

Einleitung	7	Die Wandlungsphase Holz: das kleine Yang	75
Naturphilosophie der TCM	19	Zeiten, Lebensthemen und Aufgaben	75
Materielle Welt und immaterielle Welt	20	Der kraftvolle Holztyp	80
Yin und Yang - Was bedeutet das eigentlich?	24	Eigenschaften, Emotionen und Sinne	83
Yin-und-Yang-Test	30	Dysbalance im Holz	90
Häufig vorkommende Dysbalancen von Yin und Yang	32	Neue Balance für dein Holz	94
Leben zwischen Yin und Yang	37	Der Überblick zum Holz	99
Das Qi	42	Die Wandlungsphase Feuer: das große Yang	
Das Blut	48	Zeiten, Lebensthemen und Aufgaben	101
Überblick zur Naturphilosophie der TCM	52	Der empathische Feuertyp	105
Konstitutionstest	55	Eigenschaften, Emotionen und Sinne	111
Die Wandlungsphasen	67	Dysbalance im Feuer	118
		Neue Balance für dein Feuer	121
		Der Überblick zum Feuer	127

Die Wandlungsphase Erde:		Die Wandlungsphase Wasser:	
Yin und Yang in Balance	129	das große Yin	175
Zeiten, Lebensthemen und		Zeiten, Lebensthemen und	
Aufgaben	129	Aufgaben	175
Der versorgende Erdetyp	135	Der in sich ruhende Wassertyp	179
Eigenschaften, Emotionen und		Eigenschaften, Emotionen und	
Sinne	139	Sinne	182
Dysbalance in der Erde	144	Dysbalance im Wasser	187
Neue Balance für deine Erde	146	Neue Balance für dein Wasser	189
Der Überblick zur Erde	151	Der Überblick zum Wasser	196
Die Wandlungsphase Metall:		Dojozeiten helfen dir, deine Balance	
das kleine Yin	153	zu halten oder (wieder)herzustellen	199
Zeiten, Lebensthemen und			
Aufgaben	153	Behandlungsmethoden der TCM	221
Der klare Metalltyp	157		
Eigenschaften, Emotionen und		Wie geht es weiter? Ein Ausblick	229
Sinne	161		
Dysbalance im Metall	166	Stichwortverzeichnis	233
Neue Balance für dein Metall	169		
Der Überblick zum Metall	173	Literatur/Quellen	237