

## Olfaktorische Übung

Bitte schnuppern Sie an einem ausgewählten ätherischen Öl (am besten ohne zu wissen, welches es ist) und unterstreichen Sie die Eigenschaft oder den Begleitumstand, der Ihnen zutreffender erscheint. Konzentrieren Sie sich vor allem auf Öle gleichen Namens bzw. mit mehreren Chemotypen, machen Sie die Übung mit maximal vier Ölen hintereinander. Wiederholen Sie die Übung im Abstand von zwei bis drei Wochen mit denselben Ölen. Vergleichen Sie Ihre Ergebnisse auch durch Riechen in Dunkelheit und Helligkeit und Vor-dem-Essen sowie Nach-dem-Essen.

### Duftet das Öl eher...

schwer – leicht  
rund – eckig  
weich – hart  
warm – kühl  
dunkel – hell  
feucht – trocken  
süß – herb  
langsam – schnell  
traurig – fröhlich  
ausdehnend – zusammenziehend  
abends – morgens  
beruhigend – anregend  
Gefühl – Kopf  
weiblich – männlich  
• Wo rieche ich das Öl eher? Im Brustbereich oder geht es mehr in den Kopf hinauf?

Name des Öls .....

YIN - YANG ☯

### Duftet das Öl eher...

schwer – leicht  
rund – eckig  
weich – hart  
warm – kühl  
dunkel – hell  
feucht – trocken  
süß – herb  
langsam – schnell  
traurig – fröhlich  
ausdehnend – zusammenziehend  
abends – morgens  
beruhigend – anregend  
Gefühl – Kopf  
weiblich – männlich  
• Wo rieche ich das Öl eher? Im Brustbereich oder geht es mehr in den Kopf hinauf?

Name des Öls .....

YIN - YANG ☯

### Duftet das Öl eher...

schwer – leicht  
rund – eckig  
weich – hart  
warm – kühl  
dunkel – hell  
feucht – trocken  
süß – herb  
langsam – schnell  
traurig – fröhlich  
ausdehnend – zusammenziehend  
abends – morgens  
beruhigend – anregend  
Gefühl – Kopf  
weiblich – männlich  
• Wo rieche ich das Öl eher? Im Brustbereich oder geht es mehr in den Kopf hinauf?

Name des Öls .....

YIN - YANG ☯

### Duftet das Öl eher...

schwer – leicht  
rund – eckig  
weich – hart  
warm – kühl  
dunkel – hell  
feucht – trocken  
süß – herb  
langsam – schnell  
traurig – fröhlich  
ausdehnend – zusammenziehend  
abends – morgens  
beruhigend – anregend  
Gefühl – Kopf  
weiblich – männlich  
• Wo rieche ich das Öl eher? Im Brustbereich oder geht es mehr in den Kopf hinauf?

Name des Öls .....

YIN - YANG ☯

Wenn deutlich mehr als die Hälfte der linken Begriffe für Ihr Öl zutreffen, hat es einen Yin-Charakter, im umgekehrten Falle hat es eher einen Yang-Charakter. Es gibt kein Richtig oder Falsch, es handelt sich um Tendenzen und Momentaufnahmen.