

INHALT

- Vorwort: Die Welt der Fünf Elemente
- Die Fünf Elemente - ein Analogie-System

Das Holz-Element

- Die Jahreszeit Frühling: Wachstum und Dynamik
- Der Frühling im Leben
- Die Emotion Wut
- Die Farbe Grün
- Der Elementargeist Hun
- Der saure Geschmack

Das Feuer-Element

- Die Jahreszeit Sommer: Öffnen und verteilen
- Der Sommer im Leben
- Die Emotion Freude
- Die Farbe Rot
- Der Elementargeist Shen
- Der bittere Geschmack

Das Erde-Element

- Die Jahreszeit Spätsommer: Fülle und Übergang
- Der Spätsommer im Leben
- Die Emotion Sorge
- Die Farbe Gelb
- Der Elementargeist Yi
- Der süße Geschmack

Das Metall-Element

- Die Jahreszeit Herbst: Rückzug und Konzentration
- Der Herbst im Leben
- Die Emotion Trauer
- Die Farbe Weiss
- Der Elementargeist Po
- Der scharfe Geschmack

Das Wasser-Element

- Die Jahreszeit Winter: Speichern und Bewahren
- Der Winter im Leben
- Die Emotion Angst
- Die Farbe Schwarz
- Der Elementargeist Zhi
- Der salzige Geschmack

Die Zyklen der Elemente