

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.