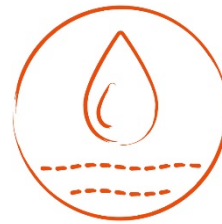




Welcher Typ bin ich?

Schnelltest zur Bestimmung der eigenen Konstitution

Dauer: 3-4 Minuten



Du möchtest gerne wissen, welcher ayurvedischer Typ du bist? Dann fülle den nachfolgenden Fragebogen aus. Du kannst das Dokument online bearbeiten und danach auf deinem Rechner abspeichern oder ausdrucken und dann von Hand auf Papier ausfüllen.

Lese bitte die Beschreibungen in der nachfolgenden Tabelle durch und entscheide dich möglichst spontan, welche der angegebenen Variante auf dich zutrifft. Kreuze die Variante an, die am ehesten deinen Allgemeinzustand beschreibt und nicht eine gerade momentane Befindlichkeit. Wenn mehrere Möglichkeiten zutreffen, setze einfach in zwei Spalten ein Kreuz.

Zum Schluss zähle in jeder Spalte (Vata, Pitta, Kapha) die Kreuze zusammen. Die Spalte mit den meisten Kreuzen entspricht am ehesten deiner Konstitution. Sind zwei Spaltensummen ähnlich groß, spricht dies für einen Mischtypen.

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



Name:

Datum:

Thema	VATA		PITTA		KAPHA	
Körperbau, -größe	leicht, klein oder groß	<input type="checkbox"/>	schlank, mittelgroß, muskulös	<input type="checkbox"/>	kräftig, stark	<input type="checkbox"/>
Gewicht	gering	<input type="checkbox"/>	mittel	<input type="checkbox"/>	hoch	<input type="checkbox"/>
Kopf, Gesicht	schmal	<input type="checkbox"/>	markant	<input type="checkbox"/>	rund, eher oval	<input type="checkbox"/>
Augen, Blick	klein, verträumt	<input type="checkbox"/>	mittel, klar	<input type="checkbox"/>	groß, ruhig	<input type="checkbox"/>
Hände	schmal, Gelenke und Venen sichtbar	<input type="checkbox"/>	wohlgeformt	<input type="checkbox"/>	kräftig, „gepolsterte“ Gelenke	<input type="checkbox"/>
Lippen	schmal	<input type="checkbox"/>	mittel	<input type="checkbox"/>	voll	<input type="checkbox"/>
Stimme	leise	<input type="checkbox"/>	hoch, oft laut	<input type="checkbox"/>	weich, angenehm	<input type="checkbox"/>
Haut	trocken, dünn, bräunlich, kühl	<input type="checkbox"/>	hell, oft Sommersprossen und Muttermale	<input type="checkbox"/>	hell, weich, kühl	<input type="checkbox"/>
Haare	fein, trocken	<input type="checkbox"/>	fein, weich	<input type="checkbox"/>	kräftig, glänzend	<input type="checkbox"/>
Appetit	wechselnd, vergisst manchmal das Essen	<input type="checkbox"/>	gut bis sehr hoch	<input type="checkbox"/>	eher gering, isst aber trotzdem	<input type="checkbox"/>
Urin	wenig, hell	<input type="checkbox"/>	kräftig, gelb, riechend	<input type="checkbox"/>	trüb, kaum gefärbt	<input type="checkbox"/>
Stuhlgang	wenig, fest, Tendenz zur Verstopfung	<input type="checkbox"/>	reichlich, Tendenz zu Durchfall	<input type="checkbox"/>	gut geformt, manchmal schleimig	<input type="checkbox"/>
Schlaf	leicht, manchmal unruhig	<input type="checkbox"/>	schläft spät ein, wacht manchmal auf	<input type="checkbox"/>	tief, fest	<input type="checkbox"/>
Bevorzugter Geschmack	süß, sauer, salzig	<input type="checkbox"/>	süß, bitter, herb	<input type="checkbox"/>	scharf, bitter herb, kräftig gewürzt	<input type="checkbox"/>





Thema	VATA		PITTA		KAPHA	
Beweglichkeit	sehr beweglich	<input type="checkbox"/>	gut beweglich	<input type="checkbox"/>	eher unbeweglich	<input type="checkbox"/>
Ausdauer	gering	<input type="checkbox"/>	mittel	<input type="checkbox"/>	hoch	<input type="checkbox"/>
Ehrgeiz	mittel	<input type="checkbox"/>	hoch	<input type="checkbox"/>	niedrig	<input type="checkbox"/>
Gedächtnis/ Aufnahme	schnelle Auffassungsgabe, gutes Kurzzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/>	scharfe Auffassungsgabe, mittleres Gedächtnis	<input type="checkbox"/>	langsam, gutes Langzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/>
Temperament	kreativ, sensibel, manchmal unentschlossen	<input type="checkbox"/>	temperamentvoll, kritisch, manchmal launisch	<input type="checkbox"/>	ruhig, zufrieden, geduldig	<input type="checkbox"/>
Immunität	häufige Infekte	<input type="checkbox"/>	mittel	<input type="checkbox"/>	gut, stabil	<input type="checkbox"/>
Gewohnheit	liebt Wärme, Natur	<input type="checkbox"/>	mag es eher kühl, ist gerne draußen	<input type="checkbox"/>	mag eher Wärme und bleibt gern im Haus und genießt	<input type="checkbox"/>
Ansichten, Berechenbarkeit	veränderlich, manchmal unberechenbar, inkonsequent	<input type="checkbox"/>	sehr entschlossen, legt Wert auf perfekte Strukturen, kann stur sein	<input type="checkbox"/>	gleichbleibend, sehr berechenbar, konsequent	<input type="checkbox"/>
Ergebnis	VATA		PITTA		KAPHA	