

Dysbalance first! Dosha-Check

ERKENNE DEINE DYSBALANCEN
EIN **MUSTHAVE**, WENN DU EASY MIT
AYURVEDA STARTEN WILLST

INKL. AUDIO IMPULSEN



MICHAELA GURNIAK

www.myayurveda-michaelgurniak.de

DIE DREI DOSHAS VATA, PITTA KAPHA

**Vollkommenes Gleichgewicht und
Balance auf allen Ebenen. Mit
Ayurveda ist alles möglich.**

Ayurveda teilt die Welt in Doshas ein. Vata, Pitta und Kapha. Eine genaue Übersetzung gibt es nicht, aber der Begriff Lebensenergien trifft es ziemlich genau. Die Doshas steuern alles in unserem Universum. Unsere Umwelt, unsere konstitutionellen Eigenschaften, Bedürfnisse, Vorlieben und Abneigungen. Jeder Mensch ist einzigartig, weil er in eine ganz individuelle Doshadominanz hat.

**Aus einem Reh (Vata) kann man
keinen Elefanten (Kapha) oder einen
Tiger (Pitta) machen.**

Genauso, wie niemand deinen Fingerabdruck hat, hat auch niemand die gleichen Dosha-Dominanzen in der Grundkonstitution.

Die Doshas sind in deiner Urkonstitution keinesfalls immer gleich stark vertreten. Meistens dominieren 2 Doshas. Also z. B. Vata und Pitta. Hier spricht man dann von einem Vata-Pitta-Typen.

Aus diesem Grund wird eine totale Balance aller Doshas bei Dysbalancen auch nicht angestrebt. Die individuelle Balance ist der Bereich, in dem du Wohlbefinden auf allen Ebenen erlebst, Gesundheit und hohe Energie sich langfristig und nachhaltig manifestieren lassen.

Was beeinflusst die Doshas?

Nahrungsmittel, Wetterbedingungen, Toxine, Stress, unpassende Gewohnheiten und Routinen, Alltagsbelastungen und Aktivitäten stärken oder schwächen die Doshas.

Wenn ein Dosha zu stark wird, kannst du es durch Nahrungsmittel bzw. gezielte Maßnahmen dämpfen. Kälte und Bewegung sind die Eigenschaften von **Vata**. Die Gegenmaßnahmen sind dann Ruhe, Wärme und Erdung.

Eine Haupteigenschaft von **Pitta** ist Wärme bzw. Hitze. Wenn man dann noch lange in der Sonne liegt, seine Speisen mit Chili würzt bzw. Alkohol trinkt wird das Pitta überhand nehmen. Minzwasser, schwimmen in kühlem Wasser oder Salate können das Pitta dann wieder dämpfen.

Kapha hat die Eigenschaften schwer, kalt und träge. Wenn du den ganzen Tag auf dem Sofa chillst, Eis isst oder ein Fresskoma erzeugst und dann Mittagschlaf hältst, erzeugst du einen Kapha-Überschuss und leider auch Ama. Am nächsten Tag wachst du dann verkatert auf und quälst dich durch den Tag.

Ausgleichen könntest du hier mit viel heißem Wasser, Intervallfasten und leichten Mahlzeiten mit viel scharfen und bitteren Gewürzen.

LENA'S STORY



Ich möchte dir anhand einer fiktiven Vata-Story auf anschauliche und leicht verständliche Weise die Vata-Dominanz näherbringen. Warum? Damit du schnell erkennen kannst, ob es bei dir aktuell auch diese Tendenzen gibt.

Dann lass uns jetzt mal restarten in Lenas Welt: Lena ist sehr kreativ, impulsiv, hat immer sehr viele Ideen. Ihre größte Schwierigkeit ist, sich länger auf eine Sache zu konzentrieren. Sie springt eher von einer Aufgabe zur anderen und hat oft das Gefühl, dass sie nicht genug Zeit hat, um alles zu erledigen. Sie reagiert empfindlich auf Reizüberflutung und hat Schwierigkeiten zur Ruhe zu kommen. Sie hat massive Schlafprobleme. Schwierigkeiten, einzuschlafen bzw. wacht sie oft zwischen 2 und 6 Uhr auf und kann dann nicht mehr einschlafen. Am nächsten Tag ist sie dann müde und erschöpft. Lena fühlt sich oft gestresst und unruhig, manchmal sogar ohne Grund, Regelmäßige Mahlzeiten zu essen stresst sie zusätzlich, sie empfindet es als lästige Pflicht. Wohl fühlt sie sich nicht, aber sie weiß einfach nicht, wie sie ihr inneres Gleichgewicht wiederherstellen kann.

Doch dann entdeckte Lena den Blogbeitrag einer Ayurveda-expertin und erkennt sich in den Beschreibungen sofort wieder. Lena war sofort Feuer und Flamme und wollte Ayurveda auszuprobieren, um ihre Dosha-Balance wiederherzustellen.

Lena beginnt damit, sich an eine regelmäßige Routine zu halten, Sie versucht jeden Tag zur gleichen Zeit aufzustehen und ins Bett zu gehen. s. Sie achtet auch bewusster darauf, regelmäßig zu essen und die Nahrung gut zu kauen, um ihre Verdauung zu verbessern.

Lena erkennt schnell, dass sie warme, nährhafte Nahrungsmittel besser verträgt und sich von kalten und trockenen Nahrungsmitteln eher fernhalten sollte. Sie kochte sich immer öfter Suppen, Eintöpfe und gedünstetes Gemüse und fühlte sich dadurch wärmer, geerdeter und ausgeglichener.

LENA'S STORY



Durch diese ersten Erfolge motiviert, startet Lena dann auch noch damit, regelmäßig Yoga und Meditation zu praktizieren, um ihr Gedankenkarussell und ihr überreiztes Nervensystem zu beruhigen.

Sie fand heraus, dass diese neuen Routinen ihr helfen, ihre kreativen Gedanken zu kanalisieren und sich auf eine Sache zu konzentrieren.

Mit der Zeit spürte Lena, wie sich ihr ganzes System in ein gesundes Gleichgewicht einpendelte. Sie schlief besser, fühlte sich weniger gestresst und konnte ihre Kreativität besser nutzen, ohne von ihrer Unruhe und Nervosität beeinträchtigt zu werden. Lena hatte gelernt, wie sie ihre Vata-Dominanz in den Griff bekommen konnte und fühlte sich dadurch glücklicher, gesünder und ausgeglichener. Inzwischen kann sie intuitiv mit passenden Ess- und Lifestyleentscheidungen in Balance bleiben.

Welche Symptome kannst du bei dir auch beobachten?

Welche Ausgleichsmaßnahmen sprechen dich spontan an ?

NINA'S STORY



Ich möchte dir jetzt noch anhand einer zweigen fiktiven Story die Pitta-Dominanz erzählen. Dann kannst du auch hier schnell erkennen, ob es bei dir auch diese Tendenzen gibt.

Nina ist eine typische Powerfrau im Wonderwomanmodus.

Sie hat eine starke Pitta-Dominanz. Nina ist eine erfolgreiche Geschäftsfrau und hat einen sehr wettbewerbsorientiertes Mindset. Sie ist ehrgeizig, tatkräftig und hat oft das Gefühl, dass sie mehr tun muss, um erfolgreich zu sein.

Nina hat eine starke Verdauungskraft. Sie kann fast alles essen, ohne dass es ihr irgendwelche Probleme bereitet.

Allerdings neigt sie zu Übersäuerung.

Auch Durchfall und Sodbrennen waren keine Seltenheit. Sie liebt scharfes und würziges Essen einfach zu sehr.

Irgendwann dachte sie, dass es eine gute Idee wäre, zur Optimierung ihres Ess- und Lifestyles mit Ayurveda zu starten.

Nina lernte schnell, dass sie sich von scharfen, sauren und salzigen Nahrungsmitteln fernhalten sollte und stattdessen mehr kühle und bittere Nahrungsmittel wie grünes Gemüse essen sollte. Aber auch süße Früchte beruhigten ihr Pitta sehr gut.

Nina wurde auch klar, dass sie ihre innere Feuerkraft kontrollieren musste, um ihre Pitta-Dominanz in den Griff zu bekommen.

Sie begann, Yoga und Meditation zu praktizieren, um sich zu beruhigen und ihre innere Hitze zu reduzieren. Sie lernte auch, dass es wichtig war, Pausen einzulegen und sich Zeit für Entspannung und Ruhe zu nehmen.

Auch ihre innere Perfektionista konnte sie Schritt für Schritt etwas bändigen.

NINA'S STORY



Ganz automatisch hat Nina dann auch irgendwann ihr wettbewerbsorientiertes Mindset hinterfragt und sich auf einen ausgeglichenen Lifestyle konzentriert.

Ihr wurde klar, dass es wichtig war, auch Dinge zu tun, die ihr einfach nur Spaß machen ohne einen bestimmten Zweck verfolgen.

Mit der Zeit spürte Nina, wie sich System wieder in eine gesunde Balance einpendelte.

Sie hatte weniger Verdauungsprobleme und fühlte sich insgesamt entspannter und ausgeglichener. Nina hatte gelernt, wie sie ihre Pitta-Dominanz in den Griff bekommen konnte und fühlte sich dadurch glücklicher, gesünder und zufriedener.

Welche Symptome kannst du bei dir auch beobachten?

Welche Ausgleichsmaßnahmen sprechen dich spontan an ?

SARAH'S STORY



Ich möchte dir jetzt noch eine fiktive Kapha Story erzählen. Dann kannst du auch hier erkennen, ob es bei dir auch diese Tendenzen gibt.

Sarah ist immer hilfsbereit, hat für alle ein offenes Ohr. Sie ist sehr beliebt.

Legt viel Wert auf ihr Social Life.

Sarah ist von Natur aus sehr ruhig und gelassen und hatte eine sanfte Ausstrahlung. Sie hat auch eine natürliche Neigung zu einem gemächlichen und ruhigen Lifestyle.

Sie liebte es auf dem Sofa zu liegen, zu lesen und zu chillen.

Obwohl Sarah normalerweise eine sehr stabile und gute Gesundheit hat, neigt sie aktuell zu Übergewicht und Trägheit. Sie hat Schwierigkeiten, sich zu motivieren und zu bewegen, und entscheidet sich immer öfter, den ganzen Tag einfach nur im Bett zu bleiben.

Irgendwann gab ihr eine Freundin den Tipp, es doch mal mit Ayurveda zu versuchen. Sarah wurde durch die Ayurveda Empfehlungen klar, dass sie mehr Bewegung in ihr Leben bringen musste und begann, morgens Spaziergänge zu machen und leichte Yoga-Übungen zu praktizieren. Sarah war überrascht, dass sie auch durch Anpassung ihrer Ernährung für mehr Balance sorgen konnte. Sie begann, leichtere und wärmende Mahlzeiten zu sich zu nehmen, wie zum Beispiel Gemüse-Currys und scharfe Suppen. Sie reduzierte ihren Zuckerkonsum und trank mehr heißes Wasser, um ihre Verdauung anzuregen. Irgendwann war auch Schluss mit Komfortzonenmodus. Sie hinterfragte ihren Hang an altem festzuhalten und setzte sich Ziele, die sie motivierten und inspirierten. Neue Aktivitäten machte ihr Spaß und das Sofa vermisste Sarah inzwischen.

SARAH'S STORY



Sarah lernte auch, dass sie ihre Ernährung anpassen muss, um ihre Kapha-Dominanz auszugleichen. Sie begann, leichtere und wärmende Speisen zu sich zu nehmen, wie zum Beispiel Gemüse-Currys und scharfe Gewürze. Sie reduzierte ihren Zuckerkonsum und setzte den Fokus auf warmes Wasser statt gekühlte Softdrinks, um ihre Verdauung anzuregen. Irgendwann war dann auch Schluss mit dem Komfortzonenmodus. Sarah setzte sich neue Ziele, die sie motivierten und inspirierten. Sie probierte neue Aktivitäten aus und war im positiven Sinne immer in Bewegung. Mit der Zeit spürte Sarah, wie sich ihr System wieder in einer gesunden Balance eingependelt hatte. Sie hatte viel mehr Energie und fühlte sich insgesamt vitaler und glücklicher. Sarah hat gelernt, wie sie ihre Kapha-Dominanz in den Griff bekommen kann und fühlt sich dadurch gesünder, zufriedener und ausgeglichener.

Welche Symptome kannst du bei dir auch beobachten?

Welche Ausgleichsmaßnahmen sprechen dich spontan an ?

P R O M I N E N T E

und ihre Dosha-Typen

VATA:

- MADONNA, ANGELINA JOLIE, LADY GAGA, KATE HUDSON, AUDREY HEPBURN, JIM CARREY, ROBIN WILLIAMS, JOHNNY DEPP

PITTA:

- BEYONCÉ, ANGELINA JOLIE, KATY PERRY, JENNIFER ANISTON, TOM CRUISE, BRAD PITT, LEONARDO DICAPRIO, EMMA WATSON

KAPHA:

- OPRAH WINFREY, DWAYNE "THE ROCK" JOHNSON, ADELE, JENNIFER LOPEZ, MINDY KALING, EVA LONGORIA, KIM KARDASHIAN, JOHN GOODMAN

Jeder Mensch hat natürlich eine einzigartige Dosha-Konstitution und diese Prominenten sollen jetzt nur als Beispiel dienen. Meistens liegt eine Kombination von zwei oder sogar drei Doshas vor. Deshalb empfehle ich dir auch nicht, eine Konstitutionsanalyse anhand eines Fragebogens zu machen. Dafür gibt es die Ayurveda-Profis.



DYSBALANCEN VS KONSTITUTIONSANALYSE

Mit dem Dosha-Check möchte ich dir dabei helfen, deine Dosha-Dysbalancen zu erkennen, um dann Schritte für Schritt eine bessere Verbindung zu deinem Körper und seinen Bedürfnissen aufzubauen und letztendlich intuitivere Ess- und Lifestyle Entscheidungen treffen zu können. Genau hier setzten wir dann im Onboarding-Call an.

Denn um mit diesem Prozess zu beginnen, ist es wichtig, dass du dich zunächst einmal nur auf deine aktuellen Dosha-Dominanzen konzentrierst, anstatt dich auf deinen Konstitutionstypen zu fokussieren. Das liegt daran, dass deine aktuellen Dominanzen besser widerspiegeln, welche Doshas in deinem Körper im Moment aus der Balance geraten sind.

Also bitte nicht nach irgendwelchen Konstitutionstests Googlen und dich komplett verwirren. #Dysbalance first Versprochen? Denn wenn du dich wirklich auf deine aktuellen Dominanzen konzentrierst, können wir viel einfacher und gezielter Tiny-Step-Maßnahmen ergreifen, um diese Dysbalancen auszugleichen und dein System wieder in Balance zu bringen.

Ich bin mir sicher, dass du dadurch langfristig eine bessere Verbindung zu deinem Körper, deinen Körpersignalen, dem Körperfeedback und deiner Intuition aufbauen und intuitivere Entscheidungen in Bezug auf Ernährung und Lebensstil treffen kannst. Vertrau mir bitte. Lass dich einfach darauf ein.

DOSHA-CHECK

Mit diesen Fragenbogen kannst du deine derzeitigen Dosha-Dominanzen Dysbalancen ermitteln. Für unseren Onboardingcall ist dein persönlicher Konstitutionstyp noch nicht relevant bzw. wäre es schwierig ihn anhand eines Fragebogens zu ermitteln. Das kommt später.
#Dysbalancefirst

Bei Tendenz zu bestimmten Beschwerden, die aber nicht chronisch sind, vergibst du 1 Punkt.
Bei häufigen Beschwerden die wöchentlich oder monatliche auftreten, vergibst du 2 Punkte. Pro Zeile kannst du mehrmals 2 Punkte vergeben, je nach Schwere der Beschwerden. Die unterschiedlichen Farben markieren die 3 Doshas. Rot steht für Pitta, Grün für Kapha und Rosa für Vata.

Überlege nicht lange und folge immer dem ersten Impuls.

Das Ergebnis ist wichtig, um erste Maßnahmen für mehr Balance treffen zu können. In einer starken Dysbalance bist du nicht in der Lage richtige Ess- und Lifestyleentscheidungen zu treffen bzw. interpretierst deine Körpersignale und deine Intuition falsch.

Paradoxerweise leiten deine Körpersignale dich dann häufig in eine noch größere Dysbalance hinein.

Fragenbogen

VIKRITI-TEST

Trage in die entsprechenden Farbfelder deine Zahlen ein und zähle am Ende zusammen.

GEWICHTSPROBLEME

 **Untergewicht**

 **Schwankend**

 **Übergewicht**

KÖRPERTEMPERATUR

 **Immer kalt. Kalte Hände und Füße**

 **Eher warm, schwitze schnell. Hitze unverträglich.**

 **Kalt, physisch und psychisch**

SCHLAFQUALITÄT

 **Ich wache zwischen 2 und 6 Uhr auf. Schlafe sehr unruhig.**

 **Ich schlafe schlecht ein. Wache oft schweißgebadet auf.**

 **Ich schlafe über 10 Stunden. Morgens sehr müde und träge.**

ENERGIELEVEL, LEBENSGEFÜHL

 **Erschöpft, wenig Reserven.**

 **Müde, ich erhole mich aber schnell wieder.**

 **Konstante Energie, gute Reserven.**

PSYCHISCHES BEFINDEN

 **Innere Unruhe , Nervosität, Sorgen, Ängste, Zittrigkeit.**

 **Ungeduld, Reizbarkeit, Wut**

 **Langsam, stumpf, uninspiriert. Ziehe mich in mein Schneckenhaus zurück.**

PROBLEME UND AUFFÄLLIGKEITEN

 **Panik, Unentschlossenheit, Stimmungsschwankungen**

 **Pedanterie, Kritiksucht, Konkurrenzdenken**

 **Abhängigkeit, Lethargie, Abneigung gegen Veränderungen.**

VIKRITI-TEST

Trage in die entsprechenden Farbfelder deine Zahlen ein und zähle am Ende zusammen.

GEWICHTSPROBLEME



Untergewicht



Schwankend



Übergewicht

KÖRPERTEMPERATUR



Immer kalt. Kalte Hände und Füße



Eher warm, schwitze schnell. Hitze unverträglich.



Kalt, physisch und psychisch

SCHLAFQUALITÄT



Ich wache zwischen 2 und 6 Uhr auf. Schlafe sehr unruhig.



Ich schlafe schlecht ein. Wache oft schweißgebadet auf.



Ich schlafe über 10 Stunden. Morgens sehr müde und träge.

ENERGIELEVEL, LEBENSGEFÜHL



Erschöpft, wenig Reserven.



Müde, ich erhole mich aber schnell wieder.



Konstante Energie, gute Reserven.

PSYCHISCHES BEFINDEN



Innere Unruhe, Nervosität, Sorgen, Ängste, Zittrigkeit.



Ungeduld, Reizbarkeit, Wut



Langsam, stumpf, uninspiriert. Ziehe mich in mein Schneckenhaus zurück.

PROBLEME UND AUFFÄLLIGKEITEN



Panik, Unentschlossenheit, Stimmungsschwankungen



Pedanterie, Kritiksucht, Konkurrenzdenken



Abhängigkeit, Lethargie, Abneigung gegen Veränderungen.

VIKRITI-TEST

Trage in die entsprechenden Farbfelder deine Zahlen ein und zähle am Ende zusammen.

VERHALTEN



bringt nichts zu Ende, ständig neue Ideen. Innere Unruhe.



Risikobereit, dominant, neigt zu Unfällen.



Kann nicht loslassen, sammelt, spart.

SPRACHE



Schnell. Redet wie ein Wasserfall. Leise Stimme.



Laut, scharf, versucht zu überzeugen.



Ruhige, monotone Stimme.

KRANKHEITEN



schwaches Immunsystem, Infektanfälligkeit



Entzündungen



Übergewicht

KRANKHEITEN



Blähungen, Verstopfung



Übersäuerung, Sodbrennen
Allergien



Diabetes, Hypercholesterinämie

KRANKHEITEN



Angststörungen
Erschöpfungssyndrom



Burn-out



Depressionen

KRANKHEITEN



Kopfschmerzen



Migräne



Entzündung der
Nasennebenhöhlen

AUSWERTUNG:

MEIN ERGEBNIS:

PUNKTE:

DOSHA-UNGLEICHGEWICHT VATA:

Höchstpunktzahl bei Vata:

Versuche mehr Ruhe, Wärme und Regelmäßigkeit zu etablieren.

Warme Getränke, warme Mahlzeiten, Ruhe und Entspannung. Genug Öle und Fette verwenden.

MEIN ERGEBNIS:

PUNKTE:

DOSHA-UNGLEICHGEWICHT PITTA

Höchstpunktzahl bei Pitta:

Fokus auf Kühlung, Entsäuerung und Stressreduktion.

Regelmäßige Mahlzeiten, Kein Alkohol oder Frittiertes, keine scharfen Gewürze, Kaffee. Basenfasten wäre ideal.

MEIN ERGEBNIS:

PUNKTE:

DOSHA-UNGLEICHGEWICHT KAPHA

Höchstpunktzahl bei Kapha:

In Bewegung kommen physisch und psychisch.

Intervallfasten, Nahrungspausen

keine Zwischenmahlzeiten

Bittere Gemüse, scharfe Gewürze

Detox

kein Mittagsschlaf

Milchprodukte und glutenhaltige Getreide meiden

DOSHA-CHECK VATA

DEINE ANTWORTEN:

NOTIZEN

VATA STÖRUNG CHECK

- ☐ Nervosität, Ängste, Unruhe?
- ☐ Verstopfung, Blähungen?
- ☐ Kältegefühl, Frieren?
- ☐ Unregelmäßiges Essverhalten?
- ☐ Stressintoleranz, empfindlichkeit gegenüber Reizen?

Diese Fragen sollen dazu dienen, dein Bewusstsein für mögliche Vata-Dysbalancen zu schärfen.

DOSHA-CHECK PITTA

DEINE
ANTWORTEN:

NOTIZEN

PITTA STÖRUNG CHECK

Wie oft fühlst du dich gestresst
oder gereizt?

☐

Sodbrennen oder saures
Aufstoßen?

☐

Fühlst du dich oft hungrig, auch
wenn du gerade erst gegessen
hast?

☐

Wie oft neigst du dazu, zu viel zu
essen oder ungesunde
Nahrungsmittel zu wählen?

☐

Häufig extrem starke
Durstgefühle?

☐

Diese Fragen sollen dazu dienen, dein Bewusstsein für mögliche Pitta-Dysbalancen zu schärfen.

DOSHA-CHECK KAPHA

DEINE
ANTWORTEN:

NOTIZEN

KAPHA STÖRUNG CHECK

- ☐ Fühlst du dich oft träge oder schwerfällig?
- ☐ Fällt es dir schwer, dich zu motivieren oder in Bewegung zu bleiben?
- ☐ Neigst du dazu, zu viel zu essen oder zu viel zu schlafen?
- ☐ Hast du Schwierigkeiten, Gewicht zu verlieren oder eine Diät durchzuhalten?
- ☐ Fühlst du dich oft emotional abgestumpft oder gelangweilt?

Diese Fragen können helfen, eine mögliche Kapha-Dominanz zu identifizieren.



Die Macht der Doshas: Wie deine Dosha-Dysbalance deine Stressreaktionen beeinflusst

Jetzt geht es um das Thema Stress. Auch hier steuern die Doshas deine Reaktionen. Beeinflussen deine Stressresilienz und deine Ressourcen.

Du bekommst einen kleinen Überblick, welche spezifischen Stressreaktionen du aufgrund deiner Stresstypen hast. Dieses Verständnis kann dir dann auch supergut helfen, deine persönlichen Stressauslöser zu identifizieren und gezielte Maßnahmen zur Stressbewältigung zu ergreifen.

Es geht hier noch nicht darum, dass du irgendwelche Routinen oder Maßnahmen umsetzt. Nur um Bewusstsein und Klarheit. Die wir für die weiteren Schritte im Easy Ayurveda To Go-Coaching brauchen. Näheres besprechen wir dann in unserem Onboardingcall.

Vata

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?	☐

Pitta

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?	☐

Kapha

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?	☐



Pitta-typische Stressoren
und Stressmuster
können vielfältig sein.
Hier sind einige Beispiele:

Hohe Erwartungen:

Pitta-Typen neigen dazu, hohe Standards und Erwartungen an sich selbst und andere zu haben. Sie streben nach Perfektion und können sich gestresst fühlen, wenn sie diese Erwartungen nicht erfüllen können.

Ungeduld und Zeitdruck:

Pitta-Typen haben oft ein starres Zeitmanagement und zu volle Todos. Sie sind zwar sehr effizient, aber können auch dazu neigen, sich zu sehr unter Druck zu setzen und schnell ungeduldig werden.

Hitze und Überhitzung:

Da Pitta mit dem Element Feuer verbunden ist, können Pitta-Typen empfindlich auf Hitze und übermäßige Sonneneinstrahlung reagieren. Dies kann zu körperlicher Unbehaglichkeit und erhöhtem Stress führen.

Mangelnde Entspannung und Ruhepausen:

Pitta-Typen sind oft aktiv und haben Schwierigkeiten, abzuschalten und sich ausreichend zu entspannen. Sie neigen dazu, sich immer beschäftigt zu fühlen, was zu chronischem Stress und Erschöpfung führen kann.



Kapha-typische
Stressoren
und Stressmuster
können vielfältig
sein.
Hier sind einige
Beispiele:

Trägheit und Mangel an Antrieb:

Kapha-Typen neigen dazu, einen ruhigen und gemächlichen Lebensstil zu haben. Wenn sie jedoch zu wenig Aktivität und Bewegung haben, können sie sich träge und energielos fühlen, was Stress verursachen kann.

Veränderungsangst:

Kapha-Typen haben oft eine starke Bindung an Routinen und Gewohnheiten. Sie fühlen sich am wohlsten in vertrauten Umgebungen und können sich gestresst fühlen, wenn sie mit Veränderungen konfrontiert werden, sei es im persönlichen oder beruflichen Leben.

Langsamkeit und Prokrastination:

Kapha-Typen neigen dazu in Trägheit zu verfallen und Dinge aufzuschieben. Dies kann zu Stress führen, wenn wichtige Aufgaben und Verpflichtungen vernachlässigt werden.

Übermäßiges Essen und Gewichtszunahme:

Kapha-Typen neigen dazu, ein starkes Verlangen nach Essen zu haben und sind anfällig für Gewichtszunahme. Wenn sie nicht auf eine gesunde Ernährung achten und regelmäßig körperlich aktiv sind, können sie sich gestresst fühlen und ein negatives Körperbild entwickeln.

Emotionale Anhaftung:

Kapha-Typen können dazu neigen, emotional an Dingen oder Menschen festzuhalten. Sie haben manchmal Schwierigkeiten, sich von negativen Emotionen oder alten Gewohnheiten zu lösen, was zu Stress und Unzufriedenheit führen kann.

Vata-typische Stressoren
und Stressmuster
können vielfältig sein.
Hier sind einige Beispiele:



Unregelmäßiger Tagesablauf:

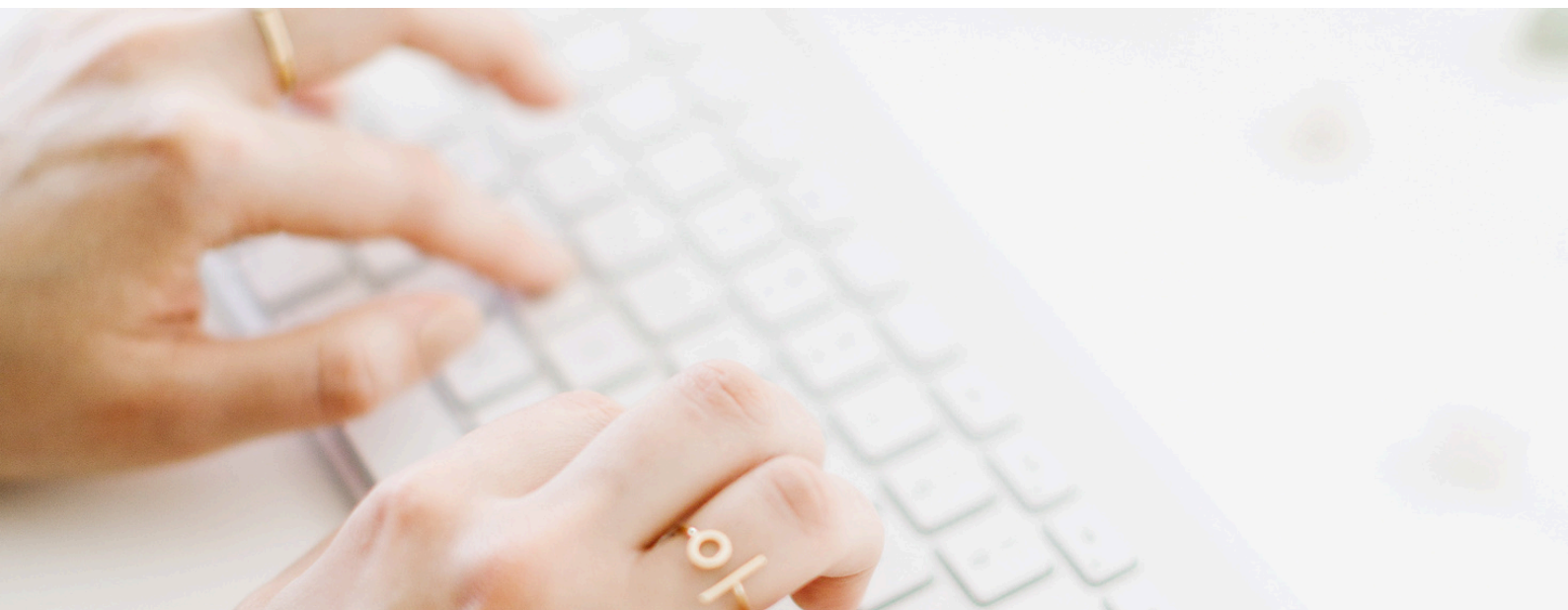
Für Vata-Typen oder in einer Vata-Dysbalance ist ein unstrukturierter Tagesablauf, bei dem sie keine klaren Routine haben, stressig und führt zu weiteren Vata-Dysbalancen bzw. Gefühlen von Überforderung und Unruhe führen.

Multitasking: Vata-Typen bzw. bei einer Vata-Dysbalance neigst du dazu, mehrere Aufgaben gleichzeitig erledigen zu wollen. Dies kann zu einem Gefühl der Zerstreuung und des Verlusts des Fokus führen, was Stress und Nervosität verursacht.

Reizüberflutung: Laut dem Vata-Dosha sind Vata-Typen besonders empfindlich für äußere Reize wie laute Geräusche, helles Licht oder überfüllte Umgebungen. Diese Reizüberflutung kann zu Überstimulation und Stress führen.

Sorgen und Ängste: Vata-Typen neigen dazu, übermäßig zu grübeln und sich Sorgen zu machen. Sie können sich leicht von negativen Gedankenspiralen mitreißen lassen, was zu anhaltendem Stress und Angst führen kann.

Mein Tipp: Hier hilft die
Bachblüte White Chestnut in
Verbindung mit Rescue-Tropfen.
Einnahmedauer: Mindestens 2 Wochen



Dosha-Check

Veröffentlichung: Dezember 2024

Autorin: Michaela Gurniak

E-Mail: ayurvedabalancequeen@gmx.de

Website: www.myayurveda-michaelagurniak.de

Urheberrechtshinweis

©Copyright

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte nicht kopieren, verbreiten oder an Dritte weitergeben. Es sei denn, du hast dir vorher ein ausdrückliches, schriftlich festgehaltenes Einverständnis der Autoren geholt.

Haftungshinweis

Die Inhalte dieses Dokuments wurden mit größtmöglicher Sorgfalt und nach bestem Gewissen erstellt. Dennoch übernehmen die Autoren keine Gewähr für die Aktualität, Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte. Für Schäden, die direkt oder indirekt durch das Anwenden der Inhalte, Tipps und Aufgaben entstanden sind, können die Autoren nicht zur Verantwortung oder Haftung gezogen werden. Für die Inhalte von genannten Internetseiten sind ausschließlich die Betreiber der jeweiligen Internetseiten verantwortlich.

[@intuitiv_ayurvedabalanceglueck](#)

WWW.MYAYURVEDA-MICHAELAGURNIAK.DE