

Fragebogen: Stoffwechselftypus

***Spontan und spielerisch jeweils nur eine Eigenschaft
aus einer Zeile (entweder Typ A, B, C oder D) ankreuzen!
Nur ein Kreuz pro Zeile!***

Psychosomatische Dimension: Meine Stärken

Typ A	Typ B	Typ C	Typ D
analytisch	abenteuerlustig	anpassungsfähig	lebhaft
zielorientiert	überzeugend	friedlich	verspielt
grosszügig	willensstark	kompromissbereit	gesellig
rücksichtsvoll	ehrgeizig	beherrscht	überzeugend
respektvoll	einfallsreich	verständnisvoll	erfrischend
sensibel	selbständig	zufrieden	temperamentvoll
vorausplanend	zuversichtlich	geduldig	kollegial
organisiert	zuverlässig	überlegt	spontan
strukturiert	direkt	vertrauenswürdig	optimistisch
treu	energisch	freundlich	lustig
genau	kühn	diplomatisch	inspirierend
kultiviert	selbstbewusst	beständig	fröhlich
idealistisch	unabhängig	konsensorientiert	anregend
tiefgründig	entscheidungsfreudig	humorvoll	überschwänglich
musikalisch	antreibend	vermittelnd	kontaktfreudig
nachdenklich	hartnäckig	tolerant	gesprächig
loyal	führungsstark	geduldig	lebhaft
planend	bestimmt	genügsam	kommunikativ
präzise	einfallsreich	flexibel	beliebt
sozialkompetent	mutig	ausgeglichen	aufgeweckt
Spaltentotal			

Psychosomatische Dimension: Meine Schwächen

Typ A	Typ B	Typ C	Typ D
schüchtern	herrisch	unauffällig	distanzlos
unversöhnlich	unfreundlich	begeisterungslos	undiszipliniert
missmutig	widerspenstig	starr	wiederholend
kleinlich	zu direkt	überängstlich	vergesslich
unsicher	ungeduldig	unschlüssig	eitel
unkommunikativ	abweisend	unbeteiligt	unberechenbar
anspruchsvoll	dickköpfig	sehr zögerlich	willkürlich
hoffnungslos	stolz	spröde	allzu nachgiebig
kontaktscheu	streitsüchtig	ziel- und planlos	leicht reizbar
pessimistisch	undiplomatisch	allzu lässig	gutgläubig-naiv
verschlossen	arbeitssüchtig	überbesorgt	zu ehrgeizig
übersensibel	taktlos	zu zaghaft	zu redselig
deprimiert	zu dominant	zweifelnd	unorganisiert
gehemmt	intolerant	gleichgültig	inkonsequent
launisch	manipulativ	muffelig	oberflächlich
überskeptisch	stur	langsam-bequem	angeberisch
eigenbrötlerisch	überheblich	faul	aufdringlich
misstrauisch	aufbrausend	träge	zerstreut
nachtragend	unbesonnen	widerwillig	rastlos
überkritisch	schnell urteilend	teilnahmslos	wankelmütig
Spaltentotal			

Physische, Regulative und Verhaltens-Dimension

	Typ A	Typ B	Typ C	Typ D
Körperbau, Statur	hager, feingliedrig, schmal, sehnig	kräftig, durchtrainiert, athletisch	rundlich, weich, breitschultrig	ausgewogene Proportionen, muskulös, zart
Gangbild	langsam, bedächtig, schwer	kraftvoll, entschlossen hart auftretend	zögerlich, träge, weich, schlurfend	elastisch, tänzerisch, flink, leicht
Teint	blass, gräulich	rötlich	blass, weisslich	gut durchblutet
Haut	trocken, kalt, schuppig	warm, trocken	kalt, feucht	warm, glänzend, gut durchblutet
Haare	spärlich, spröde	trocken, eher gerade	voll oder fettig	kraus, kräftig
Gewicht	Zunahme schwer, Abnahme schwer	Zunahme leicht, Abnahme leicht	Zunahme leicht, Abnahme schwer	Zunahme schwer, Abnahme leicht
Reaktion auf Stress	verschliesst sich und hält sein Tempo bei	zielgerichtete Aktion	lässt sich nicht anstecken	Tendenz zu Hektik, wird fahrig und unkonzentriert
Ausdünstung	wenig Schweissneigung	schnell und intensiv riechend	schwitzt bei Anstrengung viel, sonst eher wenig	schwitzt schnell
Mimik	starr aber ausdrucksvoll, verrät oft hohe Innenspannung	beherrscht, autoritär, ausdrucksvoll, im Wutanfall entgleist	ausdrucksschwach, wenig Bewegung	bewegt, lebhaft, veränderlich, den inneren Gefühlen entsprechend
Augen/ Blick	ruhig, tiefer Blick	leuchtend, gerötet	weich, verträumt	aktiv, unruhiger Blick
Stimme	monoton, sachlich	lautstark, voll	leise, gefühlvoll	klar, bewegt
Anpassungsfähigkeit an Veränderungen	schwierig	eher gering, setzt lieber eigene Vorstellungen durch	vorhanden, wenn es sein muss	kein Problem
Bedürfnis nach Struktur und Ordnung	ja, wenn diese nicht dauernd ändern	wenn es nach seinen Vorstellungen geht, ja	gross	nein, liebt die Spontaneität und Abwechslung
Appetit	regelmässig kleine Portionen essend, diszipliniert	gross oder ausgeprägter Heisshunger	konstant, viel und gerne essend	veränderlich, eher gering oder unregelmässig
Verdauung	manchmal Blähungen	viel Säure, Sodbrennen	Neigung zu Völlegefühl	unregelmässig essend, selten Beschwerden
Verlangen nach	leichte Kost	scharfem Essen, Stimulantien	Süßem oder Rahmigem	Abwechslung, Snacks
Stuhlgang	fest, «Geissböllelistuh»	Durchfall oder kräftiger Geruch	voluminös, fettig	wohlgeformt, geruchsarm
Toleranz anderen gegenüber	eher misstrauisch	nicht um jeden Preis	sehr wichtig	kein Problem
Unwohlsein bei...	...Kälte	...Hitze, Schwüle	...Kälte, Feuchtigkeit	...selten. Grosse Anpassungsfähigkeit
Schlaf	Einschlafen erschwert	unregelmässig, oberflächlich	gerne und lange, immer und überall	erholsam, unproblematisch
Reaktionen bei Krankheiten	langsam, nachhaltig	heftig, nachhaltig	langsam, kurzfristig	heftig, kurzfristig
Neigung zu	chronische Verstopfung oder Gemütsverstimmung	Fieber, Entzündungen und Bluthochdruck	Verschleimung, Übergewicht oder Stauungen	nervöse Herzbeschwerden oder Unruhe
Charakter	zuverlässig, standfest	mutig, stolz	gutmütig, sensibel	flexibel, neugierig
negative Eigenschaften	zynisch	arrogant	bequem	wechselhaft
Motivation durch	Vernunft, Ziel	Erfolg	Ansporn	Neugierde, Risiko

	Typ A	Typ B	Typ C	Typ D
Abneigung gegen	Unzuverlässigkeit	Kritik	Anstrengung	Routine, Zwänge
Streitkultur	Verweigerung	Streit	Tränen	Ironie
Diskussionskultur	hart, unnachgiebig	hitzig, engagiert	nachgiebig, weich	redegewandt, sprunghaft
Stärke	verantwortungsvoll	mitreissend	einfühlsam, treu	spontan, geistreich
Schwäche	Starrsinn, Geiz	Zorn, Eifersucht	Apathie	Unzuverlässigkeit, Zerstreuung
böse Zungen könnten mich bezeichnen als	Sturkopf	Angeber	Träumer	Besserwisser
Beziehungsart	beständig, beharrlich	stürmisch	gefühlsvoll, harmoniebedürftig	abwechslungsreich
Aktivitäts-Muster	zurückhaltend	impulsiv	gelassen	lebhaft
Emotion	traurig	forsch	bequem	fröhlich
Musikvorliebe	schwer, tief	laut und kräftig	gefühlsvoll, meditativ	leicht, beschwingt
Wetter	liebt Wärme, oft kalttrockene Hände und Füsse	robust gegenüber Kälte, fröstelt fast nie	liebt warm, oft kaltfeuchte Hände und Füsse	liebt warm und gemässigt
Sportvorliebe	ästhetische Sportarten wie Bogenschiessen oder Fechten	Wettkampf, Leistungssport	gemütlich Wandern oder Radfahren	Spiele, Ballspiele, Tanzen oder Joggen
Bezug zu Genuss	Asket	liebt Stimulantien	stiller Geniesser	Lebemann
allgemeiner Gesundheitszustand	nicht optimal. Eher geschwächt	gut mit Tendenz zu kurzfristigen, heftigen Entzündungen	Stabil. Wenn dann sehr langwierige, konstante Beschwerden	sehr gut. Selten kurze Krankheitsphasen
Schlafstörungen durch	Grübeln und Gedankenreisen	Ärger	selten	Aufregung
Traumwelt	eher beängstigend	sehr aktiv und wild	konstant, nichts Weltbewegendes	aufregend und lustig
Verhalten in der Gruppe	zurückgezogen	ehrgeizig	mitfühlend	gesellig
Gedankenwelt	realistisch, eher pessimistisch	sehr aktiv, initiativ	beständig, Tendenz zur Gleichmütigkeit	kreativ, aufgeschlossen
Energieniveau	tief und kurz anhaltend, benötigt sehr lange Regenerationszeit	sehr aktiv – aber mit Grenzen. Tendenz sich zu verausgaben	potenziell hoch, lange Anlaufzeit, wenn in Fahrt, dann problemlos	lebhaft, schnelle Regeneration nach Verausgabung
Problem-Situation	bleibt seinen Idealen unter allen Umständen treu	zieht sein Ding durch ohne Rücksicht auf Verlust	erfüllt gestellte Aufgaben in Ruhe, solange keine Hindernisse auftauchen	sehr flexibel – richtet sein Fähnchen nach dem Wind
Mein Leitspruch	Ich muss mir alles mühselig erarbeiten.	Ich bin der Mensch, der zur richtigen Zeit am richtigen Ort ist.	Alles ist gut so wie es ist.	Ich bin für alles zu haben, legen wir also gleich los.
Spaltentotal				
Prozentuale Anteile				

Erläuterung:

Den eigenen «Stoffwechselfypus» annähernd zu kennen, bietet viele Vorteile im alltäglichen Umgang mit sich selbst. Beispielsweise können dadurch Tendenzen von Krankheitsentwicklung, die dem eigenen «Stoffwechselfypus» zugänglich sind, frühzeitig und prophylaktisch ausgeglichen werden. Als beispielhafte Orientierung können hiermit folgende Fragestellungen besser geklärt werden:

- Welche Grundernährung, Ernährungsgewohnheit ist für mich am besten geeignet, respektive ungeeignet, weil mein Stoffwechsel dadurch überfordert würde und ich auf Dauer mit Krankheitssymptomen zu kämpfen habe?
- Welchen Ausgleich zur Arbeit ist für mich elementar und gleicht mich mittel- bis längerfristig wirklich aus?
- Kenne und nutze ich meine persönlichen und stoffwechselbezogenen Ressourcen als «Kraftquelle» im Alltag, auch im ganzheitlichen Sinne auf den Ebenen von Körper – Geist – Seele?
- Welchen Beitrag kann ich leisten um «Entgleisungen» des Stoffwechsels frühzeitig zu erkennen und diese möglichst ursächlich auszugleichen? Welche Heilpflanzen, Naturheilprodukte, Gewürze oder Anwendungen können mir hierbei eine entscheidende Hilfe sein?

Anmerkung:

Dieser Fragebogen hat in unserer Naturheilpraxis orientierenden Charakter. Um den besten Nutzen daraus zu erzielen sollte dieser besprochen und in Ihr individuelles Behandlungskonzept integriert werden. Da unser Stoffwechsel nicht statisch ist, sondern dynamisch auf unser Alltagsleben, unser Umfeld, unsere Gewohnheiten, Medikamente, Jahreszeiten, Stressoren etc. reagiert, ist es wichtig, diese Dynamik mitzuberechnen.

Notieren Sie das jeweilige Spaltentotal (4x Spalten) und füllen Sie den Namen- und Adressteil der untenstehenden Tabelle aus. Sie können uns Ihre Resultate per Post/E-Mail zu stellen. Bei Ihrer nächsten Konsultation können wir gemeinsam Ihre Auswertung besprechen.

Name:	
Strasse:	
PLZ / Ort:	
Telefonnummer:	
E-Mail-Adresse:	
Datum:	
Punktezahl: (Total 86)	
Typ A:	
Typ B:	
Typ C:	
Typ D:	