

MONIKAKLUMPP.COM

# Dosha Test

Vata – Pitta – Kapha

*Deine ganz persönliche  
Zusammensetzung deiner Konstitution.*

Je besser Du Dich kennst,  
umso besser kannst Du Dir selber Gutes tun.





# Die 7 Konstitutionstypen

## **VATA- DER/DIE BEWEGTE**

Element: Äther und Luft

Du bist bewegt unterwegs, lässt dich schnell begeistern und die Ideen fliegen Dir nur so zu.

Du träumst vom Fliegen und Klettern und liebst Unternehmungen jeder Art – je spontaner umso besser. Kreativität und Flexibilität sind Dir sicher, ebenso wie Du Dich auch darin wieder erkennst, Dich leicht zu verzetteln und den Faden zu verlieren.

Nervös, ängstlich und sorgenvoll passen in der Beschreibung gut zu Dir.

Ruhe und Ausgeglichenheit sind bei Dir nicht stark vertreten, wogegen Du Dich in einer chaotischen Umgebung sehr zuhause fühlst.

Du bist immer an einem warmen Ort anzutreffen.

## **PITTA – DER/DIE FEURIGE**

Element: Feuer

Du bist pure Energie – ein impulsives Naturell – Du bist ein Macher/in.

Hitzig und intelligent zugleich.

Gerne nimmst Du Herausforderungen an und misst Dich mit anderen. Konflikten gehst Du sicher nicht aus dem Wege – sie machen Dein Leben erst so richtig spannend.

Oft stehen Dir aber Dein Perfektionismus und Deine Hitzköpfigkeit im Wege. Du kannst überschäumen vor Wut und bist schnell in Rage, dabei stößt Du andere auch schon mal vor den Kopf.

Hitze ist für Dich in jeglicher Weise unerträglich.

## **KAPHA – DER/DIE RUHIGE**

Element: Wasser und Erde

Du bist die Ruhe selbst, friedvoll und ausgeglichen. Sowohl in Deinem Geiste, wie auch in Deinen Aktivitäten.

Aufgaben erledigst Du ausdauernd und mit Gelassenheit.

Deine Abwehr ist auffallend gut. So sehr Du die Ruhe auf der einen Seite liebst, so wenig machst Du Dir aus Bewegung und Herausforderungen.

Du bist der Fels in der Brandung und bietest Schutz vor den Stürmen des Lebens.



## **VATA - PITTA - FEURIG BEWEGT**

Elemente: Äther, Luft und Feuer

Hier trifft die Leichtigkeit der Luft auf die Energie des Feuers.

Dies hilft Dir Deine Ideen kraftvoll umzusetzen. Sehr interessant ist das jeweilig überwiegende Dosha in der bestimmten Situation.

Aus welcher Richtung kommt der Wind? Wie beständig bläst der Wind? Schürt er das Feuer von Pitta in die eine oder in die andere Richtung? Bläst er Pitta aus oder stärkt er es?

So kannst Du Deine Aufgabe mit Leichtigkeit und Brillanz erfüllen oder aber mitten drin umschwenken und Deine Meinung komplett ändern.

Das macht es anderen mitunter nicht immer leicht, Dich zu verstehen.

## **VATA - KAPHA - STABILE BEWEGLICHKEIT**

Elemente: Äther, Luft, Wasser und Erde

Luft und Erde gleichen sich hier aus.

Bewegung und Ausdauer ergänzen sich – deshalb gehörst Du zu den wirklich guten Sportlern in Deinem Umfeld.

Du bist feinfühlig und sensibel bei gleichzeitiger Impulsivität. Wasser schafft die Verbindung Deiner Elemente.

Kälte ist für Dich unerträglich – Du brauchst die Wärme, nicht nur im Außen, sondern auch im Innen.

Dadurch ist Dein Zuhause sehr behaglich und Deine Freunde kommen gerne zu Dir.

## **PITTA - KAPHA - FEURIG STABIL**

Elemente: Feuer, Wasser und Erde

Hier trifft die Energie des Feuers mit seinem Mut und seiner Intelligenz, auf die Stabilität und Ausdauer der Erde.

Doch kann es auch sein, dass hieraus resultiert, dass Dein Mut Dich vor der Beendigung verlässt.

Ebenso ist die Feuerwehr gleich eingebaut – entzündet sich Dein Feuer zu stark – egal in welcher Situation – so hast Du es in der Hand, Dein Feuer selbst zu löschen.

In Deiner Gemütsverfassung variiert du sehr zwischen heiß und kalt – so auch in der Bevorzugung Deiner Urlaubsziele.



## **TRIDOSHA VATA - PITTA - KAPHA - DER/DIE AUSGEGLICHENE**

Alle Elemente sind bei Dir gleichermaßen vertreten – in allen drei Doshas hast Du dieselbe Punktzahl oder maximal einen Punkt Unterschied.

Diese Konstitution ist selten vertreten. Du bist eine sehr ausgeglichene Person, in allen Lebenslagen und liebst entsprechend eine ausgewogene Lebensweise.

Alle Elemente kommen bei Dir nahezu gleichermaßen zum Tragen.

Du nimmst die Herausforderungen des Lebens an und meistert diese mit der nötigen Flexibilität, Ausdauer und Ruhe.

Deine Freunde wissen Dich und Deinen Rat zu schätzen und Dein Chef erfreut sich Deiner wenigen Krankheitstage.

Doch trotz alledem, ist es für Dich ebenso wichtig wie für alle anderen, Dein Gleichgewicht zu erhalten.

Ein Ungleichgewicht kann auch Dich aus Deiner Bahn werfen.

### **WICHTIG:**

Es geht darum, deine ganz eigene Zusammensetzung zu kennen und diese zu stärken – Du bist DU und genau so sollst Du auch bleiben!

Im Ayurveda geht es nicht darum, dass möglichst alle zum Tridosha Typ werden. Dieser ist lediglich einer von 7 Konstitutionstypen - EIN mögliches Ergebnis!

Fange hier nicht an zu bewerten – alles hat seine Berechtigung und seinen Sinn!

Finde Deine persönliche Einzigartigkeit und stärke Dich hierin!

Diese Auswertung ist für Dich, um Dich besser kennenzulernen und entspricht in keiner Weise einer medizinischen Dosha Bestimmung durch den Arzt oder Heilpraktiker!



## WIE GEHT ES WEITER?

Du bekommst am folgenden Tag eine E-Mail, wo ich Dir noch ein wenig mehr dazu verrate, was die Auswertung Dir nun bringen kann.

Freue Dich darauf - es hört hier nicht auf!

Du möchtest mehr wissen über: Ayurveda, Deine Konstitution oder was DU jetzt genau mit Deiner persönlichen Auswertung machen kannst? Dann buche Dir direkt einen kostenfreien Beratungstermin bei mir:

[Terminbuchung](#)

Hast du hierzu Fragen oder möchtest allgemein mehr darüber wissen, dann abonniere unbedingt meinen Newsletter:

[Körpergeflüster - Leben.in.Balance](#)

Diesen versende ich regelmäßig mit neuen Ideen, Impulsen, Neuigkeiten rund um Ayurveda, die Elemente, Naturheilkunde und vielem mehr, um Dich weiter in die Welt des Ayurveda und in Deine individuelle Welt einzuführen.

➔ Damit Dein neu erlangtes Wissen um Deine Konstitution Dich stärken kann, Du weißt, was Dir gut tut und Dich unterstützt!

Themen wie Ernährung, Stoffwechsel, Rezepte, Meditationen, Tagesroutinen, meine neusten Blogartikel und Podcasts zum Thema, werde ich Dir hier mitteilen, um nur einiges zu nennen.

Hier geht es zur Anmeldung:

[Körpergeflüster - Leben.in.Balance](#)

Ich danke Dir ganz herzlich für Dein Vertrauen und freue mich, Dich weiter begleiten zu dürfen.

Herzlichst ❤️,

Monika