



**René Pierre de Waha**  
**Facharzt für Innere und**  
**Allgemeinmedizin**

Naturheilverfahren | Akupunktur |  
Homöopathie |  
Psychotherapie FG | Ernährungsmedizin  
GV (BÄK)

**med<sup>3</sup> Privatärztliches Zentrum | Markenbildchenweg 8 | 56068**

Markenbildchenweg 8 | 56068 Koblenz

**Tel.:** +49 261 914 544 – 20

**Fax:** +49 261 914 544 – 21

**E-Mail:** info@med3.world

Vorname: \_\_\_\_\_

Nachname: \_\_\_\_\_

Geburtsdatum: \_\_\_\_\_

Anschrift: \_\_\_\_\_

## **SELBSTERKENNUNGSTEST NACH DEN FÜNF ELEMENTEN DER TRADITIONELLEN CHINESISCHEN MEDIZIN**

Dieser Selbsterkennungstest vermittelt einen praktischen Einstieg in die Persönlichkeitstypen der Fünf Elemente.

Der Test kann Ihnen Auskunft darüber geben, welches Element bei Ihnen aktuell vorherrschend ist und liefert Ihnen damit Erkenntnisse über Ihre aktuelle Grundstruktur und die tragende Kraft, die Ihrem Wesen inne ruht.

### **Wie sie den Test ausführen**

Beantworten Sie **jede** der durchnummerierten Fragen bzw. Aussagen nach folgenden Gesichtspunkten.

- Geben Sie 3 Punkte für: Trifft für mich zu.

- Geben Sie 1 Punkte für: Trifft für mich in den meisten Fällen zu.

- Geben Sie 0 Punkte für: Trifft für mich nicht zu.

→ Notieren Sie die Punktzahl zunächst in der Klammer [ ]

→ Übertragen Sie nach Beantwortung aller Fragen die jeweilige Punktzahl in die Auswertungstabelle.

→ Zählen Sie dann die Punktzahlen getrennt nach Spalten A, B, C, D, und E zusammen.

→ Der zuletzt erfolgte Eintrag in die Gesamtübersicht zeigt das Ergebnis, d. h. welches Element Ihren Persönlichkeitstyp dominiert.

**Hinweis:** Seien Sie sich selbst gegenüber achtsam und ehrlich. Gehen Sie mit diesem Test spielerisch um und beantworten Sie die Fragen ganz spontan.

Vergeben Sie die Punkte, so wie es auf Sie zutrifft. Folgen Sie Ihrem ersten Impuls, ohne darüber nachzudenken und ohne sich zu bewerten.

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 meist als gesellig, liebenswürdig und entgegenkommend eingeschätzt.  
Auch fremde Menschen fühlen sich bei mir wie zu Haus. [ ]
  
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 dabei nur hinderlich. [ ]
  
9. Viele Dinge, die ich mir wünsche, scheinen mir einfach und leicht zuzufliegen. [ ]
  
10. Ich bin ziemlich introvertiert. 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 wohlfühlen.  
Ich muss immer etwas unternehmen und tun. [ ]
  
12. Der größte Genuss ist es, mit meinen liebsten zu faulenz. [ ]

13. Ich bin gerne der Boss und bestimme, wo es langgeht. [ ]
14. Ich bestehe auf klare Absprachen, Verantwortlichkeiten und Regeln, damit ich weiß, woran ich mich halten kann. [ ]
15. Wenn schnelle Entscheidungen verlangt werden, dann bin ich der Richtige. [ ]
16. Ich lasse mich schnell begeistern und kann auch andere so schnell begeistern, dass Widerstände und Gegensätze wie Schnee unter der Sonne wegschmelzen. [ ]
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 raus. [ ]
22. Ich kann stundenlang von mir, meinen Phantasien 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 verliebt sein. [ ]
25. Ich bin kritisch und scharfsinnig.  
Manchmal kann ich es nicht lassen, alles 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 brauch 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 Menschen  
abhängig bin, fühle ich mich wie ein Tiger im Käfig. [ ]
33. Manche Menschen finden, ich sei 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 besonders Wert darauf, harmonisch miteinander auszukommen. [ ]
37. Ich liebe intensive Gefühle und wünsche, die ganze Welt wäre wie ich. [ ]
38. Aus Angst, in meiner Empfindsamkeit verletzt zu werden,  
halte ich mich lieber bedeckt. [ ]
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, Kritikern und Bürohengsten 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 gerne alles Mögliche auf. Man weiß nie, ob man es nicht  
noch einmal gebrauchen kann. [ ]
44. Wen 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 immer 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 gerne im Rampenlicht. [ ]
52. Wenn ich etwas Erfolgreiches 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 daranhalten. [ ]
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 Selbsterkennungstests

Tragen Sie neben der Nummer der jeweiligen Aussage Ihre Punktzahl ein:

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	34	25
26	24	28	40	27
30	29	31	42	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:	Summe	Summe	Summe	Summe

Übertragen Sie die Summe in die nachfolgende Gemütsübersicht:

<b>A HOLZ „Abenteurer“</b>	<b>Punkte</b>
<b>B FEUER „Magier“</b>	<b>Punkte</b>
<b>C ERDE „Vermittler“</b>	<b>Punkte</b>
<b>D METALL „Richter“</b>	<b>Punkte</b>
<b>E WASSER „Sucher“</b>	<b>Punkte</b>