

Fem-Elementsspørgeskema. (Skemaet består i alt af 4 sider)

↓ **Indsæt din score her.**

- | Hvordan gives der point? | |
|--|-----------|
| Fuldstændig enig/passet rigtig godt på mig | 3p |
| Enig/passet rimeligt på mig | 2p |
| Kun en smule enig/passet delvist på mig | 1p |
| Slet ikke enig/passet slet ikke på mig | 0p |
1. Jeg kan blive svimmel når jeg rejser mig op.
2. Jeg er ofte urolig, hvileløs og rastløs.
3. Jeg har ofte løs afføring.
4. Jeg bliver let skuffet eller fornærmet, men viser det sjældent.
5. Andre kan måske tænke jeg er intuitiv, men faktisk tænker jeg meget fremad/forud og regner tingene ud.
6. Når nogen helt åbenlyst bliver uretfærdig behandlet, er jeg ofte villig til forsvare den svage part eller den undertrykte part.
7. Jeg griner og fniser en hel del.
8. Jeg kan til tider have svært ved at tage information ind.
9. Så snart at tingene ikke fungerer mere, så syntes jeg det er bedst at afskrive dem, gøre tabet op og komme videre.
10. I en krisesituation er jeg sammenlignet med andre kølig og kan overtage styringen.
11. Korrekthed og retfærdighed er vigtigt, men vanskeligt at opnå i praksis.
12. Jeg kan blive såret af en simpel bemærkning og alligevel gemme mine følelser.
13. Jeg kan godt lide at hjælpe andre og være til gavn for dem.
14. Jeg hader at miste selv små ting.
15. Jeg har svage eller ømme knæ.
16. Jeg bliver ofte virkelig kørt op og frustreret over problemstillinger.
17. At være glad er ikke det eneste i mit liv, men det er tæt på toppen af min liste.
18. Jeg får det værre, når vejret er fugtigt og klamt.
19. Jeg tænker selv, og andre bekræfter det, at jeg ikke er følelsesmæssigt udtryksfuld.
20. Jeg får sommetider poser og mørke rander under øjnene.
21. Jeg foretrækker ikke at være under supervision og overvåget af andre.
22. Jeg ser frem til at socialisere eller arbejde med mennesker.

23. Jeg føler mig ofte træt og tung.
24. Jeg syntes at en del af mine gode kvaliteter og egenskaber ikke bliver værdsat eller anerkendt.
25. At have sex gør mig træt/svag bagefter.
26. Jeg føler ofte jeg må gøre oprør eller udfordre autoriteterne eller konventionel viden.
27. Jeg syntes, jeg er for pirrelig.
28. Jeg bekymrer mig ofte om ting, også selvom jeg ikke kan gøre noget praktisk ved dem.
29. Jeg bliver let forkølet.
30. Alt hvad jeg skal gøre er at tænke over bestemte situationer for at føle mig forurolet eller sågar opskræmt eller ræd.
31. Jeg får sløret/uklart syn eller trætte øjne.
32. Hvis mine nære forhold ikke er stabile, så er jeg heller ikke stabil.
33. Jeg er ofte bekymret eller forurolet om noget.
34. Min stemme er en smule svag.
35. Ingen kan berolige mig – jeg er nød til at berolige mig selv.
36. Jeg nyder at organisere og strukturere enhver situation
37. Jeg kan nemt betvivle om nogen elsker mig eller holder af mig.
38. Jeg har problemer med at finde en balance mellem mine egne og andres behov.
39. Jeg værdsætter/foretrækker hvis jeg kan gøre mere og noget bedre end andre.
40. Jeg har ofte brug for at vurdere en situation og lige tjekke, om jeg er i sikkerhed og tryk.
41. Ved problemstillinger der drejer sig om hvem der er ansvarlig for hvad, har jeg enten meget udtrykkelige holdninger eller jeg er helt tilbagelænet.
42. Et sårende blik eller kommentar kan gøre at jeg føler mig meget trist.
43. Nogen gange fordøjer jeg ikke særlig godt.
44. Jeg hoster ofte, både med og uden slim.
45. Jeg bliver let opskræmt, har fobier eller bliver paranoid.

Hvordan gives der point?

Fuldstændig enig/passet rigtig godt på mig **3p**

Enig/passet rimeligt på mig **2p**

Kun en smule enig/passet delvist på mig **1p**

Slet ikke enig/passet slet ikke på mig **0p**

46. Jeg har svært ved at fordøje fed mad og/eller har dårlig tolerance overfor alkohol.
47. Jeg kan svinge meget op og ned, elske ting det ene øjeblik og føle mig miserable det næste.
48. Jeg har en spiseforstyrrelse eller en uregelmæssig appetit.
49. Jeg har en tendens til at sætte en høj standard for mig selv – og andre.
50. Jeg tænker at andre tit siger 'alt skal nok gå i orden', men at det slet ikke bliver sådan.
51. Det er bedre for mig at have kontrollen og styringen i enhver situation, frem for at samarbejde med og være afhængig af andre.
52. Jeg elsker tryk og hjertenær kontakt med andre.
53. Min mave bliver oppustet efter jeg har spist.
54. Jeg bemærker altid når andre begynder at snakke om at anskaffe den bedste kvalitet af dit og den bedste kvalitet af dat.
55. Jeg er god til at se fremad og forudse hvad som måske kan gå galt.
56. Jeg kan blive frustreret og komme op at køre.
57. Jeg bliver ofte mundlam og blander ordene sammen.
58. Jeg kan være sulten, selv efter at have spist.
59. At finde sin åndelige/spirituelle vej er 20 gange vigtigere end bare at have det sjovt.
60. Jeg har tendens til at tro at verden er et farligt sted, og at man må være forsigtig.
61. Jeg får stramme og anspændte muskler.
62. En af de bedste ting i livet er kontakt med andre mennesker.
63. Jeg føler mig sommetider omtåget i hovedet eller at jeg ikke kan tænke klart.
64. Uanset hvad jeg laver, så foretrækker jeg at gøre det så godt som muligt, og helst også bedre end andre.
65. Det tager mig noget tid virkelig at stole på andre.
66. Det gør mig vred at se andre blive uretfærdigt eller uretmæssigt behandlet.
67. Nærhed med mennesker er vigtig for mig.
68. Jeg bekymrer mig sommetider om hvorvidt mine behov bliver dækket.

Hvordan gives der point?

Fuldstændig enig/passet rigtig godt på mig	3p
Enig/passet rimeligt på mig	2p
Kun en smule enig/passet delvist på mig	1p
Slet ikke enig/passet slet ikke på mig	0p

69. Jeg bliver let forpustet.
70. Jeg tisser ofte og nogen gange er behovet presserende.
71. Mine negle er ikke stærke og/eller flækker nemt.
72. Jeg kan blive nervøs og usikker ved at skulle til en fest som jeg har glædet mig til, men hvor der er mange mennesker jeg ikke kender – og måske tager jeg ikke af sted.
73. Mad og madlavning er noget der er meget vigtig for mig.
74. Min vejtrækning er overfladisk og sommetider svag.
75. Mennesker må bevise deres pålidelighed og troværdighed – jeg tager det ikke bare for givet.

Sæt nu scoren for hvert spørgsmål ind i nedenstående skema og udregn en totalscore for hvert element!

Spørgsmål nr.	Score	Spørgsmål nr.	Score	Spørgsmål nr.	Score	Spørgsmål nr.	Score	Spørgsmål nr.	Score
1		2		3		4		5	
6		7		8		9		10	
11		12		13		14		15	
16		17		18		19		20	
21		22		23		24		25	
26		27		28		29		30	
31		32		33		34		35	
36		37		38		39		40	
41		42		43		44		45	
46		47		48		49		50	
51		52		53		54		55	
56		57		58		59		60	
61		62		63		64		65	
66		67		68		69		70	
71		72		73		74		75	
Total Træ Elementet		Total Ild Elementet		Total Jord Elementet		Total Metal Elementet		Total Vand Elementet	
Samlet placering									