

Ayurveda Stress-Test; Burnout oder einfach reif für die Insel?

Für Sie zusammengestellt von Sonja Gubler, Ayurvedic Clinical Therapist EIVS, Zürich, Ayurveda Ernährungsberatungen, Pflanzenheilkunde, Ayurveda Massagen, Kochkurse.

Kreisen Sie die Zahl in der zutreffenden Spalte an. Die Gesamtsumme gibt Ihnen einen Hinweis, ob eine persönliche Beratung zur Ernährung / Lebensstil für Sie hilfreich ist um Ihre Lebensqualität zu verbessern. Ayurveda kennt verschiedene Ansätze um Sie wieder ins Lot zu bringen. Gerne unterstütze ich Sie dabei.

Wie oft erleben Sie sich in den folgenden Zuständen? Teil 1	Nie	1x pro Monat	Mehr als 1x pro Monat	1x pro Woche	Mehr als 1x pro Woche	täglich
Erleben Sie grundlose Angst / Unsicherheit?	0	1	2	3	4	5
Haben Sie das Gefühl, nicht genug Zeit zu haben?	0	1	2	3	4	5
Neigen Sie zu Melancholie / Depressionen?	0	1	2	3	4	5
Kennen Sie das Gefühl von Hoffnungslosigkeit?	0	1	2	3	4	5
Fühlen Sie sich hilflos?	0	1	2	3	4	5
Spüren Sie eine innere Unruhe?	0	1	2	3	4	5
Fühlen Sie sich unsicher?	0	1	2	3	4	5
Haben Sie Angst vor der Zukunft / grösseren Veränderungen?	0	1	2	3	4	5
Fällt es Ihnen schwer, wichtige Entscheidungen zu treffen?	0	1	2	3	4	5
Fühlen Sie sich frustriert, wenn etwas nicht so geht, wie Sie es sich vorgestellt haben?	0	1	2	3	4	5
Ist Ihnen Langweilig?	0	1	2	3	4	5
Fühlen Sie sich mit oder ohne äusseren Anlass verärgert?	0	1	2	3	4	5
Werden Sie leicht wütend?	0	1	2	3	4	5
Reagieren Sie genervt?	0	1	2	3	4	5
Summe Teil 1						

Auswertung: 0-15 Punkte – Gratuliere! Sie schaffen es gut mit Belastungen umzugehen, machen Sie weiter so! **16-25 Punkte** – Sie kommen einigermaßen klar damit, Stress zu bewältigen. Lassen Sie sich doch einfach in einem persönlichen Gespräch von hilfreichen Massnahmen, die Sie dabei noch unterstützen, inspirieren. **26-60 Punkte** – Um keine gesundheitlichen Risiken einzugehen, sollten Sie sich rasch darum kümmern, wie Sie effizienter Stress abbauen können. Ayurveda kennt für solche Situationen umfassende und rasch wirksame Empfehlungen. Gerne berate ich Sie persönlich. **Über 60 Punkte** – Bitte nehmen Sie so rasch wie möglich Unterstützung in Anspruch. Ayurveda kennt sehr effiziente Massnahmen. Senden Sie mir einfach ein eMail mit Ihren Terminwünschen. Ich berate Sie gerne und kompetent.



AYURVEDA

SONJA GUBLER

Wie oft erleben Sie sich in den folgenden Zuständen? Teil 2	Nie	1x pro Monat	Mehr als 1x pro Monat	1x pro Woche	Mehr als 1x pro Woche	täglich
Haben Sie Enge-Gefühle auf der Brust?	0	1	2	3	4	5
Spüren Sie ein Herzrasen oder Herzklopfen?	0	1	2	3	4	5
Ist Ihr Blutdruck erhöht?	0	1	2	3	4	5
Leiden Sie an Bauchschmerzen / -Krämpfen?	0	1	2	3	4	5
Haben Sie lockeren Stuhl / Durchfall?	0	1	2	3	4	5
Tendieren Sie zu Verstopfung / Völlegefühl / Blähungen?	0	1	2	3	4	5
Brennt es in Ihrem Bauch? (z.B. nach Kaffee, scharfem, schwerem Essen?)	0	1	2	3	4	5
Kennen Sie Migräne / Spannungskopfschmerzen?	0	1	2	3	4	5
Leiden Sie an Nacken-, Schulter-, oder Rückenschmerzen?	0	1	2	3	4	5
Ist Ihr Mund eher trocken, die Stimme heiser?	0	1	2	3	4	5
Haben Sie Geräusche im Ohr? (Tinnitus)	0	1	2	3	4	5
Verkrampfen sich Ihre Muskeln? (Waden u.a.)	0	1	2	3	4	5
Zucken Ihre Muskeln?	0	1	2	3	4	5
Fühlen Sie sich müde ohne Anstrengung?	0	1	2	3	4	5
Ist Ihr Schlaf unruhig, wachen Sie oft auf?	0	1	2	3	4	5
Ist Ihnen Schwindlig?	0	1	2	3	4	5
Hat sich Ihre Haut verändert? (Ausschläge, Allergien)	0	1	2	3	4	5
Haben Sie Astma?	0	1	2	3	4	5
Sprechen Sie eher schnell?	0	1	2	3	4	5
Knirschen Ihre Zähne?	0	1	2	3	4	5
Summe Teil 2						

Auswertung: 0-20 Punkte – Wunderbar! Stress kann Ihnen nicht viel anhaben. **21-35 Punkte** – Sie kommen einigermaßen klar damit, Stress zu bewältigen. Lassen Sie sich doch einfach in einem persönlichen Gespräch von ergänzenden, Massnahmen, die Sie dabei noch unterstützen, inspirieren. **36-80 Punkte** – Um keine gesundheitlichen Risiken einzugehen, sollten Sie sich rasch darum kümmern, wie Sie effizienter Stress abbauen können. Gerne berate ich Sie persönlich. **Über 80 Punkte** – Bitte nehmen Sie so rasch wie möglich Unterstützung in Anspruch. Ayurveda kennt sehr effiziente Massnahmen. Ich berate Sie gerne. Senden Sie mir einfach ein eMail mit Ihren Terminwünschen.

Gratis! Bestellen Sie kostenlos per eMail die „Stress-Weg“ Check-Liste, mit deren Hilfe Sie sich selber erste Ziele setzen können. Denn: Was Sie wirklich wollen, werden Sie auch erreichen! Beginnen Sie einfach mit einem ersten Schritt. Selber oder noch besser; mit gezielten Empfehlungen, basierend auf einer persönlichen Beratung. Senden Sie mir doch einfach ein eMail mit Ihren Terminwünschen. Ich freue mich auf Sie!