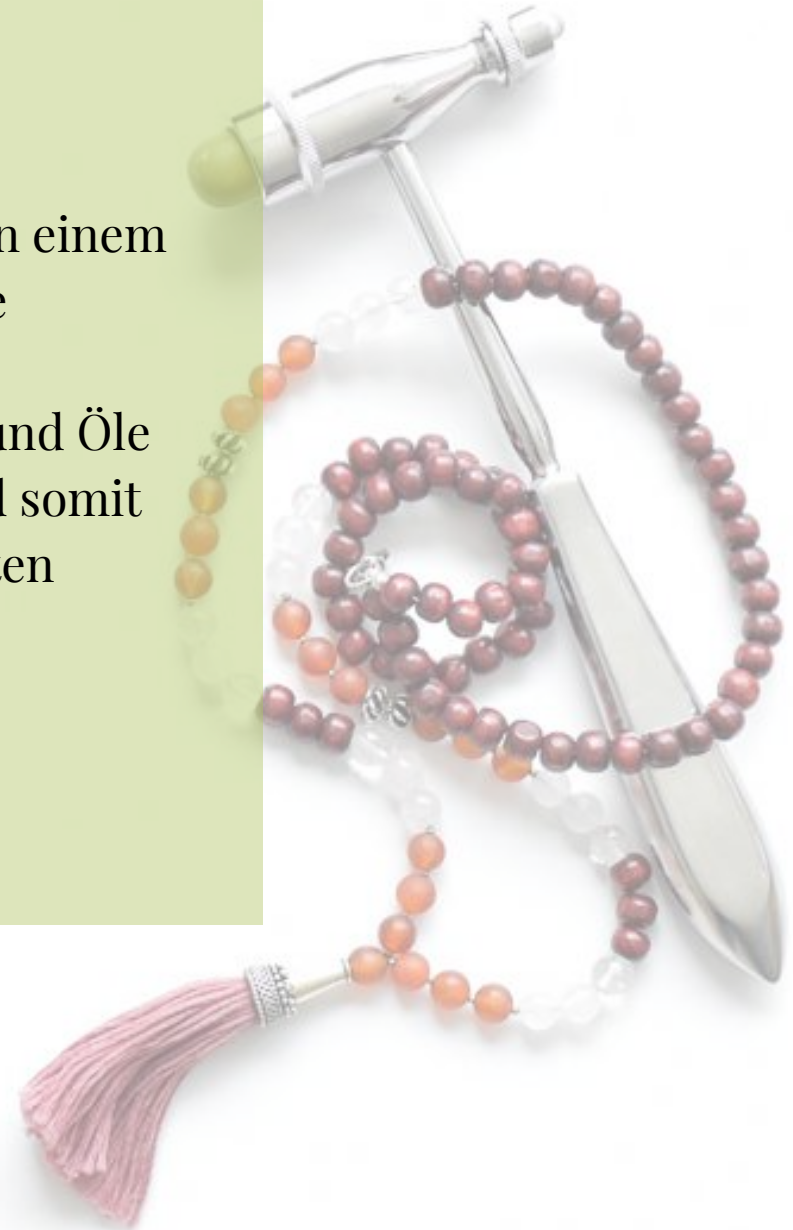


# AYURVEDA LIVE TRAINING TEIL 1



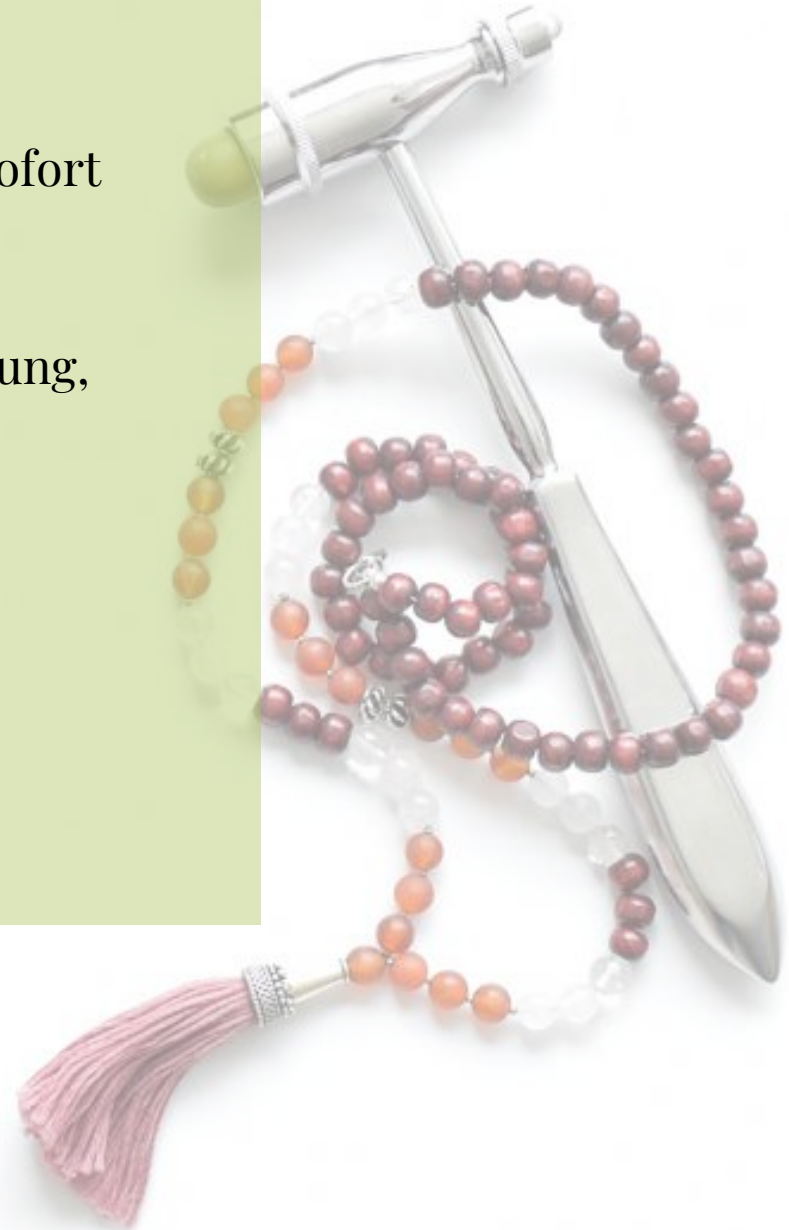
## *Warum dieses Training?*

- Einmalig in dieser Form
- Unser Gesundheitssystem befindet sich in einem starken Umbruch und wir brauchen neue Perspektiven
- Ayurveda ist nicht nur Essen, Massagen und Öle
- Ayurveda ist die Weisheit des Lebens und somit auch die Weisheit der Gesundheitsexperten
- Give back - 2020 verlangt uns viel ab



## *Ablauf des Trainings*

- Jedes Training bietet für sich genügend sofort umsetzbaren Input
- Die Trias ist aber besonders kraftvoll
- Zu jedem Training gibt es eine Aufzeichnung, die 24 Stunden verfügbar ist
- Wird automatisch zugesendet



## *Wichtige Rahmenbedingungen*

- Geschützter Rahmen mit positiver Energie
- Wertschätzende Kommunikation im Chat (Ahimsa)
- Support im Chat durch mein Team
- Alle Fragen rund um die Thematik sind herzlich willkommen
- Fokus auf die Inhalte (Drishti)



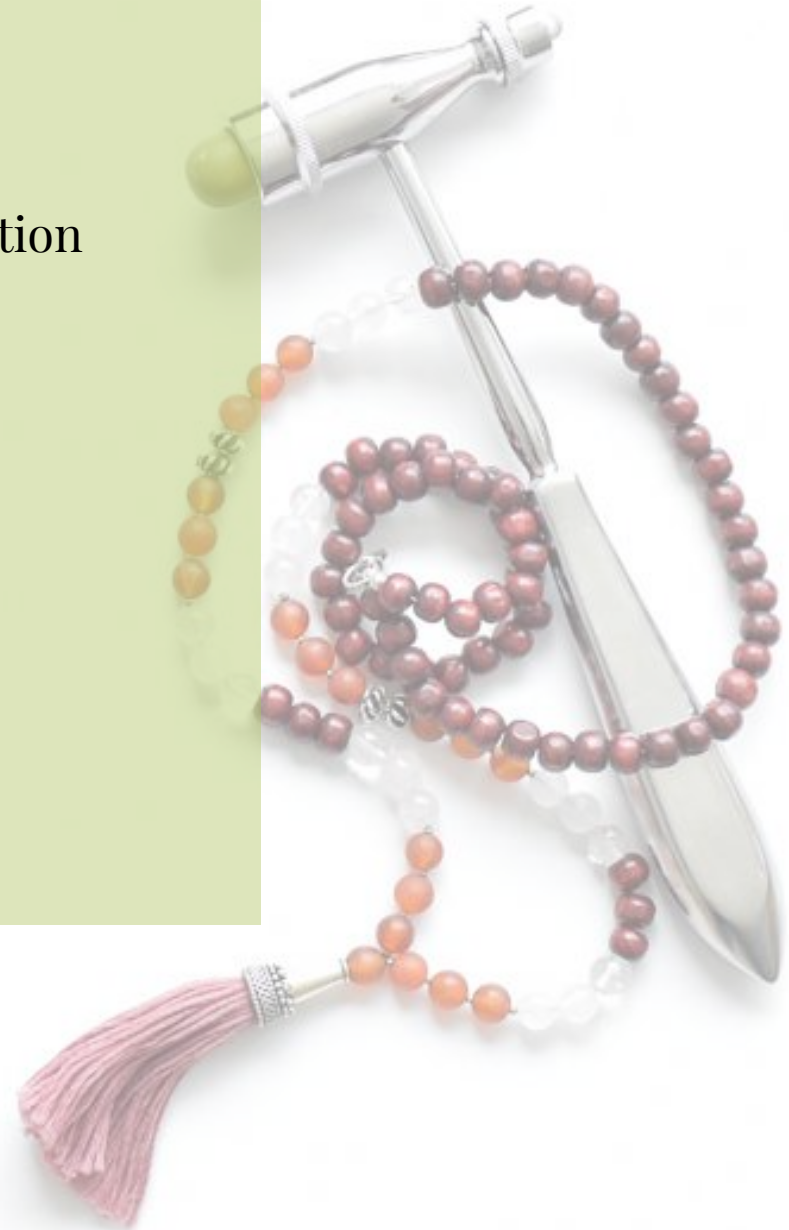
## *Wer bin ich?*

- Dr. Janna Scharfenberg
- prakt. Ärztin, Ayurveda Expertin
- Yogalehrerin
- Ernährungs- und Gesundheitscoach
- Autorin
- ganzheitliche Unternehmerin
- Gründerin der Dr. Janna Scharfenberg Akademie und der Ayurveda Lifestyle Coaching Ausbildung
- Mama von zwei Töchtern



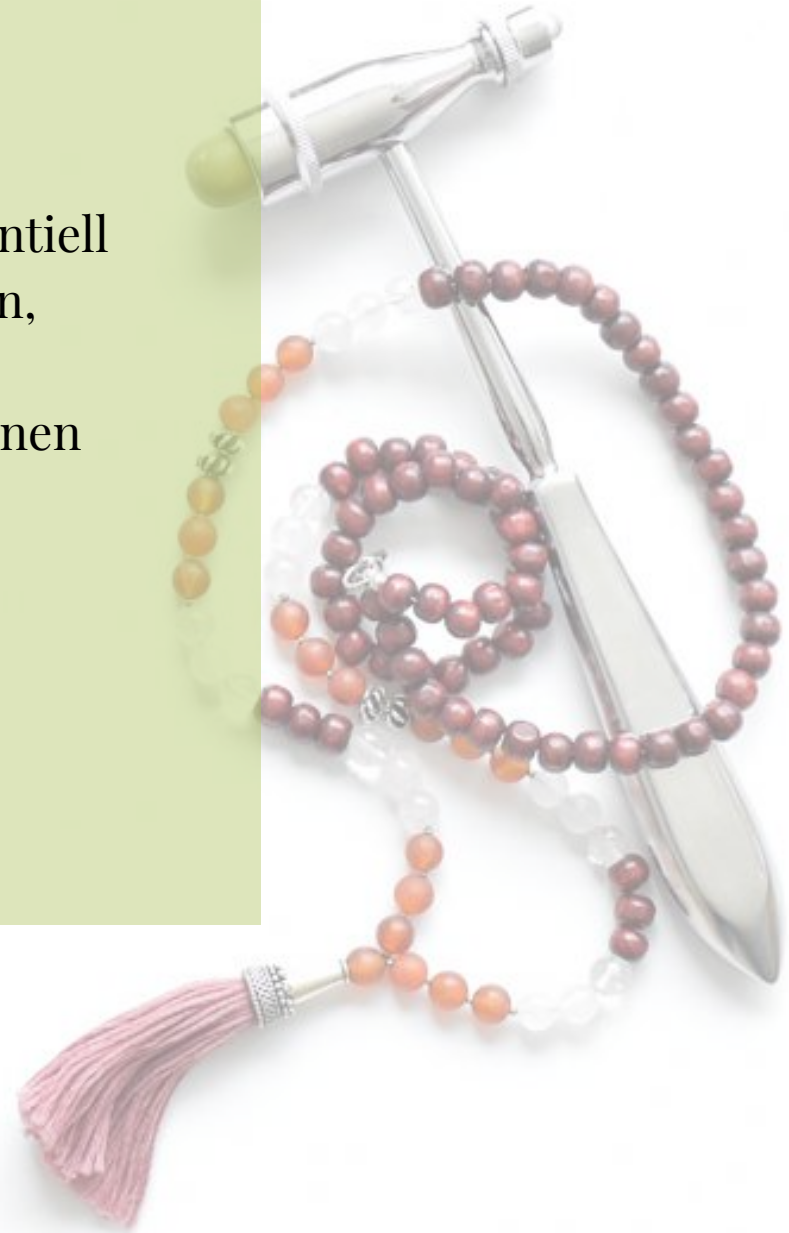
## *Inhalte heute*

- Was ist Ayurveda?
- Die Relevanz der ayurvedischen Konstitution
  - allgemein
  - für dich als GesundheitsexpertIn
- Wie kann ich meine eigene Konstitution herausfinden?
- Vorstellung der einzelnen Prototypen
- Übung
- praktische Empfehlungen



## *Was ist Ayurveda?*

- Wissenschaft/Weisheit des Lebens
- ganzheitlicher Ansatz, der nicht nur potentiell unser Gesundheitssystem verändern kann, sondern auch uns selbst und unsere Kommunikation als GesundheitsexpertInnen



## *Was ist Ayurveda?*

- Grundprinzipien: 3 Bioenergien
  - Vata (dynamisches Prinzip)
  - Pitta (transformatives Prinzip)
  - Kapha (strukturelles Prinzip)
- Diese drei Doshas machen in ihrer Trinität alles aus, in unserem Makrokosmos und auch in unserem Mikrokosmos (wir, als Menschen)
- Jeder/jede trägt diese drei Doshas in sich, in einer ganz individuellen Ausprägung





## *Was ist Ayurveda?*

- Grundprinzipien: 3 Bioenergien
  - Vata (dynamisches Prinzip)
  - Pitta (transformatives Prinzip)
  - Kapha (strukturelles Prinzip)
- Diese drei Doshas machen in ihrer Trinität alles aus, in unserem Makrokosmos und auch in unserem Mikrokosmos (wir, als Menschen)
- Jeder/jede trägt diese drei Doshas in sich, in einer ganz individuellen Ausprägung



## *Die Relevanz der ayurvedischen Konstitution*

- geben uns eine gute Orientierung
- helfen uns dabei uns selbst besser zu verstehen
- zeigen uns was wir aktuell gut gebrauchen können um gesund zu werden
- ABER:
  - wir dürfen die Doshas nicht "ausnutzen" um uns selbst in ein starres System zu geben
  - sie sind lediglich ein Anhaltspunkt



*Die Relevanz der ayurvedischen  
Konstitution – für dich als  
Gesundheitsexperte*

“The physician who knows only medicine, knows  
not even medicine.”

Mark Twain



# *Die Relevanz der ayurvedischen Konstitution – für dich als Gesundheitsexperte*

- Wir kennen genügend Theorien um gesund zu bleiben, aber nicht unsere individuelle Umsetzung
- Um andere in ihrer Gesundheit unterstützen zu können, müssen wir selbst gesund sein
- Dein erster Patient/Klient bist du selbst!
- Doktor stammt von docere (lehren)



## *Die Relevanz der ayurvedischen Konstitution – für dich als Gesundheitsexperte*

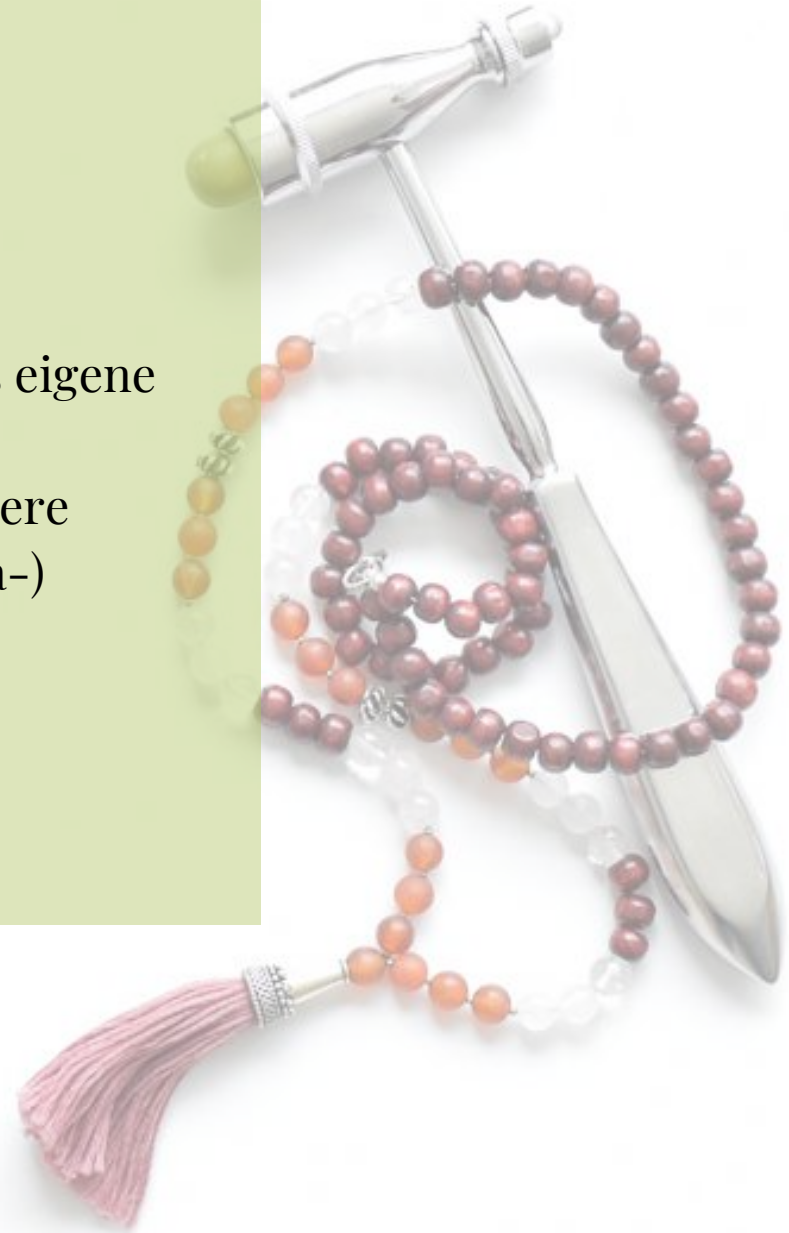
- Wir kennen genügend Theorien um gesund zu bleiben, aber nicht unsere individuelle Umsetzung
- Um andere in ihrer Gesundheit unterstützen zu können, müssen wir selbst gesund sein
- Dein erster Patient/Klient bist du selbst!
- Doktor stammt von docere (lehren)

*Heal the healer – and know your Dosha*



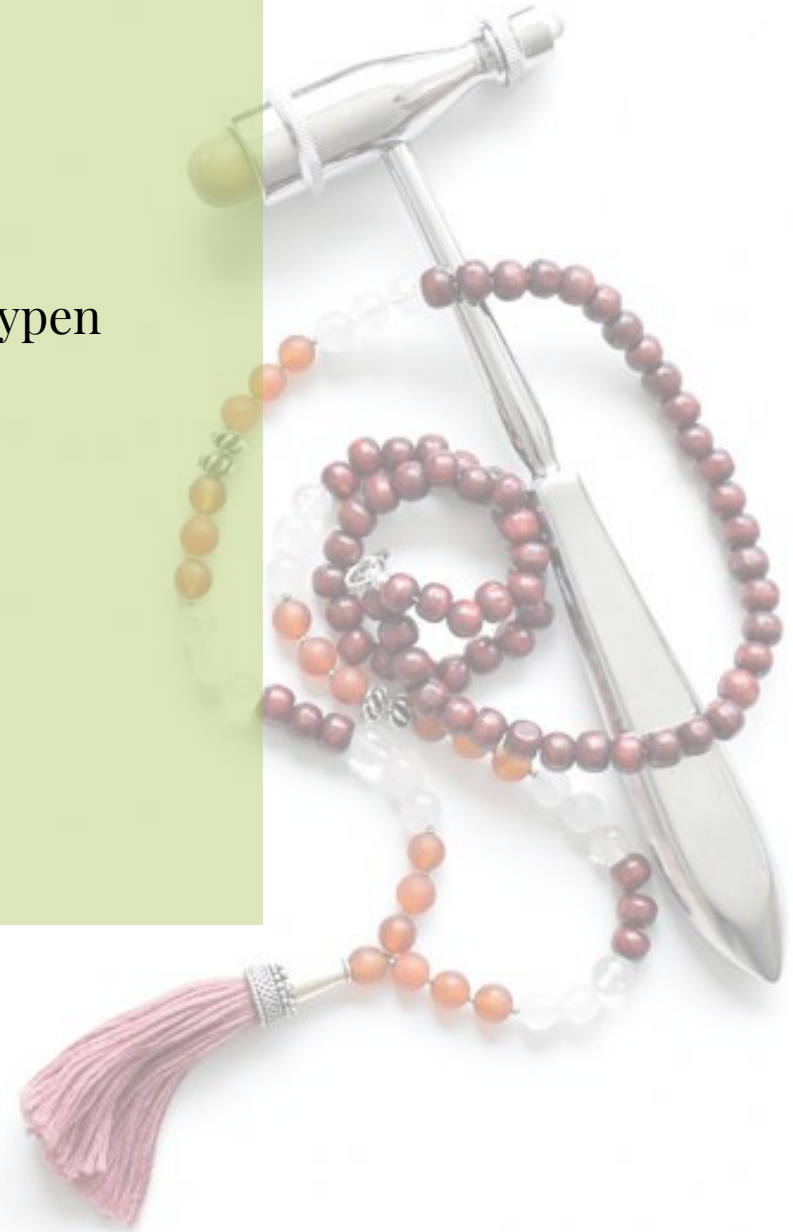
## *Aktuelle Problematik für uns als GesundheitsexpertInnen*

- Starres System mit multimodalen Anforderungen
- Viel Know-How, wenig Integration in das eigene Leben
- Kaum Möglichkeit (und Bewusstsein) unsere Arbeit nach unseren individuellen (Dosha-) Bedürfnissen anzupassen



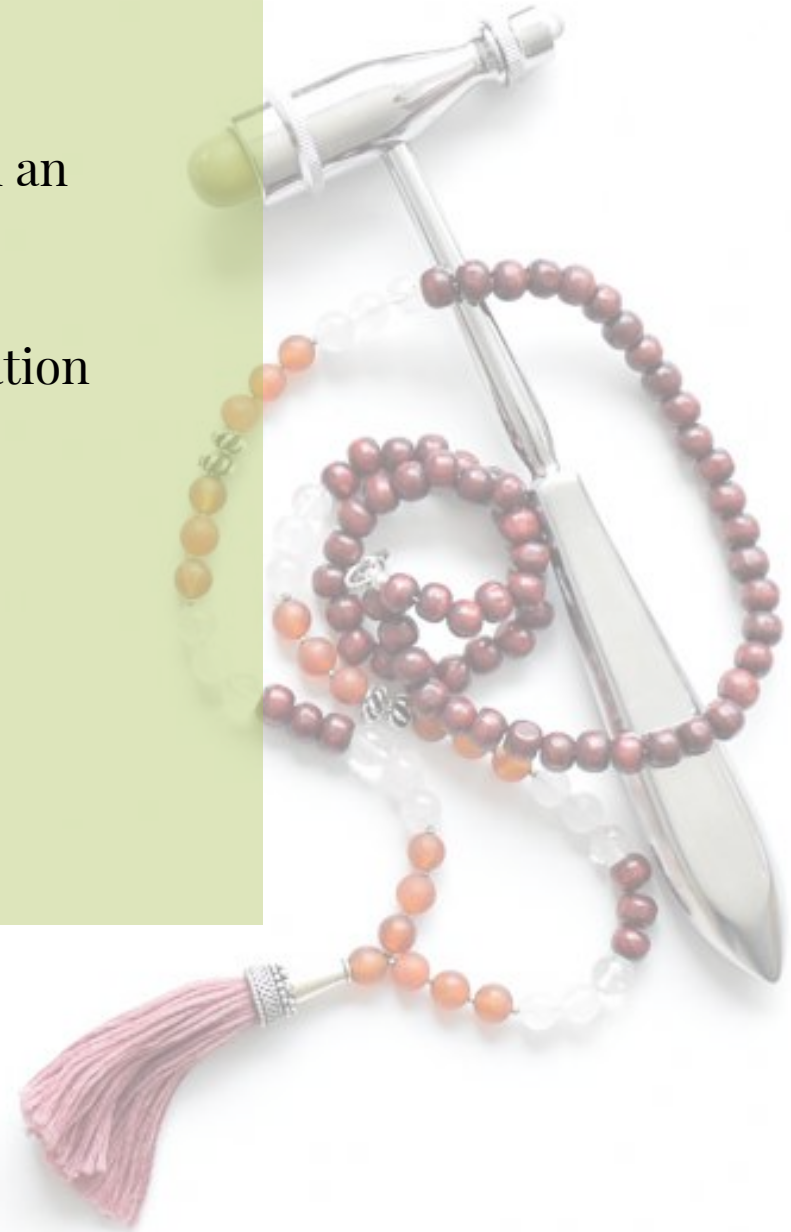
# *Wie kann ich meine eigene Konstitution in diesem Kontext herausfinden?*

- Grundcharakteristika der eigenen Prototypen verstehen
- Individuell anpassen
- Mit den Basics starten
- Bewusstsein entwickeln



## *Vata Typ*

- Kann schnell adaptieren und sich flexibel an verschiedene Umstände anpassen
- Hohes kreatives Potential
- Stark in einer authentischen Kommunikation
- Sehr feinfühlig
- Kann gut zwischen den Zeilen lesen





## *Vata Typ*

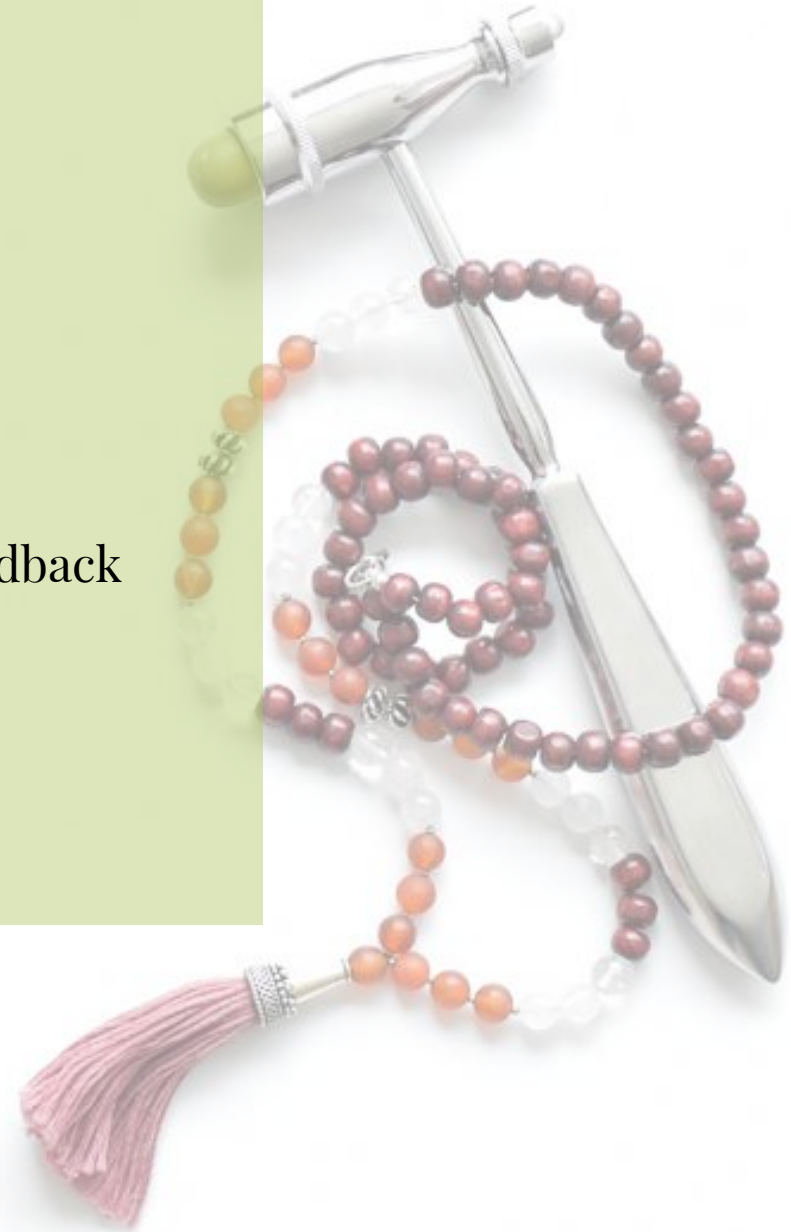
- Kann sich schnell überfordern
- Lassen sich schnell ablenken
- Neigt zu Multi-Tasking
- Reagiert bei Überforderung mit Nervosität, Hektik und ggf. Panik
- langweilt sich bei repetitiven Aufgaben

*Freigeist und Visionär*

A collection of spiritual and decorative items is shown on the right side of the slide. It includes a silver sword with a yellow handle, a string of red and white beads, and a pink tassel.

## *Pitta Typ*

- Viel Ehrgeiz
- Brennt für ihren Beruf
- Ist sehr aufmerksam und wachsam
- Kann gut ein Team führen
- Liebt Organisation, Delegation und das Entwickeln von Strategien
- Generiert viel Energie über positives Feedback



## *Pitta Typ*

- Ohne Herausforderungen erlischt das Feuer schnell
- Kann schlecht mit Autoritätspersonen
- Ungeduld, Anspannung und chronische Überarbeitung können ein Resultat von einem zu hohen Pitta-Anteil sein
- Perfektionistisch
- Konkurrenzgedanke



## *Pitta Typ*

- Ohne Herausforderungen erlischt das Feuer schnell
- Kann schlecht mit Autoritätspersonen
- Ungeduld, Anspannung und chronische Überarbeitung können ein Resultat von einem zu hohen Pitta-Anteil sein
- Perfektionistisch
- Konkurrenzgedanke

*Leader mit Passion*



## *Kapha Typ*

- Bringt viel Ruhe mit sich
- Ihm können sich die KlientInnen schnell öffnen und haben schnell Vertrauen
- Sehr bodenständig und nahbar
- Arbeiten sehr genau und exakt
- "Helfer"-Typen
- Hohe Akzeptanz für schwierige Situationen



## *Kapha Typ*

- Harmonie-bedürftig in einem Team
- Übernimmt viel um seine KollegInnen zu entlasten
- "Frisst" vieles in sich hinein
- Hält vieles aus und nimmt sich vieles zu Herzen
- Schnell wechselnde Umgebung oder soziale Kontakte können stressig sein
- Kann schlecht mit (zeitlichem) Druck umgehen
- Kann in eine Starre verfallen



## *Kapha Typ*

- Harmonie-bedürftig in einem Team
- Übernimmt viel um seine KollegInnen zu entlasten
- "Frisst" vieles in sich hinein
- Hält vieles aus und nimmt sich vieles zu Herzen
- Schnell wechselnde Umgebung oder soziale Kontakte können stressig sein
- Kann schlecht mit (zeitlichem) Druck umgehen
- Kann in eine Starre verfallen

*Konstante und nährende Kraft*



## *So findest du deine eigene Dosha-Konstitution heraus*

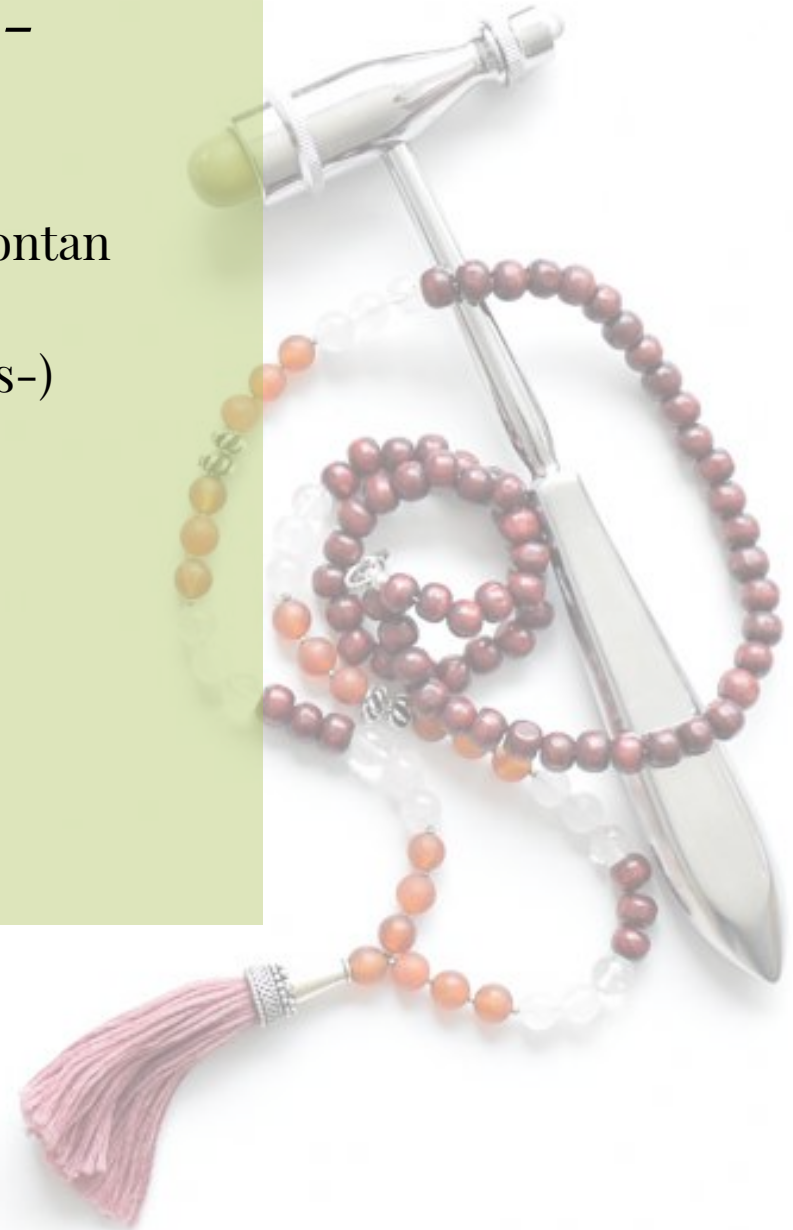
- Reflexionsfragen
- Intuitives Vorgehen
- Erster Eindruck
- Momentaufnahme
- Startpunkt
- Dynamischer Prozess





## *So findest du deine eigene Dosha-Konstitution heraus*

- Mit welchem Prototyp kannst du dich spontan und intuitiv identifizieren und warum?
- Welches Dosha prägt aktuell dein (Arbeits-) Leben?
- Was sind dabei deine persönlichen Herausforderungen?
- Was läuft dabei gut?
- In was für einer Rolle fühlst du dich gut?
- Was bringt dich dabei in Balance?



# *Typgerechte Ayurveda Empfehlungen*

- Lifestyle
- Umgebung
- Arbeitsabläufe



# *Vata*

- Lifestyle
  - erdende Routinen, viel Freiraum für Kreativität, bewusster Umgang mit äusseren Impulsen, "Energie"-Reinigung nach der Arbeit mit KlientInnen
- Umgebung
  - erdende, warme Farben, minimalistische Einrichtung mit wenigen inspirierenden Deko-Elementen, Pflanzen
- Arbeitsabläufe
  - Routinen & Freiraum



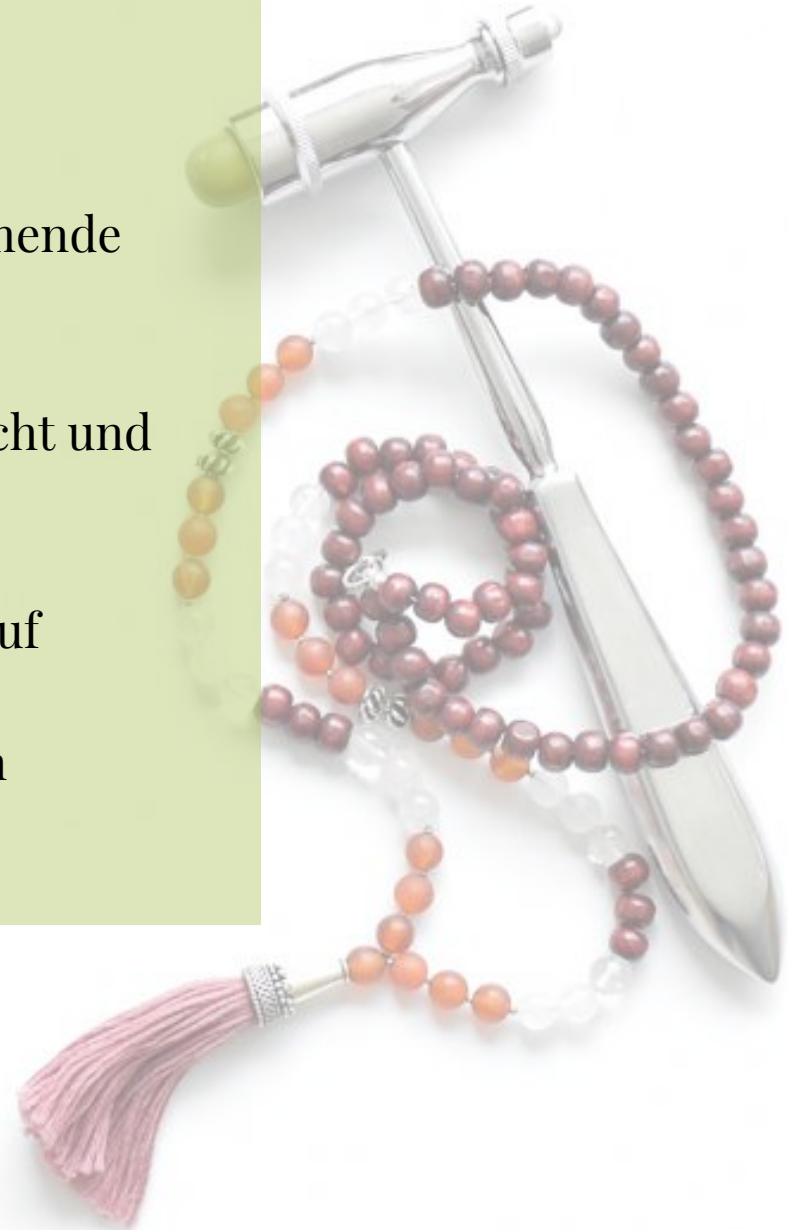
# *Pitta*

- Lifestyle
  - kühlende, ausgleichende Elemente integrieren, Spannungs-Releaser, kühlende Lebensmittel
- Umgebung
  - kühle und beruhigende Farben, Wasserelemente, Erd-Komponenten
- Arbeitsabläufe
  - sein eigener Chef sein & messbare Resultate



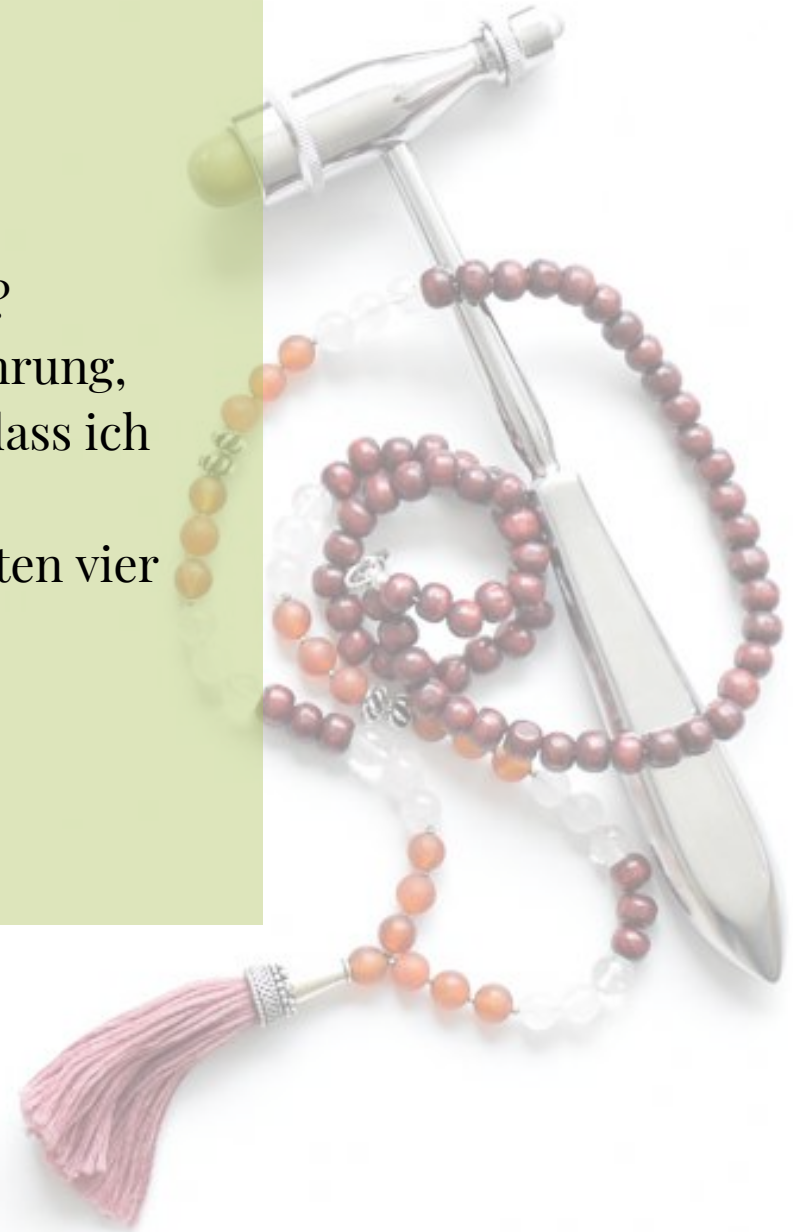
# *Kapha*

- Lifestyle
  - Selbstfürsorge, Grenzen setzen, wärmende Komponenten integrieren
- Umgebung
  - stimulierend, abwechslungsreich, leicht und luftig
- Arbeitsabläufe
  - neben einen routinierten Ablauf darauf achten, dass auch Abwechslung hineinkommt, wertschätzendes Team



## *Actionplan*

- In welcher Dosha-Matrix sehe ich mich grundsätzlich?
- Was brauche ich jetzt in diesem Moment?
- Wie möchte ich meinen Lebensstil, Ernährung, Umgebung, Arbeitsumfeld anpassen, so dass ich mehr in meinen eigenen Flow komme?
- Schreibe 3 Ideen auf, die du in den nächsten vier Wochen umsetzen möchtest.



## *Das erwartet dich in Teil 2*

- die Konstitution deiner KlientInnen erfahren (vs. analysieren)
- welches Dosha welche (kommunikativen) Bedürfnisse mit sich bringt
- wie du diesen ganz einfach begegnen kannst und so deine KlientInnen optimal unterstützen kannst



Deine Take-  
Aways?





*Danke!*

