

AYURVEDA Mentaltest

DEIN UMGANG MIT HERAUSFORDERUNGEN UND STRESS

Mit dem Testergebnis erhältst Du individuelle Empfehlungen für Deinen individuellen Umgang mit Stress und Herausforderungen im Alltag.

SO FUNKTIONIERTS:

-  **Aussage**
- ★ ☐ Antwort A
 - ◆ ☐ Antwort B
 - 📍 ☐ Antwort C

0 = nicht zutreffend / 2 = sehr zutreffend

Reihe jeweils die drei Antwortmöglichkeiten von 0 bis 2, je nachdem wie gut sie auf Dich zutreffen.

Bei Stress reagiert mein Körper

- ☐ mit unregelmäßiger Verdauung, Spannungskopfschmerzen oder Steifheit, z.B. Nacken oder Gelenke, Durchschlafprobleme.
- ☐ mit Lethargie, emotionalem Essen, depressiver Verstimmung.
- ▲ ☐ mit Magendrücken, weichem Stuhl oder Durchfall, Hitze, Übersäuerung, Einschlafprobleme.

Meine Beziehungen zu anderen Menschen

- ☐ sind beständig und langandauernd.
- ☐ entstehen rasch, sind vielfältig und wechselhaft.
- ▲ ☐ sind vielfach aus dem Arbeitsumfeld oder durch gleiche Interessen inspiriert.

Meine Gedanken

- ▲ ☐ drehen sich oft um das, was ich tun muss oder erreichen möchte.
- ☐ drehen sich um die Zukunft und sind manchmal mit Ängsten verbunden.
- ☐ sind häufig in der Vergangenheit.

Wenn es mir zu viel wird

- ☐ habe ich Schlafprobleme und Sorgen.
- ▲ ☐ bin ich schnell aufgebracht und werde ungeduldig und besserwisserisch.
- ☐ habe ich Zustände von Antriebslosigkeit und fühle mich lethargisch und traurig.

Diese Eigenschaften entsprechen mir

- ☐ gesellig, gutes Langzeitgedächtnis, praktisch, vernünftig
- ☐ kreativ, visionär, geistreich, voller Tatendrang
- ▲ ☐ gutes Durchhaltevermögen, inspirierend, leidenschaftlich, strukturiert

Mein liebster Tagesablauf

- ☐ ist aktiv, frei und ungebunden.
- ☐ nichts tun.
- ▲ ☐ gut strukturiert.

Was ist mir am wichtigsten

- ☐ Freiheit
- ▲ ☐ Verwirklichung
- ☐ Sicherheit

So gehe ich durchs Leben

- ☐ geistreich, kreativ, frei
- ☐ beständig, geduldig, liebevoll
- ▲ ☐ optimistisch, scharfsinnig, schöpferisch

Das mache ich gerne in meiner Freizeit

- ▲ ☐ Wissen aneignen, Arbeit, Sport, Essen
- ☐ Freunde treffen, Tanzen, Sport, Reisen
- ☐ Kino / TV, Geselligkeit, Essen

Neue Projekte und/oder Vorhaben

- ▲ ☐ plane ich sorgfältig und setze sie um.
- ☐ habe ich häufig, nicht alle davon setze ich um.
- ☐ gehe ich langsam an.

Punktezahl

- = _____
- ▲ = _____
- = _____

 Zähle die Punktezahl pro Symbol zusammen und trage sie als Ergebnis hier ein.

Zu spät kommen

- 📍 ☐ Ich komme öfters zu spät, weil ich unterschätze, wie lange Vorbereitung, Hinfahrt etc. in Anspruch nehmen.
- 💎 ☐ Ich komme auch mal zu spät, weil ich bis zur letzten Minute mit anderen Dingen beschäftigt bin und die Zeit übersehe.
- ★ ☐ Ich bin bei Verabredungen meist pünktlich.

Wenn es mir zu viel wird

- ★ ☐ versuche ich mir Überblick zu verschaffen und überlege, was das Beste in der Situation ist.
- 💎 ☐ kann ich schwer abschalten und arbeite am liebsten weiter, um wieder Herr der Lage zu werden.
- 📍 ☐ beschäftige ich mich mit anderen Dingen und schalte dann am liebsten ab bzw. lenke mich ab.

Auf ungeplante Veränderungen reagiere ich

- 💎 ☐ mit Ärger oder Tatendrang.
- 📍 ☐ mit Verzweiflung oder Ignoranz.
- ★ ☐ umsichtig – ich versuche das Beste draus zu machen.

Im Alltag

- ★ ☐ kann ich meine Grenzen gut wahrnehmen und reagiere darauf.
- 💎 ☐ überschreite ich häufig meine eigenen Limits.
- 📍 ☐ habe ich manchmal Schwierigkeiten mich aufzuraffen.

Mein Arbeitsplatz

- 📍 ☐ ist meist überfüllt.
- ★ ☐ ist meist aufgeräumt und ordentlich.
- 💎 ☐ wirkt chaotisch, aber ich finde mich zurecht.

Unangenehme Aufgaben

- 📍 ☐ verdränge ich gerne.
- ★ ☐ erledige ich lieber gleich.
- 💎 ☐ rutschen auch mal länger auf meiner To Do Liste weiter.

Meine Einstellung zum Leben

- ★ ☐ Alles hat seinen Grund.
- 📍 ☐ Morgen ist auch noch ein Tag.
- 💎 ☐ Von nichts kommt nichts.

Entscheidungen treffe ich

- 📍 ☐ ungern.
- 💎 ☐ normalerweise rasch.
- ★ ☐ wohl überlegt.

Unter Zeitdruck

- 💎 ☐ kann ich noch schneller machen.
- ★ ☐ versuche ich ruhig und überlegt zu bleiben.
- 📍 ☐ tendiere ich zu innerlicher Verweigerung.

Punktezahl

- ★ = _____
- 💎 = _____
- 📍 = _____



Zähle die Punktezahl pro Symbol zusammen und trage sie als Ergebnis hier ein.

AYURVEDA Mentaltest **Auswertung**

Ayurveda betrachtet den Menschen als Ganzheit, in der Körper und Geist als Einheit reagieren. Jeder Gedanke löst auch körperlich etwas aus. Daher können mentale Zustände und Muster im Ayurveda auch über den Körper geheilt werden. Du findest daher in der Auswertung auch Anregungen und Tipps, wie Du Deinen mentalen Zustand über Deinen Körper beeinflussen kannst.

Im Ayurveda Mentaltest werden geistige Wirkmechanismen auf zwei Ebenen betrachtet:

A) UNSERE VERHALTENS- UND DENKMUSTER

Ayurveda unterscheidet hier zwischen drei Typen:

- **1. Aktivitätstyp / Prinzip der Bewegung**
"Ich bin Freigeist und Tausendsassa."
- ▲ **2. Leistungstyp / Prinzip der Transformation**
"Ich kann noch höher, schneller, weiter."
- **3. Stabilitätstyp / Prinzip der Stabilität**
"Ich lasse mich nicht hetzen."

Jeder Mensch hat Anteile aller drei Typen in sich.
Die Verteilung ist auch stark von unserer körperlichen Konstitution abhängig.

Diese drei Prinzipien entsprechen im Ayurveda dem Prinzip der Doshas. Sie beeinflussen uns körperlich und mental zugleich.

B) UNSERE SPONTANE ANTWORT IM LEBEN: ANGRIFF, FLUCHT ODER ÜBERLEGENHEIT

Ayurveda spricht hier von drei geistigen Qualitäten:

- ★ 1. Weisheit
- ◆ 2. Aktivität (= Angriff)
- 3. Trägheit
(= Flucht = sich einer Situation nicht stellen)

Jeder Mensch hat Anteile aller drei Typen in sich.

Dies sind tiefliegende Muster, denen wir allerdings nicht ausgeliefert sind. Mit **Bewusstwerdung, Achtsamkeit und den geschickten Methoden des Ayurveda** können wir gezielt Einfluss darauf nehmen.

Auswertung

Bestimme Deinen Typus anhand der Symbole mit der höchsten Punktezahl.

Übertrage hier die Punktezahl für das gezeigte Symbol.

☐	● Aktivitätstyp
☐	★ Aktivität + Weisheit
☐	◆ Aktivität + Aktivität
☐	● Aktivität + Trägheit

AUSWERTUNG ab Seite 2

☐	▲ Leistungstyp
☐	★ Leistung + Weisheit
☐	◆ Leistung + Aktivität
☐	● Leistung + Trägheit

AUSWERTUNG ab Seite 3

☐	● Stabilitätstyp
☐	★ Stabilität + Weisheit
☐	◆ Stabilität + Aktivität
☐	● Stabilität + Trägheit

AUSWERTUNG ab Seite 4



Aktivitätstyp

Prinzip der Bewegung

Vata Dosha

IN BALANCE

kreativ, flexibel, enthusiastisch, visionär

AUS DEM GLEICHGEWICHT

ängstlich, Schwierigkeiten Entscheidungen zu treffen oder Dinge zu vollenden, leicht ablenkbar, unregelmäßige Verdauung mit Tendenz zu Verstopfung und/oder Blähungen, leichter Schlaf

BEKANNTE PERSÖNLICHKEITEN MIT HOHEM VATA-ANTEIL

Will Smith, Uma Thurman

Vata ist das Dosha, das für Bewegung und Veränderung in Körper und Geist sorgt. Es steuert subtile Bewegungen wie Atmung, Herzschlag, Lidschlag und die Zirkulation des Blutes. Vata bewegt Dinge in uns, wie z.B. unsere Verdauung oder unsere Gedanken.

Vata Menschen sind kreativ und haben ein gutes Vorstellungsvermögen. Sie sind aber auch oft ängstlich, zerstreut und schnell erregbar. Ihr Auffassungsvermögen ist sehr schnell, sie vergessen aber auch schnell wieder, da ihre Gedanken rasch kommen und gehen. Untätigkeit mögen Vata

Menschen nicht, daher sind Veränderung und Reisen in ihren Leben sehr präsent. Sie wechseln oft ihre Umgebung und lieben ständige Aktion.

Die Qualität von Bewegung und Veränderung von Vata bringt eine Rastlosigkeit mit sich, die es schwer macht, das Gewicht zu halten. Vata Typen sind häufig sehr groß oder sehr klein mit feingliedrigen Gelenken, die oft knacksen. Symptome, die im Laufe des Lebens auftreten können, sind zum Beispiel raue und trockene Haut und Nägel, Schlaflosigkeit, Schwindel, Verstopfung und Verdauungsprobleme, unregelmäßiger Appetit, unruhige Beine, kalte Hände und Füße.

TIPPS ZUM AUSGLEICH

- Regelmäßiger Tagesablauf
- Entspannungstechniken wie Meditation, Yoga, Tai Chi oder Qi Gong
- Warmes, beruhigendes Essen wie Suppen, Eintöpfe und gedünstetes Gemüse
- Ölmassagen
- Warme Getränke wie Ingwertee, Kräutertee oder warmes Wasser
- Ruhe und Erholung
- Warmes Klima

● + ★ WEISHEIT

Natürliche Neigung zu Kreativität, Innovation und Schöpferischem. Diese Menschen kreieren gerne Neues, haben Ideen und Visionen und schaffen es dabei eine innere Ruhe und Ausgeglichenheit zu bewahren. Sie sind sowohl in ihrer Denkweise als auch in ihrem Handeln flexibel und einfallsreich, während sie gleichzeitig ein hohes Maß an emotionaler Stabilität und spirituellem Bewusstsein aufrechterhalten.

● + ◆ AKTIVITÄT

Kreativ, einfallsreich und voller Ideen mit einem hohen Maß an Energie, Ambition und Antrieb. Neigung zu schnellem Handeln, viele Projekte gleichzeitig zu verfolgen und ständig nach neuen Herausforderungen zu suchen.

Ein Übermaß führt zu: innerer Unruhe, Sorgen, Nervosität, Ängstlichkeit, Schwierigkeiten Dinge zu Ende zu führen

● + 📍 TRÄGHEIT

Schwierigkeiten das kreative und schöpferische Potenzial in die Tat umzusetzen oder konsequent zu handeln. Neigen dazu, sich schnell zu langweilen oder ihre Energie schnell zu verlieren.

Ein Übermaß führt zu: Unehrlichkeit, Minderwertigkeitsgefühle, Psychosen



Tipps zum Umgang ab Seite 5



Leistungstyp

Prinzip der Transformation

Pitta Dosha

IN BALANCE

gut organisiert, entschlossen, mutig, gute Sprecher:innen und Führungspersönlichkeiten, scharfer Intellekt

AUS DEM GLEICHGEWICHT

schnell zornig, engstirnig, ungeduldig, frustriert, Sodbrennen, ungeformter Stuhl, Entzündungsneigung, übermäßige Hitze und Schwitzen

BEKANNTE PERSÖNLICHKEITEN MIT HOHEM PITTA-ANTEIL

Matt Damon, Jennifer Lopez

Pitta Menschen bringen ein hohes Maß an Konzentrationsvermögen und Disziplin mit. Sie sind hervorragende Anführer und Sprecher und zeichnen sich durch ihre Fähigkeit aus, gut zu lernen und zu verstehen. Obwohl sie über große Weisheit verfügen, lässt sie ihre Prinzipientreue oft engstirnig und voreingenommen reagieren. Sie können kritisch und perfektionistisch sein und neigen dazu, sich schnell aufzuregen.

Pitta steht für das Prinzip von Transformation und ist für die Verdauung und Umwandlung von Essen und allen Sinneseindrücken verantwortlich, sowie für Sehvermögen, Hunger, Wärmeregulierung und den Glanz im Hautbild.

Wenn Pitta aus dem Gleichgewicht gerät, kann dies Geschwüre, Sodbrennen, und übermäßige Hitze und Säure im System zur Folge haben, was sich als Ärger, Hitzewallungen oder Ausschläge und entzündlichen Prozessen zeigt.

TIPPS ZUM AUSGLEICH

• Kühlende Ernährung

Dazu gehören süße, bittere und astringierende Lebensmittel wie frisches Obst, grünes Blattgemüse, Vollkornprodukte, Milchprodukte, Kokosnuss, Gurken und Koriander.

• Vermeidung von scharfen, sauren und salzigen Lebensmitteln

• Kühle Getränke: Kokoswasser, Aloe Vera Saft, Gurkenwasser oder Minztee, um den Körper zu kühlen und die Hitze zu reduzieren

• Entspannungstechniken wie Meditation, sanftes Yoga, Atemübungen

• Moderate körperliche Aktivität wie Spazierengehen, Schwimmen, sanftes Radfahren

• Zeit in der Natur an kühlenden Plätzen, wie Wald oder Wasser

• Kühlende Kräuter und Gewürze wie Koriander, Kardamom, Fenchel, Minze, Koriander

• Ruhe und Erholung

• Ausreichend Flüssigkeitszufuhr

▲ + ★ WEISHEIT

Scharfer Intellekt, der liebevoll und effizient eingesetzt wird. Gute Redner:innen mit starken Führungsfähigkeiten und einem tiefen Sinn für Mitgefühl und Verständnis. Setzt klare Ziele und arbeitet ausdauernd daran, diese zu erreichen - ist dabei in der Lage, einen ruhigen und friedlichen Geisteszustand bewahren.

▲ + ◆ AKTIVITÄT

Intellektuell als auch leidenschaftlich und energiegeladen. Starke Führungspersönlichkeit mit einem hohen Maß an Aktivität und Antrieb. Setzt sich ehrgeizige Ziele und arbeitet hart daran sie zu erreichen. Führt dabei ein dynamisches und lebhaftes Leben.

Ein Übermaß führt zu: Workaholic, Impulsivität, Dominanz, Ungeduld, Gereiztheit

▲ + ♥ TRÄGHEIT

Sowohl entschlossen als auch träge. Hat klare Ziele und arbeitet hart daran, sie zu erreichen, hat dabei aber Schwierigkeiten, sich zu motivieren oder eine konstante Energie aufrechtzuerhalten. Auf Phasen intensiver Aktivität folgen mitunter Phasen der Inaktivität oder Passivität.

Ein Übermaß führt zu: Arroganz, Manipulation, Gewaltbereitschaft



Tipps zum Umgang ab Seite 5



Stabilitätstyp

Prinzip der Stabilität

Kapha Dosha

IN BALANCE

geerdet, liebevoll, ausdauernd, stark, stabil, geduldig, verlässlich

AUS DEM GLEICHGEWICHT

Geiz, Trägheit, Depression, Gewichtszunahme, langsame Verdauung, Verschleimung

BEKANNTE PERSÖNLICHKEITEN MIT HOHEM KAPHA-ANTEIL

Antonio Banderas, Oprah Winfrey

Kapha steht für Stabilität und Ruhe. Kapha Typen gehen gerne langsam und methodisch vor und schätzen es, Zeit zu haben. Sie genießen es zu essen, sich auszuruhen und lange zu schlafen. Kapha Menschen besitzen ein starkes Gemeinschaftsgefühl, sie sind liebevoll, mitfühlend und geduldig. Sie besitzen ein gutes Gedächtnis und zeichnen sich durch eine melodische Stimme und eine ruhige, manchmal monotone, Sprechweise aus.

Gerät Kapha aus der Balance zeigt sich dies durch eine Tendenz zu Übergewicht, Diabetes, Wassereinlagerungen und Stauung. Gerät ihr stabiler Geist aus der Balance, kann sich das in Anhaftung, Besitzgier und Trägheit äußern. Kapha Menschen verfügen über eine starke Konstitution, die ihnen Stärke, Frieden, Liebe und ein langes Leben bringt.

TIPPS ZUM AUSGLEICH

- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Leichte, trockene und warme Speisen
- Vermeidung von schweren, fetten und kalten Lebensmitteln
- Stressmanagement durch Meditation, Atemübungen oder Yoga
- Regelmäßige Reinigungstechniken wie Trockenbürstenmassage, Zungenreinigung und Nasenspülung.
- Zeit und Bewegung in der Natur
- Vermeide kalte, feuchte Umgebungen und bevorzuge warme, trockene Orte

■ + ★ WEISHEIT

Emotional stabil und geistig ausgeglichen. Bestitzt tiefe innere Ruhe und gleichzeitig eine starke Empathie und Mitgefühl für andere. Fördern Harmonie und Frieden in ihrem Umfeld.

■ + ♦ AKTIVITÄT

Besitzt sowohl körperlich als auch mental eine solide Basis und gleichzeitig den Antrieb, Dinge zu erreichen und sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Kann dazu neigen, im Leben eine Mischung aus Ruhephasen und aktiven Phasen zu haben.

Ein Übermaß führt zu: geistiger Inflexibilität, Anhaftung geistig und materiell, Eifersucht, Gier

■ + 📍 TRÄGHEIT

Schwierigkeiten, sich zu neuen Aktivitäten zu motivieren oder Veränderungen anzunehmen. Bleibt gerne in der Komfortzone nimmt nicht gerne neue Herausforderungen an.

Ein Übermaß führt zu: Depression, Antriebslosigkeit, Gefühlslosigkeit



Tipps zum Umgang ab Seite 5



Angriff

Prinzip der Aktivität

“Rajas”

Das Prinzip der Aktivität (im Ayurveda “Rajas”) hat die Qualität von Aktivität, Leidenschaft und Unruhe. Menschen, deren Antwort aufs Leben vorwiegend davon geprägt ist, zeigen in Verhalten und Denken Merkmale wie:

Aktivität und Energie: voller Energie und Aktivität, viele Interessen und streben danach, viele Dinge gleichzeitig zu tun

Leidenschaft und Ehrgeiz: leidenschaftlich, oft mit großen Ambitionen, setzen sich ehrgeizige Ziele und sind bereit, hart zu arbeiten, um sie zu erreichen

Unruhe und Impulsivität: Neigung ungeduldig und impulsiv zu sein, mitunter Schwierigkeiten still zu sitzen oder sich auf eine Aufgabe zu konzentrieren, suchen oft nach neuen Reizen und Abenteuern

Wettbewerbsfähigkeit: starker Wettbewerbsgeist, möchten sich mit anderen zu messen und sich zu beweisen, sei es in ihrer Karriere, in sportlichen Aktivitäten oder in anderen Lebensbereichen

Emotionale Intensität: erleben starke Emotionen erleben und drücken diese auch aus, mitunter schnell aufgeregt oder gereizt werden mit Schwierigkeiten, die Emotionen zu kontrollieren

TIPPS ZUM AUSGLEICH DER ÜBERAKTIVITÄT

- Entspannungstechniken wie Meditation, Progressive Muskelentspannung, Atemübungen oder Yoga
- Regelmäßige Pausen einlegen
- Achtsamkeit praktizieren
- Zeit in der Natur verbringen
- Regelmäßige Bewegung
- Gesunde Ernährung
- Prioritäten setzen
Überdenke die eigenen Prioritäten und stelle sicher, dass Du Dich auf die wirklich wichtigen Dinge im Leben konzentrierst.

VERMEIDE

Übermäßige Aktivität:

Ständige Aktivität ohne angemessene Pausen oder Ruhezeiten kann

Ständige Erregung und Stimulation:

Übermäßige Stimulation durch äußere Reize wie laute Geräusche, grelles Licht, Bildschirme, Medienkonsum, etc.

Unausgewogene Ernährung:

Eine Ernährung, die reich an stimulierenden oder aufputschenden Substanzen wie Koffein, Zucker oder stark gewürzten Speisen ist

Starker Wettbewerbsgeist:

Ein übermäßiger Drang nach Wettbewerb und Erfolg kann dazu führen, dass der Geist ständig aufgeregt und rastlos ist, was Rajas fördert.

Stress:

Stress und Druck, sei es durch Arbeit, Beziehungen oder andere Lebensumstände

Emotionale Unruhe:

Ständige emotionale Turbulenzen, wie z. B. intensive Ängste, Wutausbrüche oder übermäßige Sorgen



Flucht

Prinzip der Trägheit

“Tamas”

Flucht im Sinne von Trägheit (im Ayurveda “Tamas”) versteht sich als Verweigerung, sich Dingen zu stellen. Dies zeigt sich in folgenden Verhaltens- und Denkmustern:

Trägheit und Passivität: Neigung träge und passiv zu sein, Schwierigkeiten sich zu motivieren oder neuen Aktivitäten anzugehen, fehlende Energie und Antrieb

Unwissenheit und Gleichgültigkeit: Gleichgültigkeit im Bezug auf Wissen und Bildung, möglicherweise wenig Interesse an intellektuellen oder spirituellen Aktivitäten, verharren bevorzugt in Gewohnheiten und Routinen

Dunkle Emotionen: dunkle Emotionen wie Angst, Depression oder Wut, Neigung sich in negativen Gedankenmustern zu verfangen, Schwierigkeiten positive Aspekte im Leben zu erkennen

Suchtverhalten: Neigung zu Suchtverhalten, sei es in Bezug auf Drogen, Alkohol, Essen oder andere Gewohnheiten, mitunter Schwierigkeiten, ungesunde Verhaltensweisen zu kontrollieren oder zu überwinden

Widerstand gegen Veränderung: Gefühle von Unwohlsein oder Angst bei Veränderungen, Festhalten an alten Gewohnheiten und Mustern, selbst wenn diese ihnen nicht dienlich sind

TIPPS ZUM AUSGLEICH DER TRÄGHEIT

- Regelmäßige körperliche Aktivität
- Gesunde Ernährung
- Regelmäßiger und erholsamer Schlaf (ideal ab 22 Uhr)
- Tageslicht und frische Luft
- Geistige Stimulation
- Soziale Interaktion, Zeit mit Freunden und Familie
- Achtsamkeitspraktiken wie Meditation, Atemübungen oder Yoga

VERMEIDE

- Inaktivität:** Mangel an körperlicher Bewegung und Aktivität kann dazu führen
- Schlafstörungen:** Übermäßiger Schlaf oder ein gestörter Schlafzyklus
- Übermäßiger Konsum von schwerem oder verarbeitetem Essen:** Eine Ernährung, die reich an schwer verdaulichen, fettigen oder verarbeiteten Lebensmitteln ist
- Übermäßiger Gebrauch von Betäubungsmitteln:** Der übermäßige Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen Betäubungsmitteln
- Isolation und Rückzug:** Sich zurückziehen und sich von sozialen Interaktionen und Aktivitäten zu isolieren
- Negative Denkmuster:** Sich in negativen Denkmustern, Selbstzweifeln und einem Mangel an Selbstwertgefühl zu verfangen