



Anita Maas



Dein Natur Retreat

Mit den vier Elementen zu
innerer Ruhe und Kraft finden

Mit
Ritualen,
inspirierenden
Kraftorten und
Elemente-
Typ-Test



mvgverlag

Test: Was für ein Elementetyp bist du?

Wir sind alle neugierig und wollen uns selbst gerne besser kennenlernen. Dazu soll dir dieser kleine Test eine Hilfestellung geben. Aber bitte denke daran, dass eine ganz genaue Persönlichkeitsanalyse viel feiner sein müsste. Die Einordnung nach den Elementen gibt dir also nur einen groben Überblick.

Wünschenswert ist eine harmonische Verteilung der vier Elemente, um im Gleichgewicht zu sein.

Interessant ist, dass den Kategorien auch typische Krankheitsbilder zugeordnet werden können. Das heißt, wenn du zu extrem in einem Typus gefangen bist, fehlen dir die drei anderen und du entwickelst im Laufe der Zeit körperliche Schwachstellen. Deswegen ist es gut zu wissen, was für ein Typ du bist, damit du dir gegebenenfalls einen Ausgleich verschaffen kannst, indem du die anderen Elemente in dir bewusst stärkst und deine Aufmerksamkeit darauf legst.

Jetzt geht's los:

Kreuze bei den folgenden Fragen an, worin du dich wiedererkenntst. Denke nicht zu lange darüber nach. Auch ein »eher ja« bedeutet ein Kreuzchen.

Zähle am Ende zusammen, wie oft du die einzelnen Buchstaben A, B, C oder D angekreuzt hast.

- Fährst du gerne in heiße Urlaubsländer und liegst dort in der Sonne? A
- Brichtst du leicht in Tränen aus? B
- Singst und/oder pfeifst du gerne? D
- Trinkst du gerne mal ein Gläschen Wein oder Spirituosen? A
- Fühlst du dich gut geerdet und hast einen sicheren Stand im Leben? C
- Fährst du gerne ans Meer? B
- Liebst du Flötenmusik oder spielst sogar selbst ein Blasinstrument? D
- Hast du ein großes Urvertrauen und so schnell haut dich nichts um? C
- Machst du bei jeder Gelegenheit gerne ein Feuer im Kamin oder draußen? A
- Läufst du gerne barfuß, drinnen wie draußen? C
- Liebst du es, im Regen spazieren zu gehen? B
- Bist du flexibel und findest eine andere Lösung, wenn mal etwas nicht passt? D
- Schaust du gerne in die tanzenden Flammen eines Feuers? A
- Bist du offen für Veränderungen und probierst alles gerne mal aus? D
- Duschst du gerne ausgiebig? B
- Hast du meistens warme Füße? C
- Bist du ein großer Fan von Feuerwerk und Wunderkerzen? A
- Nimmst du das Leben leicht? D
- Gehört zu deiner Wohnung auf jeden Fall eine Badewanne? B
- Hast du viel Energie und bist sehr aktiv? A
- Isst du gerne und sind dir regelmäßige Mahlzeiten mit gutem Essen wichtig? C
- Trinkst du viel und hast immer eine Flasche Wasser bei dir? B
- Bist du reiselustig und fährst gern weg, auch mal für einen kurzen Ausflug? D
- Packst du Veränderungen freudig und mit Power an? A
- Kannst du es kaum erwarten, im Frühsommer das erste Mal in den See zu springen? B

- Magst du sinnliche Berührungen und Massagen? C
- Hast du ein Vogelhäuschen und erfreust dich an den Vögeln? D
- Gehst du gerne in die Sauna? A
- Hast du einen schmalen Körperbau und bist eher ein Leichtgewicht? D
- Gehst du gerne im Wald spazieren oder wandern? C
- Entspannt es dich, wenn du dem Regen zuhörst? B
- Kommst du beim Sport auch gerne mal richtig ins Schwitzen? A
- Gehst du gerne ins Schwimmbad? B
- Hast du oder hättest du gerne einen Hund, mit dem du jeden Tag rausgehst? C
- Neigt deine Haut zu Trockenheit? D
- Isst du gerne scharf? A
- Lässt du dich leicht umpusten und bist nicht besonders standhaft in deiner Meinung? D
- Ist es wichtig für dich, in einer Stadt am Fluss zu wohnen? B
- Arbeitest du gerne im Garten und hast viele Zimmerpflanzen? C
- Magst du die Farben Rot und Orange für deine Kleidung oder in deiner Wohnung? A
- Hast du viele verschiedene Interessen und Fähigkeiten (Scanner-Persönlichkeit)? D
- Hast du (oder hättest du gerne) einen Zimmerspringbrunnen in deiner Wohnung? B
- Isst du gerne Rote Bete und anderes Wurzelgemüse? C
- Lässt du dich leicht für etwas begeistern? A
- Bist du eher ein gemütlicher, ruhiger Typ, der gerne einen Abend auf der Couch verbringt? C
- Kannst du andere gut motivieren und mitreißen? A
- Bist du anfällig für Stress und lässt dich schnell aus der Ruhe bringen? D

- Tauchst und schnorchelst du gerne oder schaust dir Filme über die Unterwasserwelt an? B
- Hast du eine stabile Statur und robuste Gesundheit? C
- Magst du die Farbe Blau in deiner Kleidung, als Schmuck oder Accessoire? B
- Liebst du es ruhig und beschaulich? C
- Hast du in deinem Leben schon viel Großes bewegt und schreckst vor schwierigen Aufgaben nicht zurück? A
- Bist du ein Mensch, der den Dingen gerne auf den Grund geht? C
- Liebst du ganz besonders Delfine? B
- Redest du gerne und ist Kommunikation deine Stärke? D
- Sind große Anstrengungen und Herausforderungen für dich verlockend? A
- Bist du sehr mitfühlend, wenn dir andere von ihren schmerzhaften Erlebnissen erzählen? B
- Liebst du es, in Bewegung zu sein, ohne dich allzu sehr anzustrengen? D
- Machst du deine Aufgaben sehr gründlich? C
- Kannst du beim Essen auch große Portionen auf deinem Teller verdrücken? A
- Kannst du dich leicht deinem Hobby oder einer Lieblingstätigkeit hingeben und bist dann ganz versunken? B
- Bist du gestalterisch kreativ, zum Beispiel mit Blumenstecken, Töpfern, Basteln? C
- Fällt es dir schwer, dich auf eine Sache/ein Projekt zu konzentrieren? D
- Schmilzt du bei einem Liebesfilm dahin und verdrückst dabei auch schon mal eine Träne? B
- Liebst du deine Heimat und fühlst dich ihr sehr verbunden? C
- Bist du schnell zu Fuß unterwegs und fährst gerne mit hoher Geschwindigkeit? A
- Kennst du das Gefühl von grundloser Traurigkeit? B
- Ist zu viel Routine für dich ein Gräuel? D

- Bist du relativ schnell bereit, etwas loszulassen, was sich leider nicht ergeben hat, statt krampfhaft daran festzuhalten? B
- Sitzt du im Flugzeug am liebsten am Fenster? D
- Bist du scharfsinnig und intelligent? A
- Spülst du gerne von Hand? B
- Gibst du dir selbst und anderen Halt? C
- Ist dir deine Freiheit sehr wichtig, in der Partnerschaft und in deinem Job? D
- Hast du Freude an Wettkämpfen und spornt dich Konkurrenz an? A
- Bleibst du beharrlich und ausdauernd an einer Sache dran? C
- Bist du zielstrebig und setzt alles daran, das, was du dir vorgenommen hast, auch zu erreichen? A
- Fühlst du dich leicht eingeengt und bevormundet? D
- Fällt es dir schwer, Grenzen zu setzen? B
- Bist du manchmal bequem und schwer zu etwas zu bewegen? C
- Reizt es dich, einmal mit einem Gleitschirm zu fliegen? D

Auswertung

Im Idealfall hast du von allen Elementen gleich viele Anteile, dann bist du im Gleichgewicht. Das ist aber selten der Fall, da wir alle bestimmte Anlagen mitbringen und diese normalerweise entsprechend unserer Neigungen verstärken. Von daher ist es dir eine Hilfe, wenn du erkennst, welches Element bei dir im Überschuss vorhanden ist. Daraus kannst du zum Beispiel Rückschlüsse für deine Freizeitgestaltung ziehen und dann gezielt darauf achten, dass du das überschießende Element mit anderen Elementen ausgleichst. Dazu findest du bei jedem Element Anregungen für die Stärkung der Elemente.

Es hilft dir bestimmt auch, deine Mitmenschen in deiner Familie oder als Kollegen besser einzuschätzen und zu verstehen. Bitte bedenke: Du kannst niemanden ändern, außer dich selbst.

Überwiegend A

Du hast ganz schön viel Feuer und bist mit Eifer und hohem Tempo unterwegs! Da du ehrgeizig und zielstrebig bist, ist dir keine Herausforderung zu viel. Du läufst erst richtig zu Höchstleistungen auf, wenn du eine große Herausforderung zu bewältigen hast. Kein Ziel ist dir zu hoch und du liebst es, dich mit anderen zu messen. Auch körperlich reizt dich ein sportlicher Wettkampf. Du strotzt vor Energie und schreckst vor nichts zurück. Mutig stürzt du dich ins Abenteuer und liebst die Gefahr, das Spiel mit dem Feuer.

Mit deinem Charisma kannst du andere mitreißen und schnell für dich gewinnen. Du bereicherst jede Party mit deinem Witz und deiner Ausstrahlung. Durch deine Attraktivität bist du oft im Mittelpunkt und begeisterst andere mit deinem Esprit. Scharfsinnig analysierst du eine Situation und

hältst auch nicht lange mit dem Ergebnis hinterm Berg. Dann können auch schon mal die Funken fliegen und du hinterlässt verbrannte Erde.

Feuertypen sind prädestiniert dafür, Führungskraft zu sein. Sie gehen furchtlos voran und motivieren andere mit ihrer eigenen Begeisterung ganz automatisch. Durch ihre Fähigkeit zu leuchten treten sie oft an prominenter Stelle an die Öffentlichkeit. Sie sind begabte Redner (Politiker, Comedian, Sänger) mit einer kräftigen, klangvollen Stimme.

Als ausgeprägter Feuertyp läufst du Gefahr, von deinem eigenen Feuer verzehrt zu werden und auszubrennen. Deswegen solltest du darauf achten, dein Feuer nicht zusätzlich mit zu viel Luft anzufachen. Nimm dir weniger vor und lass es ruhiger angehen. Bewegung tut gut, um deine überschüssige Feuerenergie auszuatmen, damit sie nicht zu einem Vulkanausbruch wird.

Es tut dir gut, die Elemente Erde und Wasser noch stärker in deinem Leben zu verankern. Wie wäre es, mal eine Stunde auf der Gartenbank zu sitzen und die Füße still zu halten, oder mit einem entspannenden Wannenbad?

Freizeitbeschäftigung zum Ausgleich: Achtsamkeitsübungen, nach innen gehen, Musik hören, Meditation

Im Ayurveda entspricht das Element Feuer dem Pitta-Typ. Sie essen gerne scharf, schwitzen leicht und haben eine feurige Verdauung.

Überwiegend B

Wasser ist dein Element! Du liebst es, alles auf dich zukommen zu lassen, und bist gut im Fluss. Es gelingt dir auch ohne große Planung, deine Vorhaben umzusetzen. Du klammerst dich an nichts fest und lässt dich gerne

auch mal treiben – im vollen Vertrauen, dass das Leben abwechslungsreich ist und dir schon die richtigen Dinge und Menschen zuspielden wird.

Die weiblichen Anteile überwiegen in deinem Typ. Du kannst dich voll und ganz hingeben und dich sehr gut anpassen. Dabei vergisst du manchmal, auf deine Grenzen zu achten. Es kann sein, dass es dir schwerfällt, bei einer Beschäftigung eine scharfe Kontur zu ziehen, was dazu führt, dass bei dir leicht etwas ausufert. Du verlierst die Form und fängst an zu schwimmen. Wo ist der Fokus? Zugleich ist es eine Gabe, mit deinem grenzenlosen Wasserwesen fruchtbaren Boden für andere zu bereiten und für ganz viele Menschen mit deinem Element da zu sein.

Du bist ein starker Gefühlsmensch und empfindest mehr als deine Mitmenschen. Als Wassertyp durchdringst du alles und nimmst sehr viel wahr. Du kannst sehr gut zuhören und das Gesagte aufnehmen. Vielleicht gehörst du zu den hochempfindlichen Personen, denen schnell alles zu viel wird. Deine Gabe ist es, etwas in Auflösung zu bringen. Deswegen sind Wassertypen gute Therapeuten, als Freunde oder auch im Beruf als Coach, Heilpraktiker und Arzt.

Wenn du ein ausgeprägter Wassermensch bist, tut es dir vielleicht gut, nicht alles so nah an dich heranzulassen. Achte auf deine Gefühle und ziehe dich rechtzeitig zurück. Der Umgang mit extremen Feuertypen, die manchmal richtige Draufgänger sein können, fällt dir mitunter schwer.

Eine Stärkung des Elementes Erde gibt dir mehr Stabilität und hilft dir, deine Form zu wahren.

Freizeitbeschäftigung zum Ausgleich: Bogenschießen, Gartenarbeit, kreatives Gestalten

Im Ayurveda entspricht der Wassertyp dem Dosha Kapha.

Überwiegend C

Du bist ein sehr erdverbundener Typ. In der Natur fühlst du dich zu Hause und du kommunizierst mit allen Wesen. Du achtest auf eine gute Ernährung und deine Gesundheit.

Es bringt dich so schnell nichts aus der Ruhe. Auf dich kann man bauen. Du bist sehr zuverlässig und verbindlich, ein*e treue*r Gefährt*in! Du bist sehr bodenständig und dein Leben hat viel Struktur, nicht zuletzt durch deinen Sinn für Ordnung. Mit Regelmäßigkeit und Routine kommst du gut klar, Unvorhergesehenes bringt dich leicht aus dem Takt. Wenn möglich, überlässt du nichts dem Zufall.

Durch deinen Sinn für Schönheit ist dein Zuhause geschmackvoll eingerichtet und du achtest auf ein ansprechendes Äußeres. Deine Kreativität lebst du in deiner Werkstatt, im Garten oder in der Küche voll aus und die Ergebnisse können sich sehen lassen.

Ausgeprägte Erdtypen sind nur schwer zu bewegen. Sie bleiben gerne zu Hause und in ihrer gewohnten Umgebung. Der Wechsel einer Arbeitsstelle zum Beispiel stellt für sie eine große Herausforderung dar. Am besten bleibt immer alles so, wie es ist.

Etwas mehr Leichtigkeit und Flexibilität würden dir guttun. Umgib dich mehr mit dem Element Luft oder suche dir Menschen in deinem Umfeld, die dich mit ihrem Schwung und ihren Ideen mitziehen. Auch ein bisschen mehr Feuer der Begeisterung kann dich aus deiner Routine holen. Sei offen für Menschen und Aktivitäten, die dir mehr Bewegung bringen.

Freizeitbeschäftigung zum Ausgleich: Radfahren, Ballspiele (wie Federball, Tischtennis oder Volleyball), Reisen, etwas tun, was du noch nie gemacht hast.

Im Ayurveda entspricht ein Übermaß an dem Element Erde dem Kapha-Typ.

Überwiegend D

Bei dir herrscht das Element Luft vor. Du gehst mit Leichtigkeit durchs Leben. Eben noch dort, bist du im nächsten Moment schon da. Es macht dir große Freude, unterwegs zu sein. Wozu anhalten? Der Weg ist das Ziel! Du bist vielseitig begabt und probierst alles gerne aus. Geht nicht, gibt's nicht. Spontaneität ist dein bester Freund, Langeweile hingegen kennst du nicht. Wenn dich etwas beflügelt, gehst du dem sofort nach. Eine Idee jagt die nächste. Das macht dein Umfeld manchmal ganz nervös und dich selbst auch.

Du hast ein großes Bedürfnis nach Freiheit und kannst dich nur schwer unterordnen, weder in der Beziehung noch im Beruflichen. Wenn man dich aber lässt, profitieren alle von deinem Ideenreichtum und deinen schnellen Lösungen. Als Ideengeber*in inspirierst du dein ganzes Umfeld und bist selbst auch immer wieder auf der Suche nach neuen Inspirationen.

Deswegen verreist du gerne und wenn möglich weit und oft. Fremde Länder und fremde Kulturen beflügeln dich.

Es macht dich unglücklich, zu lange an einem Ort zu sein, deswegen nimmst du jede Gelegenheit für einen Ausflug wahr. Sobald du den Wind unter deinen Flügeln spürst, lebst du auf.

Wo ein ausgeprägter Lufttyp auftaucht, entsteht in Windeseile Chaos. Es wird alles durcheinandergewirbelt, sodass schnell Unordnung entsteht, sowohl im Raum als auch in den Köpfen der Umstehenden, die Zeuge des auftretenden Wirbelsturms wurden.

Zu viel von dem Element Luft verursacht sogenannte Zivilisationskrankheiten, vor allem im Zusammenhang mit Feuer kann der Blutdruck steigen und das Herz wie verrückt schlagen. Es fällt dir sehr schwer, die Füße still zu halten, aber genau das ist der perfekte Ausgleich. Wie wäre es mal mit etwas mehr Gemütlichkeit und Ruhe? Eine Stärkung des Elementes Erde würde dir guttun.

Freizeitbeschäftigung zum Ausgleich: Gartenarbeit, spazieren gehen (besser als Radfahren oder Joggen), kochen, Puzzeln

Im Ayurveda entspricht das Element Luft dem Vata-Typ.

Wichtig für deine Gesundheit

Wenn du im Ungleichgewicht bist, körperlich oder psychisch, entstehen über kurz oder lang Krankheiten. Im Idealfall befindest du dich in einem Ausgleich der vier Elemente.

In der antiken Heilkunst hat man auf die Bestimmung des Typs und die daraus resultierenden ausgleichenden Behandlungen großen Wert gelegt, denn der Gesunderhaltung kam eine große Bedeutung zu, weil es weitaus weniger Möglichkeiten gab, ernsthafte Erkrankungen zu kurieren.

Die Heilmittel waren individuell auf den einzelnen Menschen und seine Verfassung ausgerichtet. Der Patient wurde auch in die Pflicht genommen, etwas an seinem Ungleichgewicht zu verändern. Es lag in seiner Verantwortung, ob er gesund blieb oder durch seine Lebensumstände krank wurde. Der Arzt half ihm herauszufinden, was aus dem Ruder gelaufen war, und gab ihm konkrete Hinweise für sein Verhalten und seine Essgewohnheiten.

Über die Autorin



Anita Maas hat im Studium der Pharmazie die Heilpflanzen kennengelernt und seit der Ausbildung von Susanne Fischer-Rizzi in traditioneller Heilpflanzenkunde das Wesen der Pflanzen studiert. In einer vierjährigen schamanischen Ausbildung in der Andentradition hat sie sich spirituelles Wissen über die Berge und Flüsse als Wesenheiten, das heilige Feuer und die Kommunikation mit allen sichtbaren und unsicht-

baren Wesen angeeignet. Als Herausgeberin des *Maas Magazin für bewusstes und erfülltes Leben* hat sie viele Weisheitslehrer und Projekte kennengelernt.

Ihr reichhaltiges Wissen gibt sie in Naturcoachings (eins zu eins), Naturritualen und Natur-Retreats weiter.

www.maas-mag.de

www.maas-naturcoaching.de