

# AUFTANKEN ODER ABSCHALTEN?

Hier können Sie testen, ob Sie eher einen Energieschub für mehr Vitalität oder eine Auszeit zum Erholen brauchen

## Körpersprache: Ich fühle mich ...

- ... entspannt \_\_\_\_\_
- ... spannungslos \_\_\_\_\_
- ... angespannt \_\_\_\_\_

## Sehnsucht: Mir fehlt am meisten ...

- ... Zeit \_\_\_\_\_
- ... Abwechslung \_\_\_\_\_
- ... Kraft \_\_\_\_\_

## Lebensgefühl: Mein Alltag ähnelt derzeit ...

- ... einem Fluss – stetig in Bewegung \_\_\_\_\_
- ... einer Stadt – chaotisch und quirlig \_\_\_\_\_
- ... einem Berg – anstrengend und mühsam \_\_\_\_\_

## Zeitmanagement: Bei Termindruck reagiere ich ...

- ... nervös, werde aber immer auf den letzten Drücker fertig \_\_\_\_\_
- ... konzentriert und kriege alles „just in time“ hin \_\_\_\_\_
- ... schnell überfordert und frage mich, wie ich das schaffen soll \_\_\_\_\_

## Ambitionen: Ich möchte ...

- ... mich mehr engagieren – aber trete auf der Stelle \_\_\_\_\_
- ... alles so gut wie möglich erledigen – ohne mich zu verausgaben \_\_\_\_\_
- ... so viel wie möglich schaffen – und gehe dafür an meine Grenzen \_\_\_\_\_

## Misstimmung: Diese Frage bringt mich ins Schleudern

- Kannst du heute Abend länger arbeiten? \_\_\_\_\_
- Kannst du den Termin noch dazwischen schieben? \_\_\_\_\_
- Mich bringt so leicht nichts ins Schleudern \_\_\_\_\_

## Feierabend: Nach dem Job ...

- ... laufe ich oft mit höherer Drehzahl weiter \_\_\_\_\_
- ... kann ich mich nur selten zu etwas aufraffen \_\_\_\_\_
- ... entscheide ich gern spontan, worauf ich Lust habe \_\_\_\_\_

**AUSWERTUNG** Zählen Sie bitte, welche Farbe Sie am häufigsten angekreuzt haben. Diese Energie überwiegt bei Ihnen.

### Energiebündel

**Ihre Stärken:** Durchhaltevermögen und Ehrgeiz. Dank Ihrer ayurvedischen Antriebs-Energie (Rajas) treten Sie dynamisch-lebhaft auf.

**Ihre Schwächen:** Sie sind oft unruhig und hektisch bis hin zur Aggressivität. Sogar Entspannung suchen Sie beim Auspowern (z.B. Sport). Das könnte zum Burn-out führen! Die Übungen zum Abschalten würden Ihnen jetzt guttun.

### Energiesparer

**Ihre Stärken:** Ihre Ruhe und Disziplin verdanken Sie der Ayurveda-Energie der Trägheit (Tamas). Selbst wenn es turbulent zugeht, verfallen Sie nicht in übertriebene Hektik.

**Ihre Schwächen:** Trotzdem entspannen Sie nur schwer, Ihnen fehlt der Antrieb. Nimmt die passive Energie überhand, fühlen Sie sich überfordert und erschöpft – Frust statt Power und Motivation. Pure Ruhe hilft Ihnen nicht weiter. Aktivieren Sie Ihre Energiereserven!

### In Balance

**Ihre Stärken:** Ausgeglichen, gelassen, zielstrebig mit klarem Kopf – all das schenkt Ihnen die Energie des Gleichgewichts (Sattva).

**Mögliche Gefahr:** Zu viel aktive oder passive Energie kann die Balance stören. Sowohl die Übungen zum Auftanken als auch die zum Abschalten stabilisieren.