

5 ELEMENTE

Holz – Frühjahr – grün

Organe: Gallenblase / Leber

Emotion: Wut/Zorn

Muskeln/ Sehen/ Gelenke

Sinnesorgan: Augen

Stimme: laut schreien

Affirmation:

- A. Ich entscheide mich mit Leichtigkeit
- B. Ich darf mich und meine Bedürfnisse durchsetzen

Feuer – Sommer – rot

Organe: Herz / Dünndarm

Verteiler: Kreislauf/ 3-fach Erwärmer

Emotion: Liebe/ Freude

Blutgefäße

Sinnesorgan: Zunge, sprechen

Stimme: lachen, kichern

Affirmation:

- A. Lust und Lebensfreude gehören zu mir
- B. Ich darf handeln, aktiv sein

Erde – Spätsommer – gelb

Organe: Magen / Milz/Pankreas

Farbe: Gelb

Emotion: Mitgefühl

Bindegewebe

Sinnesorgan: Mund, schmecken, berühren

Stimme: singen

Affirmation:

- A. Ich bekomme genug
- B. Ich bin in mir zentriert

Metall – Herbst – weiss

Organe: Lunge/ Dickdarm

Emotion: Trauer

Haut

Sinnesorgan: Nase, riechen

Stimme: Weinen

Affirmation:

- A. Ich darf mir Luft verschaffen
- B. Ich darf loslassen und reinigen

Wasser – Winter – blau

Organe: Blase / Niere

Emotion: Angst/Furcht

Knochen/Gelenke

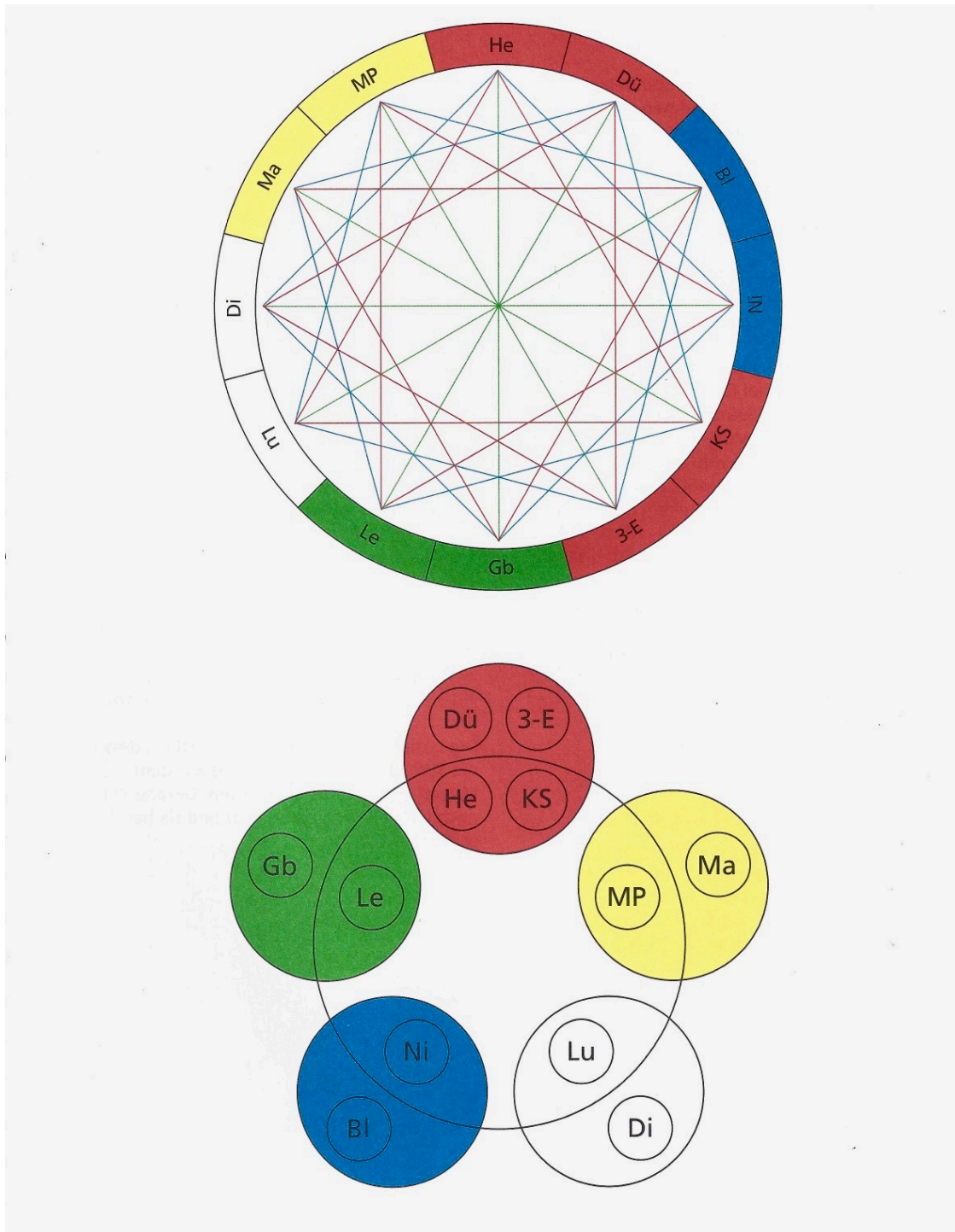
Sinnesorgan: Ohren/ Hören

Stimme: stöhnen

Affirmation:

- A. Ich bin mir selber treu
- B. Ich reguliere Nähe/ Distanz selber

Organuhr und Organ-Elemente

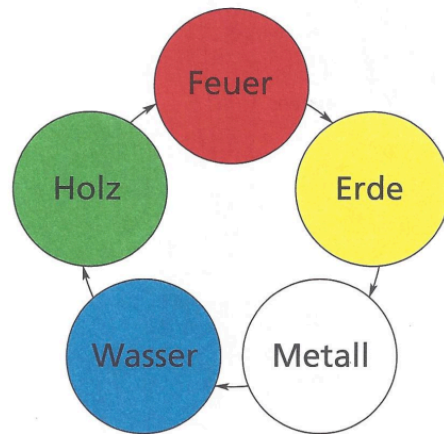


5 Elemente Zyklus

Erstes Gesetz der fünf chinesischen Elemente

Das erste Gesetz in der Natur ist das **Stärkungsgesetz** (Sheng-Zyklus).

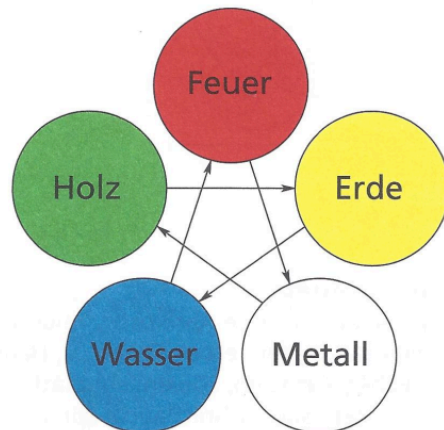
Holz	stärkt Feuer,	indem es nährt.
Feuer	stärkt Erde,	indem es düngt.
Erde	stärkt Metall,	indem es Metall entstehen lässt.
Metall	stärkt Wasser,	indem es anreichert.
Wasser	stärkt Holz,	indem es wachsen lässt.



Zweites Gesetz der fünf chinesischen Elemente

Stabilisierungs- oder Kontrollgesetz (Ko-Zyklus)

Holz	stabilisiert Erde,	indem es mit Wurzeln durchsetzt.
Erde	stabilisiert Wasser,	indem es langsam abgibt (Reservoir).
Wasser	stabilisiert Feuer,	indem es eingrenzt (löscht).
Feuer	stabilisiert Metall,	indem es schmilzt.
Metall	stabilisiert Holz,	indem es mit Mineralien durchsetzt.



- Die 5 Elemente Tafeln stammen aus dem TFH II Manual und wurden mit Erlaubnis von [IKAMED Zürich](#) hier kopiert.