

Dieser kurze Koshacheck soll Dir helfen, einige Erkenntnisse über Deinen aktuellen Zustand zu sammeln. Er erhebt keinen Anspruch einer umfangreichen Analyse. Vielmehr soll er Dich anregen, einen Moment innezuhalten und über einige Bereiche Deines Lebens kurz zu reflektieren.

Im Bezug auf die Koshas ist es wichtig, dass allen Ebenen (Hüllen/Koshas) des Lebens Beachtung geschenkt wird, diese sich positiv entwickeln und gut ausbalanciert sind.

Beantworte die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich.

Bewerte die Einschätzungen auf der Skala von 1 – 5 folgendermaßen.

1 ist die schlechteste Bewertung und 5 die beste Bewertung.

(1 ganz mies bis gar nix – 2 ein bisschen – 3 so mittelmäßig – 4 schon richtig gut – 5 supergenial)

Annamaya Kosha (Nahrungshülle)

Wie werden folgende Fitnessbereiche in der Woche von Dir trainiert?

- Ausdauer ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Kraft ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Beweglichkeit ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie ist die gesundheitliche Qualität Deines Essens? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie ist die gesundheitliche Qualität Deines Trinkens? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie gut ist Dein Wissen über Inhaltsstoffe Deiner Nahrung? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Welche Gedanken und welches Gefühl kommen gerade, wenn Du über die Fragen nachdenkst?

Pranamaya Kosha (Energiehülle)

Wie erholsam empfindest Du Deinen Schlaf? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie empfindest Du Deine generelle Ausgeruhtheit? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie empfindest Du Deine geistige Fitness
(Konzentration, Wachheit etc.)? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie freudvoll empfindest Du Deine Beziehungen?

- Familie ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Freunde ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- Arbeitskollegen ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- zu mir ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Welche Gedanken und welches Gefühl kommen gerade, wenn Du über die Fragen nachdenkst?

Manomaya Kosha (Geisteshülle)

Wie gut kannst Du mit Veränderungen umgehen? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie gut kannst Du Deine Gefühle zulassen? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie erfüllt empfindest Du Dein Sexualleben? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie gut kannst Du Vergangenes loslassen? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie sehr magst Du Deinen Körper,
wenn Du nackt vor dem Spiegel stehst? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie gut kannst Du zu Dir stehen, in dem was Du

- tust ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- denkst ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
- fühlst ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Welche Gedanken und welches Gefühl kommen gerade, wenn Du über die Fragen nachdenkst?

Vijanamaya Kosha (Erkenntnishülle)

Inwieweit lebst Du das Leben, was Du leben willst? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie entscheidungsfreudig bist Du? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie gut kennst Du Deine Stärken? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie gut kennst Du Deine Schwächen? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie gut kennst Du Deine Werte? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie gut kennst Du Deine Bedürfnisse? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie hoch ist Deine Bereitschaft,
in Deinem Leben etwas zu verändern? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wieviel Raum haben Gespräche über Gott, denn Sinn
des Lebens oder tiefere Wahrheiten in Deinem Leben? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Welche Gedanken und welches Gefühl kommen gerade, wenn Du über die Fragen nachdenkst?

Anandamaya Kosha (Wonnehülle)

Wie gern bist Du Teil dieser Welt? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie sehr fühlst Du Dich mit dem Leben verbunden? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie groß fühlst Du Anteilnahme an der Freude anderer? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Wie groß fühlst Du Anteilnahme am Leid anderer? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Glaubst Du an eine positive Zukunft unserer Existenz? ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Welche Gedanken und welches Gefühl kommen gerade, wenn Du über die Fragen nachdenkst?

Auswertung

Addiere Deine Bewertungen in den Bereichen der einzelnen Koshas und trage sie hier ein.

	Annamaya Kosha	Pranamaya Kosha	Manomaya Kosha	Vijanamaya Kosha	Anandamaya Kosha
Summe Deiner Bewertung					

Die folgende Skala hilft Dir bei Deiner Auswertung 😊.

Geht gar nicht!	6-10	7-12	8-14	8-14	5-9
Naja, Ok. Auf jeden Fall sollte ich was machen.	11-18	13-22	15-25	15-25	10-16
Da ist schon viel Schönes bei!	19-25	22-30	26-35	26-35	17-21
Unbedingt weitermachen, ich stehe kurz vor der Erleuchtung.	26-30	31-35	36-40	36-40	22-25

Deine Erkenntnisse