

# „Wege aus der Burnout Falle“ Burnout & Burnout Prävention aus Sicht des Ayurveda

Vortrag im Rahmen  
des 30. jährigen Jubiläums von  
Santulan Veda e. V.

**Manuela Kaps**

**Literaturhaus Frankfurt, 29.09.2013**



# Ayurveda

- Das älteste, vollständige Medizinsystem unserer Erde
- Ayurveda, die Kunst, gesund zu leben und sanft zu heilen



Dhanvantari –  
Gottheit des Ayurveda

आयुर्वेद

आयुर्वेद

# Gesundheit im ayurvedischen Sinne

"Gesund ist man, wenn sich die Körperfunktionen, Gewebe, Stoffwechsel, Verdauung und Ausscheidung im Gleichgewicht und Seele, Sinne und Geist im dauerhaften Zustand inneren Glücks befinden."



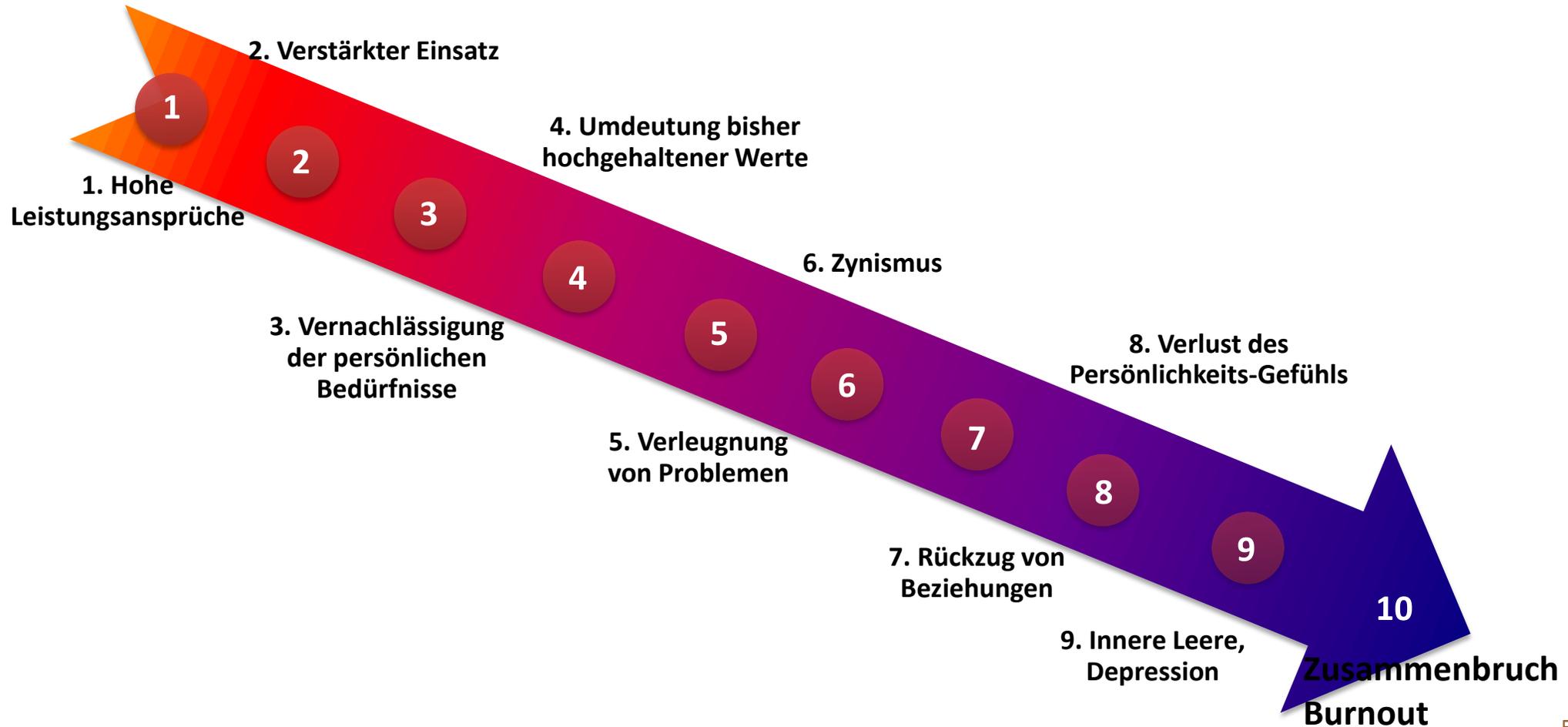
Sushruta, ca. 750 v. Chr



WHO, seit 1948

# Burnout Entstehung aus ayurvedischer Sicht

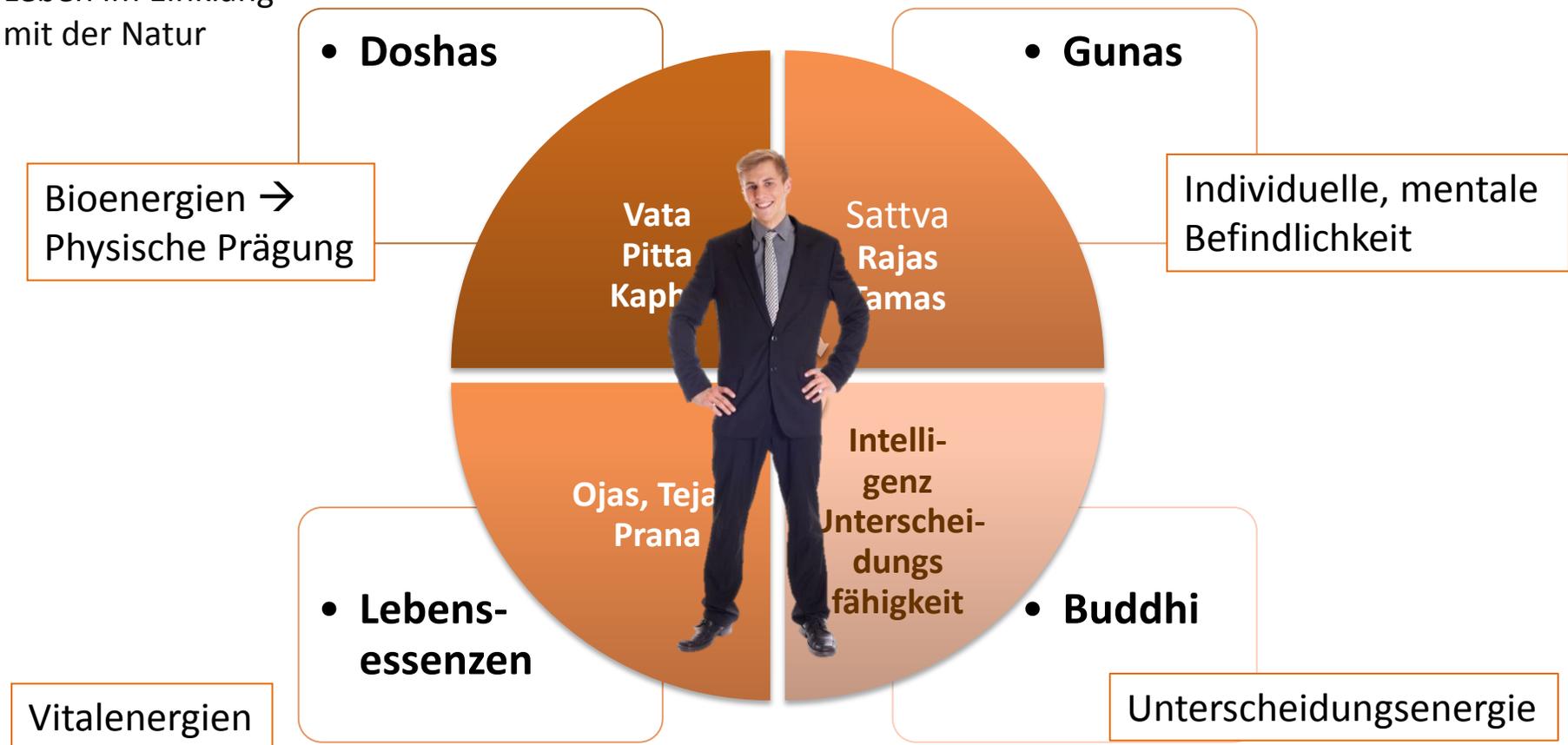
# Burnout Entstehungszyklus aus ayurvedischer Sicht (Jean-Pierre Crittin)



# Das ayurLeadership Burnout Entstehungsmodell

# Das ayurLeadership Burnout Entstehungsmodell

- Individuelle Konstitution
- Ernährung
- Leben im Einklang mit der Natur



# Die 3 Bioenergien - die Doshas

5 Elemente bilden die 3 Bioenergien - Doshas

- **Vata** - Das Bewegungsprinzip

→ Äther und Luft rauh, kühl, trocken, bewegt, leer, leicht

Typ: Kreativ, neugierig, lebendig, liebt Abwechslung



- **Pitta** - Das Umsetzungsprinzip

→ Feuer und Wasser heiß, transformierend, aktiv, sauer, scharf

Typ: Macher, perfektionistisch, hoher Intellekt, ehrgeizig



- **Kapha** - Das Stabilitäts- oder Strukturprinzip

→ Wasser und Erde kühl, feucht, schleimig, stabil, schwer, ölig, süß

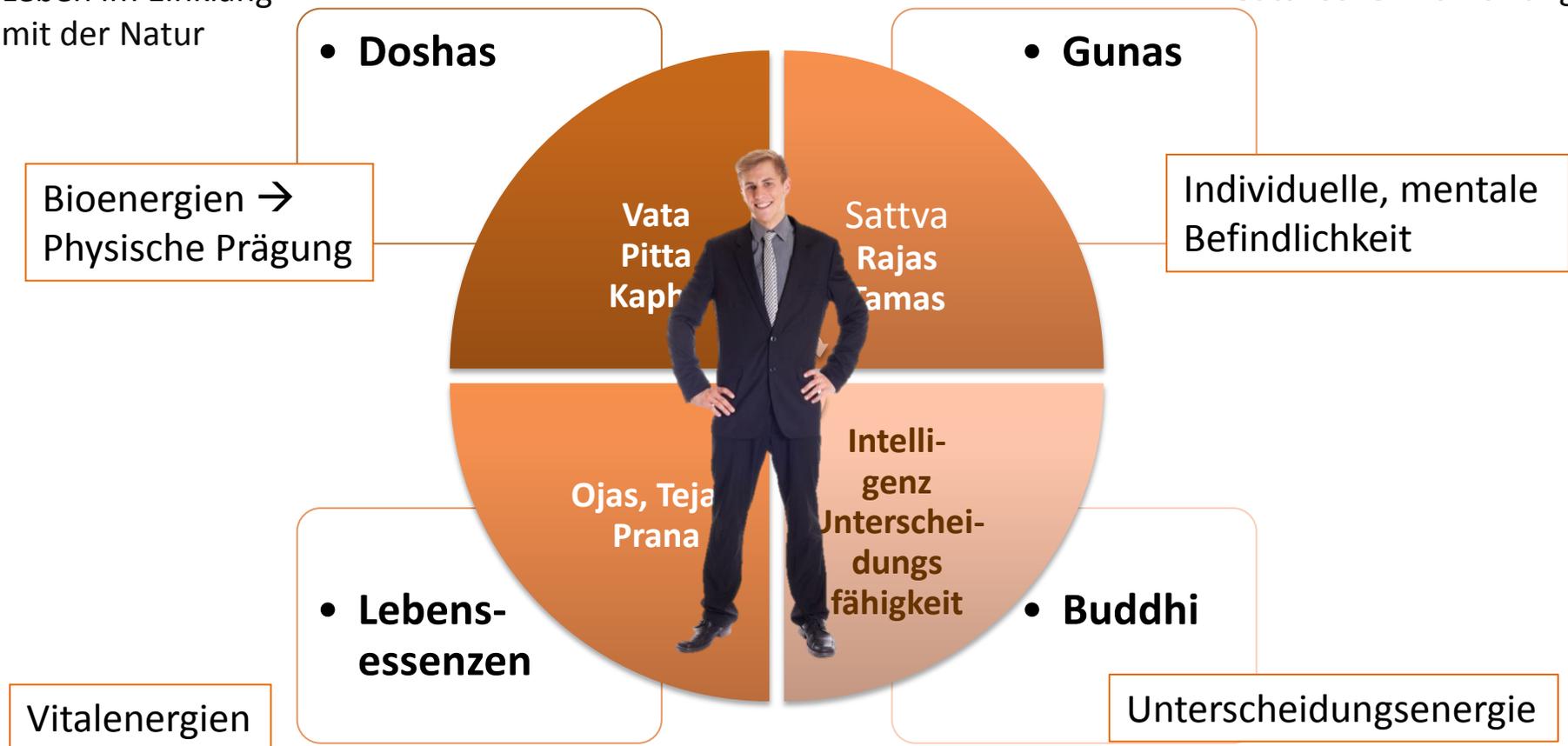
Typ: Felsen in der Brandung, liebevoll, harmonisch, sehr zuverlässig



# Das ayurLeadership Burnout Entstehungsmodell

- Individuelle Konstitution
- Ernährung
- Leben im Einklang mit der Natur

- Mentale Konstitution
- Einflüsse auf unser Leben
- Sattvische Entwicklung



# Die Gunas - Sattva, Rajas und Tamas

- **Sattva – Die reine Natur des Geistes**  
Das Reine, Wahrhaftige, Intelligente, Mitfühlende,  
Zufriedene
- **Rajas – Der Antriebsmotor und die Begierde**  
Das Aktive, Ehrgeizige, Hitzige, Egoistische, Anstrengende,  
nach Außen orientierte
- **Tamas – Die Eigenschaften von Trägheit und geistiger Schwere**  
Das Antriebslose, Träge, Dumpfe, Ignorierende, Unwissende,  
Energieleose

Hoher Sattva  
Anteil bester  
Schutz gegen  
Störungen und  
Stress

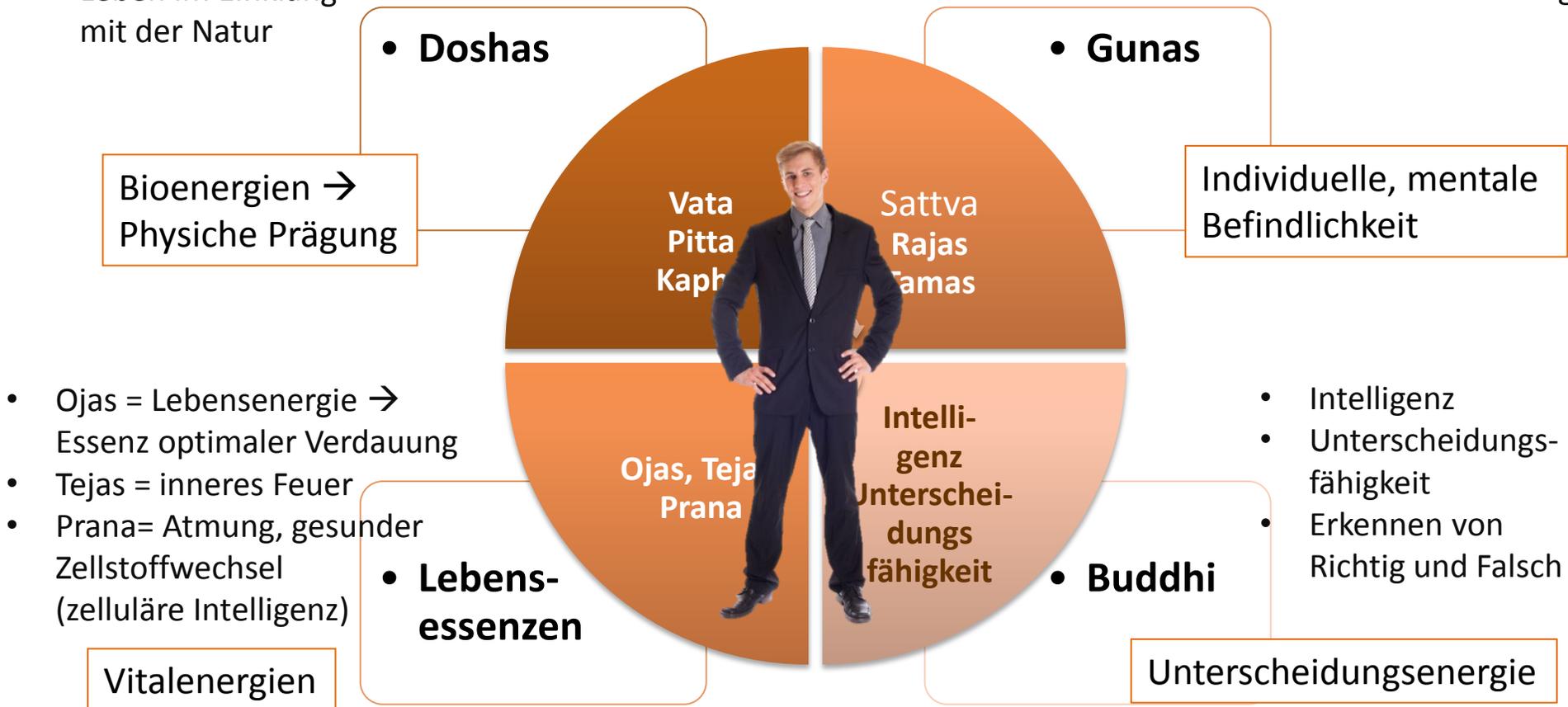
Durch Rajas  
entstehen Vorliebe  
& Abneigungen –  
egal ob etwas gut ist  
oder nicht

Tamas ist die inaktive  
Eigenschaft lässt in  
Unbeweglichkeit und  
Dumpfheit verharren

# Das ayurLeadership Burnout Entstehungsmodell

- Individuelle Konstitution
- Ernährung
- Leben im Einklang mit der Natur

- Mentale Konstitution
- Einflüsse auf unser Leben
- Sattvische Entwicklung



- Ojas = Lebensenergie →  
Essenz optimaler Verdauung
- Tejas = inneres Feuer
- Prana = Atmung, gesunder  
Zellstoffwechsel  
(zelluläre Intelligenz)

- Intelligenz
- Unterscheidungs-fähigkeit
- Erkennen von  
Richtig und Falsch

# Alles im Gleichgewicht – der Sattva Zustand



- Gesunde, sattvische Ernährung
- Glücklich, verheiratet, Kinder, erste berufliche Erfolge

## • Doshas

Vata  
Pitta  
Kapha

## • Gunas

Sattva  
Rajas  
Tamas

- Sattvisches Verhalten und Ernährung regeneriert Ojas, Tejas & Prana

## • Lebens- essenzen

Ojas, Tejas  
Prana

Intelli-  
genz  
Unterschei-  
dungs-  
fähigkeit

## • Buddhi

- Mentale Ausgeglichenheit
- Sattvischer Zustand alles ist im Flow

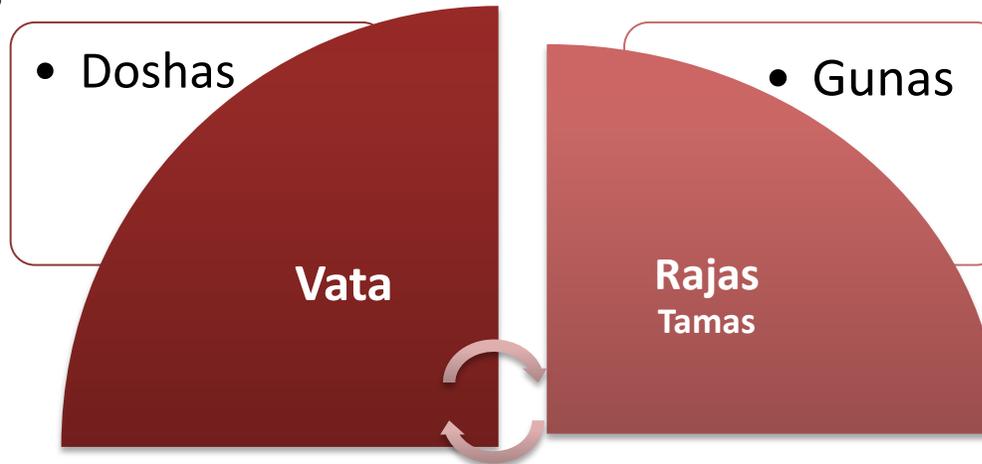
- Die natürliche Intelligenz filtert, was zuträglich bzw. unzuträglich ist

# Der Wettlauf mit den eigenen Kräften –



## Der Rajas Zustand

- Stress, Hektik
- Arbeitsüberlastung
- Ungeeignete Ernährung



- Rajas herrscht vor → Außenorientierung und -steuerung
- Sattva ist nicht mehr vorhanden

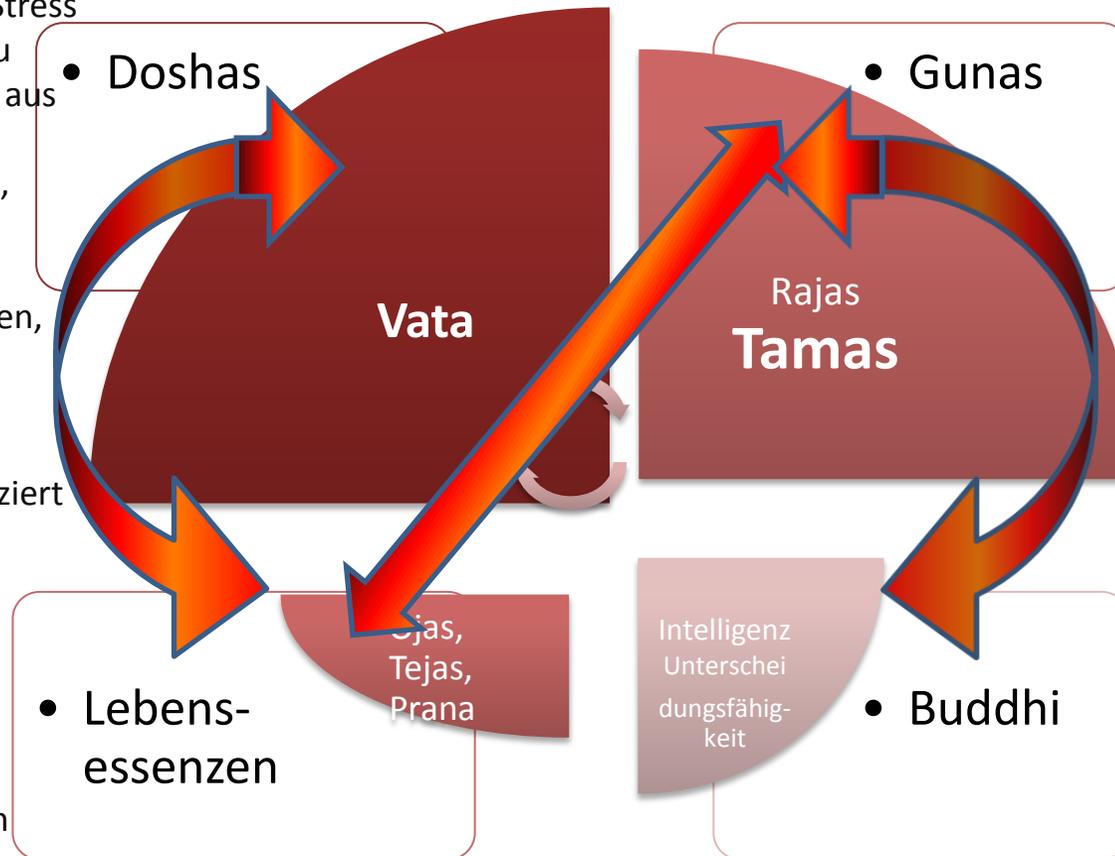
- Stress Atmung
- Vata beginnt, Ojas auszutrocknen
- → Ojas, Tejas & Prana nehmen ab



- Durch die rajasische Außenorientierung tritt Buddhi hinter dem Ego zurück
- → Man weiß nicht mehr was zuträglich bzw. unzutraglich ist !!!

# Auf den Weg in den Burnout – Der Tamas Zustand – Die Erschöpfung

- Durch anhaltenden Stress nimmt Vata weiter zu Ojas trocknet weiter aus
- Folge: geistige Erschöpfung, Depression, Schlafstörungen, Krankheit (Erkältungen, Herzrasen)
- Flache Atmung reduziert Prana kontinuierlich weiter
- Die weitere Abnahme von Ojas wiederum verstärkt Tamas
- Ojas wird nur noch in schlechter Qualität gebildet



- Die Verminderung von Ojas verstärkt tamasisches Verhalten und eine tamasische Lebensführung
- Das wiederum reduziert Ojas weiter
- Tamas vernebelt Buddhi die Unterscheidungsfähigkeit geht immer mehr verloren
- Die weitere Vernebelung von Buddhi durch Tamas führt zum endgültigen Verlust der Unterscheidungsfähigkeit und verhindert so die Rückkehr zu zuträglichem Verhalten (Innere Leere und Orientierungslosigkeit)



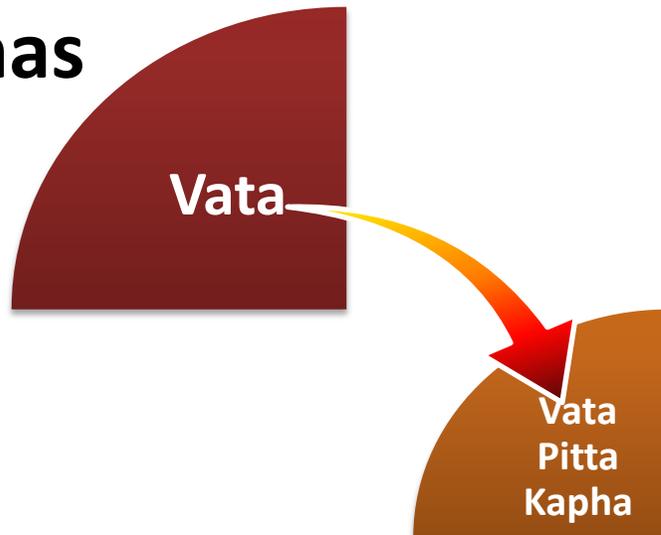
# Burnout – Alle Energien sind aufgebraucht Körperlicher & geistiger Zusammenbruch



# Das ayurLeadership Burnout Präventionsansatz

# Der Burnout Präventionsansatz – Die Energien wieder in die Balance bringen

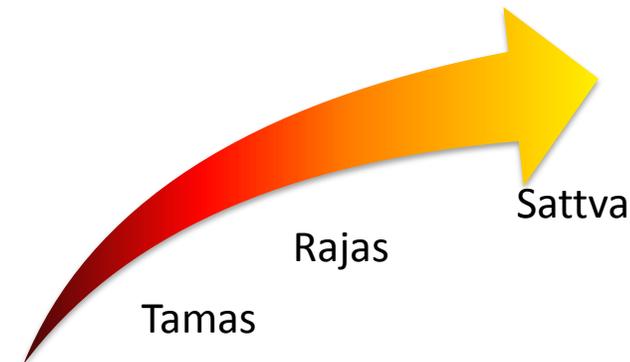
## Doshas



- Erkennen, was Vata erhöht.  
Dazu gehören: z.B. Stress, Hektik, Eile, ständiges Reisen, trockene, kalte & leichte Nahrung

## Gunas

- Heutzutage dominieren **Rajas** und **Tamas** unser tägliches Leben.



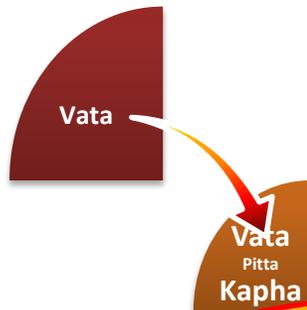
- Die Stärkung von **Sattva** stellt dem gegenüber den besten Schutz dar.
- Das Erlernen wie wir **Sattva** Eigenschaften vermehren können hilft uns, Lösungen zu finden und umzusetzen.

# Der Burnout Präventionsansatz – Die Energien wieder ins Gleichgewicht bringen

- Stress = Vata Erhöhung → Ursache: zuviel Raus  
Hier: Bewusstwerdung der inneren Bedürfnisse und des eigenen Rhythmus

Weg vom Außen hin zu unseren inneren Bedürfnissen!

## Doshas



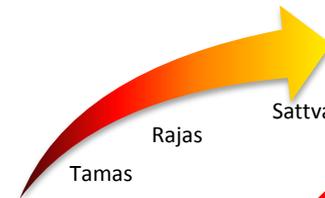
- Ernährung - Wohlbefinden durch richtige Nahrungsmittel  
Warme, milde, frische Speisen & Getränke!

Vermeidung Vata erhöhender Nahrung wie: kalte, trockene, energielose Speisen & Getränke, die mal schnell so nebenbei gegessen werden

→ **Konstitutions-spezifische Empfehlungen!**

## Gunas

- Sattvische Ernährung: Frische, energispendende Speisen, Obst, Gemüse, Getreide, Hülsenfrüchte, Nüsse, Samen & Milchprodukte



Rajas reduzieren  
Sattva stärken!

- Wertebewusstsein & Werteentwicklung  
→ Eigenen Ehrgeiz überprüfen
- Lebensführung → Rajasische Handlungen – also Attraktionen von Außen (Medien, Anreize, „Haben wollen“) reduzieren

# Burnout-Prävention für Ihre individuelle Persönlichkeit

## Vata

Orientierung  
behalten!

- Die kreative Leichtigkeit sollte viel häufiger Raum bekommen
  - Lernen, auf das eigene Innere zu hören, statt permanent im Außen zu sein

## Pitta

Sinn  
bewahren!

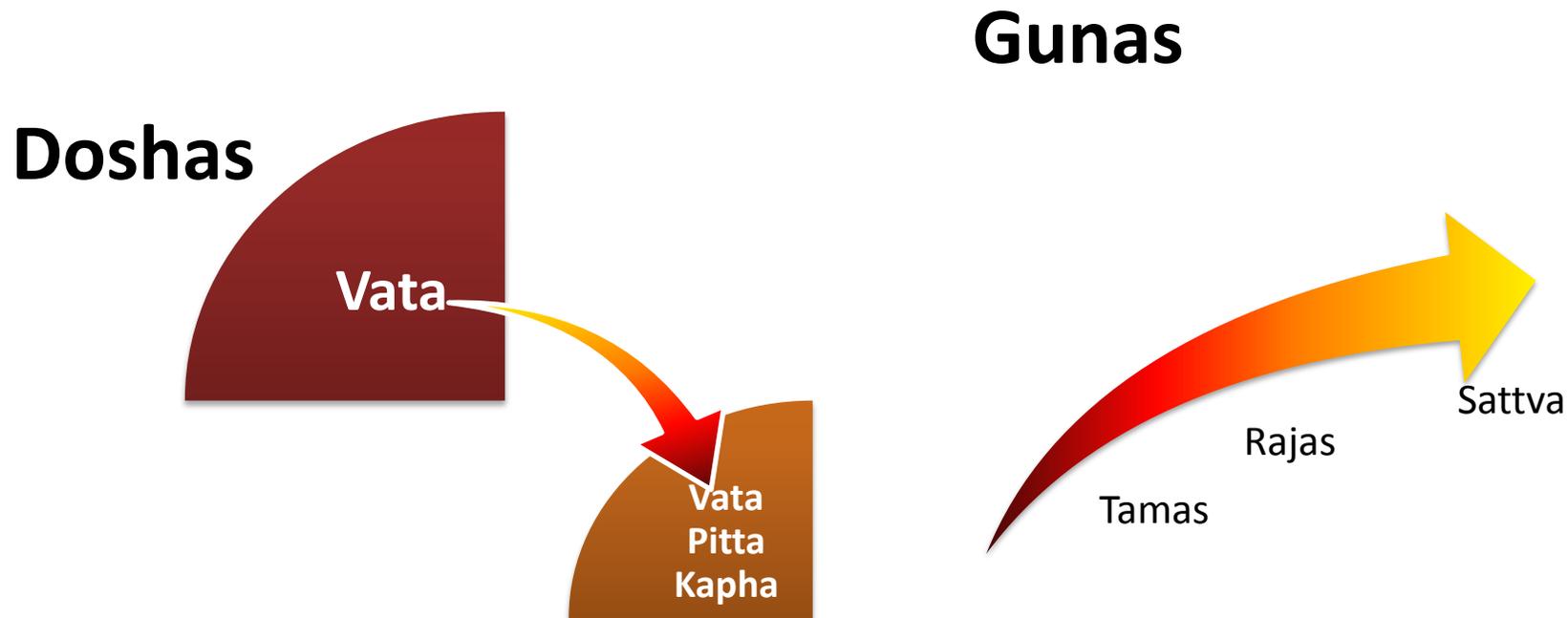
- Die eigene Intelligenz für sich und das persönliche Umfeld einsetzen
  - Den eigenen Perfektionismus und Leistungsanspruch ehrlich sich selbst gegenüber hinterfragen

## Kapha

Strukturen  
erhalten!

- Die Balance zwischen dem eigenem Bedürfnis nach Stabilität & der Anforderung von Flexibilität im Außen verbessern
  - Aktiver Umgang eigenen Bedürfnissen mit äußeren Anforderungen

# Der Burnout Präventionsansatz – Die Energien wieder in die Balance bringen



# Burnout Prävention - Manuela Kaps & Dr. Liane Kornberger

- ... noch mehr Burnout Prävention
  - 3 teilige Vortragsreihe & Workshops rund um das Thema Burnout Prävention sowie in
  - Individuellen Coachings
- Außerdem
  - Demnächst Ebook zur Burnout-Prävention von Dr. Liane Kornberger & mir

Kontakt: Manuela Kaps | 069 409 55 300  
mkaps@inspiration-manuela-kaps.de  
[www.inspiration-manuela-kaps.de](http://www.inspiration-manuela-kaps.de)  
[www.ayurleadership.wordpress.com](http://www.ayurleadership.wordpress.com)

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**Ihre  
Manuela Kaps**