

TCM-PERSÖNLICHKEITSTYPEN

Typ-Element „Wasser“

In diesem Fortsetzungsartikel wenden wir uns dem Element „Wasser“ und seinen Qualitäten zu. Das Wasserelement entspricht den Energien, die im Winter und in der Nacht wirksam sind. Entgegengesetzt zum Sommer mit seiner Fülle an Energie (Yang im Yang), herrscht im Winter Ruhe und Stille (Yin im Yin). Die Natur ruht und baut neue Kräfte auf. Dies entspricht im Menschen ebenfalls den Regenerationsvorgängen, die notwendig sind, um wieder neue Kräfte zu schöpfen und eventuelle Reparaturen durchführen zu können (Selbstheilungsvorgänge).



Die Emotionen des Wasser-Elements

Nachdem die Energien sich im Herbst mehr nach innen begeben haben, ist die Natur im Winter nun komplett im Ruhezustand. Manche Tiere sind im Winterschlaf und auch uns Menschen tut es gut, wenn wir uns nicht zu sehr verausgaben, da die Natur uns nicht so viel Energie wie im Sommer liefert. Wir benötigen mehr Schlaf und Ruhepausen. Tun wir es nicht, wie das häufig der Fall ist, dann verbrauchen wir zu viel von unseren Ressourcen, unserer Basisenergie, die in den Nieren gespeichert ist. Es kann zu Ängsten und Unruhezuständen kommen, vor allem dann, wenn das Wasser das Feuer nicht mehr zügeln kann und dieses ungehindert lodert. Der Lebenswille nimmt ab und depressive Zustände sind die Folge. Viele Symptome des Burn-

out-Syndroms, welches in heutiger Zeit stark im Zunehmen ist, haben mit dem Ausleeren der Energien des Wasser-Elements zu tun.

DER WASSER-TYP

Wasser ist das Element der Gefühle, des Mystischen, des Unbekannten. Der Wasser-Typ strebt danach hinabzutauchen in die dunklen Weiten des Ozeans und den Dingen auf den Grund zu gehen. Mit Oberflächlichkeit fängt er nicht wirklich etwas an. So ist er ständig auf der Suche nach sich selbst, nach dem Sinn des Lebens. Meditation, Qi Gong, Tai Chi und Yoga sind alles Disziplinen, die ihm Spaß machen und ihn bei seiner Suche unterstützen können. So kann es passieren, wenn das Wasser ins Übermaß geht, dass der Wasser-Typ sich verstärkt in sich zurückzieht. Gedankenverloren haust er in der Tiefe seines Unterbewusstseins und lässt andere nicht an seiner Welt teilhaben.

Der geistige Aspekt des Wasser-Elements: Zhi – der Wille

Der Geist des Willens sitzt in den Nieren. Zhi bedeutet Wille, Entschluss, Tatkraft, Ehrgeiz, Streben, Ziel, Zweck, Absicht. Man kann grundsätzlich zwei Arten von Willen un-

terscheiden; den **aktiven Willen (Feuer)** und den **passiven Willen (Wasser)**, wie auch die Nieren unterteilt werden können in „**Feuer-Niere**“ und „**Wasser-Niere**“.

Die physiologische Grundlage des aktiven Willens sind die Hormone der „Feuer-Niere“, unter anderem Adrenalin, Noradrenalin, Testosteron und die Schilddrüsenhormone. Adrenalin und Noradrenalin erregen das sympathische Nervensystem, steigern die Pulsfrequenz und den systolischen Blutdruck. Sie mobilisieren rasch Energiereserven des Körpers.

So wird es etwas klarer, warum in der chinesischen Medizin mit den Nieren der Überlebenstrieb, die Willenskraft und die Libido assoziiert werden. Der „Feuer-Wille“ hat das Ergebnis seiner Wünsche klar vor Augen, alles ist ihm Ziel und Zweck, nichts geschieht ohne Absicht. Ein Mensch mit Feuer-Willen hat Ehrgeiz und Tatkraft, er strebt nach Höherem und hat ständig zu tun, sich zu verbessern. Der „Wasser-Wille“ hingegen ist eine Form des Willens, der absichtslos ist, ein Wille, der nicht dem Ego dient, sondern der sich einer höheren Führung überlässt.

Allgemeine Anzeichen, wenn zu viel Wasser-Energie vorhanden ist:

- Zurückgezogen, in Gedanken verloren
- Wortkarg, lässt andere nicht teilhaben

Zu viel Wasser-Energie kann sehr stark nach innen führen. Die gesamte Energie ist im Inneren zentriert, der Mensch nimmt wenig Kontakt mit der Außenwelt auf und haust in der Tiefe seiner Seele. In Phasen, wo ein „Nach-Außen-Treten“ gefordert wird, entstehen dadurch Probleme. Ebenso, wenn man sich in den Tiefen der eigenen Gefühle verliert und davon weggespült wird. In diesem Fall ist es wichtig, die Energien der Erde zu stärken, um wieder mehr in die Realität zu kommen, wieder einen Boden unter den Füßen zu bekommen.

Allgemeine Anzeichen, wenn zu wenig Wasser-Energie vorhanden ist:

- Schreckhaft, unruhig, nervös
- Willensschwach, energielos

Besteht eine Schwäche im Yin-Bereich des Wasser-Elementes, dann überwiegt das Feuer. Es entsteht Unruhe und Ängstlichkeit. Gleichzeitig fühlt man sich energielos und unsicher.

Besteht eine Yang-Schwäche im Wasser-Element, ist man willensschwach und kommt nicht richtig in die Gänge. Im Wesentlichen fehlt die Antriebskraft, die eine bewusste Aktivität ermöglicht. Fehlt das Yang, lässt man sich eher treiben und bleibt im Hintergrund.

Ein Persönlichkeitsmuster aus dem Wasser-Element als Beispiel:

DER LEIDENSCHAFTLICHE

Der Leidenschaftliche zeichnet sich dadurch aus, dass er immer persönlich betroffen ist und Gefühlszustände heftigster Art erlebt. Die Bindung zu „sich“ und zu anderen Menschen vor allem zur Mutter ist sehr stark. In extremen Fällen „klebt man an der anderen Seele“, um es bildlich auszudrücken. Man fühlt sich manipuliert, von anderen fremdbestimmt, besser noch fremdbesetzt. Die Vorstellungen, die man von sich selbst hat, sind oft nicht die eigenen, sondern von anderen übernommen. Das Gefühl entsteht, dass andere einem ihre Vorstellungen überstülpen, wie man zu sein hat bzw. wer man ist.



A-3922 Großschönau,
Harmannsteinerstraße 120
Tel.: 02815/7003
www.betz.at
betz@gross.schoenau.at

Datum	Kurs, Thema	Kursleiter	Kurspreis
04. – 06. Okt.	Aromatherapie	Fr. Wurzinger	€ 280,-
04. – 06. Okt.	Quantenheilung	Nina Strasser & Rosa Hinterecker	€ 250,-
04. – 06. Okt.	Astrologie	Fr. Mag. Vaskovich-Fidelsberger	€ 220,-
11. – 13. Okt.	Wünscheln & Pendeln III	Hr. Brudny	€ 150,-
11. – 13. Okt.	Stil-, Farb- u. Imageberatung	Fr. Friedl	€ 220,-
11. – 13. Okt.	Moxen, Schröpfen & gua sha	Fr. Pilgram & Hr. Puntigam	€ 180,-
18. – 20. Okt.	Die Kunst zu leben ...	Fr. Schneider	€ 210,-
18. – 20. Okt.	Lomi-Lomi I	Fr. Meier	€ 250,-
08. – 10. Nov.	Werte, Wandel und das Glück – den Weg des eigenen Herzens gehen!	Hr. Stingeder	€ 210,-
08. – 10. Nov.	Elektrosmog – was nun?	Hr. Müller	€ 190,-
08. – 10. Nov.	Massage nach Dorn & Breuss II	Hr. Dr. Danninger	€ 265,-
15. – 17. Nov.	Lomi-Lomi II	Fr. Meier	€ 250,-
15. – 17. Nov.	PranaVita 3	Fr. Steinhäuser	€ 290,-
16. – 17. Nov.	Klangmassage 2	Hr. Gabis	€ 220,-
22. – 24. Nov.	Lichtmeditation	Hr. Dr. Danninger	€ 255,-

Information und Kontakt:



TDW Großschönau
Harmannsteiner Str. 120
3922 Großschönau
Tel.: 02815 / 70 03
Fax.: 02815 / 70 03-4
tdw@gross.schoenau.at
www.gross.schoenau.at



Um in Zukunft nicht mehr manipulierbar zu sein, beginnt man sich abzuschotten, lässt sich nicht mehr in die Karten schauen. Ständiges Misstrauen herrscht vor, ständige Angst andere könnten es ausnützen, wenn man etwas von sich selbst zeigt. So wie man intensiv an Emotionen und anderen Menschen „klebt“, klebt

man auch an der Vergangenheit. Dieses Muster vergisst nichts. Ständig wallen Erinnerungen auf, die, wenn sie negativer Art sind, zu heftigen gefühlsmäßigen Reaktionen führen. Man ist innerlich sehr stark aufgeladen, die gleichzeitige Hemmung dies zu zeigen führt zu innerem Druck. Man möchte sich befreien, kann aber



Gesundheit für Generationen

Vertrieb Österreich: Apotheke zur Kaiserkrone | Mariahilfer Straße 110 | A-1070 Wien
Tel. +43 (1) 526 26 46 | E-mail: apo@kaiserkrone.at | www.kaiserkrone.at

Spenglersan
Kolloide



nicht. Es können Gefühle von Rache und Hass entstehen, die das eigene seelische Leben bestimmen und es verdunkeln. In bestimmten Abständen können die aufgeladenen Emotionen ausbrechen und erheblichen Schaden anrichten. So sieht man häufig anhaltende bzw. immer wieder aufkeimende Emotionen wie Wut, Trauer und Hass, weil das schmerzhaftes Ereignis ständig erinnert und neuerlich durchgespielt wird. Der Mustereigner lebt dann sehr stark in der Vergangenheit und kann sich nicht davon befreien.

Ist man „Eigentümer“ dieser Anlage, geht es vor allem darum seelisch lockerer zu werden, seine angestauten Gefühle wieder mehr nach außen abfließen zu lassen,

indem man sich Schritt für Schritt etwas öffnet. Nähere Infos zu weiteren Persönlichkeitsmustern finden Sie im Buch „Meistere Dich selbst!“ – Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Mit diesem Artikel endet die Serie **Persönlichkeitstypen aus Sicht der TCM**. Möchte man an seiner eigenen Persönlichkeit arbeiten, um sich ausgeglichener zu fühlen und mit den Situationen des Lebens besser umgehen zu können, empfiehlt es sich, die eigenen Anlagen an Hand des Geburtsbildes bestimmen zu lassen, um dann systematisch die einzelnen Anlagen weiterzuentwickeln. Da diese Persönlichkeitsanlagen sehr stark das emotionale Erleben und das eigene Verhalten be-

stimmen, ergibt sich bei einer Weiterentwicklung dieser Anlagen ein starker Einfluss auf das Wohlbefinden. Sowohl körperliche Beschwerden können verringert werden als auch zwischenmenschliche Schwierigkeiten minimiert werden. **Letztendlich geht es im Leben mehr darum, wer man ist, und nicht (nur) darum was man tut.**

Besteht Interesse in diesen intensiven persönlichen Prozess einzusteigen, empfiehlt es sich mit dem **„Meistere Dich selbst! – Basis-Check“** zu starten. Dieser Basis-Check beinhaltet eine ausführliche Persönlichkeitsanalyse nach dem Geburtsbild sowie eine energetische Analyse nach der TCM. Es werden Persönlichkeitsziele gesetzt, an denen dann in weiterer Folge gearbeitet wird.

Informationen dazu:
Mag. Uwe Triebel
Klinischer und Gesundheitspsychologe, Sportpsychologe, TCM-Ernährungsberater i.A.
Tel.: 0664 / 161 33 20
uwe.triebl@breakfree.at
www.breakfree.at ■

Zum Autor:



Mag. Uwe Triebel ist ausgebildeter Klinischer und Gesundheitspsychologe und hat zahlreiche Ausbildungen im Bereich der TCM. Buchautor von „Meistere Dich selbst! – Persönlichkeitsentwicklung auf Basis der Traditionellen Chinesischen Medizin“.

Kontaktadresse:
Am Rehgrund 4, 8142 Wundschuh
uwe.triebl@breakfree.at
www.breakfree.at

gesund & glücklich

Die österreichische Messe für Körper, Geist & Seele

Die Messe

Mehr als **160 Aussteller** aus rund **10 Nationen** beteiligen sich alljährlich auf rund 8.000 m² an den beiden gleichzeitig stattfindenden Messen

- „gesund & glücklich“ mit ihren Schwerpunkten Ganzheitliche Heilmethoden, Spiritualität, gesunde Ernährung, natürliches Wohnen, Energetik & Naturkosmetik und der
- „Gesund Leben“ (traditionelle Gesundheitsmesse)

„Messen in der Messe“

Integriert in die „gesund & glücklich“ sind die drei Messen („Messen in der Messe“)

- **„Schirner Tage“** des „Schirner-Verlages“ mit einer **150 m² großen Buchhandlung** sowie mit über 20 seiner bekanntesten AutorInnen,
- **„proVego“** mit vitalen, vegetarischen und veganen Kostlichkeiten und
- **„Kneipp-Welten“** mit den fünf Kneippchen-Säulen Wasser, Heilkräuter, Bewegung, Ernährung & Lebensordnung.

Mit dabei: Bekannte BuchautorInnen als Aussteller und Mitwirkende wie Prof. Hademar Bankhofer, Georg. G. Gschwandler, Annemarie Herzog, Susanne Hühn, Melanie Missing, Manfred Mohr, Prinzessin Märtha Louise von Norwegen, Jeanne Ruland, Keith Sherwood, Eric Standop, Sonja Ariel von Staden, Dr. Diethard Stelzl und viele mehr.

3-Tages-Ticket 14,00 €: nur über www.oeticket.com & Tel. +43 (0)1 96096

1-Tages-Ticket 7,00 €: nur vor Ort an der Messe-Kasse

Das exklusive Tagesseminar auf der Messe mit Prinzessin Märtha Louise von Norwegen

Tagesseminar mit königlichem Glanz

„Das spirituelle Passwort – Wie man Spiritualität in sein tägliches Leben integriert“ mit den Seminarleiterinnen Ihre Hoheit Prinzessin Märtha Louise von Norwegen und Co-Referentin Elisabeth Nordeng.

Seien Sie Teil des inspirierenden Seminars und entdecken Sie Ihr persönliches „Spirituelles Passwort“, das Ihnen die Tür zu ihrer inneren Führung öffnen, Ihnen die Kommunikation mit Engeln ermöglichen und Sie wieder mit ihrer Spiritualität verbinden wird! Ein einzigartiger Weg, um mit der Weisheit des Herzens in Kontakt zu kommen, und um die unendliche Kraft und die endlosen Möglichkeiten zu entdecken, die in dem Bewusstsein liegt, dass wir alle Teil des universellen Ganzen sind.

Prinzessin Märtha Louise, geboren als ältestes Kind des amtierenden norwegischen Königspaares, gehört weltweit zu den renommiertesten spirituellen Lehrerinnen und Seminarleiterinnen. **Elisabeth Nordeng** hält ebenso wie Prinzessin Märtha eine enge Beziehung zu Engeln. **Beide** sind mit hellseherischen Fähigkeiten ausgestattet, schreiben Bücher und halten inspirierende Vorträge und Seminare auf der ganzen Welt.

Sa., 16.11.2013 – 10 bis 16 Uhr. Messe Klagenfurt, St. Ruprechter Str.

Anmeldungen/Karten:
Österreich: www.oeticket.com Tel. 01 96096
Deutschland: www.eventim.de Tel. 01806 570070
Schweiz: www.ticketcorner.ch Tel. 0900 800 800
Achtung: Begrenzte Ticketanzahl

www.gesundemesse.eu