



Dosha Selbsttest

Sie wollten schon immer erfahren welcher Konstitutionstyp Sie sind? Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Pitta-Kapha, Kapha-Vata oder vielleicht doch ein Vata-Pitta-Kapha-Typ? Dieser Test ermöglicht es Ihnen sich selbst besser kennenzulernen und im Hinblick der ayurvedischen Lehre Ihr Leben künftig entsprechender gestalten zu können. Der Test wird 2x durchgeführt. Drücken Sie hierfür den Test am besten also gleich 2x aus. Der erste Durchgang gibt Erkenntnis über Ihr Prakriti, ihre Konstitution von Geburt an. Treffen Sie im ersten Durchgang Entscheidungen zunächst aufgrund dessen, was für Ihr Leben als Ganzes seit bereits vielen Jahren hinweg gilt. Der zweite Durchgang gibt Ihnen Erkenntnis darüber wie Ihr Dosha sich im Laufe der Zeit, aufgrund äußerlicher Veränderungen, gewandelt hat. So ermitteln Sie ihr Vikriti. Treffen Sie im zweiten Durchgang Entscheidungen aufgrund dessen, wie Sie sich in den letzten 2 Monaten gefühlt haben. Mithilfe dieses Tests erlangen Sie also nicht nur Wissen über ihre Konstitution, Sie können ihr (Prakriti), falls sich im Laufe der Jahre Unstimmigkeiten ergeben haben, künftig wiederherstellen. Seien Sie sich gewiss, nach dem Dosha Selbsttest können Sie ihr vorherrschendes Naturell schon ziemlich gut erkennen. Wenn Sie den Test abgeschlossen haben, zählen Sie jeweils die Kreuze unter A, B und C zusammen. Lesen Sie sich im Anschluss gerne die Charakteristika der Dosha-Typen durch um ein besseres Verständnis allgemein für Ihr und die anderen Doshas zu bekommen.

Namaste

Dosha Selbsttest

Körperbau

- A. Ich bin klein, schlank, zierlich, habe schlanke Muskeln
- B. Ich bin mittelgroß, habe einen symmetrischen Körperbau und gut entwickelte Muskeln
- C. Ich bin groß, kräftig, stämmig

Körpergewicht

- A. Ich bin leicht
- B. Ich bin normalgewichtig
- C. Ich bin übergewichtig

Körpertemperatur

- A. Ich habe normalerweise kalte Hände und Füße, ich bevorzuge eine warme Umgebung
- B. Ich habe normalerweise warme Hände, ich bevorzuge eine kühlere Umgebung
- C. Ich kann mich gut auf die meisten Temperaturen einstellen, ich mag kein feuchtes kaltes Wetter

Haut

- A. Meine Haut ist dünn, trocken, rau, dunkel
- B. Meine Haut ist glatt, ölig, rosig, neigt zu Reizung und Rötung
- C. Meine Haut ist dick, ölig, weiß, blass, fettig, besitzt genügend Feuchtigkeit

Haare

- A. Mein Haar ist stumpf, braun, schwarz, verknotet, brüchig, dünn
- B. Mein Haar ist glatt, ölig, blond, grau, rot, kahl
- C. Mein Haar ist dick, lockig, ölig, gewellt, dicht, alle Farben

Zähne

- A. Meine Zähne sind vorstehend, groß, weit auseinander, ich habe dünnes Zahnfleisch
- B. Meine Zähne sind mittelgroß, weich, ich habe empfindliches Zahnfleisch
- C. Meine Zähne sind gesund, weiß, ich habe ein robustes Zahnfleisch

Nase

- A. Meine Nase ist unregelmäßig geformt, ich habe einen schiefen Nasenrücken
- B. Meine Nase ist lang und spitz, ich habe eine rote Nasenspitze
- C. Meine Nase ist kurz und abgerundet, ich habe eine Stupsnase

Augen

- A. Meine Augen sind unruhig, trocken, aktiv, schwarz, braun, tiefliegend
- B. Meine Augen sind scharf, grün, grau, leuchtend, gelb/rötlich, lichtempfindlich
- C. Meine Augen sind groß, blau, still, liebevoll

Nägel

- A. Meine Nägel sind trocken, rau, brüchig
- B. Meine Nägel sind scharf, elastisch, rosa, glänzend
- C. Meine Nägel sind dick, ölig, glatt, poliert

Lippen

- A. Meine Lippen sind trocken, rau, spröde, rissig
- B. Meine Lippen sind rot, entzündet, gelblich
- C. Meine Lippen sind dick, ölig, blass, weißlich

Kinn

- A. Mein Kinn ist schmal, eckig
- B. Mein Kinn ist spitz zulaufend
- C. Mein Kinn ist rund, ich habe ein Doppelkinn

Wangen

- A. Meine Wangen sind faltig, hohl
- B. Meine Wangen sind glatt und flach
- C. Meine Wangen sind gerundet, plump

Hals

- A. Mein Hals ist dünn, lang
- B. Mein Hals ist mittel
- C. Mein Hals ist dick, faltig

Brust

- A. Meine Brust ist flach, eingefallen
- B. Meine Brust ist mittelmäßig
- C. Meine Brust ist breit, rund

Bauch

- A. Mein Bauch ist dünn, flach, eingefallen
- B. Mein Bauch ist mittelmäßig
- C. Mein Bauch ist breit, rund

Bauchnabel

- A. Mein Bauchnabel ist klein, unregelmäßig, bruchsackartig
- B. Mein Bauchnabel ist oval, flach
- C. Mein Bauchnabel ist groß, tief, rund, auseinandergezogen

Hüften

- A. Meine Hüften sind schmal, schlank
- B. Meine Hüften sind mittelmäßig
- C. Meine Hüften sind schwer, breit

Gelenke

- A. Meine Gelenke sind kalt, knackend, hervorstehen
- B. Meine Gelenke sind mittelmäßig, locker, beweglich
- C. Meine Gelenke sind groß, gleitfähig, kräftig, fest

Appetit

- A. Mein Appetit ist unregelmäßig, gering
- B. Mein Appetit ist groß, unerträglich
- C. Mein Appetit ist gemäßigt aber stetig

Verdauung

- A. Meine Verdauung ist unregelmäßig, erzeugt Blähungen
- B. Meine Verdauung ist schnell, verursacht Sodbrennen
- C. Meine Verdauung ist langsam, erzeugt Schleim

Geschmack/natürliche Vorlieben

- A. Ich bevorzuge süß, sauer, salzig
- B. Ich bevorzuge süß, bitter, adstringierend
- C. Ich bevorzuge bitter, pikant, adstringierend

Durst

- A. Ich habe ein wechselhaftes Durstgefühl
- B. Ich habe ein übermäßiges Durstgefühl
- C. Ich habe ein spärliches Durstgefühl

Gewicht

- A. Ich nehme normalerweise leicht ab
- B. Ich kann mein Gewicht leicht halten

- C. Ich nehme leicht zu

Körperliche Aktivität

- A. Ich würde meine körperliche Aktivität als "hyperaktiv" bezeichnen
B. Ich würde meine körperliche Aktivität als "mittelmäßig" bezeichnen
C. Ich würde meine körperliche Aktivität als "sitzend" bezeichnen

Gang

- A. Ich gehe normalerweise schnell
B. Ich gehe normalerweise resolut, entschlossen
C. Ich gehe normalerweise langsam, eigentlich ist es ein gemütliches Schlendern

Geistige Aktivität

- A. Mein Geist ist immer aktiv
B. Mein Geist ist mittelmäßig
C. Mein Geist ist dumpf, langsam

Gefühle

- A. Ich verspüre oft Angst, Sorge, Unsicherheit, meine Gefühle sind flexibel
B. Ich verspüre oft Wut, Hass, Eifersucht, meine Gefühle sind entschlossen
C. Ich verspüre oft Ruhe, Gier, Anhaftung

Glaube

- A. Mein Glaube ist variabel, veränderlich
B. Mein Glaube ist intensiv, fanatisch
C. Mein Glaube ist beständig, tief, sanft

Intellekt

- A. Ich neige zu schnellen, aber oft falschen Reaktionen
B. Ich neige zu zutreffenden Reaktionen
C. Ich neige zu langsamen, exakten Reaktionen

Gedächtnis

- A. Ich habe ein gutes Kurzzeit-, schlechtes Langzeitgedächtnis, lerne schnell
B. Ich habe ein gutes Gedächtnis
C. Ich habe ein langsames aber ausdauerndes Gedächtnis, Langzeitgedächtnis

Träume

- A. Ich habe schnelle, aktive, viele Träume, Angstträume
B. Ich habe heftige Träume, Träume von Krieg und Gewalt

- C. Ich habe romantische Träume, Träume von Seen, Schnee

Schlaf

- A. Ich habe einen leichten, unterbrochenen Schlaf, bin oft Schlaflos
B. Ich habe einen kurzen, aber guten Schlaf
C. Ich habe einen tiefen, langen Schlaf

Sprechweise

- A. Ich spreche schnell, undeutlich
B. Ich spreche klar, durchdringend
C. Ich spreche langsam, monoton

Umgang mit Geld

- A. Ich bin arm, gebe Geld gerne für Banalitäten aus
B. Ich gebe Geld für Luxus aus
C. Ich bin reich, ein guter Wirtschaftler

Vorgehensweise

- A. Ich kann gut Projekte in Gang bringen, stelle sie dann aber meist nicht fertig
B. Ich gehe planvoll und systematisch vor und verfolge jedes Projekt konsequent so lange weiter bis ich fertig bin
C. Ich brauche schon einen kleinen Anstoß um etwas in Angriff zu nehmen, doch wenn ich die Startschwierigkeiten überwunden habe, ziehe ich mein Projekt bis zum Ende durch

Stress

- A. Wenn ich unter Stress stehe reagiere ich ängstlich und besorgt
B. Wenn ich unter Stress stehe werde ich reizbar, innerlich angespannt und oft aggressiv
C. Wenn ich unter Stress stehe ziehe ich mich in mein Schneckenhaus zurück oder bin deprimiert

Wetter

- A. Kaltes Wetter mag ich am allerwenigsten
B. Heißes Wetter mag ich am allerwenigsten
C. Feuchtes Wetter mag ich am allerwenigsten

A = Vata
B = Pitta
C = Kapha

Gesamtanzahl A = _____ Gesamtanzahl B = _____ Gesamtanzahl C = _____

Allgemeiner Hinweis:

Bitte bedenken Sie das dieser Test nur ein ungefähre Orientierung darstellt. Lediglich ausgebildete, erfahrene ayurvedische Ärzte können die körperlichen, emotionalen und mentalen Eigenarten eines Menschen exakt bestimmen. Ziehen Sie also keine endgültigen Schlüsse aufgrund ihrer Selbsteinschätzung mit Hilfe dieser Tabelle und aufgrund der Beschreibung einzelner Doshas.

Das Vata-Dosha

Schlank, zierlich und drahtig beschreiben den Vata-Typ schon ziemlich gut.

Vata-Konstitutionstypen vertrauen nur schwer, haben einen schwachen Willen und fühlen sich oft nicht gut geerdet. Hellsichtig, scharfsinnig und liebevoll bezeichnet den Vata-Typ ebenfalls sehr gut. Oft haben Vatas Angst vor der Dunkelheit, Einsamkeit, großen Höhen oder geschlossenen Räumen. Sie sind kreativ, geistig flexibel, besitzen ein ausgezeichnetes Vorstellungsvermögen, handeln sehr schnell und sind überaus selbstsicher in ihrer Entscheidung. Für Vata-Typen ist es besonders wichtig einem ruhigen, strukturierten Tagesablauf zu folgen.

Warme, gegarte und vor allem gehaltvolle Speisen sind genau das Richtige für diesen Konstitutionstyp. Sie sollten unbedingt zugreifen bei Suppen, feuchten Gerichten wie Pasta oder gekochten Getreideflocken. Warme Getränke (Tees) sollten Vatas täglich trinken, da diese das Dosha vor allem in stressigen Situationen beruhigt und einen klaren Geist schaffen. Von Eiswürfeln und kalten Getränken sollten Vatas im Gegensatz die Finger lassen. Rohkost eignet sich ebenfalls so wenig für Vata-Typen wie eine vollständige vegane Ernährung. Dieses Dosha profitiert nämlich davon wenn es hin und wieder tierisches Protein (Eier) bzw. nicht-homogenisierte Rohmilch konsumiert. Sehr scharfe Gewürze, rohe Zwiebeln, Knoblauch, Äpfel und Trockenobst sollten auch eher gemieden werden. Die einzige Ausnahme bilden Datteln. Gedünstete Äpfel, wärmende Gewürze wie z.B. Zimt oder Kardamom oder Gemüse wie Zucchini und Kürbisse bekommen dem Vata-Typen hingegen sehr gut.

Wenn Pitta und Kapha sich im Sommer über die Hitze beklagen kann es bei Vata-Typen durchaus vorkommen das ihnen kalt ist oder sie am Abend beim Lagerfeuer die einzigen mit einer Jacke sind. Vata-Typen haben die meiste Zeit über kalte Hände und Füße. Sie sollten sich immer warm einpacken und sicherheitshalber eine Jacke bei sich tragen.

Zum Thema Sport: Vata-Typen sind aktive Menschen, die meist keine ruhige Minute stillsitzen können. Trotzdem sollten sie zu viel körperliche Aktivität eher meiden, denn diese wirkt sich negativ, statt positiv aus. Laufen, zu schnelles Radfahren oder Joggen würde man diesen Konstitutionstypen nicht empfehlen. Yoga, ein Spaziergang oder eine lockere Wanderung eignen sich für Vata-Typen definitiv besser.

Fällt der Vata-Typ in ein Ungleichgewicht können Ängste und Nervosität auftreten. Schlafstörungen, Einsamkeitsgefühle, Stimmungsschwankungen und Verstopfung sind in diesem Fall auch keine Seltenheit. Sehr gerne legen sich Vata-Typen neue Möbel an, gestalten um, wechseln häufig den Job und ziehen in eine andere Stadt. Kurz gesagt, sie langweilen sich sehr schnell. Vata wird durch die Farbe Grün beruhigt und ausgeglichen während die Farbe Rot, Vata belebt.

Fazit: Wenn sich der Vata-Typ immer warm hält, in stressigen Situationen ruhig bleibt, rohe und vor allem kalte Nahrung sowie extrem kalte Temperaturen meidet, seinen Tagesrhythmus hält und stetig warme Lebensmittel bzw. wärmende Gewürze zu sich nimmt, funktioniert das auch mit der Ausgeglichenheit so gut wie von alleine.

Das Pitta-Dosha

Das Pitta-Dosha glänzt anhand seiner Leistungsorientierung, Ehrgeiz, Intelligenz, Produktivität, Kreativität, Begeisterungsfähigkeit, Zielorientiertheit und einer enormen Menge an Energie. Unausgeglichene sind Pitta-Typen perfektionistisch, zornig, intolerant und reizbar.

Was den Körperbau eines Pitta-Typs betrifft würde man ihn als durchschnittlich bezeichnen. Mittelgroßer Körperbau, gut entwickelte Muskeln. Pitta Haare können blond, rötlich und auch früh grau sein. Pitta-Männer bekommen oft frühzeitig einen kahlen Kopf. Sommersprossen und mehrere Muttermale sind bei diesem Dosha keine Seltenheit. Meist haben Pittas grüne, graue oder kupfer-braune Augen. Der hitzige Pitta-Typ schwitzt außerdem sehr leicht und viel, besonders bei den Füßen.

Pittas sollten ständig auf ihre Ausdrucksform achten da sie oft sehr scharfzüngig bei ihrem Gegenüber ankommen können. Pitta-Typen neigen zu Überhitzung und können ziemlich einschüchternd sein. Bei Konkurrenzkämpfen tragen sie meist den Sieg davon. Ebenso sind sie als *Workaholics* bekannt. Pittas sollten also auch Zeit auch für sich selbst, Spiel, Spaß, Freizeitvergnügen und Freunde aufzubringen.

Draußen in der Natur kann der Pitta-Typ endlich einmal durchatmen. Sie bekommt ihm mehr als nur gut. Wenn sich Vata und Kapha über den Sommer freuen, beklagt sich Pitta meist. Kein Wunder, denn heißes Klima verkraften Pittas nur schwer. Umso wichtiger ist es Lebensmittel die Hitze verstärken zu meiden. Sie frieren nur selten und tragen auch meist im Winter kurze T-Shirts.

Pitta-Typen sind als einziger der drei Doshas in der Lage rohe Lebensmittel gut zu verdauen. Trotzdem sollte man sie nur in Maßen verzehren. Pittas greifen mit einer Vorliebe zu saftigen, kühlenden Lebensmitteln. Darunter beispielsweise Weintrauben, Mangos, Gurken, Kokosnüsse, Wassermelonen usw. Neben wärmenden Lebensmitteln sind ebenso würzige, saure und zu salzige Speisen nicht für diesen Typ geeignet.

Was das Thema Sport betrifft sind Pitta-Typen äußerst gute Sprinter, gehen gerne Wandern, Schwimmen und Radfahren. Generell erfreuen sie sich an Aktivitäten draußen. Achtung: Pittas sollten immer genügend Sonnenschutz bei sich haben, da sie sehr anfällig für Sonnenbrände sind.

Die Farbe Blau beruhigt Pitta, Grün gleicht Pitta aus. Pittas lesen sehr gerne vor dem einschlafen Bücher, sie schlafen tief und werden nur selten von Geräuschen unterbrochen. Im aktiven Zustand ist der Geist dieser Konstitution ständig auf Achse. Pittas gehen stets Lösungsorientiert an Probleme heran. Ordnung wird bei Pitta-Typen ebenfalls sehr groß geschrieben. Alles hat seinen Platz. Pittas bevorzugen angesehene Berufe, unter ihnen sind viele Ärzte, Rechtsanwälte, Richter, Politiker und Ingenieure.

Das Kapha-Dosha

Kapha-Typen besitzen ein enormes Maß an Durchhaltevermögen, sind sehr liebevoll und zuvorkommend, friedlich, geduldig, ruhig, tolerant, mitfühlend und bereit zu vergeben. Im Großen und Ganzen sind sie die meiste Zeit über recht gesund. Bei einem Gespräch wirken sie oft monoton. Kaphas essen sehr langsam und brauchen auch beim Treffen von Entscheidungen sehr lange. Wenn Kapha-Typen beleidigt werden oder jemand ihre Gefühle verletzt, sind sie zwar bereit zu vergeben, jedoch vergessen sie nie. Ihr Langzeitgedächtnis ist wahrlich ausgezeichnet. Sie besitzen eine lockere Einstellung zum Leben und lassen alles auf sich zukommen.

Ihr Körper ist gut entwickelter, sie besitzen starke Muskeln, haben schwere Knochen, dürfen sich an dicke Wimpern und Augenbrauen freuen. Ihr weißes Lächeln kommt bei ihrem Gegenüber genauso gut wie ihre dunklen, anziehenden Augen an. Ihr Blick ist friedlich, geerdet und stabil. Zudem besitzen sie voluminöses, gewelltes, dickes, volles und meist dunkles Haar. Tiefengewebsmassagen tuen Kapha-Typen ganz besonders gut.

Kaphas nehmen sehr leicht zu und haben oft Schwierigkeiten ihr Gewicht zu halten, bzw. abzunehmen. Sie sind meist Übergewichtig und gut gerundet. Wenn Kaphas einmal eine Mahlzeit auslassen, ist das kein großes Ding. Pittas beispielsweise können sich dann nur schwer konzentrieren. Sie lieben süße, salzige und ölige Lebensmittel. Dies ist jedoch nicht besonders förderlich da sie, wie oben bereits erwähnt, sehr schnell zunehmen. Eine leichte Kost mit bitter, herben oder scharfen Geschmack wäre definitiv besser für Kaphas. Eine vegane Ernährungsweise beispielsweise bekäme ihnen überaus gut. Obst sollte nur begrenzt genossen werden.

Kommen am Morgen nur schwer in die Gänge und würden am liebsten täglich nach dem Mittagessen ein Nickerchen einlegen. Diesem Drang sollten sie jedoch nicht nachgehen, denn ein Schlaf tagsüber fördert das Kapha-Dosha. Wenn Kaphas allerdings schlafen, ist ihr Schlaf tief, fest und lange, oft zu lange. Ihnen wird empfohlen nicht länger als maximal 7 Stunden zu schlafen und vor 6 Uhr morgens aufzustehen.

Kapha Menschen bewegen sich relativ gerne. Sie gehen spazieren, schwimmen oder ins Fitnesscenter und im Anschluss häufig in ein Restaurant. Im Geldverdienen sind sie sehr gut und wegen ihrer starken Erdung können sie dieses auch gut halten. Bei sich näherndem Vollmond wird das Kapha-Dosha verstärkt.

Der Winter gilt als die schwierigste Jahreszeit für diese Konstitutionstypen. Schwer, nass und kalt ist nicht ihr Ding. Sind Kaphas aus dem Gleichgewicht geraten neigen sie zu Trägheit, Übergewicht und Kopfweh im Bereich der Stirnhöhle. Sie werden gierig, neidisch, besitzstrebend, faul und in schlimmen Fällen bahnt sich eine Depression an. Die Farbe Rot belebt Kapha-Typen und Blau gleicht sie aus.