

## **Selbsteinschätzung (zum Ausdrucken)**

*Mit diesem Fragenkatalog bekommst du eine Vorstellung von deiner Konstitution.*

*Er ersetzt jedoch bei weitem nicht eine komplette Expertise.*

*Wähle die passendste Beschreibung. V= Vata, P= Pitta, K= Kapha.*

*Wenn sich ein Zustand im Laufe der Jahre verändert hat, dann wähle aus, welcher Punkt bei dir die längste Zeit und bei guter Gesundheit zutraf ( das betrifft z.B. ein im Moment leichtes Übergewicht). Have fun!*

### **Wie sieht dein Körper aus?**

*V: Ich bin schlank und von zarter Natur*

*P: Ich habe einen mittleren Körperbau, jedoch gut definierte kräftige Muskeln.*

*K: Ich bin eher robust gebaut, mit einer guten Fettschicht unter der Haut.*

### **Wie sehen deine Gelenke aus?**

*V: Ich habe kleine, knackende Gelenke, mitunter überflexibel.*

*P: Meine Gelenke sind mittel und flexibel*

*K: Ich habe breite, feste Gelenke, eher unflexibel*

### **Wie ist dein Teint?**

*V: Mein Teint ist fleckig, bräunt jedoch schnell*

*P: Ich habe viele Sommersprossen und Leberflecken. Bekomme schnell Sonnenbrand*

*K: Mein Teint ist gleichmässig und ich bekomme eine tiefe Bräune*

### **Wie sind deine Haare?**

*V: Dünn und neigen zur Trockenheit*

*P: Neigen zur Fettigkeit und werden schnell grau.*

*K: Voll, dicht und viel.*

### *Wie ist deine Haut?*

- V: Trocken und mitunter rau*
- P: Warm, weich und machmal feucht*
- K: Weich, feucht, fest und kühl*

### *Wie sind deine Zähne?*

- V: Klein und unregelmässig*
- P: Normale Grösse, machmal spitz*
- K: Gross und regelmässig*

### *Beschreibe deine Lippen und Nägel.*

- V: Meine Lippen sind eher schmal und trocken. Meine Nägel brechen leicht*
- P: Meine Lippen sind rosig und wohl geformt. Meine Nägel sind elastisch*
- K: Meine Lippen sind weich und voll. Ich habe starke Nägel, fest und glatt*

### *Schwitzt du schnell?*

- V: Kaum*
- P: Mitunter schnell viel, vor allem beim Sport*
- K: Normal*

### *Wie ist dein Körpergeruch?*

- V: Hab ich sowas?*
- P: Kann sehr stark und unangenehm sein*
- K: Kaum vorhanden*

*Setz Dich ruhig 5 Minuten hin und fühle mal deinen Puls. Was spürst du?*

*V: Mein Puls ist schnell und schlängelt unregelmässig dahin*

*P: Mein Puls hüpfte kräftig und regelmässig, weder schnell noch langsam*

*K: Mein Puls gleitet voll, regelmässig und langsam*

*Wie sieht's mit Bewegung aus?*

*V: Ich neige zum Zappeln. Still sitzen ist nicht mein Ding. Sport kann mich langweilen*

*P: Ich mag präzise, schweisstreibende Wettbewerbssportarten. Das spornt mich an*

*K: Mir fällt es schwer, mich zu Bewegung zu motivieren. Am liebsten tu ich nichts*

*Wie ist dein Gewicht?*

*V: Neige eher zu Untergewicht*

*P: Normal. Nehme schnell zu und auch wieder ab.*

*K: Tendiere mehr zum Übergewicht. Abnehmen fällt mir schwer*

*Welches Wetter magst du am liebsten?*

*V: Ich mag's heiss! Bitte keinen Wind oder Kälte*

*P: Ich ziehe eher kühlere Temperaturen vor. Direkte Sonne mag ich gar nicht.*

*K: Warm ist mir am liebsten. Aber eigentlich ist alles ok. Nur bitte nicht zu nass*

*Wie ist deine Art zu sprechen?*

*V: Ich bin gesprächig und rede schnell. Manchmal zu schnell, dann nuschel ich*

*P: Meine Sprache ist präzise und selbstbewusst*

*K: Ich spreche eher ruhig und langsam. Bin kein grosser Redner*

### *Wie schläfst du normalerweise?*

*V: Mein Schlaf ist leicht und eher zu kurz*

*P: Ich schlafe gut, aber 7-8 Stunden müssen es schon sein*

*K: Mein Schlaf ist lang und tief. Ich verbringe gern Zeit im Bett*

### *Was isst du am liebsten?*

*V: Ich esse gern warm und feucht, wie ein Eintopf oder Suppe*

*P: Ich bevorzuge kaltes Essen. Salate oder Rohkost*

*K: Am liebsten warm, scharf, auch trocken*

### *Wie ist dein Hunger?*

*V: Mal habe ich Hunger, wie ein Bär, mal esse ich gar nichts*

*P: Ich muss regelmässig etwas essen, sonst kriege ich schlechte Laune*

*K: Eigentlich reichen mir 2 Mahlzeiten am Tag....*

### *Wie ist deine Verdauung?*

*V: Variiert stark*

*P: Gute Verdauung*

*K: Eher langsame Verdauung*

### *Wie oft musst du auf's Klo?*

*V: Manchmal habe ich Verstopfungen und/ oder Blähungen*

*P: Ich kann auch mehrmals am Tag auf's Klo, tendenziell eher weich bis flüssig*

*K: Ganz regelmässig und gut geformt*

### *Wie ist generell deine Stimmung?*

*V: Meine Laune kann sehr schnell, in einem Augenblick wechseln*

*P: Mich kann man schnell provozieren*

*K: Mich bringt nichts aus der Ruhe, auf andere wirkt das mitunter emotionslos*

### *Wie gehst du mit Stress um?*

*V: Ich werde ängstlich und unsicher*

*P: Ich werde ungeduldig und gereizt*

*K: Ich bleibe ruhig und besonnen*

### *Wie schnell fasst du neues auf?*

*V: Ich kapiere schnell, vergesse aber auch schnell*

*P: Ich habe einen scharfen Verstand und kann mich gut konzentrieren*

*K: Ich brauche genügend Zeit zum Lernen*

### *Wie ist dein Gedächtnis?*

*V: Mein Langzeitgedächtnis ist schlecht*

*P: Ich merke mir alles!*

*K: Mein Langzeitgedächtnis ist ausgezeichnet*

### *Beschreibe deine Gedankengänge.*

*V: Meine Gedanken springen wie Affen von Baum zu Baum*

*P: Ich denke analytisch und plane gerne*

*K: Meine Gedanken sind gründlich und methodisch*



### *Gefallen dir Veränderungen?*

*V: Veränderung ist mein zweiter Vorname*

*P: Veränderungen sind herausfordernd, aber machbar*

*K: Ich möchte lieber bei meiner Routine bleiben*

### *Wie stark ist deine Energie und deine Ausdauer?*

*V: Ich habe eher wenig Ausdauer*

*P: Ich gehe gern an meine Grenzen und darüber hinaus*

*K: Ich komme zwar schlecht in Gang, bin aber sehr ausdauernd.*

*Puh, geschafft!*

*Jetzt zähle deine einzelnen Antworten zusammen.*

*Wunder dich nicht, in den seltensten Fällen besitzt jemand eindeutig ein einziges Dosha. Meistens sind wir Mischungen aus 2 dominanten Doshas.*

*Wenn du z. B. 13 Vata, 10 Pitta und 4 Kapha angekreuzt hast, dann ist deine Prakriti wahrscheinlich Vata-Pitta.*

*Dein Ergebnis:*

*Vata:*

*Pitta:*

*Kapha:*

*Wie gesagt, eine genauere Bestimmung benötigt natürlich mehr Zeit !*