

Check deinen Ayurveda Stresstypen



Podcastbonusmaterial

www.myayurveda-michaelagurniak.de



AYURVEDA STRESSTYPENTEST

VERGIB PUNKTE JE NACH ÜBEREINSTIMMUNG

PUNKTE
1 - 5

- | | | |
|----|---|--------------------------|
| 01 | Bist du sehr kommunikativ und hast bei Stress einen erhöhten Redebedarf? | ☐ |
| 02 | Neigst du zu Launenhaftigkeit, Nervosität, Unruhe, Gedankenkarussell oder Worst Case Szenarien? | ☐ |
| 03 | Wirst du in Stresssituationen schnell fahrig, hektisch und nervös? | ☐ |
| 04 | Hast du wenig Vertrauen in deine Stresskompetenzen? | ☐ |
| 05 | Hast du Appetitmangel bei Stress? Vergisst du zu essen? | ☐ |
| 06 | Neigst du bei chronischen Stress zu Verstopfung? | ☐ |
| 07 | Leidet dein Selbstbewusstsein bzw. Vertrauen in dich und dein Fähigkeiten bei Stress? | ☐ |
| 08 | Bist du bei Stress empfindlicher gegen Außenreize? Lärmempfindlich, berührungsempfindlich? | ☐ |
| 09 | Stresst dich Termin oder Zeitdruck? Handelst du dann oft kopflos? | ☐ |
| 10 | Bist du oft unkonzentriert und machst dann Flüchtigkeitsfehler? | ☐ |



AYURVEDA STRESSTYPENTEST

VERGIB PUNKTE JE NACH ÜBEREINSTIMMUNG

		PUNKTE 1 - 5
01	Bist du temperamentvoll, begeisterungsfähig und perfektionistisch?	☐
02	Bist du fokussiert, analytisch und ergebnisorientiert?	☐
03	Wirst du schnell ungeduldig, gereizt und aggressiv?	☐
04	Bist du mittelmäßig belastbar und stressresistent?	☐
05	Bei Stress suche ich nach Lösungen. Mein Vertrauen in mich und meine Kompetenzen ist groß.	☐
06	Neigst du bei chronischen Stress zu Sodbrennen und Durchfall?	☐
07	Hast du bei chronischem Stress Durchschlafprobleme?	☐
08	Auch bei chronischem Stress ist mein Appetit immer gleichbleibend.	☐
09	Nerven dich langsame Menschen?	☐
10	Suchst du bei Stress gezielt Streit oder einen Schuldigen?	☐



AYURVEDA STRESSTYPENTEST

VERGIB PUNKTE JE NACH ÜBEREINSTIMMUNG

		PUNKTE 1 - 5
01	Bist du meistens ruhig und ausgeglichen?	☐
02	Überlegst du lange und gründlich, bevor du eine Entscheidung triffst?	☐
03	Hast du eine lange Zündschnur? Explodierst dann aber richtig?	☐
04	Schläfst du auch bei chronischem Stress sehr gut?	☐
05	Neigst du bei chronischem Stress zu emotionalem Essen? Übergewicht?	☐
06	Ziehst du dich bei übermäßigem Stress in dein Schneckenhaus zurück? Freeze-Modus?	☐
07	Reagierst du bei Belastung mit Sturheit und wirst beratungsresistent?	☐
08	Liebst du Routinen und Gewohnheiten und hast Angst vor Veränderungen?	☐
09	Bist du der Fels in der Brandung für andere Menschen?	☐
10	Kannst du Stresssituationen oder Belastungen nur sehr langsam vergessen oder verarbeiten?	☐

AUSWERTUNG: ZÄHLE DEINE PUNKTE. WO HAST DU AM MEISTEN ÜBEREINSTIMMUNGEN?

ROSA = VATA-STRESSTYP, BLAU = PITTA-STRESSTYP, GRÜN = KAPHA-STRESSTYP

Zum besseren Verständnis
für dich:

*So unterschiedlich
reagieren die 3 Dosha-Typen
bei einem Konflikt
oder Streitgespräch:*

Nervosität, Zittern
Panik/Angst
kann nicht Schlafen
Stress
macht sich Sorgen
fühlt sich schuldig

Vata

Kampf
Angriff
wird laut, schreit
Schuldzuweisungen
reagiert sich am
Konfliktpartner ab

Pitta

Freeze
Teilnahmslosigkeit
zieht sich in sein
Schneckenhaus zurück
sitzt den Konflikt aus

Kapha

Vata-Stresstyp

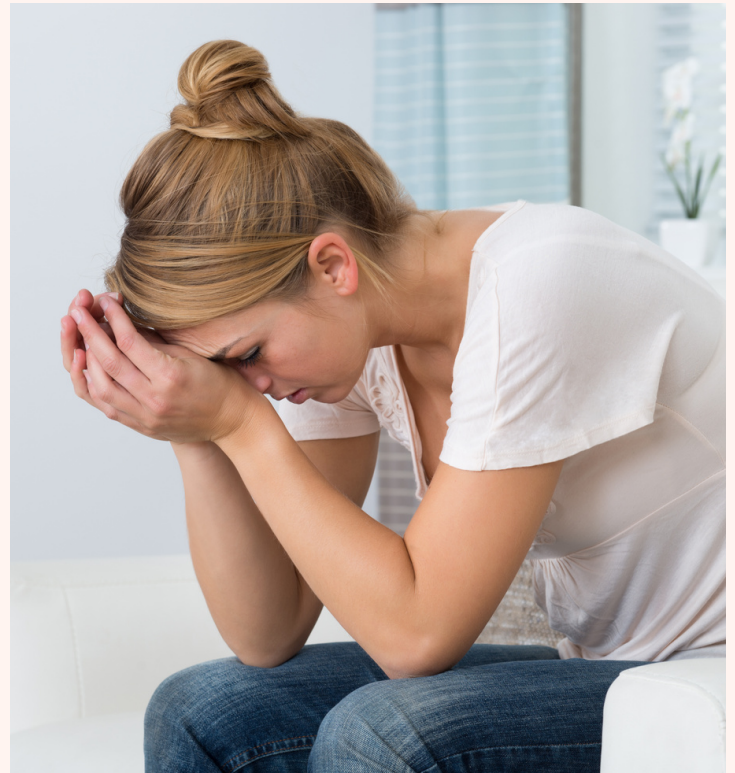
Für den Vata-Stresstyp gibt es einige spezifische Routinen und Maßnahmen, die dir helfen können, Stress zu reduzieren und deine Stress-Balance wiederherzustellen. Hier sind einige allgemeine Empfehlungen für dich:

- **Ess- und Lifestyle-Empfehlungen für den Vatastress-Typ bzw. bei einer Vata-Dysbalance:** Du neigst dazu, dich schnell gestresst zu fühlen, Angstgefühle zu haben und dir unnötig Sorgen zu machen. Du wirst schnell nervös, zittrig und dein Energielevel sinkt rasch. Daher solltest du darauf achten, regelmäßig zu essen und nahrhafte, beruhigende Nahrungsmittel wie gekochtes Gemüse, Vollkornprodukte und warme Suppen zu sich zu nehmen. Vermeide koffeinhaltige Getränke und reduziere den Verzehr von Trockenfrüchten und rohem Gemüse. Auch regelmäßiges Ölziehen und eine sanfte, regelmäßige Yoga-Praxis können helfen, den Geist zu beruhigen und das Nervensystem zu stärken.
-
- **Schlaf:** Bei Vata-Typen und auch bei einer Vata-Dysbalance hast du oft Schwierigkeiten, einzuschlafen oder durchzuschlafen. Eine regelmäßige Schlafenszeit und ein beruhigendes, entspannendes Schlafumfeld können dir helfen, einen erholsamen Schlaf zu fördern. Vor dem Schlafengehen solltest du Aktivitäten vermeiden, die das Nervensystem anregen, das Anschauen von Fernsehsendungen mit aufregenden Inhalten. Streitgespräche vor dem Schlafengehen sind auch kontraproduktiv.

- **Stressoren:** Als Vata-Typ und bei einer Vata-Dysbalance bist du besonders empfindlich gegenüber unvorhergesehenen Änderungen, Unsicherheit und Überforderung. Daher kann es hilfreich sein, eine tägliche Routine zu haben und sich auf bevorstehende Ereignisse vorzubereiten. Auch das Vermeiden von Multitasking und das Einplanen von Pausen können helfen, den Stress zu reduzieren.

Diese Routinen und Maßnahmen können dir helfen, deine Stress Resilienz zu erhöhen und deinen empfundenen Stresslevel zu senken.

Beachte jedoch, dass jeder Mensch einzigartig ist, und es sein kann, dass du noch weitere Anpassungen benötigst, um deine persönliche Balance zu finden.



Pitta-Stresstyp

Für den **Pitta-Stresstyp** gibt es einige spezifische Routinen und Maßnahmen, die dir helfen können, Stress zu reduzieren und die Balance wiederherzustellen. Hier sind einige allgemeine Empfehlungen für dich:

- **Ernährung:** Vermeide scharfe und saure Nahrungsmittel sowie zu viel Kaffee und Alkohol. Stattdessen solltest du dich auf nährnde, kühle und erfrischende Lebensmittel wie Gurken, Melonen, Kokosnuss und grünes Blattgemüse konzentrieren.
- **Lifestyle:** Es ist wichtig, regelmäßige Ruhepausen in deinen Tag einzubauen und dich nicht zu überarbeiten. Vermeide es, zu lange in der Sonne zu bleiben oder anstrengende Aktivitäten in der Mittagshitze zu unternehmen. Eine regelmäßige Yoga- oder Meditationspraxis kann auch helfen, den Geist zu beruhigen.
- **Schlaf:** Stelle sicher, dass du genug Schlaf bekommst und gehe am besten vor 22 Uhr ins Bett, um den Körper und Geist zu beruhigen. Vermeide auch das Arbeiten oder Lesen im Bett, um eine klare Trennung zwischen Arbeits- und Schlafzeit zu schaffen.

- **Stressoren:** Pitta-Stresstypen können leicht gestresst und reizbar werden, insbesondere wenn sie sich überfordert oder ausgeschöpft fühlen. Vermeide es, dich in hitzigen Diskussionen oder Kontroversen zu verwickeln, und setze klare Grenzen bei der Arbeit und im persönlichen Leben, um Überlastung zu vermeiden.
- **Entspannung:** Praktiziere regelmäßige Entspannungsübungen wie tiefes Atmen, Progressive Muskelentspannung oder autogenes Training, um Stress abzubauen und den Geist zu beruhigen. Auch eine Abkühlung durch kalte Duschen oder Bäder kann hilfreich sein, um Pitta auszugleichen.



Kapha-Stresstyp

Für den **Kapha-Stresstyp** gibt es einige spezifische Routinen und Maßnahmen, die dir helfen können, Stress zu reduzieren und die Balance wiederherzustellen. Hier sind einige allgemeine Empfehlungen für dich:

- **Bewegung:** Da Kapha-Typen dazu neigen, träge zu sein, kann regelmäßige Bewegung helfen, um Stress abzubauen. Empfehlenswert sind dynamische Yoga-Übungen oder Tanz, um den Körper in Schwung zu bringen und den Geist zu beruhigen.
- **Ernährung:** Um den Kapha-Stoffwechsel anzuregen, sollte eine leichte und nährhafte Ernährung bevorzugt werden. Empfohlen werden frische, faserreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst und Vollkornprodukte. Kapha-Typen sollten zudem darauf achten, nicht zu viel zu essen und Mahlzeiten auszulassen, um das Verdauungssystem zu entlasten.
- **Entspannung:** Für Kapha-Typen ist es besonders wichtig, dass sie in ihrem Tempo leben und arbeiten können. Wenn sie dauerhaft unter Druck gesetzt werden, ihr Tempo zu erhöhen, kommen sie schnell in den Stressmodus und ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück. Besonders unter einem dominanten Pitta-Typen leiden die Kaphas enorm. Pitta-Typen haben kein Verständnis für die Langsamkeit der Kaphas und teilen dies auch gerne unverblümt mit.
- **Auszeit vom Alltag:** Kapha-Typen sollten sich bewusst Zeit nehmen, um dem Alltag zu entfliehen und Stress abzubauen. Eine Auszeit in der Natur oder ein Wellness-Wochenende können hier helfen.
- **Stressoren vermeiden:** Da Kapha-Typen oft sensibel auf Kälte und Feuchtigkeit reagieren, sollten sie diese Stressoren vermeiden. Eine warme Umgebung und trockene Kleidung können hier helfen, um Stress zu reduzieren. Auch emotionale Konflikte sollten vermieden werden, um das Wohlbefinden zu fördern.



HIER GIBT ES MEHR ON MIR

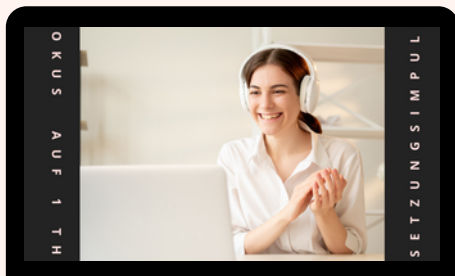
Meine Angebote für dich:



AYURVEDAQUEEN IN
BALANCE COACHING



21 TAGE LOVE YOURSELF
COACHING UNLIMITED



LASER FOKUS
SESSION



MAGIC FOOD DIARY

WWW.MYAYURVEDA-
MICHAELAGURNIAK.DE

