



BARBARA OHLER

*Ayurveda & Coaching*

# AYURVEDA-TEST

*feel yourself*

Ayurveda, dein Stressverhalten und  
wie du damit umgehen kannst.



@BARBARAOHLER

„AYURVEDA IST DAS WISSEN  
ÜBER EIN GLÜCKLICHES UND EIN UNGLÜCKLICHES,  
EIN GUTES UND EIN SCHLECHTES LEBEN  
UND DARÜBER,  
WAS ZU DIESEN VIER ASPEKTEN BEITRÄGT.“

In diesem Test machst du dir dein aktuelles Stressverhalten bewusst,  
fasst es zusammen,  
analysierst es und  
findest schlussendlich heraus,  
was das ayurvedisch gesehen zu bedeuten hat  
und wie du es auf den Alltag übertragen kannst...

*feel yourself*



@BARBARAOHLER

## BEVOR DU LOSLEGST ...

... solltest du ein bisschen darüber wissen, was Ayurveda überhaupt ist, was es kann und wie du davon profitierst:



## WAS KANN AYURVEDA?

Wenn du dich selbst nach ayurvedischen Gesichtspunkten analysierst oder analysieren lässt, bekommst du als Ergebnis eine Antwort, die höchstwahrscheinlich die Ausdrücke **Vata, Pitta und Kapha** enthält. Diese drei Begriffe sind die Namen für die Doshas. Dosha wiederum bedeutet "das, was sich verändern kann" bzw. "das, was krank machen kann".

Alle drei Doshas sind in allen Menschen vorhanden, sowohl in deinem Körper, als auch in deinem Geist und in deiner Umwelt. Sie beeinflussen uns und können sich den Umständen entsprechend auch verändern. Wenn sich eines zu stark erhöht, kommst du ins Ungleichgewicht, was sich, wenn du zu spät agierst, als Krankheit bemerkbar machen kann.

*Es gibt einen Zustand deiner Doshas, da sind sie in Balance. So bist du eigentlich gedacht. Ayurveda kann dich, wenn du dich von dieser Balance entfernst, immer wieder dorthin zurück bringen. Zu den Doshas gleich mehr ...*

## WAS IST AYURVEDA?

Der Ayurveda ist eines der ältesten Gesundheits- und Heil-Systeme der Welt.

Er umfasst eine riesige Menge Wissen über Behandlungsmethoden, welche über mehrere tausend Jahre sowohl empirisch als auch in der Neuzeit wissenschaftlich bestätigt wurden und immer noch werden.

Es geht hierbei um heilsame Körperbehandlungen von Massage bis Operation, es geht um Ernährung und es geht auch um das Erforschen der Psyche. Es gibt Empfehlungen für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und alte Menschen, Frauen und Männer. Mehrere wichtige Autoren haben all das niedergeschrieben, sie heißen z.B. Charaka, Sushruta und Vagbhata und die Sprache der von ihnen verfassten Bücher ist das altindische Sanskrit.

## WIE PROFITIERST DU DAVON?

Du profitierst insofern davon, als dass du aufhörst, im Zusammenhang mit deiner Gesundheit das zu tun, was modern, angesagt, hip, trendy und in ist, und "was man halt so macht".

- Du kennst den aktuellen oder optimalen Zustand deines Körpers.
- Du weißt, wann du in welchem Ungleichgewicht bist.
- Du triffst kompetente Entscheidungen zu deinen persönlichen Gunsten.
- Du springst auf keinen Körperblabla-Zug mehr auf, weil du weißt, dass das allermeiste mit dir nicht kompatibel ist.

## WAS HABEN AYURVEDA UND YOGA EIGENTLICH MITEINANDER ZU TUN?

Ayurveda hängt eng mit Yoga zusammen. Sie haben ein wenig unterschiedliche Zielsetzungen, unterstützen sich allerdings gegenseitig ganz wunderbar: Während der Yoga als Ziel die Erleuchtung hat, ist dem Ayurveda die ausgeglichene Lebensweise am wichtigsten. Bei beiden bilden Körper, Seele, Geist und auch die Umgebung des Menschen eine Funktionseinheit, deren Einzelteile schlecht getrennt voneinander betrachtet werden können, da sie gemeinsam wirken.





# DIE DOSHAS SIND ...

... die drei Energieprinzipien des Ayurveda.  
Wenn sie in deinem individuell-natürlichen Gleichgewicht sind,  
dann geht es dir gut und du bist gesund.  
Jedes Dosha ist in dir vorhanden,  
keines ist wichtiger als ein anderes,  
alle drei werden benötigt.

**Hier findest du einige Stichworte zu jedem Dosha:**

## VATA

Bewegungsprinzip  
Aktivität  
Wahrnehmung  
Kreativität  
Unkonzentriertheit  
Schlaflosigkeit  
Verspannungen  
Verstopfung  
Gelenkschmerzen

## PITTA

Transformationsprinzip  
Umwandlung  
Verdauung  
Klarheit  
Wettbewerb  
Hitzeunverträglichkeit  
Schweißgeruch  
Hautrötung  
Sodbrennen

## KAPHA

Stabilitätsprinzip  
Stärke  
Ausdauer  
Ruhe  
Antriebslosigkeit  
Gewichtszunahme  
Verschleimung  
Appetitmangel  
Schweregefühl



# DEIN STRESSVERHALTEN

Reflektiere kurz selbst, wie es dir aktuell in angespannten Situationen geht. Notiere im Anschluss hier in einigen Stichworten, was du über dich und dein Stressverhalten weißt:

SO FÜHLE ICH MICH IN STRESSIGEN SITUATIONEN:

SO VERHALTE ICH MICH IN STRESSIGEN SITUATIONEN:

SO VERHALTEN SICH DIE MENSCHEN UM MICH HERUM  
DANN NORMALERWEISE:

SO GESTALTET SICH DIE SITUATION HÄUFIG IM ANSCHLUSS:



# DER TEST

Jetzt, wo du dir "dich selbst" ins Bewusstsein geholt hast, mache den Test.  
Antworte spontan und bewerte nicht deine Antwort.

Es gibt kein richtig oder falsch.

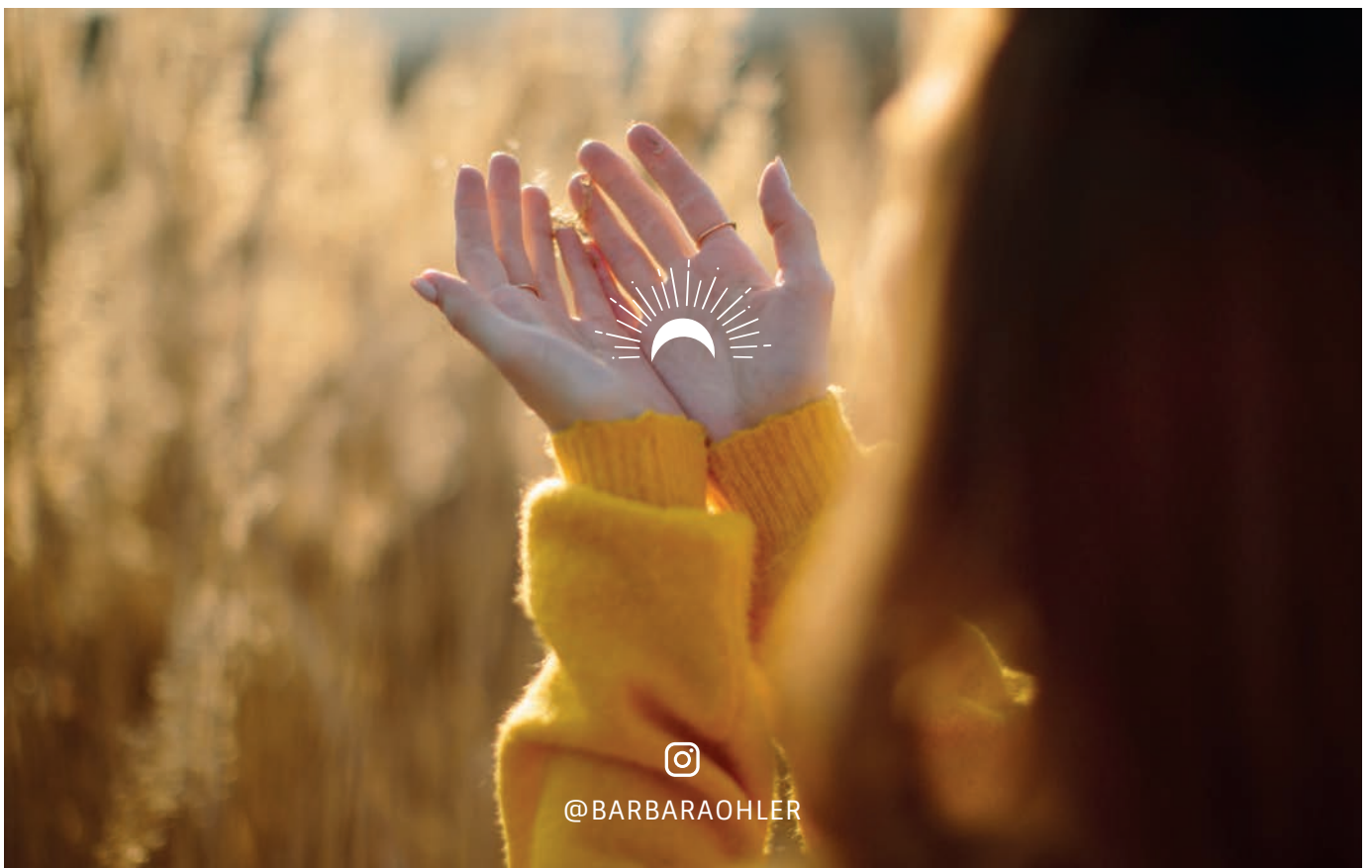
In vier Wochen könnte der Test anders ausfallen.

## WAS SCHREIBST DU REIN?

Wenn du es ganz genau machen möchtest, schreibe bei "Trifft zu" hin,  
wie sehr du dich mit dieser Aussage identifizierst, 5 (voll) bis 0 (not me, at all).

Du kannst aber auch einfach nur ankreuzen, das ist ebenfalls gut!

**Wichtig ist, noch einmal, dass du spontan antwortest und den ersten Impuls rauslässt.**



# WELCHER STRESS-TYP BIST DU?

Trifft zu

- ICH BIN PERMANENT NERVÖS UND ANGESPANNT.
- IN STRESS-SITUATIONEN WERDE ICH HEKTISCH UND UNKONZENTRIERT.
- WENN ICH MICH AN DIE ARBEIT SETZE, BIN ICH SCHNELL ABGELENKT.
- ICH VERGESSE MANCHMAL MATERIAL ODER VERTUE MICH MIT TERMINEN.
- ICH HABE HÄUFIG KOPFSCHMERZEN, MIGRÄNE ODER TINNITUS.
- MEINE STIMME IST SCHNELL RAUH UND MEIN HALS TROCKEN.
- NACHTS WACHE ICH OFT AUF UND SCHLAFE DANN NICHT MEHR EIN.
- WENN ICH FUNKTIONIEREN SOLL, BRAUCHE ICH MEINEN KREATIVEN FREIRAUM.
- MEIN ARBEITSALLTAG IST PRALLVOLL UND ICH STEHE UNTER HOHEM LEISTUNGSDRUCK.
- IN STRESS-SITUATIONEN WERDE ICH UNGEDULDIG, SAUER UND REAGIERE GEREIZT.
- ICH BRAUCHE ALLES PERFEKT, BIN SELTEN MIT ANDEREN ODER MIR ZUFRIEDEN.
- AM ABEND BRAUCHE ICH LANGE, UM MIT MEINEN GEDANKEN RUNTERZUKOMMEN.
- STRESS VERURSACHT BEI MIR BLUTHOCHDRUCK UND HERZ-KREISLAUF-PROBLEME.
- HOHE ANSPANNUNG FÜHRT BEI MIR SCHNELL ZU MAGENSCHMERZEN/ SODBRENNEN.
- UNTER STRESS GERATE ICH INS SCHWITZEN, GELEGENTLICH REAGIERT MEINE HAUT.
- ICH ARBEITE GERNE MIT LISTEN UND KLAREN VORGABEN FÜR ALLE SEITEN.
- MEIN JOB IST MIR ZU ANSTRENGEND UND ICH BIN HÄUFIG SCHLAPP UND LUSTLOS.
- UNTER GROßEM DRUCK HÖRE ICH AUF ZU DENKEN UND TUE GAR NICHTS MEHR.
- OBWOHL ICH GUT SCHLAFE, KOMME ICH MORGENS NICHT IN DIE GÄNGE.
- ICH NEHME SEHR LEICHT ZU, UNTER STRESS ERST RECHT!
- MEINE TASCHE IST TENDENZIELL ÜBERVOLL, OFT BRAUCHE ICH GAR NICHT ALLES.
- BEI GROßEM STRESS KANN ICH FÜR ANDERE „DER FELS IN DER BRANDUNG“ SEIN.
- WENN ICH MICH ALLZU ÜBERFORDERT FÜHLE, VERKRIECHE ICH MICH EINFACH.
- ANFORDERUNGEN UND KRITIK NEHME ICH SCHNELL PERSÖNLICH.



# ZÄHLE DEINE KREUZCHEN INSGESAMT!

Wenn du **mehr als maximal 9 Kreuzchen** gesetzt hast, bedeutet dies, dass Stress dein ständiger Begleiter ist. Es ist extrem wichtig, dass du dich wieder zurecht rückst!

Deine körperliche und geistige Abwehrkraft kann geschwächt sein und es ist nun wichtig, aktiv zu werden, bevor sich Krankheiten in Körper oder Geist manifestieren. Nutze die Kraft von Yoga und Ayurveda, um dich ohne zusätzlichen Stress und in deinem persönlichen Tempo wieder in dein individuelles Gleichgewicht zurück zu bringen. Du selbst wirst als erstes davon profitieren, aber gleich danach auch deine Familie, Coachees, Schulkinder und dein gesamtes Umfeld.

Wenn du **weniger als 9 Kreuzchen** gesetzt hast, bedeutet dies, dass du darauf achten darfst, dass der Stress in deinem Leben nicht mehr wird. Es kann auch bei so wenigen Kreuzchen sein, dass die Einschränkungen für dich persönlich schon relevant sind.

Noch ist dein körperliches und seelisches Gleichgewicht vielleicht nicht beeinträchtigt. Balanciere dennoch die Doshas und Geschmacksrichtungen in deiner Nahrung aus, behalte deine Ernährung auch schon bei kleinen Dysbalancen im Auge und kontrolliere deine Gedankenwelt so, dass du guten und positiven Gedanken den Vorzug gibst.

Wenn du **gar nichts angekreuzt** hast, ruf mich an. Dann möchte ich bitte von dir lernen!!! ;-)





# DAS IST DEIN ERGEBNIS!

## VATA

Solltest du deine Kreuze **mehr im ersten Teil** gemacht haben, bist du mehr der **Vata-Stress-Typ**.

Dein Stress-Reaktionsmuster ist „Flucht“.

Du kannst dann nicht mehr klar denken und reagieren und es fällt dir schwer, in stressigen Situationen deine oder die Interessen anderer angemessen zu vertreten. Vata-Typen reden gerne und fühlen sich danach erleichtert. Vielleicht hilft es dir, dich mit netten Menschen auszutauschen. Wenn du jemandem dein Herz ausschütten kannst, kannst du im Anschluss wieder neu ansetzen. Deine Kreativität hilft dir bei der Findung guter Lösungen. Tu dir darüber hinaus körperlich etwas Gutes. Genieße fließendes Yoga mit weniger Kraftanstrengung. Gönn dir Massagen und entspannende Atemübungen und ernähre dich warm und regelmäßig. Iss genügend Kohlehydrate! Vermeide, im Stehen, unter Zeitdruck und „to go“ zu essen. Vermeide ebenfalls bittere, scharfe, rohe und trockene Nahrung, Salat oder zu viel Brot. Gönn dir zur Stärkung vielleicht ab und zu ein Stückchen süße Schokolade, auch salzig und sauer ist wichtig.

**BEWEGUNGSPRINZIP AKTIVITÄT WAHRNEHMUNG KREATIVITÄT UNKONZENTRIERTHEIT  
SCHLAFLOSIGKEIT VERSPANNUNGEN VERSTOPFUNG GELENKSCHMERZEN**

## PITTA

Solltest du die **meisten Kreuzchen im zweiten Teil** gesetzt haben, gehörst du zu den **Pitta-Stress-Typen**.

Du bist aus der „Abteilung Attacke“ und gehst unter Stress eher in den Modus „Angriff ist die beste Verteidigung“.

Deine Angriffe richten sich gegen andere, aber auch gelegentlich gegen dich selbst. Du kämpfst mit hohen Zielen, die oft nicht erreicht werden, weil sie halt zu hoch sind, und einen Stress-Teufelskreis verursachen können. Du kannst körperliche Bewegung als Ausgleich gut gebrauchen, das macht deinen Kopf frei. Achte aber auch hier darauf, dass du keinen äußeren Ansprüchen hinterher jagst, sondern im guten Kontakt mit deinem Körper bleibst. Du bist sonst mittelfristig Burnout-gefährdet. Iss 4 passende Mahlzeiten am Tag und achte darauf, dass du mittags genügend Proteine zu dir nimmst. Du kannst einen großen Salat vertragen, bitter und süß ist super, Kräuter und Blattgemüse sind wichtig. Reduziere Fleisch und iss wenig scharf und nicht zu heiß. Wenn du etwas Süßes brauchst, wähle Bitterschokolade!

**TRANSFORMATIONSPRINZIP UMWANDLUNG VERDAUUNG KLARHEIT WETTBEWERB  
HITZEUNVERTRÄGLICHKEIT SCHWEIßGERUCH HAUTRÖTUNG SODBRENNEN**



## KAPHA

Solltest du deine **Kreuzchen eher im letzten Teil** gesetzt haben, gehörst du zu den **Kapha-Stress-Typen**.

Du erstarrst bei Stress, tust gar nichts und wartest ab.

Du fühlst dich handlungsunfähig und ratlos. Was für dich gut ist, kannst du dann nicht mehr beurteilen, du verkriechst dich. Obwohl du gerne auf dem Sofa liegst, wenn du im Stress bist, wäre schweißtreibende Bewegung für dich das Optimum. Wenn es dir schwer fällt, positive Entscheidungen zu fällen, achte auf anregende und scharfe Gewürze, die deinen Stoffwechsel auf Touren bringen und dich insgesamt aktivieren. Was du isst, solltest du in kleinen Portionen zu dir nehmen, am besten sehr heiß essen und dazu im besten Fall ausschließlich heiße Getränke konsumieren. Würze reichlich bitter und scharf, spare etwas an Salz. Iss nicht kalt und nicht allzu süß, iss früh am Abend und am besten nicht alleine. Wenn du etwas Süßes brauchst, gönne es dir in kleiner Menge vor dem Essen und wähle deine Schokolade so bitter wie möglich.

STABILITÄTSPRINZIP STÄRKE AUSDAUER RUHE ANTRIEBSLOSIGKEIT GEWICHTSZUNAHME  
VERSCHLEIMUNG APPETITMANGEL SCHWEREGEFÜHL

PS: Ja, ich bin ein Schokoladenfän.  
Deswegen bin ich so froh,  
dass ich sie dir auch empfehlen kann!

Ayurveda macht's möglich!

„JEDER BISSEN AUF DEINEM TELLER IST EIN SCHRITT  
IN RICHTUNG LEBENSFREUDE, BALANCE UND  
GESUNDHEIT – ODER IN DIE ANDERE RICHTUNG.“

BARBARA OHLER



@BARBARAOHLER

# DAS MACHST DU JETZT DAMIT:

Nun, da du deinen Test gemacht und dein Ergebnis gelesen hast, fasse ruhig nochmal alles zusammen. Hänge dir das Ergebnis gerne an den Kühlschrank, du wirst es genau da brauchen!

**STRESS TYP:**

**DAVON BRAUCHE ICH MEHR:**

**DAVON BRAUCHE ICH WENIGER:**

**SO SETZE ICH DAS UM:** (Gefühle/Verhalten/Umfeld)

**SELBST WENN DU NUR EINE SACHE ÄNDERST,  
TUST DU DAS RICHTIGE.**

Man soll sowieso nie mehr als 25% gute Gewohnheiten auf einmal etablieren ... ;-)

**„YOU DON'T HAVE TO SEE THE WHOLE STAIRCASE.  
JUST TAKE THE FIRST STEP. ”**

MARTIN LUTHER KING



@BARBARAOHLER

# ÜBER MICH



Mein Name ist Barbara Ohler und ich helfe Lehrer\*innen, Coaches und Trainer\*innen dabei, mit meinen yogisch-ayurvedischen Inspirationen ihre Gesundheit im Lehr-Alltag und darüber hinaus zu bewahren und zu stärken.

Genau diesen Menschen geht in ihrer verantwortungsvollen Arbeit mit Schüler\*innen und Klient\*innen früher oder später die persönliche Energie aus. Weiß ich aus eigener Erfahrung. Ich finde durch Tests und im direkten Gespräch mit dir Wege, einfach und sofort die individuelle spezifische Art von innerer Energie zu entdecken reaktivieren und mit u.a. Mitteln des Ayurveda dauerhaft zu stärken.

Meine eigene Erfahrung bestätigt, dass gesunde Lehrerinnen, die einen liebevollen Blick für ihre eigenen Bedürfnisse haben, ebenso individuell auf Schülerinnen und Schüler (aller Art) zugehen und sie in ihrer Entwicklung wesentlich fördern können. Lehrerinnen, die gut für sich selbst sorgen und auf sich schauen, sehen auch ihr Gegenüber genau. Sie gestalten aktiv eine glückliche Lern-Zeit für alle Beteiligten.

Schon seit vielen Jahren ist mir ein Lebensstil wichtig, der innere und äußere Harmonie in Einklang bringt. Ich begegne täglich Menschen, denen es ebenso wichtig ist, ihr Leben zum Positiven zu verändern. Und nicht nur fernöstliche Philosophien, sondern auch Neurobiologie, Gehirn- und Glücksforschung bestätigen, dass es entscheidend ist, bei sich selbst anzufangen, wenn man die Welt für sich und andere zu einem besseren Ort machen möchte.

Yoga und Ayurveda als alte Wissenschaften, die den Menschen in seiner individuellen Ganzheit sehen, bieten wunderbare Mittel und Wege für diese so wichtige Balance. Über u.a. Bewegung und Ernährung zu immer größerer Zufriedenheit zu kommen ist möglich – diese Erfahrung gebe ich von Herzen gerne an die weiter, die zu mir kommen.

**MEIN ALLERWICHTIGSTES ZIEL IST ES,  
LEHRPERSONEN ALLER ART DIE ENERGIE ZURÜCKZUGEBEN,  
DIE SIE BRAUCHEN, DAMIT ES FÜR SIE ALLES WIEDER GUT WIRD.  
DAS IST DANN AUTOMATISCH AUCH GUT FÜR ALLE ANDEREN.**

Ich wünsche dir viel Freude und Erfolg dabei!

*namaste*  
Deine Barbara

Für eine genaue Konstitutionsbestimmung wende dich an [post@barbaraohler.com](mailto:post@barbaraohler.com)  
oder vereinbare einen Termin zu einem kostenlosen Erstgespräch unter <https://barbaraohler.youcanbook.me>