53	54
45	48	56	55	58
52	51	60	57	61
59	65	64	62	63
Summe:				

Hinweis: Bitte direkt über die transparenten Zahlen eintragen

Übertragen Sie nun Ihre Summen-Werte (SU) in das folgende Übersichtsbild:





- A = Element HOLZ (Metapher: AbenteurerIn)
- B = Element FEUER (Metapher: MagierIn)
- C = Element ERDE (Metapher: VermittlerIn)
- D = Element METALL (Metapher: RichterIn)
- E = Element WASSER (Metapher: SucherIn)



Jedes Element kann als ein spezifisch ausgeprägter Persönlichkeitsanteil verstanden werden, als ein teils bewusstes, teils unbewusstes Set von Gewohnheiten, Motiven, Bedürfnissen, vitalen Ausprägungen, Emotionen, Eigenschaften, Fähigkeiten, Begabungen, Neigungen, persönlichen Wertvorstellungen, Gedanken- und Verhaltensmustern u.v.a. beschrieben werden. Alles zusammen macht eine einzigartige, unverwechselbare Persönlichkeit aus.

Nachfolgend eine kurze Beschreibung der 5-Elemente-Qualitäten. Ausführlichere Darstellungen finden sich im Buch von Uwe Karstädt: *Canz in meinem Element - Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen entdecken*; Kösel-Verlag.

ELEMENT HOLZ - DER/DIE ABENTEURERIN

Typische Ausdrucksformen für das Wesen des/r Abenteurers/in (HOLZ-Typ) sind z.B.:

- Große Offenheit für neue Ideen und Möglichkeiten, gelebte Kreativität
- Chancen werden erkannt und ergriffen, Entscheidungen getroffen
- Entwicklungsvorstellungen bestehen in Form von Visionen und Zielen
- Selbständigkeit und Selbstverantwortlichkeit
- Ärger, Aggression und Konflikte werden wahrgenommen und offen ausgedrückt

ELEMENT FEUER - DER/DIE MAGIERIN

Typische Ausdrucksformen für das Wesen des/r Magiers/in (FEUER-Typ) sind z.B.:

- Spontanität, aktives Zupacken, Initiative ergreifen
- Risikofreude, Übung macht den Meister
- (Ein-)Fordern von Aktivität, Stellungnahmen, Meinungen, Feedback
- (Selbst-)Darstellung, (Re-)Präsentation
- Offene Wahrnehmung, klarer sprachlicher Ausdruck
- Spontaner Ausdruck von Freude, Feiern

ELEMENT ERDE - DER/DER VERMITTLERIN

Typische Ausdrucksformen für das Wesen des/r Vermittlers/in (ERDE-Typ) sind z.B.:

- Sorge für Integration, Stabilität, Bewahrung und Absicherung
- Etwas Durchziehen und in Gewohnheit/Routine überführen
- Erklärungen finden, Zusammenhänge verstehen
- Mitgefühl und Sorge im Beziehungsbereich
- Verbindung und Ausgleich schaffen



ELEMENT METALL - DER/DIE RICHTERIN

Typische Ausdrucksformen für das Wesen des/r Richters/in (METALL-Typ) sind z.B.:

- Instinkt, intensives Gespür für Gerechtigkeit
- Konzentration auf das Wesentliche, präzise Planung, Prioritäten setzen, Delegieren
- Mit rational scharfem Verstand klare Entscheidungen treffen
- Trennung von Altem, Überholten, Unwesentlichen
- Klare Regelung von Nähe und Distanz, Kontaktaufnahme und -lösung

ELEMENT WASSER - DER/DIE SUCHERIN

Typische Ausdrucksformen für das Wesen des/der Suchers/in (WASSER-Typ) sind z.B.:

Bewertungsfreie, nicht beurteilende, tiefsinnige Wahrnehmung

- Innerer Beobachter, Staunen, Ehrfurcht
- (Selbst-)Reflexion
- Los-Lassen und Entspannen, Stille und Meditation, einfach Sein
- Allein-Sein können ohne große (materielle) Ansprüche
- Im Fluss sein mit der freien, ungebundenen Energie



ZUSAMMENHÄNGE IM SINNE DES FÜNF-ELEMENTE-MODELLS

Element	Zugehörige Organenergie	Zugehörige innere Disposition (Emotion, Denken, Einstellung etc.)	Zugehörige äußere Disposition (Handlung, Verhalten, Beziehung etc.)
Holz Metaphern: - Geburt - Sprießen - Frischer Wind - Frühling	Galle Leber Muskeln Sehnen Augen Nägel	Inspiration und Vision Offenheit für Neues Pläne und Entscheidungen Schatten: Wut und Zorn Hass und Trotz Eifersucht	Ideen und Pläne entwerfen, Kreativität Entwicklung Konflikte austragen
Feuer Metaphern: - Hitze - Blühen - Tanz - Sommer	Herz Dünndarm Herzhülle Dreifacherwärmer Blutgefäße Zunge Teint Sprache	Wachheit / Bewusstsein Handlungsbereitschaft Freude Liebe Schatten: Stolz Selbstherrlichkeit	Initiative ergreifen, Verändern, Erneuern (Ein-)Fordern Ausdrucksfähigkeit (Sprache) Feiern
Erde Metaphern: - Fester Boden - Fruchtbarkeit - Reifen - Nachsommer	Milz-Pankreas Magen Bindegewebe Mund, Lippen Geschmack	Gedächtnis / Intellekt Stabilität Klarheit Selbstvertrauen Mitgefühl und Sorge Schatten: Gier und Neid Stur und Zwanghaft	Stabilität, Bewahrung Aufnehmen, Assimilieren, Durchziehen, Integrieren, Verwurzeln, Erklärungen finden, Überblick halten, Kontrolle
Metall Metaphern: - Trockenheit - Späte Reife - Ernte - Herbst	Lunge Dickdarm Haut Nase Körperhaar	Instinkt und Beziehungsvertrauen Konzentration Loslassen Trauer Schatten: Festhalten Sehnsucht Rückzug Verweigerung	Kontaktaufnahme und -lösung Abgrenzung (Nähe-Distanz-Regelung), Delegation, Konzentration auf das Wesentliche, Prioritäten setzen, Abschied nehmen
Wasser Metaphern: - Tiefe - Fließen - Aufbewahren - Winter	Niere Blase Knochen und Mark Kopfhaar	Innere/r BeobachterIn Staunen, Ehrfurcht Energiepotenzial/Vitalkraft Lust und Hingabe Meditation Schatten: Angst und Furcht Stress	Bewertungsfreie Wahrnehmung Einfach Sein

Welche Ableitungen, Erkenntnisse bzw. Schlüsse können Sie für sich daraus ziehen?



REFLEXIONEN ZUM FÜNF-ELEMENTE-PERSÖNLICHKEITSMODELL

Betrachten Sie dieses Modell im Zusammenhang mit eigenen Erfahrungen:

Wie drückt sich Ihr „Holz-Element“ (Kreativität / Neuerung / Entwicklung / Selbstbestimmtes Handeln etc.) am deutlichsten aus?

Wie können Sie das nutzen bzw. fördern?

Wie drückt sich Ihr „Feuer-Element“ (Spontanität / aktives Handeln / Dynamik / Tatkraft etc.) am deutlichsten aus?

Wie können Sie das nutzen bzw. weiter fördern?

Wie drückt sich Ihr „Erde-Element“ (Verbindlichkeit / Integration / Durchhaltevermögen / Sicherheit / Beständigkeit etc.) am deutlichsten aus?

Wie können Sie das nutzen bzw. weiter fördern?

Wie drückt sich Ihr „Metall-Element“ (Wesentliches erkennen / Prioritäten setzen / Nähe und Distanz regeln etc.) am deutlichsten aus?

Wie können Sie das nutzen bzw. weiter fördern?

Wie drückt sich Ihr „Wasser-Element“ (in Fluss (Flow) sein / Entspannen und Regenerieren / Loslassen können etc.) am deutlichsten aus?

Wie können Sie das nutzen bzw. weiter fördern?

Zusammenfassend:

Wo liegen Ihre besonderen Stärken?

Wo erkennen Sie Ansätze für (Weiter-)Entwicklung?





erdlicht

ATELIER FÜR RAUMTRANSFORMATION
& GENUSS

DU MÖCHTEST TIEFER EINTAUCHEN?

Dann vereinbare gerne einen Termin bei mir.

Ich freue mich von dir zu hören.

Doris Albert

post@erdlicht.de | +49 163 88 11 970

