

MAMMAYEDA

GESUND SCHWANGER &  
MAMA WERDEN

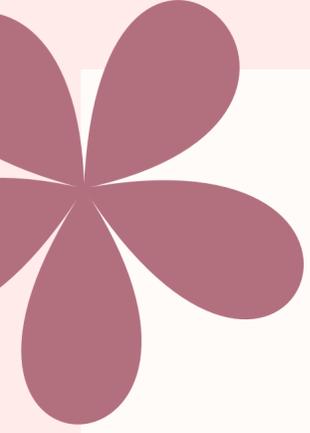
# Selbst-TEST

## Welcher Stress- Typ bist du?



**inkl. Tipps, zur Stress-Prävention  
je Stresstyp**





## Welcher STRESS-Typ bist du?

### Welche Aussage trifft am ehesten auf dich zu?

- a) Ich bin sehr anfällig für Stress und reagiere sehr sensibel auf Veränderungen.
- b) Ich setze mich oft selber unter Druck und habe sehr hohe Ansprüche an mich.
- c) Ich lasse mich nicht so leicht aus der Ruhe bringen, außer es steht eine Veränderung an.

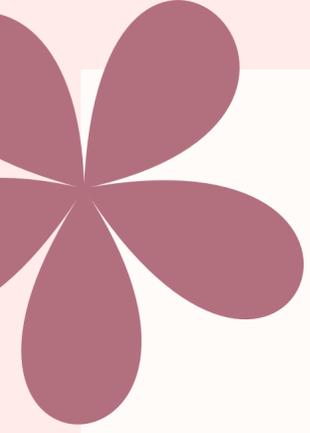
### Wenn du sehr viel zu tun hast, wie verhältst du dich?

- a) Ich versuch's zunächst mit Multi-Tasking, verzettle mich dann aber, verliere denn Überblick und bin schnell überfordert.
- b) Ich erhöhe meine Produktivität, behalte den Überblick, delegiere und laufe zu Höchstform auf. Wenns mir zu viel wird dann greife ich zu Alkohol, Koffein etc.
- c) Ich mache mir einen genauen Plan und erledige alle To-Dos nacheinander und in Ruhe Schritt für Schritt.

### Welche mentalen Symptome zeigen sich, wenn du unter anhaltendem Stress stehst?

- a) Angst, Überforderung, innere Unruhe, Nervosität.
- b) Reizbarkeit, Ungeduld, Wut oder Aggression.
- c) Antriebslosigkeit, Starre, Zurückgezogenheit, depressive Verstimmung.





## Welcher STRESS-Typ bist du?

**Welche körperlichen Symptome zeigen sich, bei anhaltendem Stress?**

- a) Schlafstörungen, trockene Haut, Restless Legs Symptom
- b) starkes Schwitzen, Bluthochdruck, entzündete Hautausschläge
- c) Verkühlung/Verschleimung, Wassereinlagerungen, „Ich komme nicht in die Gänge“

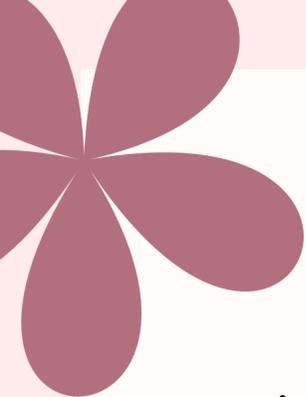
**Wie reagiert deine Verdauung in stressigen Zeiten?**

- a) Mit Verstopfung, Blähungen oder Bauchkrämpfen
- b) Mit Durchfall, Sodbrennen
- c) Mit Völlegefühl, langsamen & voluminösem Stuhl

**Wie ist dein Essverhalten bei Stress?**

- a) Ich vergesse dann oft zu essen, nehme mir keine Zeit dafür und snacke durch den Tag.
- b) Ich neige zu würzigem Fast Food wie Frittiertem, sowie Alkohol & Koffein.
- c) Ich greife gern zu Süßigkeiten & Schokolade.





# Auswertung

## Die meisten Antworten A:

Du bist ein Vata-Stresstyp. Das heißt, du reagierst sehr sensibel auf chronischen Stress und es fällt dir dann besonders schwer, eine Pause einzulegen. In dieser Situation können dich bereits kleine zusätzliche Aufgaben aus der Bahn werfen.

## 3 Tipps, für VATA-Stresstypen:

- ein regelmäßiger Tagesablauf und Stabilität in Form von gesunden Routinen
- ruhige Yogastile & Atem-Meditation (statt Reizüberflutung durch Medienkonsum)
- Erdung durch Spaziergänge in der Natur oder Wurzelgemüse

## Die meisten Antworten B:

Du bist ein Pitta-Stresstyp. Das heißt, du bist generell relativ stress-resistent, ein Machertyp, liebst Wettbewerb, Stress gilt sogar als Statussymbol. Irgendwann bist du aber so überhitzt, dass du ‚durchbrennst‘ und im Burn-Out landest.

## 3 Tipps, für Pitta-Stresstypen:

- bewusst Pausen einlegen und regelmäßige Mahlzeiten
- kühlende (Wald-)Spaziergänge oder kühlende Atmung zB Shitali
- scharfe, stark gewürzte und saure Lebensmittel sowie Anregendes (Alkohol, Kaffee) meiden

## Die meisten Antworten C:

Du bist ein Kapha-Stresstyp. Das heißt, du bleibst in stressigen Situationen gelassen, geerdet und geduldig. Bei lang anhaltendem Stress neigst du dazu, dich zu sehr um andere zu kümmern oder in eine Art Schockstarre zu verfallen, bis hin zu depressiver Verstimmung.

## 3 Tipps, für Kapha-Stresstypen:

- viel Bewegung und Aktivität (Ins Schwitzen kommen)
- wärmende, scharfe Gewürze (Ingwer, Pippali), um den Stoffwechsel anzuregen
- Abgrenzung & Nein sagen lernen





Du möchtest wissen, wie du in Balance kommen & dir langfristig gesunde Routinen aufbauen kannst? Um gesund schwanger & Mama zu werden

**Dann buche dir jetzt dein kostenloses, unverbindliches Erstgespräch!**

**<https://mammaveda.eu/contact/>**

**Mag. Renate Kreuzwieser-Bragante**  
**Holistic Health & Ayurvedic Nutrition Coach für Frauen**

E-Mail: [info@mammaveda.eu](mailto:info@mammaveda.eu)

Web: <https://mammaveda.eu>

[Instagram](#)