

Die Muster deines Herzens

70 Fragen zu sieben Mustern der chinesischen Medizin

So arbeitest du mit diesem Fragebogen

Lies jede Aussage und entscheide, ob sie auf dich zutrifft. Gemeint ist dein Zustand der letzten drei bis sechs Monate, nicht ein einzelner schlechter Tag.

Kreuze jede Aussage an, die du mit einem klaren Ja beantworten kannst.

Antworte zügig und aus dem Bauch heraus. Dein erster Eindruck trifft meist genauer zu, als langes Abwägen.

Am Ende überträgst du deine Kreuze in die Auswertungstabelle.

Jedes der sieben Muster hat zehn Fragen, die über den Fragebogen verteilt sind.

Du erhältst *keine Diagnose, sondern bist in einer Selbstbeobachtung.*

esonders bei Druck oder Schmerz in der Brust, bei Ausstrahlung in Arm oder Kiefer und bei anhaltendem Herzrasen kläre es ärztlich/therapeutisch ab.

Die 70 Aussagen

- ☐ **01.** Schon eine Treppe oder ein zügiger Gang lässt dein Herz spürbar klopfen.
- ☐ **02.** Du schläfst ein und wachst nach etwa zwei Stunden wieder auf.
- ☐ **03.** Du schwitzt nachts, manchmal so stark, dass du die Wäsche wechselst.
- ☐ **04.** Deine Hitzewallungen kommen plötzlich, heftig und mit rotem Gesicht.
- ☐ **05.** Du spürst manchmal einen stechenden oder drückenden Schmerz hinter dem Brustbein.
- ☐ **06.** Dein Kopf fühlt sich dumpf und benommen an, wie in Watte.
- ☐ **07.** Dein Kopf ist heiß und deine Füße bleiben dabei kalt.
- ☐ **08.** Du wirst bei leichter Anstrengung kurzatmig, obwohl deine Lunge gesund ist.
- ☐ **09.** Du träumst viel, lebhaft und unruhig, und erinnerst dich morgens daran.
- ☐ **10.** Deine Handflächen, Fußsohlen und dein Brustbein fühlen sich heiß an, vor allem abends.
- ☐ **11.** Du bekommst Bläschen oder Geschwüre im Mund, besonders an der Zungenspitze.
- ☐ **12.** Dieses Gefühl strahlt gelegentlich in Arm, Schulter, Rücken oder Kiefer aus.
- ☐ **13.** Du spürst Druck oder Schwere auf deiner Brust, ohne klaren Schmerz.
- ☐ **14.** Hitzewallungen und Kreuzschmerz oder Schwäche im unteren Rücken treten gemeinsam auf.
- ☐ **15.** Du schwitzt tagsüber leicht, schon bei geringer Bewegung oder ohne jeden Anlass.
- ☐ **16.** Du erschrickst leichter als früher, bei einem Geräusch oder einer Berührung.

- ☐ 17. Dein Herz klopft besonders dann, wenn du dich hinlegst und still wirst.
- ☐ 18. Du schmeckst morgens oder tagsüber bitter im Mund.
- ☐ 19. Deine Lippen oder Fingernägel wirken bläulich, besonders bei Kälte.
- ☐ 20. Deine Gedanken laufen im Kreis, ohne zu einem Ende zu kommen.
- ☐ 21. Du musst nachts aufstehen, um Wasser zu lassen.
- ☐ 22. Deine Stimme ist leiser geworden, längeres Sprechen strengt dich an.
- ☐ 23. Dein Gedächtnis für Namen, Termine und Alltägliches lässt spürbar nach.
- ☐ 24. Dein Mund und dein Hals sind trocken, du trinkst nachts kleine Schlucke.
- ☐ 25. Dein Urin ist dunkel und eher spärlich.
- ☐ 26. Deine Hände und Füße bleiben kalt, auch in warmen Räumen.
- ☐ 27. Du fühlst dich schwermütig, träge und innerlich verklebt.
- ☐ 28. Du bist erschöpft und findest trotzdem keinen Schlaf.
- ☐ 29. Du wachst morgens müder auf, als du abends ins Bett gegangen bist.
- ☐ 30. Beim Aufstehen wird dir schwindelig oder schwarz vor Augen.
- ☐ 31. Deine Hitze kommt in Wellen, meist am späten Nachmittag oder in der Nacht.
- ☐ 32. Du bist schnell gereizt und fährst aus der Haut, schneller als dir lieb ist.
- ☐ 33. Dein Herzschlag setzt manchmal aus oder stolpert.
- ☐ 34. Deine Zunge trägt einen dicken, klebrigen Belag.
- ☐ 35. Deine Ohren rauschen, klingeln oder du hörst zeitweise schlechter.
- ☐ 36. Deine Erschöpfung wird im Lauf des Tages größer, besonders ab dem Nachmittag.
- ☐ 37. Deine Lippen, dein Zahnfleisch und deine Zunge sind blasser geworden.
- ☐ 38. Du spürst eine innere Rastlosigkeit, die sich schwer in Worte fassen lässt.
- ☐ 39. Du schläfst schwer ein, weil deine Gedanken aufgedreht sind.
- ☐ 40. Du spürst Enge in der Brust, die bei Anstrengung stärker wird.
- ☐ 41. Du räusperst dich oft oder spürst Schleim im Hals.
- ☐ 42. Deine Knie fühlen sich weich oder kraftlos an.
- ☐ 43. Dein Gesicht wirkt blass, manchmal fast weißlich, besonders bei Müdigkeit.
- ☐ 44. Deine Nägel sind brüchig, deine Haare dünner und trockener als früher.
- ☐ 45. Deine Zunge ist schmal und rot, mit wenig oder gar keinem Belag.
- ☐ 46. Deine Träume sind lebhaft, manchmal beunruhigend oder von Feuer und Hitze.
- ☐ 47. Deine Zunge wirkt dunkel, purpurn oder zeigt dunkle Flecken.

- ☐ 48. Süßes, Milchprodukte oder Alkohol verschlechtern deinen Zustand spürbar.
- ☐ 49. Deine Libido hat deutlich abgenommen, deine Scheide ist trockener geworden.
- ☐ 50. Lust auf Gesellschaft, Gespräche oder Unternehmungen ist spürbar weniger geworden.
- ☐ 51. Du bist leicht zu Tränen gerührt, auch bei Kleinigkeiten.
- ☐ 52. Deine Augen, deine Haut und deine Schleimhäute sind trockener geworden.
- ☐ 53. Scharfes Essen, Kaffee oder Alkohol verstärken deine Beschwerden deutlich.
- ☐ 54. Unter deiner Zunge treten die Venen deutlich dunkel und geschwollen hervor.
- ☐ 55. Du nimmst leicht zu, besonders um die Mitte herum.
- ☐ 56. Deine Hitze steigt vor allem abends auf, während du dich tagsüber kraftlos fühlst.
- ☐ 57. Du neigst dazu, aus dem Nichts seufzen zu müssen, und fühlst dich danach kurz erleichtert.
- ☐ 58. Deine Blutungen waren in den letzten Jahren stark, lang oder sehr häufig.
- ☐ 59. Du wachst zwischen drei und fünf Uhr auf und findest schwer zurück in den Schlaf.
- ☐ 60. Deine Zungenspitze ist auffallend rot, manchmal mit kleinen roten Punkten.
- ☐ 61. Du fühlst dich nach körperlicher Belastung ungewöhnlich lange erschöpft.
- ☐ 62. Deine Konzentration zerfällt schon nach kurzer Zeit.
- ☐ 63. Du spürst Herzklopfen zusammen mit einem Gefühl von Leere im Unterbauch.
- ☐ 64. Dein Puls fühlt sich eher schwach und leer an, wenn du ihn selbst ertastest.
- ☐ 65. Du fühlst dich innerlich zittrig, besonders wenn du eine Mahlzeit ausgelassen hast.
- ☐ 66. Du bist dünnhäutiger geworden: Worte treffen dich tiefer als früher.
- ☐ 67. Du spürst eine Unruhe im Brustkorb, als würde dort etwas drängen.
- ☐ 68. In deiner Familie gibt es Herz-Kreislauf-Erkrankungen.
- ☐ 69. Manchmal überkommt dich Weinen oder Lachen ohne erkennbaren Anlass.
- ☐ 70. Deine Haare werden grau oder dünn, schneller als du es erwartet hättest.

Deine Auswertung

Zähle für jedes Muster, wie viele der genannten Nummern du angekreuzt hast.

Muster	Deine Fragen	Punkte
Herz-Qi-Mangel	1 · 8 · 15 · 22 · 29 · 36 · 43 · 50 · 57 · 64	_____ von 10
Herz-Blut-Mangel	2 · 9 · 16 · 23 · 30 · 37 · 44 · 51 · 58 · 65	_____ von 10
Herz-Yin-Mangel	3 · 10 · 17 · 24 · 31 · 38 · 45 · 52 · 59 · 66	_____ von 10
Herz-Feuer	4 · 11 · 18 · 25 · 32 · 39 · 46 · 53 · 60 · 67	_____ von 10
Herz-Blut-Stase	5 · 12 · 19 · 26 · 33 · 40 · 47 · 54 · 61 · 68	_____ von 10
Schleim belästigt das Herz	6 · 13 · 20 · 27 · 34 · 41 · 48 · 55 · 62 · 69	_____ von 10
Herz und Niere ohne Harmonie	7 · 14 · 21 · 28 · 35 · 42 · 49 · 56 · 63 · 70	_____ von 10

Fünf oder mehr Kreuze sprechen für ein deutlich ausgeprägtes Muster. Sieben oder mehr sprechen für ein stark ausgeprägtes Muster. Zwei oder drei Muster zugleich sind der Normalfall — dein Herz steht in Beziehung zu allen anderen Organen, und Mischbilder sind in der Menopause die Regel.

Lies anschließend die Seiten zu deinen beiden höchsten Werten.

Herz-Qi-Mangel

Was dein Körper dir erzählt

Deiner Herzkraft fehlt Antrieb. Dein Herz treibt das Blut durch deinen Körper, und wenn sein Qi schwach wird, gerät jede Bewegung zur Anstrengung. Darum klopft es bei einer Treppe, darum wird die Stimme leiser, darum reicht die Kraft bis zum Nachmittag und dann keinen Schritt weiter.

Wie es entsteht

Dieses Muster wächst über Jahre: zu viel Verantwortung, zu wenig Schlaf, Krankheiten, Operationen, lange Pflege von Angehörigen, Trauer. Die chinesische Medizin spricht davon, dass das Herz-Qi durch anhaltende Überforderung verbraucht wird.

Kommen Kälte, blaue Lippen und ein kühler Brustkorb dazu, hat sich der Qi-Mangel bereits zu einem Yang-Mangel vertieft. Dann braucht dein Herz vor allem Wärme.

In der Menopause

Viele Frauen erreichen diese Lebensphase nach zwanzig oder dreißig Jahren des Funktionierens. Der Hormonwandel legt offen, was vorher durch Disziplin überdeckt wurde. Deine Erschöpfung ist also kein Versagen, sondern eine Rechnung, die nun sichtbar wird.

Was dein Herz jetzt braucht

Schlaf vor dreiundzwanzig Uhr, warme gekochte Nahrung, Haferflocken, Hirse, Datteln, Suppen aus Knochen oder Wurzeln.

Bewegung in sehr kleinen Mengen: zwanzig Minuten Gehen nähren dich, ein harter Kurs leert dich weiter.

Freude als Verordnung — Musik, Menschen, bei denen du lachst, das Meer, ein Tanz in deiner Küche.

Aus der Kräuterkunde begleiten dich Ginseng oder das sanftere Codonopsis, Astragalus und Rezepturen wie Gui Pi Tang, immer in therapeutischer Begleitung.

Der Punkt Shenmen am Handgelenk und Shanzhong mitten auf deinem Brustbein, beide täglich einige Atemzüge lang gehalten.

Herz-Blut-Mangel

Was dein Körper dir erzählt

Dein Geist findet kein Bett. Die klassischen Texte sagen: Das Herz beherbergt Shen, und Shen wohnt im Blut. Ist genug Blut da und ruht es, dann legt sich dein Geist nachts hinein und schläft. Fehlt Blut, irrt er umher — und genau so beschreiben die alten Texte Schlaflosigkeit.

Wie es entsteht

Jahrzehntelang hat dein Körper Monat für Monat Blut gebildet und wieder abgegeben. In der Perimenopause werden viele Blutungen stärker und unregelmäßiger, bevor sie aufhören. Dazu kommen eine schwache Verdauung, zu wenig nährnde Nahrung und zu viel Denken, das Blut verbraucht.

In der Menopause

Dieses Muster erklärt die stillsten und zugleich belastendsten Beschwerden dieser Jahre: das Erwachen nach zwei Stunden, die lebhaften Träume, das nachlassende Gedächtnis, die Schreckhaftigkeit, die Tränen bei Kleinigkeiten. Nichts davon ist ein Zeichen von Nachlassen. Es ist ein Zeichen von Leere, die sich füllen lässt.

Was dein Herz jetzt braucht

Blutnährnde Nahrung: rote Datteln, Longanfrüchte, Gojibeeren, rote Bete, dunkle Beeren, schwarzer Sesam, Knochenbrühe, gutes Fleisch oder bei pflanzlicher Ernährung Hülsenfrüchte mit dunklem Blattgemüse.

Ruhe im Dunkeln. Blut baut sich im Liegen auf, in der Stille, in den Stunden, die eine Frau sich zuletzt gönnt.

Weniger Bildschirm am Abend: Die Augen verbrauchen Blut, und was die Augen leeren, fehlt deinem Schlaf.

Rezepturen wie Gui Pi Tang oder Suan Zao Ren Tang, über eine TCM-Therapeutin, die deine Zunge und deinen Puls gesehen hat.

Prüfe über deine Ärztin dein Ferritin und dein Blutbild — die westliche Blutarmut und der chinesische Blutmangel sind zweierlei und treten doch oft gemeinsam auf.

Herz-Yin-Mangel

Was dein Körper dir erzählt

Dein Wasser reicht kaum noch an dein Feuer heran. Die Flamme ist gleich geblieben, die Kühlung weniger geworden — und dieselbe Flamme wirkt nun heiß. Die chinesische Medizin nennt das Leere-Hitze, und sie ist etwas völlig anderes als ein Überschuss.

Wie es entsteht

Mit dem Rückgang der Nieren-Essenz in der Perimenopause verliert dein Herz seine Kühlung von unten. Dazu tragen nächtliches Arbeiten, chronischer Stress, zu wenig Flüssigkeit und ein Leben in Hitze und Trockenheit bei.

In der Menopause

Dies ist das häufigste Bild dieser Lebensphase und zugleich das am häufigsten falsch behandelte. Kaltes Trinken, kalte Duschen, viel Rohkost, strenges Kühlen — all das bekämpft ein Feuer, das gar kein Übermaß ist. Es schwächt deine Wärme und lässt die Hitze am Abend trotzdem wiederkommen.

Der klassische Weg heißt: den Süden mindern und den Norden stärken. Du gießt Wasser nach, statt gegen die Flamme zu kämpfen.

Was dein Herz jetzt braucht

Yin nährende Nahrung: Birne, Granatapfel, Mungbohnen, Tofu, Eier, Austern, Algen, Mandeln, Leinsamen, gedünstetes Gemüse, genug Salz in guter Qualität.

Schlaf vor dreiundzwanzig Uhr — in diesen Stunden baut sich Yin auf und zu keiner anderen Zeit.

Verlängertes Ausatmen als tägliche Praxis: vier ein, sechs aus, fünf bis zehn Minuten.

Sheetali oder Sitkari als Kühlung, Rosenwasser für dein Gesicht, warme Safran-Milch am Abend.

Rezepturen wie Tian Wang Bu Xin Dan, Zhi Bai Di Huang Wan oder Er Xian Tang, letzteres eigens für diese Lebensphase entwickelt.

Weniger Reize am Abend und weniger Kampf gegen den eigenen Körper.

Herz-Feuer

Was dein Körper dir erzählt

Hier brennt wirklich zu viel. Anders als die Leere-Hitze ist das Herz-Feuer eine Fülle: laut, rot, drängend, mit Zeichen im Mund und im Urin. Die chinesische Medizin nennt es Xin Huo Kang Sheng, loderndes Herz-Feuer.

Wie es entsteht

Aus anhaltendem emotionalem Druck, aus Ärger, der keinen Ausgang fand, aus scharfem und stark erhitzendem Essen, aus Kaffee in Mengen, aus Alkohol. Oft zusammen mit Leber-Feuer aus der Holz-Sitzung, denn gestaute Leber-Energie verwandelt sich über die Jahre in Hitze, die nach oben steigt.

In der Menopause

Dieses Muster erklärt die plötzlichen, heftigen Wallungen mit rotem Kopf, die Gereiztheit, die dich selbst überrascht, und das Einschlafen, das kaum gelingt, weil die Gedanken aufgedreht sind.

Die Verbindung zum dunklen Urin hat System: Herz und Dünndarm sind gekoppelt, der Dünndarm steht in Beziehung zur Blase, und über diesen Weg leitet die TCM überschüssiges Herz-Feuer nach unten ab.

Was dein Herz jetzt braucht

Bitterstoffe, der Geschmack des Feuers, der senkt und kühlt: Chicorée, Radicchio, Endivie, Löwenzahnblätter, Artischocke, Rucola, grüner Tee, Mungbohnen.

Lotussamenherz, Lian Zi Xin, als Tee bei Unruhe, die den Schlaf nimmt.

Deutlich weniger Kaffee, Alkohol und Scharfes — hier wirkt Verzicht schneller als jede Praxis.

Rezepturen wie Dao Chi San oder, bei gleichzeitigem Yin-Mangel, Huang Lian E Jiao Tang.

Bewegung, die den Druck hinausträgt: zügiges Gehen, Tanzen, laute Musik, eine Stimme, die endlich sagt, was sie denkt.

Herz-Blut-Stase

Was dein Körper dir erzählt

Dein Blut bewegt sich zäh durch die Gefäße deines Herzens. Die chinesische Medizin nennt den Zustand Xiong Bi, verschlossene Brust, und beschreibt ihn als stechenden, festen, ortsgebundenen Schmerz — im Unterschied zum wandernden Druck einer bloßen Stagnation.

Zuerst das Wichtigste

Dieses Muster verlangt ärztliche Abklärung, bevor irgendeine Kräuterarbeit beginnt. Druck oder Schmerz in der Brust, Ausstrahlung in Arm, Schulter oder Kiefer, Luftnot, kalter Schweiß oder anhaltendes Herzrasen gehören sofort untersucht.

Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind in der zweiten Lebenshälfte die häufigste Todesursache bei Frauen, deutlich vor allen Krebsarten — und ihre Zeichen zeigen sich bei Frauen oft anders als bei Männern: als Erschöpfung, Übelkeit, Kieferschmerz oder Atemnot statt des klassischen Brustschmerzes.

Wie es entsteht

Aus langem Qi-Mangel, aus Kälte, die sich in den Gefäßen festsetzt, aus Blutmangel, aus Schleim, und vor allem aus Jahren emotionalen Staus. Die alte Lehre sagt: Qi bewegt das Blut. Wo Qi stockt, stockt mit der Zeit auch das Blut.

In der Menopause

Mit dem Rückgang des Östrogens verändern sich die Elastizität deiner Gefäßwände und das Verhältnis deiner Blutfette. Der Schutz, den das Hormon jahrzehntelang bot, lässt nach — darum ist diese Lebensphase der richtige Zeitpunkt, Blutdruck, Blutfette und Blutzucker im Blick zu behalten.

Was dein Herz jetzt braucht

Ärztliche Begleitung an erster Stelle.

Bewegung, die Blut bewegt: täglich zügig gehen, schwimmen, tanzen.

Wärme für Hände und Füße, weil Kälte Blut verlangsamt.

Nahrung, die bewegt: Zwiebel, Lauch, Kurkuma, Zimt in kleinen Mengen, dunkle Beeren, Olivenöl.

Aus der Kräuterkunde Dan Shen und Weißdorn, immer abgestimmt mit deiner Ärztin, besonders wenn du blutverdünnende Medikamente nimmst.

Schleim belästigt das Herz

Was dein Körper dir erzählt

Etwas hat sich um deinen Geist herum verdichtet. Die chinesische Medizin spricht davon, dass Schleim die Öffnungen des Herzens vernebelt. Dein Shen sitzt dann wie hinter einer beschlagenen Scheibe: Alles ist da und nichts erreicht dich klar.

Wie es entsteht

Schleim entsteht in der Milz und wird im Herzen und in der Lunge sichtbar. Zu viel Süßes, Milchprodukte, Alkohol, kalte Rohkost und unregelmäßiges Essen schwächen deine Mitte, bis sie Flüssigkeiten kaum noch umwandelt. Kommt Hitze dazu, entsteht Schleim-Feuer, das deinen Geist zusätzlich aufwühlt.

In der Menopause

Dieses Muster erklärt den Nebel im Kopf, über den so viele Frauen klagen und für den sie selten eine Erklärung bekommen. Es erklärt auch die Schwere, die Antriebslosigkeit und die Gewichtszunahme um die Mitte, die mit dem veränderten Stoffwechsel dieser Jahre zusammenfällt.

Was dein Herz jetzt braucht

Weniger Süßes, weniger Milchprodukte, weniger Alkohol — hier liegt der größte Hebel.

Warme, einfache, leicht verdauliche Mahlzeiten zu festen Zeiten, und am Abend wenig.

Gewürze, die trocknen und öffnen: Kardamom, Ingwer, Zimt, Fenchel, Pfeffer in kleinen Mengen.

Bewegung, die dich ins Schwitzen bringt, täglich und maßvoll — Schleim löst sich durch Bewegung.

Gerstentee, Rettich, Shiitake und Algen als klassische Helfer.

Rezepturen wie Wen Dan Tang, in therapeutischer Begleitung.

Herz und Niere ohne Harmonie

Was dein Körper dir erzählt

Dies ist das Beziehungsmuster und zugleich die Achse der ganzen Feuer-Sitzung. Oben Hitze, unten Kälte und Leere: heißer Kopf, kalte Füße, Hitzewallungen und zugleich Kreuzschmerz, Herzklopfen und nächtliches Wasserlassen, Erschöpfung ohne Schlaf.

Die chinesische Medizin nennt es Xin Shen Bu Jiao — Herz und Niere begegnen einander kaum noch.

Wie es entsteht

Im Gleichgewicht sinkt Herz-Feuer nach unten und wärmt deine Nieren, während Nieren-Wasser nach oben steigt und dein Herz kühlt. Nimmt die Nieren-Essenz ab, bleibt das Feuer oben und die Tiefe unten bleibt kalt. Die Verbindung zwischen beiden heißt Shao Yin und verläuft als eine einzige Schicht vom Herzen bis in die Füße.

In der Menopause

Dieses Muster ist die genaueste Beschreibung dessen, was die moderne Medizin als verengte thermoneutrale Zone beschreibt. Zwei Sprachen, ein Körper. Und es ist der Grund, warum die Feuer-Sitzung so eng auf die Wasser-Sitzung aufbaut: Deine Hitze lässt sich über deine Nieren beruhigen.

Was dein Herz jetzt braucht

Die alte Regel: den Süden mindern, den Norden stärken. Dein Herz beruhigen, indem du deine Nieren nährst.

Wärme für deine Füße, auch im Sommer. Wärme unten zieht Hitze von oben herunter, wie ein Kamin, der zieht.

Der Weg der Aufmerksamkeit bei jeder Welle: von deinem Gesicht über Hals, Herz, Bauch, Becken und Knie bis zu Yongquan, der sprudelnden Quelle mitten in deiner Fußsohle.

Nieren nährende Nahrung: schwarze Bohnen, schwarzer Sesam, Walnüsse, Algen, Knochenbrühe, etwas Salziges.

Die taoistische Knochenatmung und die beiden Hände auf Herz und unterem Rücken, täglich einige Minuten.

Rezepturen wie Jiao Tai Wan, Zhi Bai Di Huang Wan oder Er Xian Tang, über eine TCM-Therapeutin.

Wenn mehrere Muster hoch sind

Mischbilder sind in dieser Lebensphase die Regel und sagen etwas über die Reihenfolge deiner Schritte.

Blut-Mangel und Yin-Mangel gemeinsam

Die häufigste Kombination der Menopause. Beginne mit Nahrung und Schlaf, bevor du irgendetwas kühlst. Beides füllt auf, und beides braucht Wochen statt Tage.

Yin-Mangel und Herz-Feuer gemeinsam

Leere und Fülle zugleich. Leite die Hitze sanft ab, über Bitterstoffe und weniger Reizstoffe, und fülle gleichzeitig auf. Starkes Kühlen allein würde deine Grundlage weiter schwächen.

Qi-Mangel und Blut-Stase gemeinsam

Die Kombination, die ärztliche Abklärung verlangt. Qi bewegt Blut, und wo Qi fehlt, bleibt Blut stehen. Lass dein Herz untersuchen und baue parallel deine Kraft in kleinen Schritten auf.

Herz-Niere und alle anderen

Dieser Zustand ist selten allein. Es ist der Boden, auf dem die übrigen stehen — und es lohnt immer, zuerst dort zu arbeiten.

Dein nächster Schritt

Nimm dein höchstes Muster und wähle daraus drei Dinge — keine zehn.

Eines für deine Nahrung, eines für deinen Schlaf, eines für deine Praxis.

Bleib sechs Wochen dabei und fülle den Bogen danach erneut aus.

Dein Herz verändert sich langsam, aber verlässlich, sobald es bekommt, was es braucht.

Mein Feuer ist heilige Flamme meiner Einweihung.

Ich trage die Wärme meiner Wandlung mit Würde.