

**Andrea · Naturheilpraxis**

Ernährungstherapeutin · Energietherapeutin · Chur

## VORBEREITUNGSFRAGEBOGEN

# Yin, Yang & Milz-Qi

## Energetische Selbsteinschätzung

Für meine Ernährungsberatung bei Andrea — bitte vorab ausfüllen und zum Termin mitbringen

Liebe Klientin, lieber Klient — nimm dir 10–15 Minuten Zeit für diesen Fragebogen. Beantworte jede Aussage so, wie es sich für dich im **Alltag tatsächlich anfühlt** — nicht wie es sein sollte oder könnte. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.

Kreise bei jeder Aussage die passende Zahl ein:

0 trifft gar nicht zu     1 trifft manchmal zu     2 trifft häufig zu     3 trifft fast immer zu

**PERSÖNLICHE ANGABEN**

Vorname &amp; Name

Geburtsdatum

Datum

---

---

---

Beruf / Alltag

Telefon

E-Mail

---

---

---

Mein Hauptanliegen für die Beratung



## Block A – Energie & Antrieb

Yang-Qualität • Wie ist dein inneres Feuer?

AUSSAGE	0	1	2	3
1 Ich bin morgens schwer auf die Beine zu kommen, auch wenn ich genug geschlafen habe.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Ich weiss, was mir guttun würde — aber ich bringe es nicht in die Umsetzung.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Ich fühle mich oft bleiern müde, auch ohne grosse körperliche Anstrengung.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 Ich habe wenig Antrieb, auch bei Dingen, die mir eigentlich wichtig sind.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Mein Energieniveau ist über den Tag unregelmässig oder generell niedrig.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Block A — Gesamtpunktzahl

\_\_\_\_\_ / 15



## Block B – Temperatur & Wärme

Yang-Mangel • Kältemuster

AUSSAGE	0	1	2	3
6 Ich friere häufig — besonders an Füssen, Händen oder im unteren Rücken.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Ich brauche immer eine Schicht mehr Kleidung als andere in meiner Umgebung.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Mein Bauch fühlt sich oft kalt an.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Wärme (warmes Bad, Wärmflasche, warme Umgebung) tut mir sehr gut.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Ich trinke und esse lieber warm als kalt.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Block B — Gesamtpunktzahl

\_\_\_\_\_ / 15



## Block C – Verdauung & Stoffwechsel

Milz-Yang · Feuchtigkeitsmuster

AUSSAGE	0	1	2	3	
11	Meine Verdauung ist träge — ich neige zu Verstopfung oder weichem Stuhl.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12	Ich fühle mich nach dem Essen oft schwer, aufgebläht oder voll.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13	Mein Gewicht verändert sich kaum, auch wenn ich wenig esse.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14	Ich habe das Gefühl, mein Stoffwechsel „schläft“.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15	Ich esse oft kalt (Joghurt, Rohkost, kalte Getränke, Smoothies).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Block C — Gesamtpunktzahl

----- / 15



## Block D – Feuchtigkeit & Schleim

Pathologische Feuchtigkeit · Stau

AUSSAGE	0	1	2	3	
16	Ich habe Wasseransammlungen — besonders in den Beinen, dem Gesicht oder Bauch.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17	Ich bin häufig verschleimt — in Nase, Hals oder Atemwegen.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	Ich bin oft erkältet oder habe immer wieder Infekte.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19	Mein Körper fühlt sich manchmal „schwammig“ oder aufgedunsen an.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20	Ich habe das Gefühl, mein Körper hält Flüssigkeit zurück.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Block D — Gesamtpunktzahl

----- / 15



## Block E – Schlaf & Nervensystem

Yin-Mangel · Yang-Überschuss · Erschöpfung

AUSSAGE	0	1	2	3
21 Ich komme abends schlecht zur Ruhe — der Kopf dreht noch, auch wenn der Körper müde ist.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Ich wache nachts auf, oft zwischen 1 und 3 Uhr.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 Ich schlafe viel, fühle mich aber trotzdem nicht erholt.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 Ich leide unter innerer Unruhe oder Nervosität, auch ohne konkreten Auslöser.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 Ich habe Schlafprobleme im Zusammenhang mit Hitze, Schwitzen oder Herzrasen.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Block E — Gesamtpunktzahl

\_\_\_\_\_ / 15



## Block F – Emotionen & Gedanken

Milz-Qi · Grübeln · emotionale Dauerlast

AUSSAGE	0	1	2	3
26 Ich neige dazu, viel zu grübeln oder Gedanken kreisen zu lassen.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 Ich mache mir häufig Sorgen — um Familie, Gesundheit, Arbeit oder die Zukunft.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 Ich habe Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen oder Dinge loszulassen.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 Ich fühle mich oft innerlich überlastet, auch wenn von aussen alles „in Ordnung“ ist.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 Ich setze die Bedürfnisse anderer regelmässig vor meine eigenen.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Block F — Gesamtpunktzahl

\_\_\_\_\_ / 15



## Block G – Yin-Mangel & Yang-Überschuss

Trockenheit · Hitze · innere Leere

AUSSAGE	0	1	2	3	
31 Ich bin schnell reizbar oder ungeduldig — auch wenn ich das eigentlich nicht möchte.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 Ich habe Hitzewallungen oder ein übermässiges Wärmegefühl — besonders abends oder nachts.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 Mein Mund, meine Haut oder meine Augen sind oft auffällig trocken.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 Ich funktioniere gut nach aussen — aber innen fühle ich mich leer oder ausgebrannt.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35 Ich habe das Gefühl: Ruhe muss ich mir verdienen.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Block G — Gesamtpunktzahl

----- / 15



## Block H – Ernährungsgewohnheiten

Feuchtigkeitserzeuger · Milz-Belastung

AUSSAGE	0	1	2	3	
36 Ich esse unregelmässig oder lasse Mahlzeiten aus.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37 Ich esse häufig Milchprodukte (Joghurt, Käse, Milch, Quark).		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38 Ich esse regelmässig Weissmehlprodukte (Brot, Teigwaren, Gebäck).		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39 Ich trinke täglich mehrere Tassen Kaffee oder regelmässig Alkohol.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40 Ich esse selten warme, gekochte Mahlzeiten.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Block H — Gesamtpunktzahl

----- / 15



## Block I – Intuitive Ernährung & Körpergefühl

Körperwahrnehmung · Hunger & Sättigung

AUSSAGE	0	1	2	3	
41 Ich esse oft aus Stress, Langeweile oder Emotionen — nicht aus echtem Hunger.		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

AUSSAGE	0	1	2	3	
42	Ich habe Schwierigkeiten, echten Hunger von emotionalem Hunger zu unterscheiden.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
43	Ich esse oft weiter, obwohl ich schon satt bin.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
44	Ich habe ein gestresstes oder schlechtes Verhältnis zu bestimmten Lebensmitteln oder Diäten.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
45	Ich vertraue meinem Körper wenig, wenn es darum geht, was er braucht.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Block I – Gesamtpunktzahl ----- / 15



## Offene Fragen – in deinen eigenen Worten

Diese Antworten helfen mir, dich als Mensch zu verstehen — nicht nur als Symptombild

1 • Was isst du typischerweise morgens — und wie fühlt sich das danach an?

---

---

---

2 • Wann hast du zuletzt wirklich Energie gespürt — nicht Erschöpfung? Was war das für ein Moment?

---

---

---

3 • Was stresst dich innerlich am meisten — was geht dir immer wieder durch den Kopf?

---

---

---

4 • Was glaubst du selbst: Was fehlt deinem System gerade am meisten?

---

---

---

5 • Was darf in deinem Leben wieder mehr fließen?


---

---

---

# Deine Übersicht

Trage hier deine Block-Summen ein — Andrea bespricht die Auswertung gemeinsam mit dir

 **Yang-Mangel**


Blöcke A + B · hohes Ergebnis = Wärme & Feuer fehlen  
 Block A: \_\_\_\_\_ + Block B: \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ / 30

Tendenz: niedrig ○○○○○○○○○ hoch

 **Yin-Mangel**


Block E (Fr. 21,22,24,25) + G · Hitze, Trockenheit, Leere  
 Block E\*: \_\_\_\_\_ + Block G: \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_ / 27

Tendenz: niedrig ○○○○○○○○○ hoch

 **Milz-Qi-Schwäche**

Blöcke A + C + F · Grübeln, Verdauung, Antrieb  
 A: \_\_\_ + C: \_\_\_ + F: \_\_\_ = \_\_\_\_\_ / 45

Tendenz: niedrig ○○○○○○○○○ hoch

 **Feuchtigkeit & Schleim**

Blöcke C + D + H · Stau, Ödem, Verschleimung  
 C: \_\_\_ + D: \_\_\_ + H: \_\_\_ = \_\_\_\_\_ / 45

Tendenz: niedrig ○○○○○○○○○ hoch

BLOCK	THEMA	PUNKTE	/ MAX
A	Energie & Antrieb	_____	15
B	Temperatur & Wärme	_____	15
C	Verdauung & Stoffwechsel	_____	15
D	Feuchtigkeit & Schleim	_____	15
E	Schlaf & Nervensystem	_____	15
F	Emotionen & Gedanken	_____	15
G	Yin-Mangel & Yang-Überschuss	_____	15
H	Ernährungsgewohnheiten	_____	15
I	Intuitive Ernährung & Körpergefühl	_____	15

**Hinweis:** Dieser Fragebogen ist ein energetisches Orientierungsinstrument — kein medizinisches Diagnosemittel. Er dient als Gesprächsgrundlage für deine Beratung bei Andrea. Alle Angaben werden vertraulich behandelt und ausschliesslich für die Beratung verwendet.

*„Dein Körper spricht. Lass uns gemeinsam zuhören.“ 🌿*