

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

Frage	100% richtig	Kann sein	kaum	nie
Die Liebe löst alle Probleme				
Wenn ich Sport mache, wachsen meine Muskeln schnell				
Rasche Entscheidungen zu treffen fällt mir leicht				
Meine Gelenke knacken häufig bei Bewegungen				
Ich liebe Pflanzen				
Mir fällt es leicht, Dinge auf den Punkt zu bringen				
Ich habe Spaß an meiner Arbeit				
Geduld mit Anderen, insbesondere mit Kindern ist meine Stärke				
Ich habe ein oder mehrere verdickte Gelenke (Kniegelenk z.B.)				
Ich leide manchmal unter Leberschmerzen (Schmerzen im rechten Oberbauch)				
Harmonie, z. B. innerhalb der Familie ist mir wichtig				
Meine Haare neigen dazu, auszufallen				
Bei Streß neige ich zur Gewichtszunahme				
Ich neige zu psychosomatischen / funktionellen Störungen des Vegetativums				
Ich hatte schon mal eine Panikattacke				
Manchmal geht mein Temperament mit mir durch				
Ein gut geplanter und vorbereiteter Urlaub ist für mich erholsamer als zu viele spontane Aktionen				
Ich habe eine oder mehrere Nahrungsmittelallergie/n				
Nachts stellen sich oft Gedanken ein, die ich schlecht abstellen kann und die mich am Schlafen hindern.				
Ich bin mit meiner persönlichen körperlichen und psychischen Stärke im großen und ganzen zufrieden				
<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				
Skydiving könnte mich begeistern				
Ich träume viel				
Ich habe einen oder mehrere verdickte Nägel; ich habe oft Pilzinfektionen der Nägel				
Bei Auseinandersetzungen sollte in erster Linie ein Kompromiß angestrebt werden, der allen Beteiligten paßt				
Mir macht es Spaß, für die Familie zu kochen und zu backen				
Ich liebe es, Sport zu treiben				
Ich liebe es, mich mit wohlriechendem Duft zu umgeben				
Ich habe ab und zu einen juckenden Hautausschlag				
Auch wenn ich nicht der Leiter bin, kann ich gut in einem Team arbeiten				
In der letzten Zeit habe ich vermehrt Leberflecken, Alterswarzen oder dunkle Pigmentflecken bekommen.				
Manchmal habe ich Angst, den Kontakt zur Realität zu verlieren				
Bevor ich ein neues Gerät ausprobiere, lese ich immer aufmerksam die Bedienungsanleitung				
Ich bin der Meinung, im sozialen Zusammenleben sollte man auf Unwahrheiten prinzipiell verzichten				
Ich probiere gerne etwas Neues aus				
Ich bekomme leicht Ödeme (Wasseransammlungen im Gewebe)				
Ich tanze gerne				
Wenn eine Therapie nach 4 bis 5 Anwendungen keinen deutlichen Erfolg gebracht hat, taugt sie nicht viel				
Manchmal fühle ich eine unbändige Wut in mir				
Ich habe erhöhte Blutfette				
<b>Summe</b>	<b>100% richtig</b>	<b>Kann sein</b>	<b>kaum</b>	<b>nie</b>

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

**Zur Auswertung benötigen Sie den Lösungsbogen.**

**Sie können den Lösungsbogen beim ARDEA-Ausbildungszentrum bekommen  
oder im Internet herunterladen unter**

**<http://www.ardea.de>**

**Sie können den Bogen auch per mail anfordern unter  
[info@ardea.de](mailto:info@ardea.de)**