

Welcher Typ bin ich?

Schnelltest zur Bestimmung der eigenen Konstitution

Lesen Sie die nachfolgenden Beschreibungen durch und entscheiden Sie möglichst spontan, welche der angegebenen Varianten auf Sie zutreffen. Dabei sollten Sie Ihren Allgemeinzustand berücksichtigen, nicht eine gerade momentane Befindlichkeit. Es können bei einem Thema mehrere Möglichkeiten angekreuzt werden.

Am Ende zählen Sie in jeder Spalte die Kreuze zusammen. Die Spalte mit den meisten Kreuzen entspricht am ehesten Ihrer Konstitution. Sind zwei Spaltensummen ähnlich groß, spricht dies für einen Mischtypen.

Dieser Schnelltest dient zu Ihrer Orientierung. Er ersetzt keinen ausführlichen Test bei einem Ayurveda-Therapeuten oder -Arzt.



Thema/Frage	VATA	PITTA	KAPHA
Körperbau/-größe	leicht, klein oder groß	schlank, mittelgroß, muskulös	kräftig, stämmig
Gewicht	gering	mittel	hoch
Kopf, Gesicht	schmal	markant	rund, eher groß
Augen, Blick	klein, verträumt	mittel, klar	groß, ruhig
Hände	schmal, Gelenke und Venen sichtbar	wohlgeformt	kräftig, „gepolsterte“ Gelenke
Lippen	schmal	mittel	voll
Stimme	leise	hoch, oft laut	weich, angenehm
Haut	trocken, dünn, bräunlich, kühl	hell, oft Sommersprossen und Muttermale	hell, weich, kühl
Haare	fein, trocken	fein, weich	kräftig, glänzend
Appetit	wechselnd, vergisst manchmal das Essen	gut bis sehr hoch	eher gering, isst aber trotzdem
Urin	wenig, hell	kräftig, gelb, riechend	trüb, kaum gefärbt
Stuhlgang	wenig, fest, Tendenz zur Verstopfung	reichlich, Tendenz zu Durchfall	gut geformt, manchmal schleimig
Schlaf	leicht, manchmal unruhig	schläft spät ein, wacht manchmal auf	tief, fest
Bevorzugter Geschmack	süß, sauer, salzig	süß, bitter, herb	scharf, bitter herb, kräftig gewürzt
Beweglichkeit	sehr beweglich	gut beweglich	eher unbeweglich
Ausdauer	gering	mittel	hoch
Ehrgeiz	mittel	hoch	niedrig
Gedächtnis/Aufnahme	schnelle Auffassungsgabe, gutes Kurzzeitgedächtnis	scharfe Auffassungsgabe, mittleres Gedächtnis	langsam, gutes Langzeitgedächtnis
Temperament	kreativ, sensibel, manchmal unentschlossen	temperamentvoll, kritisch, manchmal launisch	ruhig, zufrieden, geduldig
Immunität	häufige Infekte	mittel	gut, stabil
Gewohnheit	liebt Wärme, Natur	mag es eher kühl, ist gerne draußen	mag eher Wärme und bleibt gern im Haus und genießt
Abneigung gegen	Kälte und Wind	Hitze	Kälte und Nässe
Ansichten, Berechenbarkeit	veränderlich, manchmal unberechenbar, inkonsequent	sehr entschlossen, legt Wert auf perfekte Strukturen, kann stur sein	gleichbleibend, sehr berechenbar, konsequent
Ergebnis			

