

## Inhaltsangabe

Vorwort von Tomas Nelissen

Vorwort Mike Mandl

Warum ein Dolmetscher hilfreich sein kein

Eine kleine Geschichte über Yin und Yang

Die fünf Elemente

- Die fünf Elemente und die Persönlichkeitstypen
- Die Mischung macht's
- Die tausend Meilen Reise beginnt!

Der Holztyp

- Der Frühling Holzzeit / Der Holzkörper eine Frühlingsrolle
- Drei Freunde sind wir: Aggression, Bewegung und Raum
- Von Motion zu Emotion
- Der Holz Plus Typ
- Der Holz Minus Typ
  
- Wie man sein Holz kultiviert / Beschwerden und Probleme des Holztypen
- Bewegung
- Ernährung
- Mentaler Fokus
- Der Holztyp in der Partnerschaft
- Der Holztyp und die Arbeit

Der Feuertyp

- Der Sommer Feuerzeit / Der Feuerkörper ein Feuerwerkskörper
- The Show must go on: Offenheit, Begeisterung und die emotionale Achterbahn
- Der Sinn von Freude und Sinnlichkeit
- Der Feuer Plus Typ
- Der Feuer Minus Typ
  
- Wie man sein Feuer kultiviert / Beschwerden und Probleme des Feuertypen
- Bewegung
- Ernährung
- Mentaler Fokus
- Der Feuertyp in der Partnerschaft
- Der Feuertyp und die Arbeit

Der Erdtyp

- Der Spätsommer Erdzeit / Der Erdkörper erdig und stabil
- Die Mitte als Mutter der Gemütlichkeit
- Der Heißhunger, die Neugier und wie wir das alles verdauen ...
- Der Erde Plus Typ

- Der Erde Minus Typ

- Wie man seine Erde kultiviert / Beschwerden und Probleme des Erdtypen
- Bewegung
- Ernährung
- Mentaler Fokus
- Der Erdtyp in der Partnerschaft
- Der Erdtyp und die Arbeit

Der Metalltyp

- Der Herbst Metallzeit / Der Metallkörper eine metallische Skulptur
  - Warum man eine Burg baut: Schutz, Rückzug, Ruhe und Konzentration
  - Das Trauerspiel von Festhalten, Loslassen und die Konsequenz davon ...
  - Der Metall Plus Typ
  - Der Metall Minus Typ
- 
- Wie man sein Metall kultiviert / Beschwerden und Probleme des Metalltypen
  - Der Metalltyp und seine Beziehungen
  - Bewegung
  - Ernährung
  - Mentaler Fokus
  - Der Metalltyp in der Partnerschaft
  - Der Metalltyp und die Arbeit-

Der Wassertyp

- Der Winter Wasserzeit / Der Wasserkörper schwer zu erfassen
  - Stille Wasser sind tief
  - Stetig Tropfen höhlt den Stein
  - Der Wasser Plus Typ
  - Der Wasser Minus Typ
- 
- Wie man sein Wasser kultiviert / Beschwerden und Probleme des Wassertypen
  - Der Metalltyp und seine Beziehungen
  - Bewegung
  - Ernährung
  - Mentaler Fokus
  - Der Wassertyp in der Partnerschaft
  - Der Wassertyp und die Arbeit

Das Yin/Yang Symbol

- Yin und Yang bedingen einander
- Yin und Yang sind niemals absolut
- Yin und Yang sind im konstanten Wandel
- Jeder Pol beinhaltet auch den Gegenpol

Die fünf Elemente und ihre Zyklen

- Der Ernährungszyklus
- Der Kontrollzyklus

Die Qualitäten der Fünf Elemente im Überblick

Dank an

Literaturverweis