

# Ayurveda & Yoga

स्वास्थ्य

## Dosha-Test

### Anleitung

Lass dir für diesen Test genügend Zeit und beantworte die Sätze aller drei Seiten.

Kreuze die 2 an, wenn die Beschreibung voll auf dich zutrifft,  
die 1, wenn sie teilweise zutrifft und die 0, wenn sie gar nicht zutrifft.

Am Ende addiere die Zahlen und vergleiche die Anteile von Vata, Pitta und Kapha. So erhältst du einen Überblick, wie deine aktuelle Dosha-Verteilung ist, praktisch dein Vikriti.

Vikriti beschreibt keinen festen Zustand, sondern ist veränderlich und wird beeinflusst durch Lebenssituation, Verhalten, sozialen Umfeld, Ernährung, Tages-, bzw. Jahreszeit usw.

Durch gezieltes Verhalten und auch durch die Ernährung kannst du deine Doshas selbst regulieren. Dazu mehr unter „Doshas regulieren“.

Viel Freude beim Ausfüllen und viele Erkenntnisse über dich selbst!

# Natürliche geistige und körperliche Anlagen

## Kapha

1. Wenn ich in Balance bin, fühle ich mich ruhig, zufrieden und kümmere mich gerne um andere	0	1	2
2. Bei Stress bringt mich nichts so schnell aus der Ruhe	0	1	2
3. Ich handle langsam, wohl überlegt und ohne Hektik	0	1	2
4. Mein Wesen ist ruhig und stark	0	1	2
5. Ich besitze ein gutes Langzeitgedächtnis	0	1	2
6. Ich lerne langsam, aber ich kann mir Dinge gut merken	0	1	2
7. Ich bin psychisch stabil, ausdauernd und geduldig	0	1	2
8. Bodenständigkeit und Großzügigkeit sind meine Natur	0	1	2
9. Ich handle bedachtsam und methodisch	0	1	2
10. Ich fühle mich zufrieden, sanftmütig, liebevoll und loyal	0	1	2
11. Meine Stimme ist beruhigend und weich, ich spreche eher wenig	0	1	2
12. Ich mag gern essen und bin ein Genießer	0	1	2
13. Mein Körperbau ist stark, kräftig und belastbar	0	1	2
14. Ich bin tagsüber leistungsfähig und ausdauernd	0	1	2
15. Meine Bewegungen sind ruhig und gelassen	0	1	2
16. Ich besitze dichte, kräftige Haare	0	1	2
17. Meine Nägel sind kräftig und blass	0	1	2
18. Meine Zähne sind groß, kräftig und breit	0	1	2
19. Meine Haut ist geschmeidig, weich und gut gefettet	0	1	2
20. Ich besitze ein langes Sättigungsgefühl und kann gut fasten	0	1	2
21. Mein Stuhlgang ist regelmäßig, gut geformt und eher ölig	0	1	2
22. Ich bin robust gegenüber Infektionskrankheiten	0	1	2
23. Ich schlafe tief und bin am Morgen erholt	0	1	2
24. Ich träume wenig, aber sanft	0	1	2
25. Ich nehme mir Zeit für das Wesentliche und bin tiefgründig	0	1	2
26. Ich habe feste Routinen und mag keine Überraschungen	0	1	2

Kapha Gesamtpunktzahl

---

# Natürliche geistige und körperliche Anlagen

## Pitta

- |   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 1. In Balance fühle ich mich voller Tatendrang und fordere mich gerne heraus              | 0 | 1 | 2 |
| 2. Unter Druck fühle ich mich gereizt und unausgeglichen                                  | 0 | 1 | 2 |
| 3. Ich genieße Herausforderungen, habe einen starken Willen und kann mich gut durchsetzen | 0 | 1 | 2 |
| 4. Ich bin begeisterungsfähig, gefühlsintensiv und temperamentvoll                        | 0 | 1 | 2 |
| 5. Mein Charakter ist humorvoll, beherzt und mutig  | 0 | 1 | 2 |
| 6. Ich argumentiere prägnant, überzeugungsstark und klar                                  | 0 | 1 | 2 |
| 7. Ich weiß genau was ich will u. entscheide nach sachlichen Kriterien                    | 0 | 1 | 2 |
| 8. Ich bin zielgerichtet, organisiert und kann gut kommunizieren                          | 0 | 1 | 2 |
| 9. Ich besitze gute Augen und kann gut unterscheiden                                      | 0 | 1 | 2 |
| 10. Mein Körper ist mittelgroß, sportlich und dynamisch                                   | 0 | 1 | 2 |
| 11. Ich bin immer gut durchwärmt und friere selten  | 0 | 1 | 2 |
| 12. Meine Haare sind dünn, jedoch seidig glänzend   | 0 | 1 | 2 |
| 13. Meine Nägel sind rund, weich und rosig  | 0 | 1 | 2 |
| 14. Die Hautfarbe ist rötlich oder und gut durchblutet                                    | 0 | 1 | 2 |
| 15. Meine Haut ist hell mit Sommersprossen und Muttermalen                                | 0 | 1 | 2 |
| 16. Meine Schleimhäute sind gut durchblutet und feucht                                    | 0 | 1 | 2 |
| 17. Meine Zähne sind mittelgroß und scharfkantig  | 0 | 1 | 2 |
| 18. Ich habe eine starke Verdauungskraft und einen guten Hunger                           | 0 | 1 | 2 |
| 19. Ich habe einen gesunden Appetit und kann viel essen                                   | 0 | 1 | 2 |
| 20. Ich mag gerne gewürzte Speisen  | 0 | 1 | 2 |
| 21. Ich habe einen gesunden Durst und mag kühle Getränke                                  | 0 | 1 | 2 |
| 22. Mein Stuhlgang ist kräftig und gut verdaut  | 0 | 1 | 2 |
| 23. Ich träume oft farbenfroh, leidenschaftlich und gefühlsintensiv                       | 0 | 1 | 2 |
| 24. Mein Schlaf ist erholsam und ich brauche wenig Schlaf                                 | 0 | 1 | 2 |
| 25. In meiner Freizeit mag ich intensive Sportarten                                       | 0 | 1 | 2 |
| 26. Bei Erkrankungen neige ich zu Entzündungen und Fieber                                 | 0 | 1 | 2 |

Pitta Gesamtzahl

---

# Natürliche geistige und körperliche Anlagen

## Vata

- |  |   |   |   |
|--|---|---|---|
| 1. Wenn ich im Gleichgewicht bin, fühle ich mich beschwingt und genieße es mehr Projekte anzugehen | 0 | 1 | 2 |
| 2. Mein Verstand ist flink und ich begreife schnell  | 0 | 1 | 2 |
| 3. Ich bin feinfühlig und habe ein gutes Wahrnehmungsvermögen                                      | 0 | 1 | 2 |
| 4. Meine Energie kommt in Schüben, bin aber auch schnell Erschöpft                                 | 0 | 1 | 2 |
| 5. Ich bin kreativ, zuversichtlich, heiter, fröhlich und beschwingt                                | 0 | 1 | 2 |
| 6. Sprechen fällt mir leicht, ich spreche gerne und schnell  | 0 | 1 | 2 |
| 7. Mein Tastsinn ist sehr fein und mag gerne sanfte Berührungen und Massagen                       | 0 | 1 | 2 |
| 8. Ich habe ein feines Gehör, ich liebe Klänge und Musik   | 0 | 1 | 2 |
| 9. Mein Körperbau ist zartgliedrig und fein  | 0 | 1 | 2 |
| 10. Ich bin sehr beweglich, flink und körperlich geschickt   | 0 | 1 | 2 |
| 11. Meine Nägel, Hände und Füße sind grazil und fein   | 0 | 1 | 2 |
| 12. Ich habe feine, zarte und wellige Haare mit leichten Glanz                                     | 0 | 1 | 2 |
| 13. Meine Haut ist zart und fein, trocken und kalt   | 0 | 1 | 2 |
| 14. Meine Zähne sind klein, perlartig glänzend und regelmäßig                                      | 0 | 1 | 2 |
| 15. Meine Augen sind eher klein und trocken  | 0 | 1 | 2 |
| 16. Ich habe eher eine unregelmäßige Verdauung und neige zu Verstopfung und Blähungen              | 0 | 1 | 2 |
| 17. Ich habe ein Bedürfnis nach regelmäßigem Essen   | 0 | 1 | 2 |
| 18. Ich verliere schnell an Gewicht  | 0 | 1 | 2 |
| 19. Ich spüre sehr genau, was mir gut tut  | 0 | 1 | 2 |
| 20. Mein Immunsystem ist leicht anfällig für Infektionen   | 0 | 1 | 2 |
| 21. Ich mag kein kaltes, windiges und feuchtes Wetter  | 0 | 1 | 2 |
| 22. Ich habe einen leichten Schlaf und benötige viel Schlaf um morgens ausgeschlafen zu sein       | 0 | 1 | 2 |
| 23. Ich träume angenehm und fantasiereich  | 0 | 1 | 2 |
| 24. Ich genieße das Essen mit allen fünf Sinnen  | 0 | 1 | 2 |
| 25. In meiner Freizeit komme ich nicht wirklich runter, ich habe viele Ideen                       | 0 | 1 | 2 |
| 26. Bei Stress fühle ich mich oft überfordert und neige zu Angst                                   | 0 | 1 | 2 |

Vata Gesamtzahl

---