



Selbsteinschätzung (zum Ausdrucken)

Mit diesem Fragenkatalog bekommst Du eine Vorstellung Deiner Konstitution. Er ersetzt jedoch 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 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

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, manchmal 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 hüpfert 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 Verstopfung und Blähungen

P: Ich kann auch mehrmals am Tag auf's Klo, tendenziell sehr 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 Prakruti Vata-Pitta.

Dein Ergebnis:

Vata:

Pitta:

Kapha:

