

“Power & Relax & Personality-Development®”

“OZEAN DER ÄTHERISCHEN ÖLE”

Persönlichkeitsdimensionen-Kategorien der ätherischen Öle: OCEAN (Openness, Conscientiousness, Extraversion, Agreeableness, Neuroticism)

(nach Wolfgang Steflitsch, 2014)

„Schlüssel-Signale“ mit Duftimpulsen senden!

Universalöle für alle 5 Persönlichkeitsdimensionen:

Angelikawurzel, Atlaszeder, Bergamotte, Kamille römisch, Neroli

Kategorie I: Offenheit

Offenheit für Erfahrungen (Openness), **Kultur** (Culture): Personen werden u. a. als kunstverständlich, intellektuell, kultiviert und phantasievoll beschrieben – Die Skala reicht von traditionell und wenig neugierig bis sehr offen und experimentierfreudig.

Auswahl ätherischer Öle:

Eukalyptus, Latschenkiefer, Melisse, Muskatellersalbei, Myrte Anden, Rose damaszener, Rosengeranie, Sandelholz, Weihrauch, Ylang Ylang

Kategorie II: Gewissenhaftigkeit

Gewissenhaftigkeit (Conscientiousness): u.a. sorgfältig, zuverlässig, genau, beharrlich – Die Skala reicht von wenig sorgfältig und gewissenhaft bis sehr sorgfältig, genau und gewissenhaft.

Auswahl ätherischer Öle:

Koriander, Lavendel, Melisse, Rosengeranie, Rosenholz, Thymian, Weihrauch, Zypresse

Kategorie III: Extraversion

Extraversion: u.a. gesprächig, freimütig, unternehmungslustig, gesellig – Die Skala reicht von in sich gekehrt (introvertiert) bis aus sich herausgehend, gesellig und expressiv (extrovertiert).

Auswahl ätherischer Öle:

Cajeput, Cistrose, Eisenkraut, Koriander, Myrte Marokko, Lavandin, Limette, Rose damaszener, Rosmarin, Thymian, Zimt, Zitrone

Kategorie IV: Verträglichkeit

Verträglichkeit (Agreeableness): u.a. gutmütig, wohlwollend, freundlich, kooperativ – Die Skala reicht von sozial wenig angepasst bis sehr beliebt und verträglich.

Auswahl ätherischer Öle:

Eukalyptus, Lavendel, Mandarine, Melisse, Muskatellersalbei, Rose damaszener, Rosengeranie, Ylang Ylang, Zitrone

Kategorie V: Neurotizismus

Neurotizismus (Neuroticism, emotionale Stabilität): u.a. ausgeglichen, entspannt, gelassen, körperlich stabil – Die Skala reicht von emotional labil und ängstlich bis stabil und wenig ängstlich.

Auswahl ätherischer Öle

Eisenkraut, Kamille römisch, Lavendel, Melisse, Myrte Anden, Sandelholz, Zypresse