

Das Energie-Diagramm

Ein kleines Vorwort: Dieses Energie-Diagramm ist eine Momentaufnahme und ein Persönlichkeits-Profil zugleich! In welchem Bereich ist meine Energie gerade stark? Wo ist ein Überschuss? Wo ein Defizit? Woran kann es liegen, dass meine Energie-Bilanz gerade so ist, wie sie ist? Wie auch immer das Diagramm aussieht, es ist nie gut oder schlecht, sondern lediglich ein Ist-Zustand.

Um ein möglichst harmonisches Bild zu bekommen, gibt es viele alltagstaugliche „Werkzeuge“ wie das Qigong, das Energiebahn-Klopfen, Meditationen, Körperübungen, Berührung und Ernährung. In einem 5 Elemente-Coaching geht es zudem darum, über spezifische Fragen und Impulse den Alltag so zu gestalten, dass mehr wertvolle Balance Dein Leben prägt. Unsere Coachings, Workshops und Seminare haben immer genau dieses Ziel: Auf eine bodenständige und alltagstaugliche Weise mehr Lebensenergie, Harmonie und Selbstverantwortung ins „Spiel“ zu bringen. Und jetzt viel Vergnügen mit Deinem Energie-Diagramm. Ordne jeder Frage spontan eine Note zu und lass Dich überraschen!

0 Trifft gar nicht auf mich zu	1 Trifft etwas auf mich zu	2 Trifft teilweise auf mich zu	3 Trifft ziemlich auf mich zu	4 Trifft völlig auf mich zu
--------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------

FRAGE	AUSSAGE	PUNKTE
1	Ich neige dazu, mich in meinem Inneren ständig mit anderen zu vergleichen: Bin ich besser oder schlechter als sie?	
2	Mich reizt es, sprichwörtlich ins kalte Wasser zu springen, ohne viel darüber nachzudenken.	
3	Ich werde meistens als gesellig, liebenswürdig und entgegenkommend eingeschätzt. Auch fremde Menschen fühlen sich bei mir rasch wie zu Hause.	
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 da nur hinderlich.	
9	Viele Dinge, die ich mir wünsche, scheinen mir einfach und leicht zuzufliegen.	
10	Ich kann stundenlang einfach dazusitzen und meinen Gedanken nachhängen. Meine besten Einfälle und Einsichten bekomme ich auf diese Weise.	
11	Ich brauche viel Bewegung, um mich richtig wohlzufühlen. Ich muss immer etwas unternehmen oder tun.	

Das Energie-Diagramm



FRAGE	AUSSAGE	PUNKTE
12	Der größte Genuss ist es, mit meinen Liebsten gemütlich zu faulenz.	
13	Ich bin gerne der Boss und bestimme, wo es langgeht.	
14	Ich bestehe auf klaren Absprachen, Verantwortlichkeiten und Regeln, damit ich weiß, woran ich mich halten kann.	
15	Wenn schnelle Entscheidungen verlangt werden, 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 heraus.	
22	Ich kann stundenlang von mir, meinen Phantasien, Plänen 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 Verliebtsein.	
25	Ich bin kritisch und scharfsinnig. Manchmal kann ich es nicht lassen, andere oder anderes 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.	

Das Energie-Diagramm

FRAGE	AUSSAGE	PUNKTE
30	Mich reizen Grenzerfahrungen mit Risiko, in Arbeit wie auch Freizeit. Wer wagt, gewinnt!	
31	Eine Hand wäscht die andere. Ich brauche 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 abhängig bin, fühle ich mich wie ein Tiger im Käfig.	
33	Manche Menschen finden, ich sei wie 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 besonderen Wert darauf, harmonisch miteinander auszukommen.	
37	Ich liebe intensive Gefühle und wünschte, die ganze Welt wäre wie ich.	
38	Aus Angst, in meiner Empfindsamkeit verletzt zu werden, behalte ich vieles lieber für mich.	
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 und Kritikern 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 gern alles Mögliche auf. Man weiß nie, ob man es nicht noch mal brauchen kann.	
44	Wenn 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.	

Das Energie-Diagramm

FRAGE	AUSSAGE	PUNKTE
48	Für mich muss das Leben 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 gern im Rampenlicht.	
52	Wenn ich etwas erfolgreich 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 an die Pläne halten.	
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.	

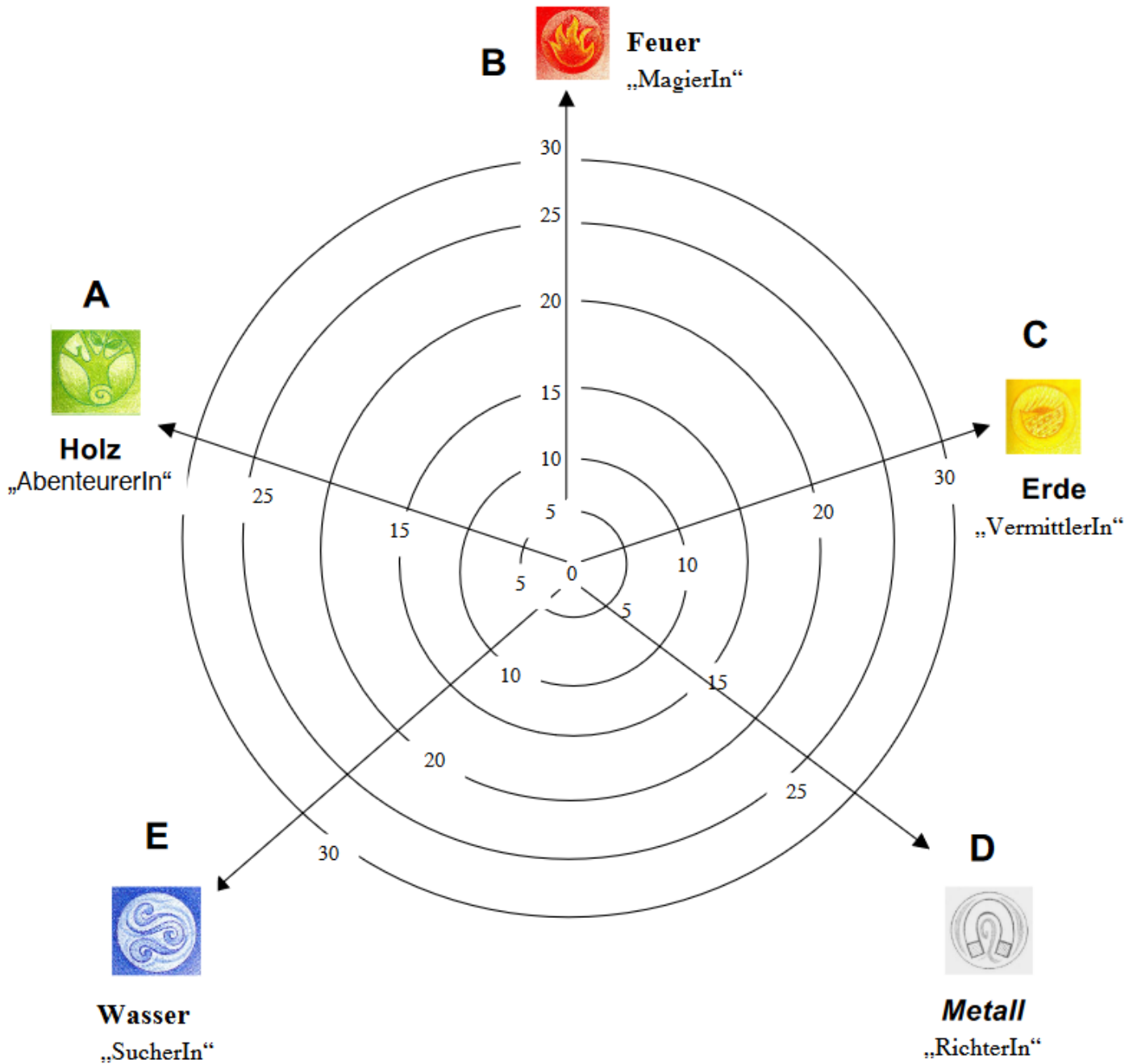
Auswertung des Fragebogens

1. Übertrage Deine Bewertungen in die nachfolgende Tabelle. Beispiel: Die Note von Frage 2 schreibst Du in das Feld mit der Nummer 2 (Spalte A)! Deine Bewertung für Frage Nummer 6 in das entsprechende Feld mit der 6 (also in Spalte C)
2. Zähle nun die Ergebnisse jeder einzelnen vertikalen Spalte zusammen und trage sie Summe unten ein, übertrage sie in das folgende Spinnennetz-Diagramm und verbinde die Punkte.
3. Die so ermittelten Werte entsprechen Deinem aktuellen Energie-Level und Deinem grundsätzlichen Persönlichkeits-Profil im Sinne der Fünf-Elemente-Lehre.

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	25	34
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



Das Energie-Diagramm



1 Quelle: © Mag. Karl Wimmer • Fünf-Elemente-Persönlichkeitsprofil • www.wimmer-partner.at

2 Literatur Uwe Karstädt: Ganz in meinem Element - Die Kraft der Persönlichkeit in den Fünf Elementen entdecken; Kösel. Vertiefend: Achim Eckert: Das heilende Tao. Die Lehre der fünf Elemente; Bauer.