

Beziehungs- & Stress-Check

Für Partner, Familienmitglieder oder Freunde



Eine Reise zu mehr Verständnis

Beziehungen begleiten uns jeden Tag – sie schenken Nähe, Halt und Freude, können uns aber auch herausfordern. Dieser Check lädt euch dazu ein, eure persönlichen Stressmuster mit Neugier und gegenseitigem Wohlwollen zu entdecken. Es geht nicht darum, richtig oder falsch zu antworten oder jemanden zu bewerten. Vielmehr entsteht ein geschützter Raum für ehrliche Beobachtung, neue Aha-Momente und mehr Verständnis füreinander. Nehmt euch Zeit, antwortet intuitiv und betrachtet eure Ergebnisse als Einladung zu einem liebevollen Gespräch.

###Wie zeigt sich Stress in Beziehungen zu Partnern, Familie oder Freunden?

Wie zeigt sich Stress in Beziehungen?

So funktioniert der Test

Persönliche Angaben

Feld	Person 1	Person 2
Name		
E-Mail		
Datum		

Der große Fragebogen

##Teil 1: Verhaltensmuster & Beziehungsdynamiken

###1. Reaktion bei einem heftigen Streit mit einer nahestehenden Person

- ☐ **A:** Sofortiger Rückzug und Bedürfnis nach Distanz.
- ☐ **B:** Lautwerden oder direkter Gegenangriff.
- ☐ **C:** Sofortige Angst, verlassen zu werden.
- ☐ **D:** Sofortiges Harmonisieren und Zurückstecken.
- ☐ **E:** Sehr sachliches Bleiben und Analyse des Fehlers im System.

###2. Tiefster, oft unbewusster Ur-Konflikt in engen Beziehungen

- ☐ **A:** Angst, Freiheit und Unabhängigkeit zu verlieren.
- ☐ **B:** Angst, ungerecht behandelt oder kontrolliert zu werden.
- ☐ **C:** Angst vor Ablehnung, Isolation und Einsamkeit.
- ☐ **D:** Angst, nicht gebraucht zu werden oder eine Last zu sein.
- ☐ **E:** Angst vor emotionalem Chaos und plötzlichem Kontrollverlust.

###3. Bevorzugte Form, Zuneigung zu zeigen

- ☐ **A:** Durch vollkommenen Freiraum und respektvolle Distanz.
- ☐ **B:** Durch gemeinsame Abenteuer, Taten, Tatkraft und Leidenschaft.
- ☐ **C:** Durch tiefgründige Gespräche und permanente Aufmerksamkeit.
- ☐ **D:** Durch praktische Fürsorge im Alltag: Kochen, Planen, Helfen.
- ☐ **E:** Durch absolute Zuverlässigkeit und klare Absprachen.

###4. Körperliche Reaktionen: Wo zeigt sich emotionaler Stress zuerst?

- ☐ **A:** Im Bereich der Nieren, der Blase oder als tiefe, lähmende Erschöpfung.
- ☐ **B:** In den Muskeln, im Gallen-Bereich oder als Kopfschmerz.
- ☐ **C:** Im Herzen, im Kreislauf oder als Unruhe im Bauch.
- ☐ **D:** Im Magen, in der Verdauung oder durch extremes Grübeln.
- ☐ **E:** In den Atemwegen oder über Irritationen der Haut.

###5. Bedeutung von Me-Time in einer Partnerschaft

- ☐ **A:** Lebensnotwendig; ohne Rückzugshöhle entsteht innerer Druck.
- ☐ **B:** Wichtig, besonders für Hobbys und Projekte.
- ☐ **C:** Eher unwichtig; gemeinsames Erleben steht im Vordergrund.

- ☐ **D:** Selten vorhanden, da ständig Verantwortung für andere übernommen wird.
- ☐ **E:** Sehr wichtig, um Gedanken logisch zu ordnen und zu sortieren.

###6. Glaubenssatz aus der Kindheit, der heute noch mitschwingt

- ☐ **A:** „Sicherheit entsteht nur durch vollständiges Verlassen auf sich selbst.“
- ☐ **B:** „Stärke ist Pflicht, Schwäche darf nicht sichtbar werden.“
- ☐ **C:** „Anpassung und Leistung sind nötig, um geliebt zu werden.“
- ☐ **D:** „Wert entsteht durch Nützlichkeit und Fürsorge für andere.“
- ☐ **E:** „Gefühle sind gefährlich, der Verstand ist verlässlicher.“

###7. Verhalten, wenn eine nahestehende Person eine schwere Krise durchmacht

- ☐ **A:** Im Hintergrund bleiben und stiller Fels sein.
- ☐ **B:** Sofortiger Macher-Modus und aktives Lösen des Problems.
- ☐ **C:** Emotionales Mitleiden und starkes Mitschwingen.
- ☐ **D:** Bemuttern und Abnehmen jeder Alltagslast.
- ☐ **E:** Logische Analyse und Schritt-für-Schritt-Plan.

###8. Nahestehender Mensch distanziert sich plötzlich für einige Tage

- ☐ **A:** Erleichterung über Zeit, Ruhe und ungestörten Rückzug.
- ☐ **B:** Ärger und Bedürfnis nach sofortiger Klärung.
- ☐ **C:** Panik, Selbstzweifel und Angst vor Liebesverlust.
- ☐ **D:** Sorge um das Wohlbefinden und Impuls, nachzufragen.
- ☐ **E:** Sachliches Abwarten ohne Hinterherlaufen.

##Teil 2: Energiehaushalt & Körpergefühl

###9. Energie-Typ: Energieverlauf über den Tag

- ☐ **A:** Häufig grundlose Erschöpfung, besonders morgens fällt das Aufstehen schwer.
- ☐ **B:** Viel Power, innerer Strom und Ungeduld, wenn nichts vorwärtsgeht.
- ☐ **C:** Energie springt stark: von Begeisterung zu plötzlicher Müdigkeit.
- ☐ **D:** Energie schwindet durch zu viel Denken oder Sorgen anderer.
- ☐ **E:** Energie ist vorhanden, fühlt sich jedoch blockiert oder schwer an, bis Bewegung entsteht.

###10. Thermik & Körpergefühl

- ☐ **A:** Leichtes Frieren, oft kalte Füße oder Hände, Sehnsucht nach tiefer Wärme.
- ☐ **B:** Schnelles Überhitzen, Schwitzen bei Stress oder roter Kopf.
- ☐ **C:** Hitziges Gesicht oder hitzige Hände, besonders bei emotionaler Aufregung.
- ☐ **D:** Schwere, Trägheit, Tendenz zu Wassereinlagerungen oder geschwollenen Beinen.
- ☐ **E:** Eher trockene Haut und Schleimhäute, hohe Empfindlichkeit gegenüber Zugluft.

###11. Regenerations-Stil: Effektivstes Aufladen der Batterie

- ☐ **A:** Absoluter Rückzug, viel Schlaf und totale Stille in gewohnter Umgebung.
 - ☐ **B:** Intensiver Sport, Auspowern oder produktives Abarbeiten von Projekten.
 - ☐ **C:** Inspiration, Lachen, kreative Hobbys oder Austausch mit Gleichgesinnten.
 - ☐ **D:** Gemütliches Essen, Kochen oder langes, harmonisches Telefonat.
 - ☐ **E:** Strukturieren, Aufräumen, Lesen oder Spaziergänge in klarer, frischer Luft.
-

##Teil 3: Kommunikation & Konfliktdynamiken

###12. Kommunikations-Stil

- ☐ **A:** Beobachtung im Hintergrund, wortkarg, Aussage nur bei Notwendigkeit.
- ☐ **B:** Direkte Kommunikation, Einfordern von Klarheit, ehrliche Worte auch bei Reibung.
- ☐ **C:** Lebendiger, bildhafter und emotionaler Ausdruck mit schnellen Themenwechseln.
- ☐ **D:** Einfühlsame Kommunikation, viele Fragen zum Befinden, Vermeidung harter Worte.
- ☐ **E:** Präziser, sachlicher und faktenbasierter Ausdruck mit Wertschätzung logischer Argumente.

###13. Konflikt-Risiko in der Kommunikation

- ☐ **A:** Dinge werden geschluckt, komplette Mauer entsteht, andere verlieren Orientierung.
 - ☐ **B:** Impulsivität, Rechthaberei oder Überfahren anderer Meinungen.
 - ☐ **C:** Kritik wird sofort persönlich genommen, überemotionale oder verletzte Reaktion.
 - ☐ **D:** Eigene Wünsche werden nicht klar ausgesprochen, dennoch wird Verständnis erwartet.
 - ☐ **E:** Kühle, Unnahbarkeit oder zu scharfe und unnachgiebige Fehlerkritik.
-

##Teil 4: Lebenssinn, Herausforderung & Alltag

###14. Innerer Kompass: Tiefstes Gefühl von Lebenssinn

- ☐ **A:** Erforschung von Wahrheit, Weisheit und den tiefen Geheimnissen des Lebens.
- ☐ **B:** Erschaffung neuer Dinge, Erreichen von Zielen, Umsetzen von Visionen und Schöpferkraft.
- ☐ **C:** Reine Lebensfreude, Inspiration für Menschen und Liebe im Hier und Jetzt.
- ☐ **D:** Nähren einer Gemeinschaft, Harmonie und ein sicheres Nest für nahestehende Menschen.
- ☐ **E:** Perfektion, Ordnung, Klarheit, Werte und Unterscheidung zwischen Wesentlichem und Unwichtigem.

###15. Größte alltägliche Herausforderung

- ☐ **A:** Tiefe Ur-Ängste und existenzielle Sorgen überwinden, um ins Handeln zu kommen.
- ☐ **B:** Ungeduld, Perfektionsanspruch und aufgestauten Frust gesund kanalisieren.
- ☐ **C:** Abgrenzung von Stimmungen anderer und Schutz des inneren Feuers.
- ☐ **D:** Gedankenkarussell stoppen und „Nein“ zu Bedürfnissen anderer sagen.
- ☐ **E:** Altes loslassen, starre Muster aufbrechen und Fehlertoleranz gegenüber sich selbst entwickeln.

###16. Schlaf & Geist: Verhalten des Geistes beim Zur-Ruhe-Kommen

- ☐ **A:** Tiefe Erschöpfung, dennoch innere Unruhe oder wilde Träume statt tiefem Schlaf.
- ☐ **B:** Häufiges nächtliches Aufwachen, typischerweise zwischen 1 und 3 Uhr, mit hitziger Unruhe im Körper.
- ☐ **C:** Abends sehr aktiver Geist, viele Ideen und emotionale Aufgewühltheit.
- ☐ **D:** Wachliegen durch unaufhörliches Durchgrübeln von Alltagsszenarien und Sorgen.
- ☐ **E:** Schweres Abschalten, da der Tag im Kopf logisch sortiert und bewertet wird.

###17. Ernährungs-Intuition: Gelüste bei Stress

- ☐ **A:** Starkes Bedürfnis nach Salz, salzigen Knabbereien oder Vergessen des Trinkens durch Erschöpfung.
- ☐ **B:** Saure Dinge, Kaffee als Motor oder schnelles, hastiges Essen.
- ☐ **C:** Bitterstoffe, Schokolade, Kaffee für den Kick oder komplettes Vergessen des Essens durch Aufregung.
- ☐ **D:** Heißhunger auf Süßes, Kohlenhydrate wie Brot oder Pasta und ständiges „Seelenfutter“.
- ☐ **E:** Scharfe Gewürze, extrem strukturierte Essenszeiten oder Appetitverlust durch Engegefühl.

###18. Mikro-Ritual-Bedarf: Vermisstes Gefühl im Alltag

- ☐ **A:** Tiefe, ungestörte Ruhe und regenerative Sicherheit.
- ☐ **B:** Freier Fluss, körperliche Entspannung und kreatives Ausleben ohne Druck.
- ☐ **C:** Pure Freude, Leichtigkeit und energetische Herzenspräsenz im Moment.
- ☐ **D:** Erdende Mitte, Stabilität und innere Satttheit ohne emotionalen Hunger.
- ☐ **E:** Geistige Klarheit, reine Luft zum Atmen und saubere, gesunde Abgrenzung.

#Auswertung

##Antworten zählen

So wertest du den Test aus

Drucke die Testseiten aus oder bearbeite und beantworte die Fragen. Zähle anschließend für jede Person alle gewählten Antworten von A bis E zusammen. Der Buchstabe mit den meisten Punkten zeigt euer dominantes Element. Tragt die Anzahl und den Prozentsatz in der Auswertungstabelle ein und vergleicht danach eure beiden dominanten Profile. Bei Gleichstand dürft ihr beide Elemente notieren: Auch Mischprofile können spannende Hinweise auf eure Beziehung geben.

Merksatz: Nicht die einzelne Antwort entscheidet, sondern das Muster über alle 18 Fragen.

Typ	Anzahl Person 1	Prozent Person 1	Anzahl Person 2	Prozent Person 2
Typ A	____ von 18	____ %	____ von 18	____ %
Typ B	____ von 18	____ %	____ von 18	____ %
Typ C	____ von 18	____ %	____ von 18	____ %
Typ D	____ von 18	____ %	____ von 18	____ %
Typ E	____ von 18	____ %	____ von 18	____ %

Sofort-Ergebnis

Person 1:

Typ A: ____ % | Typ B: ____ % | Typ C: ____ %
 % | Typ D: ____ % | Typ E: ____ %

Person 2:

Typ A: ____ % | Typ B: ____ % | Typ C: ____ %
 % | Typ D: ____ % | Typ E: ____ %

Neugierig auf deinen vollständigen Code?

Die kurze Auswertung ist nur der erste Blick durch das Schlüsselloch. In der ausführlichen Version entdeckst du, welche Superpower dich durch Beziehungen trägt, wie dein Stresssystem unter Druck reagiert, welche Muster im Alltag zu Overthinking oder Rückzug führen und was dein Element mit den anderen Elementen harmonisieren kann. Du bekommst persönliche Impulse, verständliche Zusammenhänge und winzige, machbare Schritte, die sich nicht nach zusätzlicher To-do-Liste anfühlen. Genau deshalb lohnt sich der Deep Dive: nicht, um dich in eine Schublade zu stecken, sondern um dich selbst und eure Verbindung mit mehr Klarheit, Humor und Selbstmitgefühl zu verstehen.

„BFF-Moment statt Beziehungs-Drama“

Euer Element-Code: kleine Vorschau auf eure Superkraft

Jede Person bringt eine besondere Energie in Beziehungen mit. Vielleicht erkennst du dich sofort wieder – vielleicht überrascht dich dein Ergebnis auch. Beides ist völlig okay. Dein dominantes Element ist keine Schublade, sondern ein Hinweis darauf, was dich stärkt, was dich unter Druck triggert und welche kleinen Schritte mehr Harmonie möglich machen.

Hinweis: Die folgenden Beschreibungen sind Impulse zur Selbstreflexion und ersetzen keine medizinische, psychotherapeutische oder sonstige fachliche Beratung.

Typ A – The Deep Dive Woman | Element Wasser

Superpower: Tiefe, Intuition, Loyalität und die Fähigkeit, auch unausgesprochene Zwischentöne wahrzunehmen.

Stress in Beziehungen: Du ziehst dich eher zurück, brauchst Sicherheit und Raum und verarbeitest vieles erst einmal im Inneren. Zu viel Druck kann sich wie ein emotionaler Tiefgang ohne Ausgang anfühlen.

Was du mitbringst: Ruhe, Tiefe, Verlässlichkeit und einen sicheren Blick hinter die Oberfläche.

Was harmonisiert werden kann: Nähe und Rückzug bewusst absprechen, Gefühle früher in Worte fassen und nicht jede Pause als endgültige Distanz interpretieren.

Wachstum: Schritt für Schritt Vertrauen zeigen, Grenzen klar benennen und dir erlauben, Unterstützung anzunehmen. Die ausführliche Auswertung zeigt, wie deine Wasser-Superpower in Beziehung zu den anderen Elementen wirkt.

[Klicke hier für die detaillierte Version für Typ A sprich Wasser, Ich bin neugierig und ich interessiere mich für eine detaillierte Version.](#)

Typ B – Creative Mind | Element Holz

Superpower: Ideenreichtum, Tatkraft, Wachstum und die Fähigkeit, Bewegung in festgefahrene Situationen zu bringen.

Stress in Beziehungen: Du willst handeln, Lösungen finden und vorankommen. Wenn andere langsamer sind, kann Ungeduld entstehen und aus einem kleinen Konflikt wird schnell ein inneres „Warum reden wir noch darüber?“-Overthinking.

Was du mitbringst: Mut, Visionen, Energie und den Impuls, gemeinsam etwas aufzubauen.

Was harmonisiert werden kann: Erst zuhören, dann lösen; Tempo und Bedürfnisse der anderen respektieren und zwischen Klarheit und Druck unterscheiden.

Wachstum: Frust körperlich und kreativ ableiten, Pausen einplanen und Veränderung nicht erzwingen. Die Detailauswertung zeigt, wie dein Wachstumsdrang zum Green Flag wird.

[Klicke hier für die detaillierte Version für Typ B, Creative Mind: Ich bin neugierig und ich interessiere mich für eine detaillierte Version — Link hier einfügen, öffnet in neuem Fenster](#)

Typ C – The Glow Queen | Element Feuer

Superpower: Lebensfreude, Wärme, Charisma, Begeisterung und die Fähigkeit, Menschen miteinander zu verbinden.

Stress in Beziehungen: Du fühlst intensiv, reagierst schnell und möchtest emotional gesehen werden. Kritik kann sich manchmal wie eine Red Flag anfühlen, obwohl sie vielleicht nur ein ungeschickter Satz war.

Was du mitbringst: Leichtigkeit, Humor, Herzlichkeit und die Gabe, Beziehungen lebendig zu halten.

Was harmonisiert werden kann: Emotionen regulieren, bevor du antwortest, Erwartungen offen aussprechen und zwischen echter Zurückweisung und einem kurzen Rückzug unterscheiden.

Wachstum: Dein inneres Feuer schützen, ohne andere mit seiner Hitze zu überfordern. Die ausführliche Auswertung zeigt, wie du Strahlen und Selbstfürsorge verbindest.

[Detaillierte Version für Typ C, The Glow Queen: Ich bin neugierig und ich interessiere mich für eine detaillierte Version — Link hier einfügen, öffnet in neuem Fenster](#)

Typ D – The Safe Haven | Element Erde

Superpower: Fürsorge, Stabilität, Geduld und das Talent, Menschen ein Gefühl von Zuhause zu geben.

Stress in Beziehungen: Du übernimmst schnell Verantwortung, kümmerst dich und sagst zu selten „Nein“. So entsteht leicht emotionaler Hunger, stilles Grübeln oder das Gefühl, alles allein tragen zu müssen.

Was du mitbringst: Wärme, Beständigkeit, praktische Liebe und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.

Was harmonisiert werden kann: Bedürfnisse nicht erraten lassen, Hilfe annehmen und Fürsorge nicht mit Selbstaufgabe verwechseln.

Wachstum: Kleine Grenzen im Alltag setzen, bevor der Akku leer ist, und deine eigene Mitte genauso ernst nehmen wie die Bedürfnisse der anderen. Die Detailauswertung zeigt, wie dein Safe-Haven-Qualität Raum für alle schaffen kann.

[Klicke hier für die detaillierte Version für Typ D, The Safe Haven: Ich bin neugierig und ich interessiere mich für eine detaillierte Version — Link hier einfügen, öffnet in neuem Fenster](#)

Typ E – The Crystal Mind | Element Metall

Superpower: Klarheit, Präzision, Integrität und die Fähigkeit, Muster schnell zu erkennen und Ordnung zu schaffen.

Stress in Beziehungen: Du analysierst, sortierst und suchst nach einer logischen Lösung. Unter Druck kannst du kühl wirken oder zu direkt werden, obwohl du eigentlich Sicherheit und Fairness herstellen möchtest.

Was du mitbringst: Verlässlichkeit, Orientierung, klare Werte und einen scharfen Blick für das Wesentliche.

Was harmonisiert werden kann: Erst Verbindung herstellen, dann analysieren; Gefühle anerkennen, ohne sie sofort reparieren zu müssen, und Milde mit dir selbst üben.

Wachstum: Kontrolle dosieren, Unvollkommenheit zulassen und deine Klarheit mit Wärme verbinden. Die ausführliche Auswertung zeigt, wie aus deiner Crystal-Mind-Superpower echte Nähe entstehen kann.

[Klicke hier für die detaillierte Version für Typ E Metall, The Crystal Mind](#)

Deine nächsten Optionen

Wenn du / ihr dein / euer dominantes Element ermittelt hast / habt, kannst du / ihr im nächsten Link deine / eure Entdeckungsreise beginnen. Danach öffnet sich der passende Weg für dein / euer Profil. Wähle deine persönliche Reise nur, wenn sie sich für dich stimmig anfühlt: Wasser, Holz, Feuer, Erde oder Metall. Jede Route bietet eine vertiefte Perspektive auf Stress, Beziehungen, Selbstfürsorge und kleine nächste Schritte.

Was dich im Deep Dive erwartet

Du erhältst eine detaillierte, auf dein dominantes Element zugeschnittene Reise: dein Stressprofil, deine Superkraft, typische Beziehungsmuster, mögliche Ergänzungen mit anderen Elementen und konkrete Mikro-Schritte für euren Alltag. Die Inhalte verbinden traditionelle TCM-Impulse, Neurowissenschaften, Metamedizin und ganzheitliche Selbstfürsorge als verständliche Reflexionsangebote. Der Deep Dive darf dich überraschen, zum Schmunzeln bringen und genau dort neue Fragen öffnen, wo dein bisheriges Muster vielleicht schon auf Autopilot läuft.

[Klicke hier, wenn dein Ergebnis des Tests das dominante Element A spricht WASSER ist, für deinen / euren weiteren Schritt auf deiner / eurer Entdeckungsreise](#)

[Klicke hier, wenn dein Ergebnis des Tests das dominante Element A spricht HOLZ ist, für deinen / euren weiteren Schritt auf deiner / eurer Entdeckungsreise](#)

[Klicke hier, wenn dein Ergebnis des Tests das dominante Element A spricht FEUER ist, für deinen / euren weiteren Schritt auf deiner / eurer Entdeckungsreise](#)

[Klicke hier, wenn dein Ergebnis des Tests das dominante Element A spricht ERDE ist, für deinen / euren weiteren Schritt auf deiner / eurer Entdeckungsreise](#)

[Klicke hier, wenn dein Ergebnis des Tests das dominante Element A spricht METALL ist, für deinen / euren weiteren Schritt auf deiner / eurer Entdeckungsreise](#)

Euer gemeinsamer Code

Spannend wird es dort, wo zwei Elemente zusammentreffen. Was für die eine Person ein Rückzug ist, kann für die andere wie eine Red Flag wirken. Was die eine als Hilfe meint, kann beim Gegenüber wie Druck ankommen. In der detaillierten Auswertung schauen wir deshalb nicht nur auf eure Einzelprofile, sondern auch darauf, was euch ergänzt, wo ihr euch harmonisieren könnt und welche Mikro-Schritte ihr gemeinsam ausprobieren könnt – alltagstauglich, neugierig und ohne Perfektionsdruck.

[Klicke hier, um detaillierte Infos zu erhalten, um euren gemeinsamen Code zu entschlüsseln.](#)

Wie geht es weiter?

Nicht warten? Die Abkürzung zum vollständigen Code

##Für Paare, Familien & Freunde

Weg 1: Die Abkürzung zum vollständigen Code

Deine persönliche 1:1-Zoom-Session

Du möchtest schneller zu einem klaren und persönlichen Ergebnis kommen? Dann buche deine 1:1-Zoom-Session mit mir. In einem vertraulichen Gespräch lernen wir dich und eure gemeinsame Dynamik besser kennen. Wir schauen genauer hin: Was stresst dich? Welche Superpower bringst du in die Beziehung ein? Was ergänzt euch, wo entstehen Missverständnisse und welche kleinen Schritte können im Alltag wirklich helfen?

Dein ausführlicher PDF-Bericht

Auf Basis unseres Gesprächs erstelle ich anschließend einen ausführlichen, detaillierten Bericht als PDF – individuell auf dich und euer gemeinsames Ergebnis abgestimmt. Du erhältst darin eine persönliche Auswertung eurer dominanten Elemente, eurer Stress- und Beziehungsmuster, eurer Ressourcen sowie konkreter Impulse für mehr Harmonie und Verbindung.

Noch tiefer eintauchen

Und wenn ihr noch tiefer eintauchen möchtet, können wir zusätzlich einen Online-Kurs entwickeln, der genau auf euer gemeinsames Ergebnis zugeschnitten ist. So wird aus der Auswertung eine praktische Reise mit verständlichen Übungen, Reflexionsfragen und kleinen Schritten, die sich in euren Alltag integrieren lassen.

[Klicke hier, um eine 1:1 - ZoomTalk-Session zu buchen](#)

###Oder einfach mal in den Online Kursen stöbern: Die „21-Tage We-Time Challenge“ Basic

Gemeinsamer Online-Kurs

Ein digitaler Begleiter für zu Hause. Das Programm wird exakt auf die beiden dominanten Profile abgestimmt und kombiniert tägliche gemeinsame Routinen, Qi Gong und Kommunikations-Tools.

[Start: Hier klicken und die We-Time Challenge starten](#)

##Für Einzelteilnehmende

###Weg 3: Die „21-Tage Me-Time Challenge“

Schnupper Online-Kurs

Ein 21-Tage-Kurs, um eigene Muster zu verstehen, Cortisol zu senken und wieder in die Kraft zu kommen. Mit abgestimmten Mikro-Ritualen für den Alltag.

[Start: Hier klicken und deine persönliche Me-Time Challenge starten](#)

###Weg 4: Das große Deep-Dive E-Book zum Element

Umfassendes Handbuch zur persönlichen Elementen-Kombination

Inklusive genauer Ernährungstabellen für die Blutgruppe, Kräutertipps und den wichtigsten Alltagspunkten.

[Download: Hier klicken und Elemente-E-Book sichern](#)

Euer nächster Schritt

Jede Beziehung ist einzigartig und darf sich entwickeln. Nutzt eure Ergebnisse nicht als Schublade, sondern als Kompass für mehr Bewusstsein, Verständnis und Verbindung. Sprecht miteinander über das, was euch überrascht, berührt oder zum Nachdenken bringt. Kleine, bewusste Schritte im Alltag können eine große Wirkung entfalten. Möge dieser Check euch dabei unterstützen, einander mit mehr Klarheit, Geduld und Freude zu begegnen.

Mehr Verständnis. Mehr Verbindung. Mehr Leichtigkeit.