

Dieser Planer gehört:

Kontakt:

DIESER PLANER IST MIR SEHR WICHTIG. SOLLTEN SIE IHN FINDEN,
WÜRDEN SIE MICH ÜBER EINEN ANRUF SEHR FREUEN.

Im Doppelpack – dein persönlicher Planer und ein kostenloses, begleitendes Online-Programm für dich!

Der beste Organizer hat nur dann einen positiven Effekt, wenn du ihn auch aktiv und regelmäßig nutzt. Ich selbst kenne es allzu gut: Ich starte begeistert mit etwas und nach einer Weile verliere ich das Interesse und die Motivation. Das ist ein normaler Prozess, denn es braucht Zeit, um sich von alten Mustern zu lösen, neue Gewohnheiten zu etablieren und seinen Alltag hier und da umzukrempeln. Deshalb ist es mir ein großes Anliegen, dich bei der Umsetzung dieses Planers zu unterstützen und dir zusätzliche Tipps, Tricks und Ideen anzubieten, wie du mit Spaß dabei bleibst und es dir gelingt, deine ersten oder weiteren Schritte in Richtung eines einfach gesunden Lebens zu gehen. Dafür habe ich eine umfassende Online-Unterstützung ausgearbeitet, die auf meiner jahrelangen Erfahrung mit dem Ayurveda und der Arbeit mit meinen Klienten beruht. Es sind ganz einfache und wirkungsvolle Strategien, die dich parallel und ergänzend zu diesem Planer ein ganzes Jahr begleiten. Das Ganze ist für dich kostenlos und die Anmeldung dafür natürlich freiwillig. Schau auf meiner Homepage vorbei und entscheide, ob du an dem Programm teilnehmen möchtest: www.drjannascharfenberg.com/ayurvedaplaner

Ich freue mich sehr, wenn ich dich dort in der Community begrüßen und auf deinem ganzheitlichen Weg in ein einfach gesundes Leben begleiten darf.

Mit herzlichen Grüßen, Dr. Janna Scharfenberg

Dr. med. Janna Scharfenberg ist praktische Ärztin, Ayurveda-Expertin, Ernährungs- und Gesundheitscoach sowie Yogalehrerin. Sie ist in der ganzheitlichen Gesundheitsberatung für Einzelpersonen und Firmen tätig und bildet im deutschsprachigen Raum Gesundheitsexperten in Ayurveda und der ganzheitlichen Medizin aus.

Unter dem Motto „Einfach Gesund Leben“ bietet sie in ihrem Podcast sowie via Instagram, Facebook und YouTube Inspirationen und eine Vielzahl an Gesundheitstipps und unterstützt jeden Interessierten, selbstverantwortlich mit einfachen Mitteln und mit Genuss ein gesünderes Leben zu kreieren.

Janna lebt mit ihrer Familie in Zürich.



AYURVEDA
for life
PLANNER

Inhalt

Grüßwort	5
Das Besondere an diesem Planer	6
Teil 1: Einen gesunden Rhythmus finden	8
Ayurveda for life	10
Selbsttest: dein ayurvedischer Energietyp	14
Das ayurvedische Konzept des idealen Tagesablaufs: „Dinacharya“	20
Leben im Rhythmus des Jahres: „Ritucharya“	24
Konzept des zyklischen Arbeitens	30
Extra für Frauen: dein Monatszyklus und deine Energie	34
Teil 2: Der Kalender	42
Los geht's: So füllst und nutzt du die verschiedenen Seiten	44
Die Jahresübersicht	44
Die Jahresintention	44
Die Inspirationsseiten	45
Die Monatsübersichten	45
Die Wochenübersichten	45
Wochenplanung auf Ayurvedisch	46
Extra: Not-to-do-Liste/To-be-Liste	49
Zusätzliche Tipps für die ayurvedische Tagesplanung	51
Die monatlichen Reflexionsseiten	52
Die Jahresreflexion	52
Jahresübersicht	54
Bedeutung der Monate im Ayurveda	56
Jahresintention	60
Monats- und Wochenübersichten	66 – 255
Jahresreflexion	256
Extra: Heraustrennbare Affirmationskarten	12

Themenübersicht zu den Monatsinspirationen:

Lebensfreude als Basis unseres Seins 	64
Freiraum schaffen durch Vorbereitung – Rezept: Süßkartoffel-Bananen-Brot 	80
Gesunde Routinen etablieren mithilfe des Ayurveda   	96
Vastu Shastra - ayurvedische Wohn-Tipps für Zuhause - Interview mit Architektin Nadia Vitali   	112
Pranayama-Atemübungen für zwischendurch   	128
Smarter Umgang mit deiner Energie - das 4-D-System 	144
Ayurveda und Minimalismus - weniger ist (immer) mehr!   	160
Sich bewusst etwas gönnen – Rezept: Süße Kokoskugeln 	176
Achtsamer Umgang mit Social Media - einfach gesund online 	192
Ein kreatives Leben führen - Interview mit Yvonne Lamberty   	208
Yoga am Schreibtisch - die 5 besten Übungen   	224
Immunsystem stärken und Schwere aktiv ausgleichen – Rezept: Ingwer-Kurkuma-Drink 	240

„In der ayurvedischen
Lehre geht es ganz
einfach darum, dein
einzigartiges Selbst zu
verstehen und so zu
sein, wie es tief in dir
angelegt ist.“

Manjiri Nadkarni

Liebe Leserin, lieber Leser,

Der Ayurveda ist ein wunderbares „Werkzeug“, das uns sehr wirkungsvoll bei der Umsetzung eines gesunden Lebensstils unterstützen kann. Doch im Ayurveda ist Gesundheit so viel mehr als die Abwesenheit von Krankheit. Neben den körperlichen und mentalen gesundheitlichen Aspekten spielen in der ayurvedischen Lehre noch weitere Facetten eine große Rolle: Wie gestalten wir unser Leben? Wie gelingt es uns, wirklich gemäß unseres eigenen Rhythmus ein erfülltes Leben zu führen? Welchen Aufgaben gehen wir täglich nach? Wie fühlen wir uns dabei? Sind wir voller Energie oder kraftlos? Sehen wir einen höheren Sinn in unserem Sein oder ist unser Lebensantrieb zu einem großen Teil auf das Materielle begrenzt?

Wir können uns noch so sehr z. B. auf die Optimierung unserer Ernährung konzentrieren, lassen wir diese wichtigen Fragen außer Acht, dann werden wir nach der ayurvedischen Auffassung nicht in der Lage sein, unser vollständiges, gesundheitliches Potenzial zu entfalten.

In meinem Buch *Ayurveda for life* zeige ich dir vor allem, wie sich die traditionelle Weisheit des Ayurveda mit den neuen Erkenntnissen der westlichen Wissenschaften verbinden lässt und wie du die Kombination aus beidem als modernen Ayurveda für dein Leben anpassen und nutzen kannst.

Dieser *Ayurveda for life - Planer* ist als täglicher Begleiter durch deinen Alltag gedacht, eine sinnvolle Fortsetzung und Ergänzung, für die, die das Buch kennen, und ein praxisorientierter Einstieg für alle, die Lust haben, direkt loszulegen und auszuprobieren und vielleicht erst in einem zweiten Schritt mehr zu den Hintergründen des (modernen) Ayurveda erfahren möchten. Der Planer ist Arbeitsbuch, Organisationstool und Kalender, mit dem du jederzeit starten kannst, in einem! Ich möchte dich durch ihn mit ganz einfachen Möglichkeiten bekannt machen, deinem Leben auch fernab der klassischen Gesundheitsvorsorge mehr Fülle, Zufriedenheit und Balance zu verleihen.

Wenn du magst, hast du zusätzlich die Möglichkeit, dich für mein begleitendes, kostenfreies Online-Angebot anzumelden und so über das gesamte Jahr hinweg zusätzlich zu den Inspirationen und Tipps aus dem Planer noch mehr Informationen, Yogaübungen, Rezepte und Unterstützung zu erhalten.

Ich hoffe sehr, dass dir der *Ayurveda for life-Planer* hilft, dein Leben täglich so zu gestalten, wie du es dir wünschst und Gesundheit als das zu wertzuschätzen, was sie ist: die Grundlage für alles!

Mit herzlichen Grüßen,



Dr. Janna Scharfenberg

Das Besondere an diesem Planer

Ganzheitlicher Ansatz für Körper, Geist und Seele

Der Ansatz des *Ayurveda for life-Planers* ist ganzheitlich, d. h. er konzentriert sich nicht ausschließlich auf die Steigerung deiner Produktivität und die Optimierung von Projekt-abläufen und To-do-Listen, sondern ist auf deine Gesundheit und dein Wohlbefinden ausgerichtet. Denn effektives Arbeiten und das smarte Managen von Projekten mag vordergründig zwar zu Erfolg führen, aber ich bin überzeugt: Erst wenn wir unsere Gesundheit als wichtigen Grundbaustein unseres Lebens wahrnehmen und auch wissen, wie wir diese am besten fördern können, sind wir in der Lage, zu unserer vollen Energie zu kommen und diese so einzuteilen und zu nutzen, dass wir viel arbeiten und gleichzeitig Freude an unserem Sein und Tun haben.

Konzept des zyklischen Arbeitens statt Dauerproduktivität

Die meisten herkömmlichen Planer lehren dich, den Tag, die Woche oder das Jahr strukturiert zu notieren und durchzuorganisieren, während ein ganz wichtiger Faktor vergessen wird: Wir brauchen Pausen und Regeneration; Freiraum, in dem wir einfach Zeit „verplempern“ können, Rückzug und Stille. Wir Menschen sind zyklische Wesen, die genau wie die Natur unterschiedlichen Phasen unterliegen, von denen jede jeweils spezifische Eigenschaften, Kräfte und Ansprüche mit sich bringt. Der Ayurveda hat diese Erkenntnis als ein wichtiges Kernelement integriert und setzt sie nicht nur in seinen gesundheitlichen Empfehlungen, sondern in allen Bereichen des Lebens um. Dieser Planer zeigt dir, wie du aus dem Dauer-Macher-Modus endlich herauskommst, wie du lernst, Arbeit und Leben typgerecht in deinem Rhythmus zu planen und anstelle eines übervollen Terminkalenders Zeit für das Wesentliche hast: für dich und deine Bedürfnisse!

Moderner Mix aus traditioneller Medizin und aktueller Wissenschaft

In meiner Arbeit mit Klienten und in meinen diversen Ausbildungen und Kursen ist es mir ganz besonders wichtig, zu zeigen, dass die alten traditionellen Weisheiten, die seit Tausenden von Jahren erfolgreich praktiziert werden, auch in unserem modernen und häufig schnellen Alltag wirksam ein- und umgesetzt werden können. Damit es dir wirklich gelingt, diesen Mix in deinem alltäglichen Leben umzusetzen, erkläre ich dir mithilfe der Neurobiologie ganz einfach, warum es so schwer sein kann, neue Gewohnheiten zu etablieren, und wie du es trotzdem schaffen kannst. Dies mag sich zunächst erst einmal kompliziert anhören, wenn du aber die Grundzüge deiner Verhaltensweisen verstehst, wird es dir viel einfacher fallen alte Routinen loszulassen und neue Schritt für Schritt, nachhaltig zu etablieren.

Deine täglichen Begleiter - meine ayurvedischen Affirmationskarten

Im Planer hinten findest du drei Dosha-Affirmationskarten. Sie sind eine Unterstützung bei deinen täglichen Vorhaben und können dich durch den Tag begleiten. Sie wurden von Yvonne Lamberty, einer wunderbaren Kollegin und Künstlerin, speziell für diesen Planer gestaltet. Du kannst daraus täglich die Karte wählen, die du gerade am meisten benötigst und somit eine kleine, sichtbare und greifbare Erinnerung für deine gewählte Intention in den Alltag einbauen. Zusätzlich zu den drei Dosha-Karten findest du noch eine vierte Karte, die du entweder als Postkarte an einen lieben Menschen senden oder natürlich auch für dich selbst nutzen kannst.

Zusätzliches, kostenloses Online-Begleitprogramm

Mein Wunsch und meine Vision ist es, dich wirklich und über das ganze Jahr hinweg bei deinem einfach gesunden Leben zu unterstützen. Deshalb möchte ich dir, wie aganz vorne im Buch schon vorgestellt, begleitend zum Planer ein umfassendes Online-Programm zur Verfügung stellen. Alle Informationen dazu findest du hier: www.drjannascharfenberg.com/ayurvedaplaner

Ich wünsche dir nun viel Freude mit diesem einzigartigen Planer und hoffe, er unterstützt dich, in deinem Alltag deinen ganz eigenen Rhythmus und eine gesunde Balance zu finden!

Für eine schnelle Orientierung in den unterschiedlichen Kapiteln, findest du im gesamten Planer überall dort, wo ein Thema oder eine Empfehlung besonders interessant oder geeignet für ein Dosha ist – d. h. dessen positive Qualitäten unterstützt und hilft in eine gute Balance zu kommen – das jeweilige Symbol:



Vata = Luft + Raum (Äther) ((blau))



Pitta = Feuer + Wasser ((gelb))



Kapha = Erde + Wasser ((grün))

TEIL
1



EINEN
GESUNDEN
RHYTHMUS
FINDEN

AYURVEDA FOR LIFE

Bevor du voller Tatendrang mit diesem Planer startest, möchte ich dir kurz die wichtigsten Grundgedanken des Ayurveda erläutern. Vielleicht beschäftigst du dich schon länger mit dieser Lebensphilosophie, dann werden dir die folgenden Informationen bekannt sein, aber falls dies dein Einstieg in den Ayurveda ist, möchte ich dich natürlich abholen und mit in diese spannende Welt nehmen. Bist du neugierig auf mehr, dann findest du auf meiner Website unter: www.drjannascharfenberg.com/was-ist-ayurveda oder in meinem Buch „Ayurveda for life“ tiefer gehende Informationen.

Ayurveda findet in jeder Sekunde deines Lebens statt

Ayurveda ist die traditionell indische Medizin und Lebensweisheit, die als eine der ältesten der Menschheit gilt. Ayurveda bedeutet übersetzt „die Wissenschaft des Lebens“ und schließt alle Aspekte unseres menschlichen Seins mit ein. Das sind neben der körperlichen auch die psycho-emotionale, die seelische, die soziale und die spirituelle Seite. Auch wenn die Lehre Jahrtausende alt ist und aus dem indischen Raum stammt, ist sie aktuell für uns, denn sie vertritt ein ganzheitliches universelles Lebenskonzept, das wir jederzeit leben und auf unsere Bedürfnisse anpassen können.

Das Kernstück des Ayurveda: die drei Doshas

Der Ayurveda versteht sich als Lebenswissenschaft, die auf den genauen Beobachtungen der Natur basiert. Er beschreibt mit Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther (Raum) fünf Kernelemente. Diese Elemente können

wir auf unserem Planeten und in unserem Sonnensystem finden, ebenso in uns. Die fünf Elemente werden im Ayurveda zu drei Bioenergien, sogenannten Doshas, zusammengefasst. Diese drei biologischen Regelkräfte bestimmen nicht nur unser Leben, sondern machen uns – in ihrer jeweiligen Kombination – als Individuen aus.

Die drei Doshas sind:



Vata (Luft und Äther)



Pitta (Feuer und Wasser)



Kapha (Erde und Wasser)

Jedes dieser drei Doshas hat seine ganz speziellen Eigenschaften und energetischen Wirkungen in uns und um uns herum. Wir können jedes Dosha auch als ein bestimmtes Prinzip verstehen, das sich körperlich bzw. geistig und psychisch in unterschiedlicher Art und Weise zeigt:

	 Vata – Bewegungsprinzip	 Pitta – Stoffwechselprinzip	 Kapha – Strukturprinzip
Körperlich	Wachheit, Bewegung, Leben- digkeit, Atmung, Lidschlag, natürli- che Bedürfnisse	Stoffwechsel, Ver- brennung/Verdau- ung, Wärmehaus- halt, Energie	Formgebung, Struktur, Zusam- menhalt, Flüssigkeit Gelenkschmiere, Feuchtigkeit der Haut
Geistig / psychisch	Klarheit, Begeis- terungsfähigkeit, Kreativität	Zielgerichtetheit, Emotionen, Intelligenz, Ehrgeiz	Ausgeglichenheit, Stabilität, Gedächtnis

Jeder Mensch trägt alle drei Doshas – in individuell unterschiedlicher Ausprägung – in sich. Sind alle drei Doshas ausgeglichen, so befinden wir uns laut der ayurvedischen Medizin in Balance. Ziel ist es, diese Balance zu erhalten. Dafür braucht jeder von uns etwas Anderes und natürlich können sich diese Bedürfnisse durch diverse äußere und innere Einflüsse wie Ernährung, Lebensstil, Gedanken oder Emotionen verändern.

Wie kann der Ayurveda in die moderne Arbeitswelt übertragen werden?

Einen großen Teil unserer (Lebens-) Zeit nimmt die Arbeit ein, die sich in den letzten Jahren massiv verändert hat. Die meisten Jobs finden heute vor einem Computer sitzend statt, in einem Büro mit künstlichem Licht und langen, im-

mer gleichen Arbeitszeiten. Das hat natürlich direkte Auswirkungen auf unseren Körper, unseren Geist und unsere Seele. Deshalb ist es für ein gesundes Leben absolut entscheidend, auch im Arbeitsumfeld und -alltag den Ayurveda einzubeziehen. Häufig wird in den Medien von der berühmt-berüchtigten Work-Life-Balance gesprochen und dass die Komponenten Arbeiten und Leben sich die Waage halten sollten.

Gibt es eine Work-Life-Balance?

Das Konzept mag auf den ersten Blick schlüssig erscheinen. Aber ganz ehrlich – wer kann in einem Job sein, der ihn jede Menge Energie kostet, aber nicht ausfüllt und unglücklich macht, und dann nach Hause kommen und seinen „Life“-Part beschwingt und munter genießen? Wir sollten nicht vergessen: Wir haben nur

dieses eine Leben und alle seine Bereiche sind untrennbar miteinander verknüpft und können nicht losgelöst voneinander betrachtet werden. Auch unser Arbeitsleben sollten wir deshalb versuchen so zu gestalten, dass wir Erfolg und Freude haben.

Die eigene Bestimmung finden und leben

Im ayurvedischen und yogischen Kontext gibt es einen zentralen Begriff: „Dharma“.

Der Begriff Dharma ist in vielen östlichen Weltreligionen zu finden und lässt sich im weitesten Sinne mit „Verpflichtung“ übersetzen. Interpretiert man ihn etwas offener und moderner, so kann diese Verpflichtung als das verstanden werden, was wir als individuelle Gabe mit auf die Welt bringen und der Gemeinschaft zu einem „höheren Zweck“ zur Verfügung stellen.

Ein gutes Beispiel dafür ist jemand, der einen guten Draht zu Kindern hat, im pädagogischen Bereich tätig ist und dort seine berufliche Erfüllung findet. Denn wenn wir unsere täglichen Aufgaben gerne machen und damit zufrieden sind, sind wir nicht nur besonders gut und erfolgreich darin, sondern auch glücklich und in Balance. Hierbei ist es völlig egal, ob es sich um die Tätigkeit als Führungskraft, als Erzieher, Ärztin oder Vollzeit-Eltern teil handelt. Es geht lediglich darum, wie du dich damit fühlst und ob es das Richtige für dich ist. Im ayurvedischen Verständnis schwingen wir dann in unserer eigenen Balance ganz mühelos und frei von Widerständen. Natürlich können wir nicht in jeder Sekunde unseres (Arbeits-) Lebens dauerglücklich und erfüllt sein. Das ist unrealistisch. Wichtig ist, wie du dich überwiegend fühlst.



„Es ist besser, seine eigene Bestimmung unvollkommen, als eine Nachahmung des Lebens eines anderen mit Perfektion zu leben.“

Bhagavad Gita

SELBSTTEST: DEIN AYURVEDISCHER ENERGIETYP

Das Leben nach den ureigenen individuellen Bedürfnissen zu leben und zu gestalten, ist im Ayurveda der wichtigste Grundbaustein für Gesundheit und Glück. Nach dem Verständnis der Lehre trägt jeder alle drei Doshas in sich, allerdings immer in einer einzigartigen Komposition. Diese bestimmt letztlich, was wir brauchen und begründet unsere unterschiedlichen Interessen, Stärken und Schwächen. Die medizinische Perspektive ist ähnlich: Trotz nachweislich gleichem genetischen Grundbausatz gleicht am Ende kein Fingerabdruck dem anderen und jedes Individuum weist andere, einzigartige physische wie psychische und emotionale Ausprägungen auf. Zur Bestimmung des Grundtyps betrachtet der Ayurveda unterschiedliche Kriterien:

- die physischen (körperlichen) Eigenschaften
- die psychischen (geistigen und seelischen) Eigenschaften
- die emotionalen Eigenschaften
- die energetischen Eigenschaften

Viele der gängigen Ayurveda-Tests in Büchern und im Internet beschränken sich

auf die Analyse der physischen und psychischen Eigenschaften, aber gerade die emotional-energetischen Eigenschaften spielen eine immense Rolle, wenn wir erfahren wollen, wie wir idealerweise unseren Tag, unsere Woche oder unseren Monat nach unseren Bedürfnissen gestalten. Letztendlich ist nicht nur aus ayurvedischer Sicht alles Energie. Wenn wir uns in unserer eigenen Schwingung befinden, gehen wir mit wesentlich mehr Leichtigkeit, Freude und Vitalität durch unseren Tag. Leben wir aber nach einem energetischen Muster, das nicht dem unseren entspricht, arbeiten wir gegen Widerstände an, die Aufgaben fallen uns schwer und wir fühlen uns schnell müde, ausgelaugt und ausgebrannt. Kennst du deinen eigenen ayurvedischen Energietyp, wirst du auch viel leichter erkennen, welche Routinen, welcher Tagesablauf und welche Dinge dir guttun und kannst dementsprechend deinen Tag anpassen und gestalten.

Der folgende Selbsttest hilft dir herauszufinden, was für ein Energietyp du bist. Er bildet die Grundlage für die Nutzung dieses Planers und wird dich unterstützen, dein Leben deinen Bedürfnissen gemäß zu gestalten.

SELBSTCHECK: BIN ICH IMMER DER GLEICHE AYURVEDISCHE ENERGIETYP?

Grundsätzlich verhält es sich mit der energetischen Dosha-Konstellation genauso wie mit dem körperlichen Typ. Jeder ist durch einen Grundtyp geprägt, den wir unser ganzes Leben in uns tragen und der unserem Naturell entspricht. Dieser kann durch die unterschiedlichsten äußeren und inneren Einflüsse aber beeinflusst werden und sich phasenweise wandeln (wir sprechen dann von unserem aktuellen Ist-Typ). Auch unsere Energiekurve kann sich stets verändern und reagiert auf die vielen Impulse, denen wir uns aussetzen. Du kennst das sicherlich nur zu gut: Eigentlich hast du immer ein relativ ausgeglichenes Energielevel und bist gegenüber Stress widerstandsfähig (dies entspricht einer Grund-Kapha-Energie). In sehr stressigen Phasen kann das aber umschlagen und du wirst fahrig, schnell ungeduldig und ungehalten (was auf ein Übermaß an aktueller Pitta-Energie hindeutet).

Dieser Energietest erfasst also deinen aktuellen Ist-Typ. Es bietet sich deshalb an, ihn entsprechend regelmäßig zu wiederholen, um immer wieder ein Bild der aktuellen Situation zu bekommen. Er zeigt dir, in welchem energetischen Dosha-Zustand du dich gerade befindest und welche Energie dir jetzt zum Ausgleich guttun würde.

Los geht's —————>

SO FUNKTIONIERT DER TEST:

Kreuze jeweils die Antwort an, die am meisten auf dich in der jetzigen Situation zutrifft. Es ist gut möglich, dass auch zwei Antworten oder aber keine zutreffen, dann nimm einfach die, die aktuell am ehesten passt oder lasse notfalls die Frage aus.

Morgens nach dem Aufstehen fühle ich mich

- a) zappelig und fahrig. Es gibt sooo viel, was ich heute erledigen will. Meist habe ich die letzten Stunden nur sehr leicht und unruhig geschlafen.
- b) voller Energie. Es kann sofort losgehen und ich habe den Tag schon für mich organisiert.
- c) müde und schwer. Ich brauche ziemlich lange, bis ich aus den Federn komme und drücke häufig den Snooze-Button.

Wenn es um mein Zeitmanagement geht,

- a) nehme ich mir grundsätzlich viel zu viel vor und habe nie das Gefühl, ausreichend Zeit zu haben.
- b) plane und strukturiere ich meinen Tag gut. Manchmal bin ich dabei etwas zu ambitioniert.
- c) nehme ich mir selten zu viel für einen Tag vor, so dass ich eigentlich immer die Möglichkeit habe, alles ganz in Ruhe zu erledigen.

Mein Arbeitsverhalten lässt sich am ehesten so beschreiben:

- a) Ich versuche für gewöhnlich mehrere Aufgaben zeitgleich zu erledigen, gehe dabei auch kreativen Impulsen nach und verliere manchmal etwas den Überblick.
- b) Ich arbeite schnell, organisiert und zielgerichtet und habe meist einen guten Überblick.
- c) Solange ich mich in meinem gewohnten Setting befinde und meine Ruhe habe, kann ich ausdauernd und konzentriert arbeiten.

Entspannung:

- a) Selbst wenn ich mich körperlich entspanne, rasen meine Gedanken weiter und lassen sich nicht abschalten.
- b) Ich kann mich schlecht entspannen und erledige lieber noch ein paar Dinge, bevor ich mir Ruhe gönne.
- c) Ich kann mich relativ schnell entspannen und dann den Alltagsstress auch wirklich loslassen.

Wenn ich eine Aufgabe erledige,

- a) habe ich meist große Ziele und Ideen, oft hapert es an der Umsetzung.
- b) ist es mir extrem wichtig, alles möglichst perfekt und schnell zu machen.
- c) bin ich zufrieden, wenn ich eine Aufgabe ausreichend gut erledige und sie ohne großen Druck und Stress in meinem Tempo durchführen kann.

Wenn mich jemand um einen Gefallen bittet, dann

- a) sage ich sehr schnell zu und merke erst im Verlauf, dass ich mich übernommen habe und mir alles ein bisschen zu viel ist.
- b) kann ich klar für mich entscheiden, ob ich das übernehmen kann und will. Ich kann mich grundsätzlich gut abgrenzen und auch Aufgaben an andere abgeben.
- c) kann ich sehr schlecht Nein sagen. Mir macht es einfach viel Freude, anderen zu helfen und dafür stelle ich meine eigenen Bedürfnisse lieber hinten an.

Auf viele Außenreize reagiere ich

- a) intensiv und sie sind mir schnell zu viel. Ich reagiere eher feinfühlig auf alles, was um mich herum passiert.
- b) neugierig und sehr analytisch. Ich überblicke die meisten Situationen schnell und weiß, wie ich reagieren kann.
- c) eigentlich recht entspannt. Ich nehme sie zwar wahr, aber sie beeinflussen mich nicht so schnell und bringen mich nicht aus der Ruhe.

Ich lerne

- a) gerne viel und in unterschiedlichen Bereichen. Mir macht es große Freude, etwas völlig Neues auszuprobieren.
- b) eher zielgerichtet. Ich bilde mich gerne fokussiert dort weiter, wo es für mich sinnvoll erscheint und mir etwas „bringt“.
- c) nur wenn es sein muss. Mir fällt es eher schwer, mir neues Wissen anzueignen, und ich greife am liebsten auf meinen Erfahrungsschatz zurück.

Wenn ich nicht alles auf meiner To-do-Liste abhaken kann, dann

- a) Ich führe keine To-do-Liste, sondern habe unzählige Post-its, auf denen alles querbeet notiert ist. Es fällt mir oftmals schwer, den Überblick zu behalten und Prioritäten zu setzen.
- b) werde ich eher etwas ungeduldig und versuche schnell noch alles zu erledigen. Es kommt aber nicht so häufig vor, dass ich nicht alles schaffe.
- c) ist das für mich kein großes Thema. Immerhin habe ich die Dinge, die ich erledigt habe, gewissenhaft und in Ruhe abarbeiten können. Ich bin zufrieden mit dem, was ich geschafft habe, der Rest kann warten.

Wenn ich eine Aufgabe erledigt habe,

- a) bin ich eher selbst überrascht; meist bearbeite ich so viele Aufgaben zeitgleich, dass nie eine so richtig fertig wird.
- b) hake ich diese ab und fange sofort die nächste an.
- c) genieße ich es und gönne mir eine ausreichend lange Pause, bevor ich für das nächste Projekt einen detaillierten Plan aufstelle.

Meine Erwartungen und Ansprüche an mich selbst sind

- a) schwankend. Mal habe ich hohe Ansprüche mal gar keine.
- b) sehr hoch.
- c) nicht vordergründig präsent. Ich vertraue darauf, dass alles genauso richtig ist, wie es ist.

Wenn es mir nicht gut geht,

- a) teile ich das ganz offen mit jedem.
- b) vertraue ich mich zielgerichtet meinen engsten Bezugspersonen an.
- c) versuche ich das nach außen hin zu verbergen, ich möchte niemanden damit belasten.

Disziplin ist für mich

- a) ein furchtbares Wort, das mich in meiner Freiheit einschränkt.
- b) der Schlüssel zu Erfolg und Effektivität.
- c) etwas Unnötiges; in der Ruhe liegt die Kraft.

Routinen sind für mich

- a) undenkbar. Ich brauche immer etwas Neues.
- b) eine wichtige Grundlage für Produktivität und Erfolg.
- c) wunderbar. Sie geben mir Sicherheit und Struktur.

TESTAUSWERTUNG:

Auflösung und Tipps für jeden Typ:

Wenn du mehrheitlich Antwort a) angekreuzt hast, bist du aktuell am ehesten ein Vata-Energietyp. Findest du deine Antworten überwiegend in der Kategorie b), so bist du jetzt ein Pitta-Energietyp. Hast du hauptsächlich c) gewählt, dann entspricht dir gerade am meisten der Kapha-Energietyp. Suche dir im Planer v.a. die Tipps, Übungen und Gedankenanstöße heraus, die mit dem entsprechenden Dosha-Symbol gekennzeichnet sind oder die dich situativ ansprechen und bei denen du das Gefühl hast, dass sie dich aktuell dabei unterstützen können in Balance zu kommen.

Vata-Energietyp

Bei einer ausgeglichenen Vata-Energie sprühst du nur so vor Lebensfreude und Kreativität. Du bist eine flexible Persönlichkeit und gerne im sozialen Kontakt mit anderen Menschen. Doch wenn die Vata-Energie aus der Balance gerät, kann dies zu Nervosität und Hektik führen. Dann fängst du zu viele Dinge zeitgleich an, was zu Überforderung führen kann. Für Vata-Energietypen ist es wichtig, eine gute Tagesstruktur und erdende Routinen zu entwickeln. Weniger ist mehr und echtes Energietanken zwischendurch für dich essenziell.

Pitta-Energietyp

Als Pitta-Energietyp verfügst du über viel Energie, hast einen wachen Verstand, setzt gerne Dinge um und bist ein absoluter Macher. Du hast ein gutes Durchhaltevermögen und bist extrem leistungsfähig. Diese Eigenschaften können aber manchmal auch zu einer Verbissenheit und extremen Schnelligkeit führen, die dich erschöpfen. Gönn dir daher genügend Pausen und Freiraum und versuche, nicht alles im Leben als die nächste Challenge zu sehen. Genuss und Tätigkeiten, die kein ehrgeiziges Ziel verfolgen, sind ein wichtiger Ausgleich für dich.

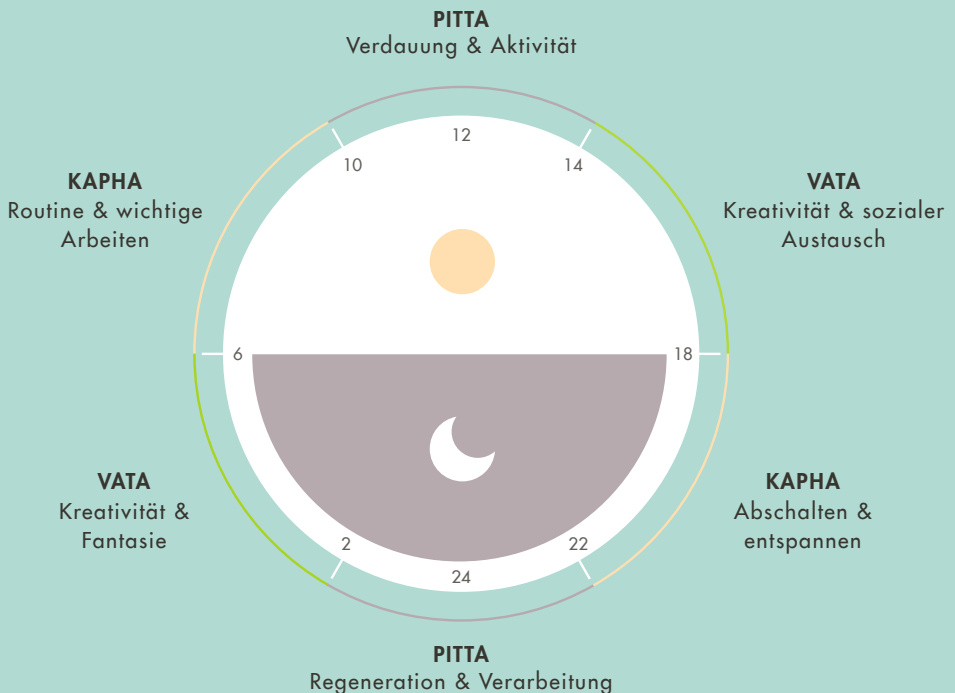
Kapha-Energietyp

Als Kapha-Energietyp sind dir eine stabile und ausgeglichene Grundenergie und ein gutes Durchhaltevermögen natürlicherweise gegeben. Dich bringt so schnell nichts aus der Ruhe. Doch wenn die Kapha-Energie überhandnimmt, kann dies zu einer Schwere und Inaktivität führen. Du hältst an Dingen fest, die dir eigentlich nicht mehr gut-tun und dir deinen Elan nehmen. Es fällt dir dann schwer, dich selbst zu motivieren und Neues auszuprobieren. Neue Inputs und Abwechslung sind daher ganz wichtig für dich, um in Schwung zu bleiben.

Das ayurvedische Konzept des idealen Tagesablaufs: „Dinacharya“

Obwohl wir alle aus ayurvedischer Sicht ganz unterschiedliche Energiemuster mit uns bringen, leben wir nach dem gleichen oder zumindest ähnlichen Tagesablauf. „Dinacharya“ kann mit Tagesroutine übersetzt werden und ist das ayurvedische Konzept des idealen Tagesablaufs. Ideal meint dabei im Einklang mit der vorherrschenden Energie. Gemäß diesem Konzept durchläuft der Tag mit seinem 24-Stunden-Rhythmus abwechselnd die verschiedenen Doshas und bringt so grundsätzlich auch deren urtypischen Eigenschaften mit sich:

DIE IDEALE DOSHA-UHR



Der ayurvedische Tageszyklus:

- frühes Aufstehen (vor oder gegen 6 Uhr) um die energiereiche Vata-Energie zu nutzen
- Morgenroutine und leichtes Frühstück
- Vormittag: Zeit für konzentriertes Arbeiten (Kapha)
- Mittag: größte Mahlzeit des Tages, Regeneration durch Meditation oder Powernap
- Nachmittag: kreative Phase (Vata-Zeit)
- Abend: leichtes Abendessen, Entspannen und den Tag abschließen
- Schlafengehen: idealerweise vor 22 Uhr (vor Pitta-Zeit)
- erste Nachthälfte: Regeneration
- zweite Nachthälfte: Vorbereitung auf den nächsten Tag, aktives Träumen, in den frühen Morgenstunden Cortisol-Anstieg (aktivierendes Hormon)

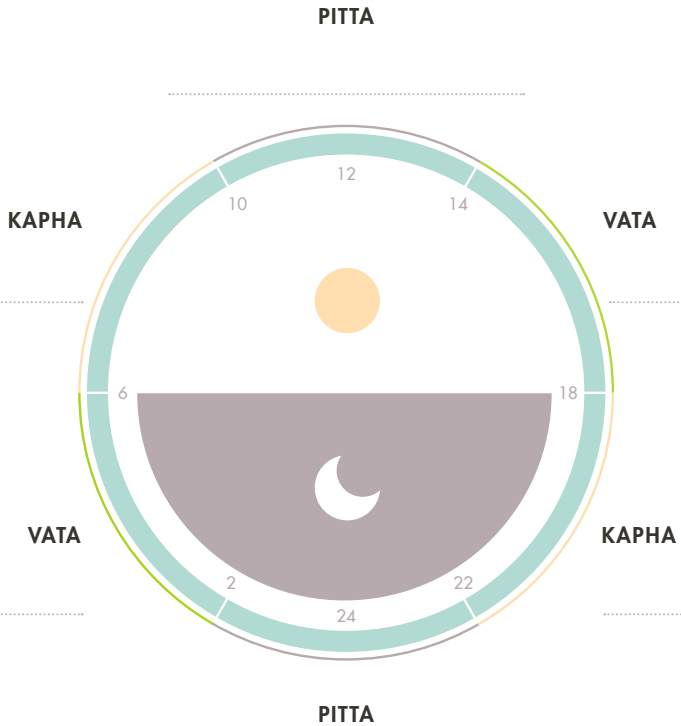
Bei diesem Tagesablauf handelt es sich wieder um einen idealen Rhythmus, den wir ganz individuell für uns – je nach Energietyp und aktueller Lebenssituation – anpassen dürfen.

So kannst du dir deinen persönlich-idealen Tagesablauf gestalten:

Meine KlientInnen fragen mich immer wieder, ob es auch o. k. sei, wenn man nicht ganz so früh aufstehe, erst abends meditiere oder auf andere Weise den Ablauf durchbreche.

Die klare Antwort lautet: Ja! Mach dich frei von all den „ich müsste“ und „ich sollte“. Finde nur für dich heraus, was dir am Tag wirklich wichtig ist, wann du viel Energie hast und wann du eher Pausen brauchst. Nutze dafür die nachfolgende Skizze der Dosha-Uhr und halte darin fest, welches Zeitfenster für welche Aufgaben für dich am geeignetsten ist. Du kannst dich dabei am idealtypischen, ayurvedischen Tagesablauf orientieren und daraus deinen eigenen, etwas angepassten Tagesablauf gestalten. Sei dabei ehrlich zu dir selbst – und mache dir aus Bequemlichkeit nichts vor, wie z. B., dass tägliches Aufstehen erst gegen 11 Uhr vormittags das Beste für dich sei.

Meine persönliche Dosha-Uhr



Gibt es zwischen der idealen Dosha-Uhr und deiner Abweichungen?
Wenn Ja, gibt es Dinge oder Tätigkeiten, die du gerne anpassen möchtest?

Halte sie hier schriftlich fest:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

„Ein ausgeglichener
Tagesverlauf wirkt
nur für sich schon wie
Medizin.“

Acharya Shunya