Gesundheitspraxis Teterow
www.gesundheitspraxis-teterow.de

Fragebogen - Innere Energie

Bitte bewerten Sie anhand der Skala, in welchem Maß die Aussagen für Sie zutreffen:
1 = trifft gar nicht auf mich zu … 5 = trifft völlig auf mich zu.

01. Ich bin eher nachdenklich und grüble viel.	1	2	3	4	5
02. Ich werde schnell nervös oder hektisch.	1	2	3	4	5
03. Ich fühle mich oft gestresst oder innerlich angespannt.	1	2	3	4	5
04. Ich neige zu Perfektionismus.	1	2	3	4	5
05. Ich bin kälteempfindlich und friere häufig.	1	2	3	4	5
06. Ich strebe nach Stabilität in meinem Leben.	1	2	3	4	5
07. Ich spreche gerne viel und schnell.	1	2	3	4	5
08. Ich bin oft auf der Suche nach neuen Herausforderungen.	1	2	3	4	5
09. Ich plane gerne alles exakt im Voraus.	1	2	3	4	5
10. Ich bin gerne für mich allein.	1	2	3	4	5
11. Ich gehe die Dinge eher langsam an.	1	2	3	4	5
12. Ich stehe gerne im Mittelpunkt von Gruppen.	1	2	3	4	5
13. Ich bin oft stur und kann mich leicht in Dinge verbeißen.	1	2	3	4	5
14. Ich reagiere sehr sensibel auf Kritik.	1	2	3	4	5
15. Ich bin oft ängstlich und besorgt.	1	2	3	4	5
16. Ich habe oft Blähungen oder Bauchschmerzen.	1	2	3	4	5
17. Ich schwitze schnell.	1	2	3	4	5
18. Ich leide oft unter Muskelverspannungen.	1	2	3	4	5
19. Ich habe oft eine heisere Stimme oder eine trockene Kehle.	1	2	3	4	5
20. Ich habe Probleme mit dem „Wasserlassen“.	1	2	3	4	5
21. Ich habe oft Heißhunger auf „Süßes“.	1	2	3	4	5
22. Ich erröte schnell.	1	2	3	4	5
23. Ich habe oft eine Völlegfühl im Oberbauch oder Sodbrennen.	1	2	3	4	5
24. Ich habe Hautprobleme.	1	2	3	4	5
25. Ich bin oft misstrauisch gegenüber anderen Menschen.	1	2	3	4	5

Auswertung:
Übertragen Sie Ihre Punktwerte für jede Fragennummer in die nachfolgende Auswertungstabelle.
Zählen Sie die Punktwerte für jedes Element zusammen und bilden Sie entsprechende Summenwerte.

Element	***Fragennummer***	***Punktwerte***	***Summenwerte***
Erde	01 06 11 16 21	….+….+….+….+….	= …….
Feuer	02 07 12 17 22	….+….+….+….+….	= …….
Holz	03 08 13 18 23	….+….+….+….+….	= …….
Metall	04 09 14 19 24	….+….+….+….+….	= …….
Wasser	05 10 15 20 25	….+….+….+….+….	= …….

Beachten Sie:
Ab einem Summenwert von über 15 Punkten bei einem der vorgenannten Elemente kann ein erhöhtes Risiko für körperliche oder geistig-seelische Gesundheitsstörungen bestehen.