



Die 5 Elemente oder Wandlungsphasen

Kategorie	Holz	Feuer	Erde	Metall	Wasser
Chinesisches Schriftzeichen					
Allgemeine Zuordnung in der Welt					
Wandlungsphase	Kleines Yang	Grosses Yang	Ausgeglichenheit	Schwaches Yin	Starkes Yin
Energierichtung	Aufsteigend	Ausdehnend Von Innen nach Aussen	Stabilisierend Kreisend	Nach innen ziehend	Zusammenziehend
Geschmack	Sauer Der saure Geschmack zieht zusammen.	Bitter Bitter trocknet aus und leitet das Qi im Körper nach unten.	Süss Süss baut Qi auf und befeuchtet.	Scharf Scharf zerstreut Kälte und bewegt das Qi.	Salzig Salzig weicht Blockaden auf und leitet das Qi nach unten. → zu viel Salz verhärtet.
Jahreszeit	Frühling	Sommer	Spätsommer	Herbst	Winter
Tageszeit	Morgen	Mittag	Nachmittag	Abend	Nacht
Klima	Wind	Hitze	Feuchtigkeit	Trockenheit	Kälte
Himmelsrichtung	Osten	Süden	Mitte / Zentrum	Westen	Norden
Menschenbilder					
Lebensphase	Geburt und Wachstum	Ausbildung und Entwicklung	Reife und Übergang	Nachreife und Ernte	Abbau und die Ernte geniessen
Lebensalter	0–14. Lebensjahr	15.-28. Lebensjahr	29.-42. Lebensjahr	43.-56. Lebensjahr	57.-70. Lebensjahr
Fabeltier	Der Drachen , der uns Stabilität, Kraft und Weisheit vermittelt	Der Phönix , der uns das Gefühl von Freiheit und Weite gibt	Die Schlange , die uns Ruhe und Frieden schenkt	Der Tiger , der uns Stärke, Kraft und Aktivität vermittelt	Die Schildkröte , die uns Sicherheit und Schutz vermittelt
Archetypus	Der Abenteurer	Der Magier	Der Vermittler	Der Richter	Der Sucher
Qualitäten	Freundlichkeit und Kreativität	Respekt und Freude	Aufrichtigkeit und Offenheit	Gerechtigkeit und Durchsetzungsvermögen	Sanfte Stärke
Körperliche Zuordnung					
Körpergewebe	Muskeln und Sehnen	Blutgefässe	Bindegewebe	Haut	Knochen und Knochenmark
Sinnesorgan	Augen	Zunge	Mund	Nase	Ohren
Sinn	Sehen	Sprechen	Schmecken	Riechen	Hören
Körperflüssigkeiten	Tränenflüssigkeit	Schweiss	Speichel	Schleim	Urin
Kraft des Elements erkennbar in:	Finger- und Fussnägeln	Gesichtsausdruck und Farbe	Lippen	Körperbehaarung	Kopfhaar
Yin-Organ (Zang)	Leber	Herz Kreislauf / Perikard	Milz-Pankreas	Lunge	Niere
Yang-Organ (Fu)	Gallenblase	Dünndarm Dreifach Erwärmer	Magen	Dickdarm	Blase
Unausgewogenheit beim Menschen					
Verhalten bei Belastung	Disziplin Kontrolle	Niedergeschlagenheit und Kummer	Sturheit und Un- einsichtigkeit	Verweigerung und Distanz	Zittern
Gefühle	Wut Zorn	Freude Hysterie	Nachdenklichkeit und Grübeleien	Trauer	Angst