

Name	Vorname	Geb. Datum	Testdatum

*Kreuzen Sie die für Sie am ehesten zutreffenden Aussagen an. Arbeiten Sie dabei zügig und vermeiden Sie nach Möglichkeit Unterbrechungen.*

Frage	100% richtig	Kann sein	kaum	nie
Ich esse gerne Fleisch	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>B</b>
Ich neige zu Gelenkschmerzen, besonders nach einer Ruhepause oder morgens beim Aufstehen	<b>C</b>			
Ich habe manchmal Zahnfleischentzündungen	<b>C</b>			
Ich lese / höre / erzähle gerne Märchen	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>A C</b>	
Ich hatte schon mal Herzschmerzen (Angina pectoris oder einen Herzinfarkt)	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>B</b>
Ich kann mich in der Natur besser erholen als beispielsweise zuhause	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>C</b>
Ich telefoniere gerne	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
An einem unordentlichen Schreibtisch kann ich nicht arbeiten	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>D</b>
Ich friere leicht	<b>C B</b>		<b>D</b>	<b>A</b>
Ich weine häufig	<b>B</b>	<b>D</b>		<b>C A</b>
Ich bekomme leicht Fieber	<b>A D</b>			<b>B C</b>
Ich habe öfters einen trockenen Husten	<b>A</b>			
Ich neige zu fettigen Haaren	<b>B</b>			
Manchmal kann ich meinen Puls im Körper spüren (zum Beispiel Brust, Hals, Finger)	<b>A</b>			
Ich neige zu Blasenentzündungen	<b>D</b>			
Ab und zu zittern meine Hände / Beine aus ungeklärter Ursache	<b>D</b>			
Ich hatte schon mal eine Gallenkolik	<b>A</b>			
<b>Summe</b>	100% richtig	Kann sein	kaum	nie

Frage	100% richtig	Kann sein	kaum	nie
Die Liebe löst alle Probleme	<b>B</b>			
Wenn ich Sport mache, wachsen meine Muskeln schnell	<b>A</b>			
Rasche Entscheidungen zu treffen fällt mir leicht	<b>A</b>	<b>D</b>		<b>B</b>
Meine Gelenke knacken häufig bei Bewegungen	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>D</b>
Ich liebe Pflanzen	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>A</b>	
Mir fällt es leicht, Dinge auf den Punkt zu bringen	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>B</b>
Ich habe Spaß an meiner Arbeit	<b>A</b>	<b>C B</b>	<b>D</b>	
Geduld mit Anderen, insbesondere mit Kindern ist meine Stärke	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>
Ich habe ein oder mehrere verdickte Gelenke (Kniegelenk z.B.)	<b>C</b>			
Ich leide manchmal unter Leberschmerzen (Schmerzen im rechten Oberbauch)	<b>A</b>			
Harmonie, z. B. innerhalb der Familie ist mir wichtig	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>C A</b>	
Meine Haare neigen dazu, auszufallen	<b>C</b>			
Bei Streß neige ich zur Gewichtszunahme	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>C A</b>	
Ich neige zu psychosomatischen / funktionellen Störungen des Vegetativums	<b>D</b>			
Ich hatte schon mal eine Panikattacke	<b>D</b>			
Manchmal geht mein Temperament mit mir durch	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Ein gut geplanter und vorbereiteter Urlaub ist für mich erholsamer als zu viele spontane Aktionen	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>D</b>
Ich habe eine oder mehrere Nahrungsmittelallergie/n	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
Nachts stellen sich oft Gedanken ein, die ich schlecht abstellen kann und die mich am Schlafen hindern.	<b>C</b>			
Ich bin mit meiner persönlichen körperlichen und psychischen Stärke im großen und ganzen zufrieden	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>B</b>
<b>Summe</b>	<b>100% richtig</b>	<b>Kann sein</b>	<b>kaum</b>	<b>nie</b>

Frage	100% richtig	Kann sein	kaum	nie
Teamleitung ist eine meiner Stärken	<b>A</b>	<b>C</b>	<b>B D</b>	
Skydiving könnte mich begeistern	<b>A D</b>		<b>B</b>	<b>C</b>
Ich träume viel	<b>D</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>C</b>
Ich habe einen oder mehrere verdickte Nägel; ich habe oft Pilzinfektionen der Nägel	<b>C</b>			
Bei Auseinandersetzungen sollte in erster Linie ein Kompromiß angestrebt werden, der allen Beteiligten paßt	<b>B</b>		<b>A D</b>	<b>A</b>
Mir macht es Spaß, für die Familie zu kochen und zu backen	<b>B</b>	<b>D</b>	<b>C A</b>	
Ich liebe es, Sport zu treiben	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>B</b>
Ich liebe es, mich mit wohlriechendem Duft zu umgeben	<b>D</b>			
Ich habe ab und zu einen juckenden Hautausschlag	<b>D</b>			
Auch wenn ich nicht der Leiter bin, kann ich gut in einem Team arbeiten	<b>C B</b>		<b>D</b>	<b>B</b>
In der letzten Zeit habe ich vermehrt Leberflecken, Alterswarzen oder dunkle Pigmentflecken bekommen.	<b>C</b>			
Manchmal habe ich Angst, den Kontakt zur Realität zu verlieren	<b>B D</b>	<b>D</b>	<b>C</b>	<b>A</b>
Bevor ich ein neues Gerät ausprobiere, lese ich immer aufmerksam die Bedienungsanleitung	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>D</b>
Ich bin der Meinung, im sozialen Zusammenleben sollte man auf Unwahrheiten prinzipiell verzichten	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C D</b>	
Ich probiere gerne etwas Neues aus	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Ich bekomme leicht Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe)	<b>B</b>			
Ich tanze gerne	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Wenn eine Therapie nach 4 bis 5 Anwendungen keinen deutlichen Erfolg gebracht hat, taugt sie nicht viel	<b>A</b>			
Manchmal fühle ich eine unbändige Wut in mir	<b>A</b>			
Ich habe erhöhte Blutfette	<b>B</b>			
<b>Summe</b>	100% richtig	Kann sein	kaum	nie

Frage	100% richtig	Kann sein	kaum	nie
Wenn ich etwas erledigen soll, warte ich oft bis zur letzten Minute	<b>D</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>C</b>
Man sollte sich nehmen, was man zum (Über-) Leben braucht	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C B</b>	
Die Einhaltung sozialer Spielregeln ist für mich wesentlich	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>D</b>
Ich habe manchmal bläschenartige Hautausschläge	<b>B</b>			
Frauen sind die besseren Menschen	<b>B</b>			
Bei mir ist schon häufig Blutarmut (Anämie) festgestellt worden	<b>B</b>			
Meine Haut ist oft schuppig und grau	<b>C</b>			
Computerspiele gefallen mir gut	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
Ich glaube an das Gute im Menschen	<b>D</b>	<b>B A</b>	<b>C</b>	
Älterwerden ist für mich mit Problemen verbunden	<b>D</b>	<b>B A</b>	<b>C</b>	
Ich neige zu Obstipation / Verstopfung	<b>C</b>			
Ich habe zum (manchmal) bei Anstrengungen Atembeschwerden.	<b>C</b>			
Bei Halsentzündungen sind meine Mandeln (Gaumenbögen) normalerweise feuerrot und schmerzhaft	<b>A</b>			
Zuverlässige Pünktlichkeit ist eine meiner Eigenschaften	<b>C</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>A</b>
Ich leide unter riechendem Fußschweiß	<b>B</b>			
Meine Stimmung ist stark wetterabhängig	<b>D</b>			
Ich habe Herzrhythmusstörungen / zu schnellen Puls	<b>D</b>			
Ich hatte schon mal ein pulssynchrones Ohrgeräusch	<b>A</b>			
Ich war schon oft beim Arzt / Heilpraktiker ohne daß eine klare Diagnose gestellt werden konnte	<b>B</b>			
Wenn ich etwas lese, was mich interessiert, habe ich keine Probleme, mir das Gelesene zu merken	<b>A</b>			
<b>Summe</b>	<b>100% richtig</b>	<b>Kann sein</b>	<b>kaum</b>	<b>nie</b>

Frage	100% richtig	Kann sein	kaum	nie
Ich habe oft ein Verschleimungsgefühl im Rachen	<b>B</b>			
Ich leide unter Zellulite	<b>B</b>			
Ab und zu habe ich Nasenbluten / Hämorrhoidenbluten	<b>D</b>			
Ich esse gerne Süßigkeiten	<b>D</b>			
Die Dinge des Lebens sollten am besten so geregelt sein, daß man vor unliebsamen Überraschungen weitestgehend geschützt ist.	<b>C</b>	<b>B</b>	<b>A</b>	<b>D</b>
Frühling ist die schönste Jahreszeit für mich	<b>D</b>	<b>C A</b>	<b>B</b>	
Das Leben ist ein spannendes Experiment der Natur	<b>D</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>
<b>Summe</b>	100% richtig	Kann sein	kaum	nie

### AUSWERTUNG:

*zählen Sie jeweils aus der ersten und vierten Spalte die Markierungen zusammen.*

**D:**

Luft



Feuer

**:A**

**C:**

Erde



Wasser

**:B**

**Maximalpunkte der jeweiligen Temperamente: 30**