

# KONSTITUTIONSTEST



**M**it dem Konstitutionstest kannst du herausfinden, wie deine Energie aktuell auf die Wandlungsphasen verteilt ist. Die fünf Wandlungsphasen werden in der Literatur oft auch als fünf Elemente bezeichnet, die bessere Übersetzung ist nach meinem Geschmack jedoch »die fünf Wandlungsphasen«. Die Begriffe Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser sind sehr konkret, aber auch symbolisch zu verstehen. Wie genau, das erfährst du in den Kapiteln nach dem Test.

Ich empfehle dir, die Testfragen zum Beispiel einmal im Quartal zu beantworten, um dich und dein Energieniveau besser zu verstehen und eventuell zu verbessern. Nicht im Sinne eines ohnehin fragwürdigen Selbstoptimierungswahns, sondern um dich und deinen Körper sowie deine Psyche immer besser zu verstehen und dem Kern deiner Konstitution und wechselnden Bedürfnissen immer näher zu kommen.

## TEST-FRAGEN zur Wandlungsphase HOLZ

1. **Meine** Jahreszeit ist der Frühling. Dann fühle ich mich am stärksten.
2. **Ich** nehme die Dinge in die Hand und packe sie an.
3. **Wenn** ich eine Vision habe, dann verfolge ich sie beharrlich.
4. Werde ich beim Umsetzen meiner Pläne gehindert, werde ich ärgerlich oder wütend.
5. Ich reagiere gereizt, wenn etwas nicht so klappt, wie ich es will.
6. **In** Bewegung und nach dem Sport fühle ich mich sehr wohl.
7. Wenn mir jemand die Vorfahrt nimmt, werde ich sauer.
8. Ich kann nach der Arbeit nicht gut runterkommen.
9. **Wenn** andere tun, was ich sage, finde ich das gut.
10. **Ich** mag Herausforderungen.
11. Gelassenheit im Alltag ist nicht meine Stärke.
12. **Ich** bin zufrieden, wenn ich etwas geleistet habe.
13. Mir läuft öfter mal »eine Laus über die Leber«.
14. Wenn ich mich ärgere, reagiere ich häufiger mit Kopfschmerzen.
15. **Kurz** vor einer Prüfung lerne ich am besten.
16. Ich nasche gerne, wenn ich nervös bin.
17. **Ich** esse gerne Lakritze.
18. **Wenn** ich einen großen Berg Arbeit vor mir habe, dann bin ich wie gelähmt.
19. Ich leide unter Migräne.
20. Wenn ich Essen bestelle, kann ich mich nicht entscheiden, welches Gericht ich nehmen möchte.
21. **Ich** nehme mir viel vor, schaffe aber nicht immer alles.
22. **Ich** mache gerne Individual-Urlaube und fühle mich danach voller Kraft.
23. **Ich** bin von eher muskulös drahtigem Körperbau.
24. Ich habe (ab und zu) ein Pfeifen im Ohr.
25. Meine Augen sind trocken und tränen schnell.
26. **Meine** Schultern und der Nacken verspannen schnell.
27. Meine Nägel sind brüchig und dünn.
28. **Wenn** ich aufgeregt bin, kann ich nichts essen.
29. **Ich** mag gerne säuerlichen Geschmack wie Essig, Sauerampfer oder Sauerkraut.
30. Wenn mir alles zu viel wird, bekomme ich Kopfschmerzen.
31. **Ich** mag es, im Wind zu stehen oder viel Wind um die Ohren zu haben.
32. Am Abend trinke ich gern mal ein Glas Wein oder Bier, um zur Ruhe zu kommen.

33. Bei windigem Wetter bleibe ich lieber zu Hause.
34. Ich habe erhöhten Blutdruck.
35. **Vor** vielen Leuten eine Ansprache zu halten ist mir unangenehm.
36. Ich vertrage keine Zugluft.
37. **Ich** habe einen schlanken Körperbau und bin eher muskulös.
38. Ich habe ein Kloßgefühl im Hals.
39. Ich bin oft angespannt.
40. **Wenn** ich aufgeregter bin, bekomme ich ganz kalte Hände.
41. Wenn ich geärgert werde, bin ich beleidigt.
42. **Ich** bin flexibel und anpassungsfähig.
43. **Ich** äußere klar meine Meinung und werde dafür geschätzt.
44. **Ich** nehme viele Dinge gerne selbst in die Hand, weil mir die anderen zu langsam sind.
45. Ich habe Beschwerden mit der Leber oder Gallenblase.
46. **Ich** kann mich gut durchsetzen.
47. Es fällt mir meistens schwer, Kompromisse einzugehen.
48. **Ich** kann gut improvisieren.
49. Es fällt mir schwer, andere als Gleichgestellte zu akzeptieren.
50. Freunde beschreiben mich als launisch und reizbar.
51. Ich neige dazu, vieles auf mich zu beziehen.
52. Geduld ist nicht meine Stärke.
53. Ich habe Muskelverspannungen oder Probleme mit den Sehnen.
54. Ich habe Sehstörungen, bin nachtblind oder sehr blendeempfindlich.
55. Ich habe Schmerzen bei der Regelblutung oder Schmerzen in den Geschlechtsorganen oder in der Leiste.

## TEST-FRAGEN zur Wandlungsphase FEUER

1. **Ich** habe viel Fantasie.
2. Ich schlafe schlecht ein.
3. **Ich** stehe gerne im Mittelpunkt.
4. Ich träume viel und intensiv.
5. **Ich** liebe Musik und tanze gern.
6. Ich bin schnell hektisch oder nervös.
7. **Langeweile** habe ich selten, eher immer was zu tun.
8. Emotionen anderer reißen mich schnell mit.
9. **Gute** Stimmung anderer wirkt auf mich ansteckend.
10. Ich neige zu Herzklopfen.
11. **Ich** fühle mich glücklich und bin erfüllt.
12. Ich bin oftmals lethargisch und lustlos.
13. **Ich** habe eine schnelle Auffassungsgabe.
14. **Ich** habe viel Mitgefühl für meine Mitmenschen.
15. **Ich** spreche eher schnell als langsam.
16. Manchmal stottere ich oder habe als Kind gestottert.
17. **Ich** kann mich über Kleinigkeiten freuen, ja sogar begeistern.
18. **Ich** bin tolerant.
19. Ich hatte schon mal einen Nervenzusammenbruch.
20. Ich erlebe schon länger eine große emotionale Belastung.
21. Ich habe oft einen unregelmäßigen Herzschlag/Puls.
22. Ich neige dazu, nachts zu schwitzen.
23. **Mir** ist schnell heiß.
24. Ich bekomme leicht einen roten Kopf.
25. Ich leide unter wunden Stellen (Apften) im Mund.
26. Im Sommer leide ich unter Hitze und bin lieber im Schatten.
27. Ich trinke beim Weggehen gerne etwas Alkohol, das hebt meine Stimmung.
28. **Ich** liebe es, Kaffee zu trinken.
29. **Ich** lache viel und gern.
30. Ich neige zu innerer Unruhe.
31. Ich werde leicht hektisch.
32. Bei mir wurde eine Herzerkrankung diagnostiziert.
33. **Ich** schlafe tief und fest.
34. **Ich** bin begeisterungsfähig.

35. **Ich** lerne schnell neue Menschen kennen.
36. Meine Stimme ist leise und manchmal traue ich mich nicht, etwas zu sagen.
37. Ich bin oft zerstreut und durcheinander.
38. **Ich** kann Freude gut mit anderen teilen.
39. **Andere** sagen von mir, ich hätte eine gute Ausstrahlung.
40. **Ich** kann meine Stimmung nicht verbergen, man sieht sie mir an.
41. **Andere** erleben mich als quirlig.
42. Ich neige zur Müdigkeit.
43. **Ich** neige zu einem roten Gesicht oder ich erröte leicht.
44. Ich liebe bittere Schokolade und bittere Salate.
45. **Ich** mag es, Neues zu lernen und mein Bewusstsein zu erweitern.
46. Im Stress schwitze ich unter den Armen.
47. **Ich** habe meistens warme Hände.
48. **Ich** mag es, meine Empfindungen und Eindrücke mit Worten zu beschreiben.
49. Der ehrliche Austausch mit anderen ist mir wichtig.
50. Ich habe Schlafstörungen.
51. Ich bin manchmal sprunghaft oder rastlos.
52. Ich habe oft kalte Hände.
53. Wenn ich verletzt wurde, ziehe ich mich zurück.
54. Ich neige dazu, mich zu überfordern.
55. Mein Kreislauf ist eher schwach.

## TEST-FRAGEN zur Wandlungsphase ERDE

1. **Wenn** ich ein Problem habe, denke ich lange darüber nach.
2. Es fällt mir schwer, schnell Entscheidungen zu treffen.
3. **In** unangenehmen Situationen finde ich nach kurzer Zeit auch das Gute darin.
4. Ich gehe die meisten Dinge bedächtig an.
5. Ich mache mir schnell Sorgen und grüble oft.
6. Meine Gedanken kreisen oft um dasselbe Thema.
7. Wenn ich Probleme habe, verderben sie mir den Appetit oder ich bekomme Heißhunger.
8. **Lakritze** mag ich nicht.
9. **Herausforderungen** nehme ich oft selbstverständlich an.
10. **Ich** habe eher festes Bindegewebe.
11. **Ich** kann mich gut und lange konzentrieren.
12. Ich liebe Süßigkeiten.
13. **Einige** Rituale sind mir sehr wichtig.
14. **Im** Garten, auf dem Land und in der Natur ist mein Platz.
15. Gekochtes vertrage ich viel besser als Rohkost.
16. Ich nehme schnell zu und langsam ab.
17. Ich brauche viel Schlaf und bin morgens dennoch müde.
18. Ich neige zu weichem Stuhlgang.
19. **Ich** kann sehr gut im Hier und Jetzt sein und genießen.
20. **Ich** kümmere mich gerne um andere.
21. Ich habe oft keinen Appetit.
22. Ich bekomme leicht blaue Flecken.
23. Ein Besuch im Dampfbad ist nichts für mich.
24. **Geduld** ist eine meiner Stärken.
25. **Meine** Freunde sagen, dass ich in mir ruhe.
26. **Ich** habe einen rundlichen Körperbau.
27. **Meine** Familie und Freunde beschreiben mich als geselligen Menschen.
28. Ich habe manchmal Wassereinlagerungen und meine Finger schwellen an.
29. **Wenn** ich keinen Appetit habe, bin ich wirklich krank.
30. Zum Sport kann ich mich nur schwer motivieren.
31. **Ich** bin selten müde.
32. Ich vertrage viele Nahrungsmittel schlecht oder gar nicht.
33. Essen hilft mir über viele Probleme des Alltags hinweg.

34. **Ich** genieße gemütliches Zusammensein mit Freunden.
35. **Ich** bin diplomatisch und taktvoll.
36. **Ich** bin bodenständig und verlässlich.
37. Nach dem Essen bin ich meistens müde.
38. Ich fühle mich körperlich erschöpft und ausgelaugt.
39. Ich neige zu Bauchschmerzen.
40. Ich neige zu Durchfall oder anderen Verdauungsproblemen.
41. Ich kann mich nicht gut oder nicht lange konzentrieren.
42. Ich kann morgens früh nichts essen.
43. Ich habe oft schwere Beine.
44. **Ich** bin lange belastbar und ermüde nicht so schnell wie andere.
45. **Mein** Umfeld bezeichnet mich als vernünftig.
46. **Mein** Magen ist sehr stark und mir wird nur selten übel.
47. Wenn ich mich überfordert fühle, kann ich mich nicht mehr konzentrieren.
48. **Ich** mag es, regelmäßige Schlafenszeiten zu haben.
49. Ich werde als geizig bezeichnet.
50. In stressigen Situationen neige ich dazu, andere verantwortlich zu machen.
51. Ich esse öfters mal zu viel und über den Appetit hinaus.
52. Sei ehrlich (!): Es kommt immer wieder vor, dass ich mich als Opfer sehe.
53. Ich kann sehr stur sein.
54. **Harmonie** ist mir sehr wichtig.
55. **Körperliche** Nähe und Berührungen sind mir sehr wichtig.

## TEST-FRAGEN zur Wandlungsphase METALL

1. **Ich** bin sehr ordentlich und mag es aufgeräumt.
2. Ich brauche einen geregelten Tagesablauf.
3. **Ich** gelte als korrekt und genau.
4. **Ich** kann mich gut abgrenzen.
5. Manchmal bin ich scheinbar grundlos traurig.
6. Es fällt mir oft schwer, loszulassen.
7. Wenn ich angespannt bin, halte ich oft den Atem an.
8. Ich fühle mich oft schutzlos.
9. **Veränderungen** sind mir unangenehm.
10. Meine Haut neigt zu Trockenheit.
11. Ich bin oft melancholisch oder sehnsüchtig, ohne genau zu wissen, nach was.
12. **Ich** bin sehr sensibel.
13. Meine Familie und Freunde bezeichnen mich als »dünnhäutig«.
14. **Mein** Körperbau ist eher schlank und feingliedrig.
15. Wenn ich mich anstrengte, komme ich schnell außer Atem.
16. **Beim** Sport schwitze ich am ganzen Körper.
17. Wenn ich eine Atemwegserkrankung bekomme, habe ich meistens auch Husten.
18. Sobald ein Kollege oder jemand in der Familie eine Erkältung hat, erwischt es mich auch.
19. Um die Nase herum habe ich schnell kleine Schweißperlen.
20. Trockene Heizungsluft ist mir unangenehm.
21. Klimaanlage mag ich gar nicht.
22. **Scharfes** oder pikantes Essen mag ich besonders.
23. Ich neige zu Heuschnupfen oder Asthma.
24. Ich habe eine empfindliche Haut, die schnell gereizt reagiert.
25. Ich habe oft Probleme mit den Nasennebenhöhlen.
26. Ich mag es nicht, wenn mir andere Menschen zu nahe kommen.
27. **Um** mich zu erholen, bin ich gerne für mich alleine.
28. **Eine** spirituelle Ausrichtung ist mir wichtig.
29. Ich habe eine Hauterkrankung.
30. **Mein** Glaube gibt mir Halt.
31. **Meine** Probleme mache ich alleine mit mir aus.
32. **Ich** mache anstehende Arbeiten am liebsten selbst, weil mir die anderen nicht genau genug arbeiten.

33. Einem Verlust trauere ich lange Zeit nach.
34. **Ich** finde Weinen entlastend.
35. **Obwohl** ich gar nicht viel Sport treibe, habe ich eine gute Kondition.
36. **Ich** mag einen geregelten Tagesablauf, spontane Änderungen im Tagesablauf beunruhigen mich.
37. **Ich** neige zu Perfektionismus und kann sehr kritisch sein.
38. Ich kann mich nicht gut abgrenzen.
39. Ich reagiere sehr sensibel und mit körperlichen Empfindungen, wenn ich kritisiert werde.
40. **Ich** lege viel Wert auf gute Umgangsformen, Respekt und Höflichkeit.
41. Es fällt mir schwer, MEINER inneren Stimme zu folgen.
42. Ich neige zu Infektionen der Atemwege.
43. Ich habe oft Verstopfung.
44. Ich bin im Herbst schnell depressiv gestimmt.
45. **Ich** suche immer wieder nach einer inneren oder äußeren Autorität, einer geistigen Ausrichtung.
46. **Ich** habe ein sehr ausgeprägtes Körpergefühl.
47. **Ästhetik** ist mir wichtig, auch im Alltag.
48. **Meine** Wohnung ist sehr ordentlich und alles hat seinen Platz.
49. **Ich** mag helle, klare Farben und Formen.
50. Manchmal räume ich auf, um mich auch innerlich zu sortieren.
51. **Ich** habe ein gutes Selbstwertgefühl.
52. **Ich** liebe es, sinnlich zu genießen und zu erleben.
53. Manchmal verschwinden gefühlt die Grenzen zwischen mir und meiner Umwelt.
54. Ich kann messerscharf urteilen.
55. Ich fühle mich isoliert und wie abgeschnitten von der Umwelt.

## TEST-FRAGEN zur Wandlungsphase WASSER

1. **Ich** strotze vor Vitalität.
2. **Meine** Füße sind immer warm.
3. Ich suche menschliche Wärme und Geborgenheit.
4. Ich habe öfter Rückenschmerzen, einen Hexenschuss oder hatte einen Bandscheibenvorfall.
5. Ich habe das Gefühl, alles allein machen zu müssen.
6. **Ich** bin wie ein Fels in der Brandung, mich wirft nichts so leicht um.
7. **Ich** habe das Gefühl, gut verwurzelt zu sein.
8. Ich erschrecke leicht.
9. Mich plagen immer wieder Ängste oder Phobien, manchmal sogar ohne klare Ursache.
10. **Wenn** ich mir ein Ziel gesetzt habe, kann ich es beharrlich verfolgen.
11. **Schwierigkeiten** werfen mich nicht aus der Bahn.
12. Ich habe meine Bestimmung im Leben noch nicht gefunden.
13. **Damit** es mir besser schmeckt, salze ich oft nach.
14. Manchmal habe ich das Gefühl, dass mich meine Beine oder Füße nicht mehr tragen.
15. Meine Zähne sind schlecht oder lockern sich.
16. **Meine** Zähne sind sehr gut.
17. Ich habe Osteoporose.
18. Ich habe das Gefühl, niemand stärkt mir den Rücken.
19. **Ich** habe kräftige Knie und Fußgelenke.
20. **Gesellschaftsspiele** aus der Kindheit beleben mich.
21. Ich leide unter einer schweren Erkrankung.
22. Mein Hörvermögen hat nachgelassen.
23. Ich bin geräuschempfindlich.
24. Meine Haare sind früh ausgefallen und/oder deutlich ergraut.
25. Meine Kniegelenke sind abgenutzt (Arthrose) und schmerzen oft.
26. Ich muss sehr häufig Wasser lassen, auch wenn ich nicht viel getrunken habe.
27. **Meine** Freunde beschreiben mich als innerlich gefestigt und beständig.
28. **Ich** bin ein traditionsbewusster Mensch.
29. **Mir** ist das Gefühl der Zugehörigkeit zu meiner Familie wichtig.
30. Im Winter bleibe ich lieber im Warmen.
31. **Es** fällt mir schwer, stabile und dauerhafte Freundschaften aufzubauen.

32. **Wenn** es turbulent zugeht, bewahre ich die Ruhe.
33. **Ich** habe ein großes Vertrauen ins Leben.
34. In meiner Familie gibt es Erbkrankheiten.
35. Ich habe oder hatte mit meiner Familie gebrochen.
36. Ich denke viel, gehe sehr vielen Ideen nach und verschwende damit meine Energien und Kräfte.
37. **Spontaneität** tut mir sehr gut.
38. Ich hatte traumatische Erlebnisse, die mich heute noch beschäftigen.
39. Ich friere schnell.
40. **Meine** Willenskraft ist sehr gut ausgeprägt.
41. **Ich** habe eine gute Regenerationsfähigkeit. Meine Akkus laden sich nach einer Erholung wieder voll auf.
42. Ich bin sehr schreckhaft.
43. **Ich** höre gerne auf meine spontanen inneren Impulse.
44. **Wenn** ich meine kleineren und größeren Ängste überwinde, fühle ich mich sehr lebendig.
45. **Ich** liebe es, meine Sexualität zu leben, und schäme mich nicht dafür.
46. Ich neige zu Nieren- oder Blasenentzündungen/-reizungen.
47. Ich habe (bisher) keine Kinder bekommen können.
48. Ich kann schlecht hören und/oder habe einen dumpfen Tinnitus.
49. Mir ist Sicherheit ein wichtiges Thema. Für meine Gesundheit, meine Familie oder zum Beispiel gegen Diebstahl.
50. **Wenn** ich krank bin, erhole ich mich meistens sehr schnell.
51. **Meine** Knochen sind lang und groß, ich habe große Hände und Füße und ein breites Kinn.
52. Ich habe eine neurologische Erkrankung.
53. **Ich** bewege mich ausdauernd.
54. Mir ist es wichtig, mich unter Kontrolle zu haben.
55. Ich fühle mich häufig deprimiert oder depressiv.

## Auswertung des Konstitutionstests

Zu jeder Wandlungsphase gehören 25 Fragen, die die Ausprägung dieser Energie-Qualität in deiner Konstitution festhalten. Diese Fragen sind in der jeweiligen Farbe der Wandlungsphase markiert. Außerdem gibt es jeweils 30 Fragen, die anzeigen, ob die Wandlungsphase außer Balance geraten ist. Diese Fragen sind einfach in Schwarz abgedruckt.

Zähle zur Auswertung zusammen, wie oft du in den einzelnen Wandlungsphasen mit Ja geantwortet hast, um herauszufinden, welche Konstitution bei dir aktuell im Vordergrund steht.

Es ist nicht ungewöhnlich, dass du

nicht immer und gleichmäßig in oder außer Balance bist. Schließlich ist alles in Bewegung und in ständiger Veränderung.

Um das Gleichgewicht in einer sehr aus der Balance geratenen Wandlungsphase wiederherzustellen, empfehle ich dir die Stärkung der entsprechenden Yin-Qualitäten und die Harmonisierung der Yang-Qualitäten.

Wie das am besten geschieht, erfährst du in den Kapiteln der jeweiligen Wandlungsphase. In den Kapiteln zur Wandlungsphase Wasser und Dojozeiten findest du nochmals grundlegende Informationen und Tipps fürs Yin und Yang.

