

Meine persönlichen Wandlungsphasen

Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Den Tiger reiten	Leben Lieben Lachen	Aus dem Bauche lächeln	In die Weite atmen	Das Tor zur Tiefe durchschreiten
Offen sein für Veränderungen	Der Weisheit des Herzens folgen	Zuverlässig und gewissenhaft arbeiten	Unwichtiges loslassen	Voller Vertrauen ins Leben
Wechselst du schnell deine Stimmung?	Kannst du mal verrückt sein?	Liebst du dich?	Hast du Disziplin?	Wie erlebst du deine Sexualität?
Bist du Kreativ?	Wie ist dein Beziehungsleben?	Wie stehst du zu deiner Mutter?	Wie stehst du zu deinem Vater?	Bist du ehrgeizig?
Wie geht es deinem Kopf?	Wie gesund ist dein Herz - Kreislaufsystem?	Wie ist dein Verdauungssystem?	Wie gut ist dein Immunsystem?	Hast du öfters Kreuz weh? (LWS)
Oliver Kahn Shrek	Franz von Assisi Madonna	Buddha Helmut Kohl	Konfuzius Mahatma Gandhi	Reinhold Messner Nelson Mandela
Kampfsport Krafttraining	Mannschaftssport Tanzen	Wandern Singen	Fechten Joga	Tauchen Meer
Muskeln Sehnen	Blutgefäße	Bindegewebe	Haut	Knochen
Angst vor Entscheidungen	Angst vor Kontrollverlust	Angst vor Unsicherheit	Wie gehst du mit Trauer um?	Angst vor der Zukunft

Bringe die obigen Spalten in eine für dich stimmige Reihenfolge nach den folgenden Regeln:

- Bewerte die verschiedenen Punkte mit +++, ++, +, 0, -, --, ---, und zähle so dein Ergebnis aus, tue dies aber Spalte für Spalte, auch Punkt für Punkt, ohne zu vergleichen.
- Die Spalte, die Dich am wenigsten oder nicht anspricht, keine positiven oder negativen Gefühle auslöst, ist dann Nummer drei.
- Die Spalten, die eher Ablehnung und negative Gefühle auslösen, kommen an die vierte und fünfte Stelle, je nach Deiner Meinung.
- Die Spalten, die Dich eher positiv treffen und Dich gut ansprechen dann auf den ersten und zweiten Platz.
- Wenn Du keine Unterscheidung treffen kannst, lasse auch die Farbe und den Titel der Spalte eine Rolle spielen.

Sei ehrlich zu Dir

Das Ergebnis ist nur für Dich bestimmt, ich brauche nur die Reihenfolge der Spalten, oder nur Deinen „letzten Platz“ um zum Beispiel einen Anhaltspunkt für eine ShenDo Shiatsu Anwendung zu haben.