

*Ayurveda meets Business*

**7 Schlüssel für  
gesunden Erfolg**





*Was ist Ayurveda?*

# Basics

- Indische Naturheilkunde
- mehr als 5.000 Jahre alt
- stammt aus dem indischen Kulturraum
- Sanskrit für "Wissenschaft vom Leben"





---

*Die Fünf-Elemente-Lehre*

---



# Fünf-Elemente- Lehre

Äther

Luft

Feuer

Erde

Wasser

# Äther

---



## **Beschreibung**

Kosmos/Raum/Leere

## **Eigenschaften**

Kühl, leicht, dunkel,  
durchdringend

## **Im Körper**

Knochen, Herz, Lunge

# Luft



## **Beschreibung**

Manifestiert sich insb.  
im Wind

## **Eigenschaften**

Kalt, trocken,  
beweglich, schnell

## **Im Körper**

Herzschlag,  
Muskelbewegung,  
Atmung

# Feuer

---



## **Beschreibung**

Wärme,  
Transformation

## **Eigenschaften**

Heiß, scharf, trocken

## **Im Körper**

Verdauung,  
Stoffwechsel,  
Temperatur

# Erde

---



## **Beschreibung**

Jede sichtbare Materie

## **Eigenschaften**

Schwer, langsam, kalt,  
träge

## **Im Körper**

Knochen, Organe,  
Muskeln, Zähne

# Wasser

---



## **Beschreibung**

Grundlage allen Lebens

## **Eigenschaften**

Kühl, schwer, weich,  
langsam, feucht

## **Im Körper**

Blut, Zellflüssigkeit,  
Verdauungssäfte



# *Das Tridosha-Prinzip*

# Über Prakriti und Vikriti

---

**1 Die Bioenergie im Ayurveda**  
Die fünf Elemente werden zu den drei Bioenergien = Doshas zusammengefasst

**2 Drei Doshas**  
Vata, Pitta, Kapha

**3 Prakriti**  
Unsere Grundkonstitution beschreibt unsere Prakriti

**4 Vikriti**  
Unsere aktuelle IST-Konstitution (Störnatur)





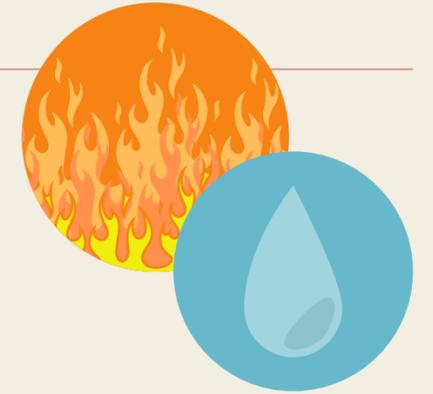
# Vata-Dosha



- Luft & Äther
- **BEWEGUNGSPRINZIP**
- Leichtigkeit,  
Beweglichkeit, Dynamik  
aber auch Trockenheit,  
Kälte und Flüchtigkeit



# *Pitta-Dosha*



- Feuer & Wasser
- **TRANSFORMATIONSPRINZIP**
- ölig, heiß, flüssig, sauer,  
scharf, beweglich und  
penetrierend.



# *Kapha-Dosha*



- Erde & Wasser
- **STRUKTURPRINZIP**
- schwer, dicht, kühl, ölig,  
weich, schleimig oder träge
- Wachstum, Struktur, die  
Immunkraft oder die Potenz



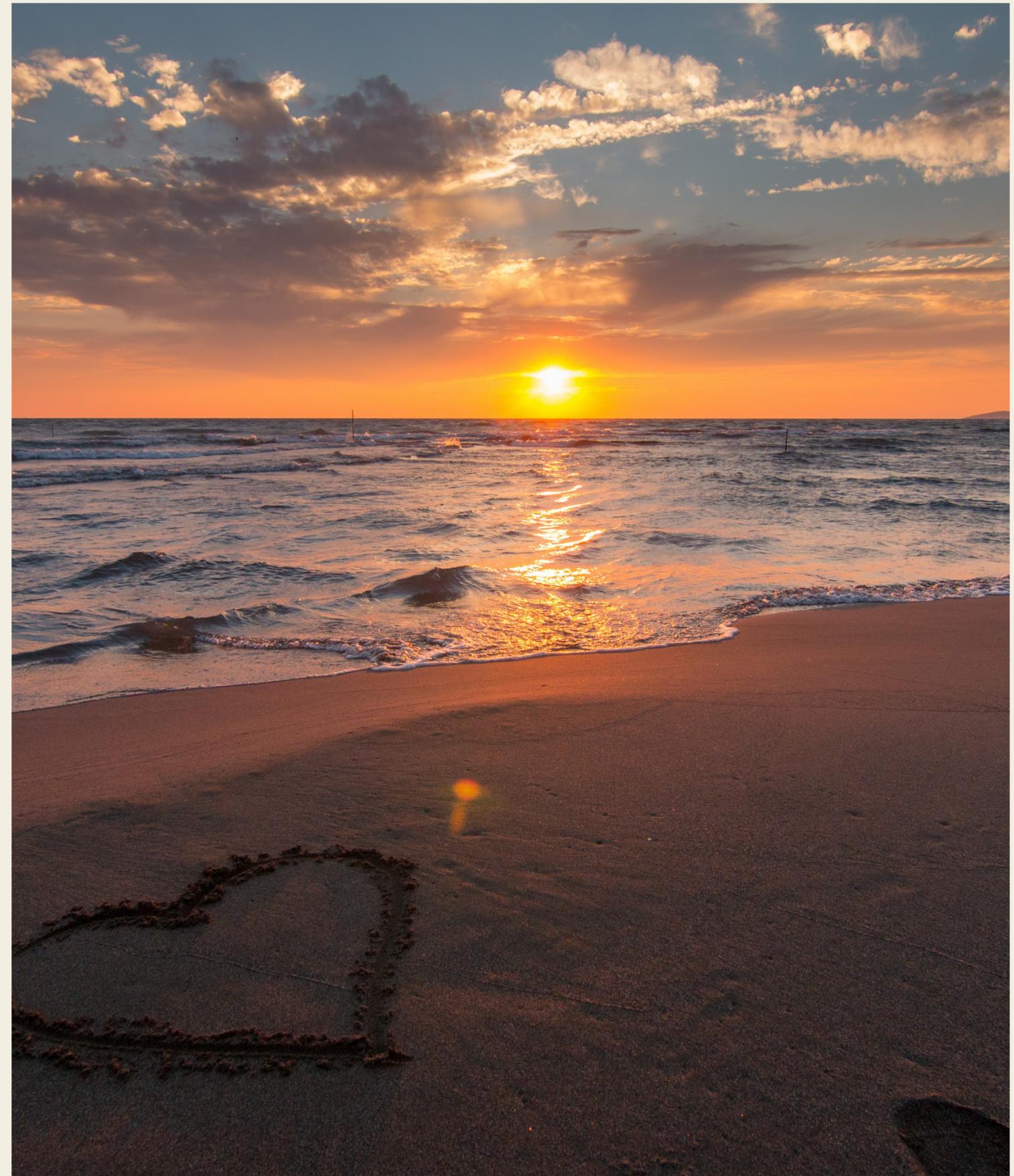
## *Schlüssel Nr. 1)* *Gesundes Businessfundament*

- Was bedeutet gesunder Erfolg für dich?
- Was sind deine Werte im Business?
- Warum möchtest du ein ganzheitliches Businessleben führen?
- Wie soll dein gesunder, kraftvoller Businessstag vor?

## *Schlüssel Nr. 2)*

# *Dein Pitta-Feuer: Leidenschaft und Gesundheit in Balance*

- Pitta = Leidenschaft, Charisma, Verkaufen  
Führungsstärke, Money-Mindset
- Zu starkes Pitta = wenig Pausen, schlechtes  
Delegieren, Konkurrenzgedanken
- Zu schwaches Pitta = Umsetzung ohne  
Struktur, Basis fehlt
- Pitta-Balance = Selbstfürsorge als Invest





## *Schlüssel Nr. 3) Deine Kapha-Basis: Routinen und Gewohnheiten*

- Routinen und Rituale schenken Sicherheit, Struktur und Gelassenheit
- Gesunde Routinen stärken die Kapha-Basis deines Unternehmens
- Kapha-Balance: Keep it simple

## *Schlüssel Nr. 4)*

# *Dein Vata-Potential: Business-Authentizität und Kommunikation*

- Vata-Dosha: Verbindung zum höheren Selbst, zur Intuition, Kreativität, Begeisterungsfähigkeit, Kommunikation
- Im Business sorgt Vata für Flow, Dynamik und Leichtigkeit
- Zu viel Vata = zu viele Projekte/Ideen, kommen nicht in die Umsetzung
- Vata-Balance: Kapha-Routinen im Alltag, Fokus finden, Regelmäßigkeit





## *Schlüssel Nr. 5) Plane deine Arbeitswoche nach den Dosha-Energien*

- Gestalte deine Arbeitstage nach den drei Hauptenergien
- Kapha-Dosha: konzentriertes Arbeiten, Routineaufgaben, Businessgrundlagen
- Vata-Dosha: Teammeetings, Netzwerken, neue Ideen kreieren
- Pitta-Dosha: Verhandlungen, Verkaufen, Coachings, Finanzen

## *Schlüssel Nr. 6)*

### *Halte dein Fokus (dein Drishti)*

- Behalte deinen Fixpunkt/Fokus im Auge
- Ohne Fokus neigen wir dazu zu viele Dinge auf einmal zu machen, verzetteln uns, wirken auch nach außen unklar
- Tipp: Lerne NEIN-Sagen
- Fokus-Frage stellen: Was ist dein Business-Drishti?





## *Schlüssel Nr. 7)*

### *Gemeinsam statt einsam*

- Baue dir dein eigenes Support-System auf
- Wer kann dich jetzt noch unterstützen?
- Welche Aufgaben rauben dir viel Energie?
- Welche Aufgaben kannst du abgeben?
- Welche Menschen helfen dir beim Wachsen?



*Ayurveda meets Business*

Gesunder Erfolg mit Leichtigkeit



[www.katharinagorka.de](http://www.katharinagorka.de)