

AYURVEDAPRAXIS

Dosha Test

Vata – Pitta – Kapha

*Die ganz persönliche
Zusammensetzung Deiner Konstitution*

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





DEIN KONSTITUTIONSTEST

Diesen Test habe ich bewusst zum Ausdrucken und von Hand ausfüllen erstellt.

Ich möchte Dir damit die Möglichkeit geben, den Test in Ruhe für Dich selbst durchzugehen. Du hast jederzeit die Möglichkeit den Test hervorzuholen, um mit ihm zu arbeiten oder diesen zu ergänzen.

Du kannst hier Deine Gedanken zu allem notieren, was Dir im Zusammenhang mit dem Thema einfällt, Fragen für Dich selbst notieren oder Anmerkungen hinzufügen.

Gehe am besten wie folgt vor:

Nimm Dir unbedingt Zeit!
Eile ist nicht angebracht.

Drucke den Test **2x** aus.

Beim erstem Mal, beziehe die Fragen auf **Deine frühe Kindheit:**

Babyzeit bis zum 4. bis 5. Lebensjahr, maximal bis zum 10. Lebensjahr zurück.

Versuche Dich so gut wie möglich zurück zu erinnern.

Wie war es damals? Wie fühltest Du Dich? Was war wichtig? Gab es Besonderheiten?

Auffälligkeiten? Was haben Deine Mutter, Dein Vater, Verwandtschaft oder "alte"

Bekannte erzählt. Frage gerne auch Menschen, die Dich in dieser Zeit kannten. Bilder helfen hierbei ebenfalls sehr gut.

Die Fragen Nummer 41, 47 und 51 kannst Du hierbei auslassen.

Das Ergebnis entspricht Deiner **Ursprungs – Grundkonstitution.**

Beim zweiten Mal, beantworte die Fragen immer aus Deiner jetzigen Situation heraus.

Wie ist es jetzt? Wie geht es Dir jetzt? Wie fühlst Du Dich? Was fällt Dir auf?

Dies entspricht Deiner **aktuellen Konstitution.**

Wichtig:

Mache beide Tests ohne auf den anderen zu achten – **völlig unabhängig voneinander!**

Du hast in diesem Test zu jeder Frage drei Antwort-Möglichkeiten.

Lese die Frage durch und kreuze bitte die Antwort an, welche am ehesten auf Dich zutrifft.

Überlege nicht zu lange. Geh dennoch so gewissenhaft wie möglich vor.

Und keine Sorge, solltest Du bei einer Frage mal Unsicherheiten haben, dann lasse diese aus und komme später nochmal darauf zurück. Sollten zwei mögliche Antworten passen – dann kreuze Sie beide an. Gerne kannst Du einer Antwort auch 2 Punkte geben und der anderen 1 Punkt.

Viel Freude und viele AHA´s wünsche ich Dir

Monika Klumpp



1. Wie groß bist Du?

- groß oder klein - schlank
- mittelgroß - sportlich gebaut
- groß oder klein - kräftig gebaut

2. Wie sichtbar sind Deine Sehnen und Adern?

- sehr ausgeprägt
- mäßig sichtbar
- nicht deutlich sichtbar

3. Wie ist Deine Hautbeschaffenheit?

- sehr trocken und rau, kalt, dünn
- eher feucht, weich und warm
- feucht und kalt, weich und glatt, dick

4. Deine Hautfarbe ist

- dunkel und eher glanzlos
- eher rötlich, auch rote Wangen
- hell, eher blass

5. Deine Haare sind

- trocken und spröde, leicht gelockt, dünn bis mittel dick
- blond oder rötlich, Neigung zu frühzeitigem Ergrauen oder Haarausfall, eher glatt, fein
- kräftige viele Haare, weich, dunkel, auch gelockt, glänzend

6. Deine Haarfarbe ist

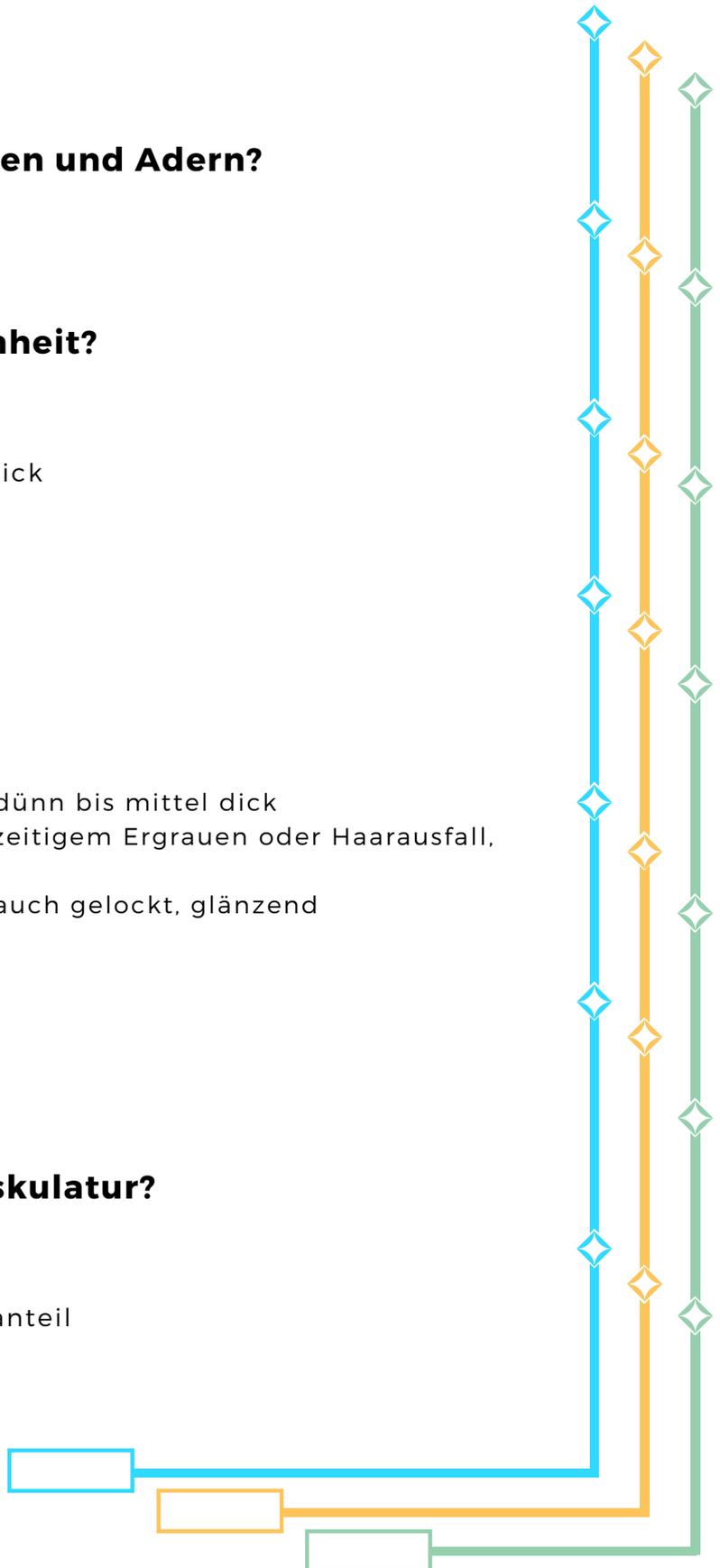
- hell bis dunkelbraun
- blond bis hellbraun oder rötlich
- dunkel bis schwarz

7. Wie ausgeprägt ist Deine Muskulatur?

- gut sichtbar mit wenig Fettanteil
- mittelmäßig bis gut ausgeprägt
- wenig ausgeprägt mit hohem Fettanteil

DEINE PUNKTE:

Spalte 1
Spalte 2
Spalte 3





8. Wie sind Deine Zähne (vor einer Zahnbehandlung)?

- unregelmäßig, verschieden groß, wenig Zahnfleisch
- regelmäßig mittlere Größe, empfindliches Zahnfleisch
- regelmäßig groß, festes Zahnfleisch

9. Wie ist die Beschaffenheit Deiner Nägel?

- dünn, klein, trocken, rau und rissig
- eher mittelgroß, weich und rosig
- dick, groß, fest, glatt, ölig

10. Wie sind Deine Gelenke?

- häufiges Knacken, instabil, dünn Gelenke, kalt
- mittelgroße Gelenke, lockere Gelenke
- kräftige große Gelenke, fest und gleitfähig

11. Deine Stimme ist

- leise eher schwache Stimme, hohe Töne
- kräftige Stimme, durchdringend
- tiefe klangvolle Stimme

12. Wie sieht es mit Deinem Gewicht aus?

- eher untergewichtig, Gewichtszunahme ist schwer, eher Gewichtsabnahme
- durchschnittlich
- eher kräftig, leichte und schnelle Gewichtszunahme

13. Wenn Du sprichst, dann hast Du ein

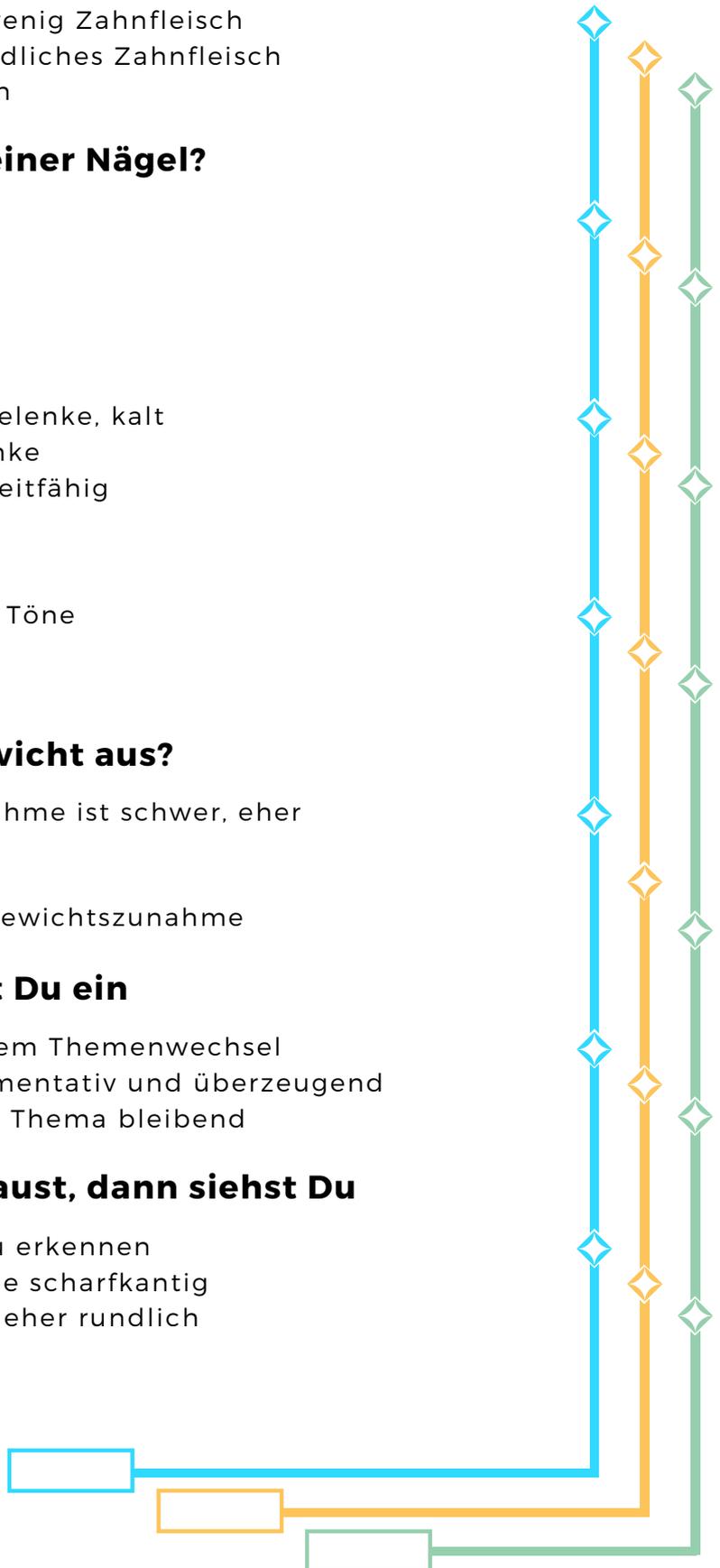
- schnelles Sprechtempo mit häufigem Themenwechsel
- fließendes Sprechtempo klar argumentativ und überzeugend
- langsames Sprechtempo und beim Thema bleibend

14. Wenn Du in den Spiegel schaust, dann siehst Du

- Deine Wangenknochen sind klar zu erkennen
- Deine Stirn ist in Falten, Deine Züge scharfkantig
- weiche ebenmäßige Gesichtszüge, eher rundlich

DEINE PUNKTE:

Spalte 1
Spalte 2
Spalte 3





15. Deine Augen sind

- eher klein und unruhig, tiefliegend
- öfters gerötet, mittlere Größe
- eher groß und still, ruhig

16. Dein Gang ist

- rasch und leicht, eher tänzelnd
- dynamisch und kraftvoll
- langsamer und bedächtig

17. Dein Durst ist

- unterschiedlich, mal trinkst Du viel, mal wenig
- sehr stark, Du trinkst viel
- eher mäßig ausgeprägt, Du trinkst wenig

18. Dein Appetit ist

- sehr unterschiedlich, mal hast Du viel Appetit, mal wenig
- gut und regelmäßiges Essen ist wichtig für Dich
- gering und Du kannst auch mal eine Mahlzeit auslassen

19. Dein Stuhlgang ist

- eher fest und trocken, dünn, mit der Neigung zu Verstopfung und Blähungen
- eher locker und weich, mit der Neigung zu häufigeren Stuhlgängen
- sehr regelmäßig, eher langsam mit der Neigung zu Schleim

20. Dein Schrittempo ist

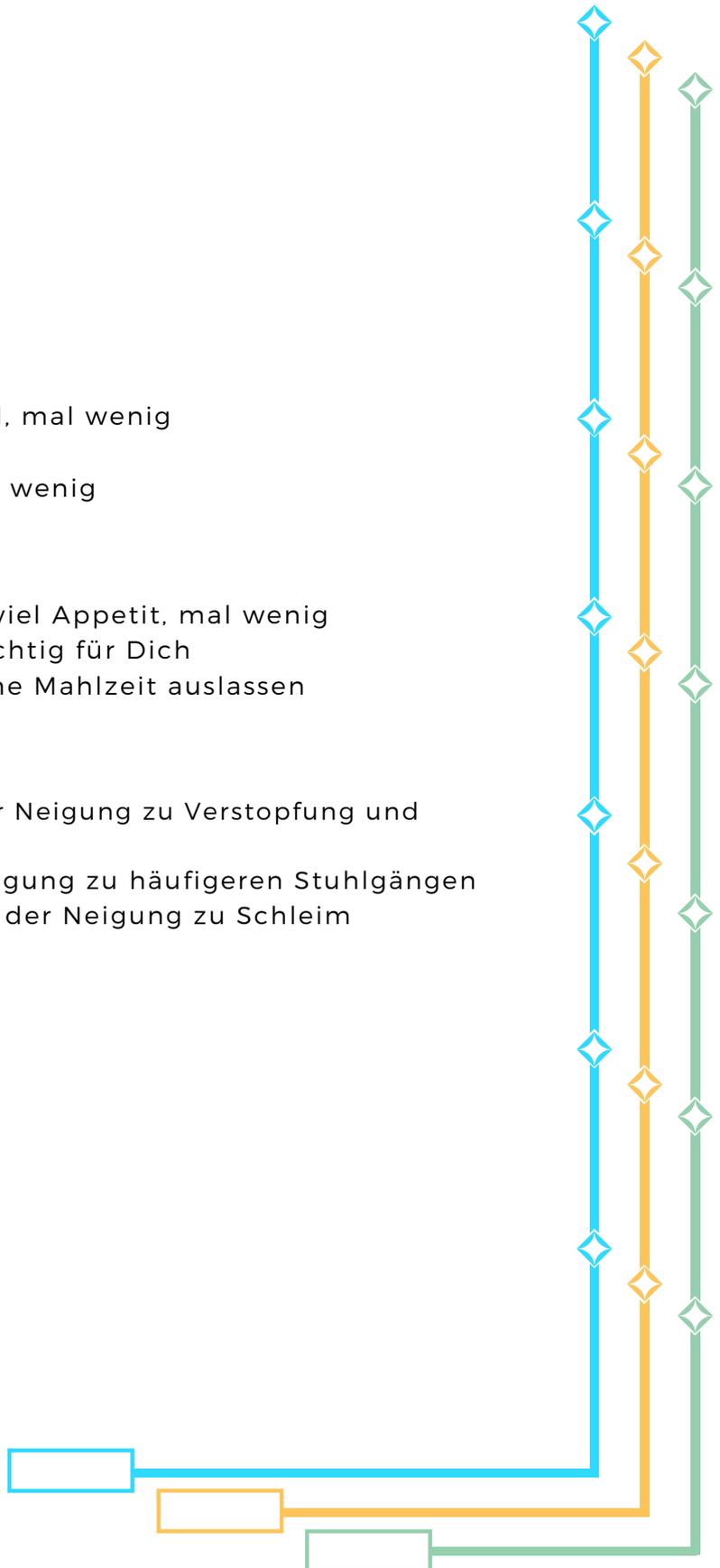
- sehr schnell
- durchschnittlich
- langsam und stetig

21. Deine Ausdauer ist

- unstetig
- durchschnittlich
- sehr ausdauernd

DEINE PUNKTE:

Spalte 1
Spalte 2
Spalte 3





22. Deine körperliche Kraft ist folgendermaßen ausgeprägt

- eher weniger
- durchschnittlich
- sehr kraftvoll

23. Wie gut ist Dein Immunsystem?

- eher nicht so gut
- durchschnittlich
- hervorragend

24. Wie viel Schlaf benötigst Du?

- Dir reicht wenig Schlaf (<6h)
- durchschnittlich (7h)
- Du brauchst Deinen Schlaf und Du schläfst gerne lange (>8h)

25. Beim Wetter macht Dir folgendes zu schaffen

- trockene Kälte und Wind
- viel Sonne und Hitze
- feuchte Kälte und Nebel

26. Wenn Du krank wirst, dann neigst Du zu

- Verspannungen, Schmerzen, Nervenschmerzen, Gelenkproblemen oder auch Ängsten, Sorgen und Depressionen
- Fieber, Entzündungen, Infektionen, Übersäuerung, Sodbrennen
- Atemwegserkrankungen, gerne mit viel Schleim, Übergewicht, Ödemen

27. Dein Schlaf ist

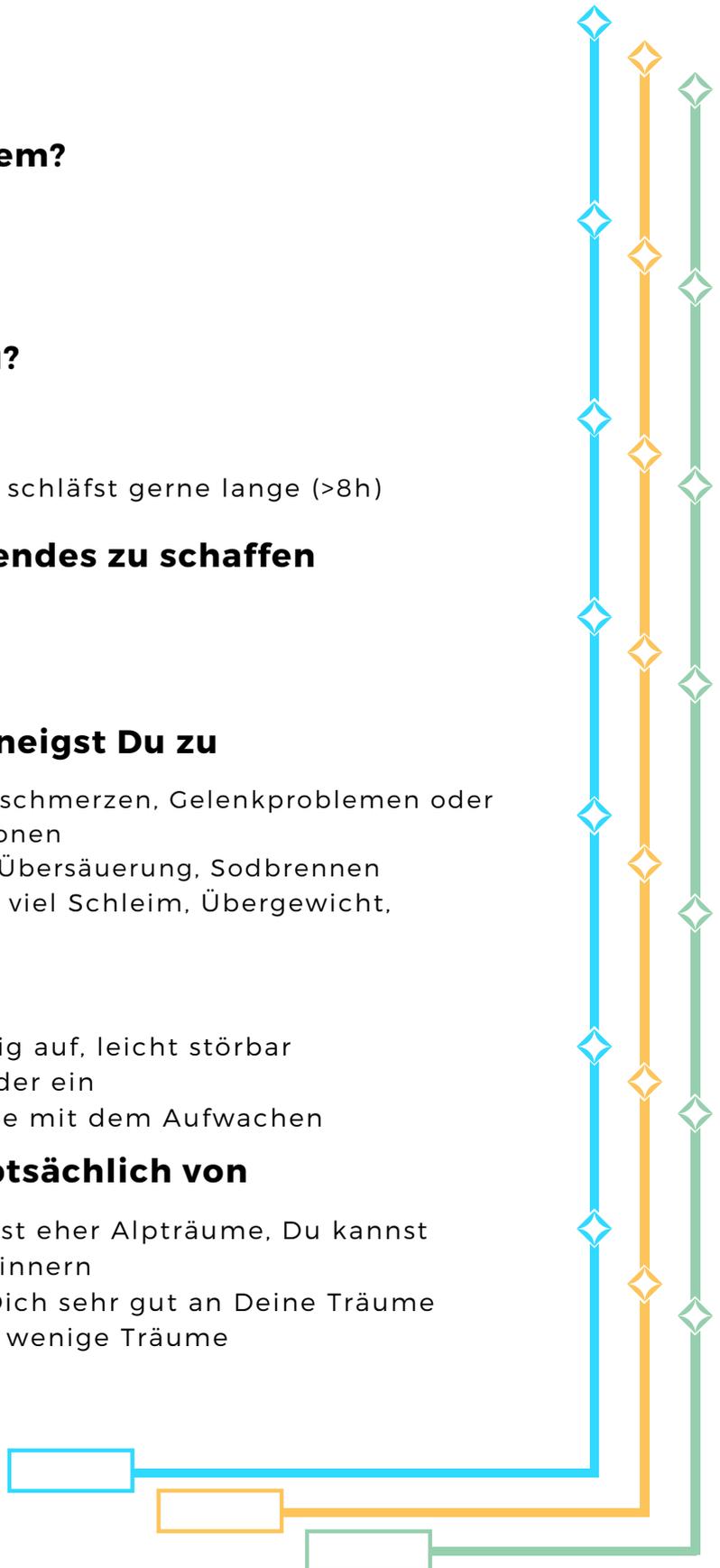
- unregelmäßig und Du wachst häufig auf, leicht störbar
- mäßig gut, Du schläfst schnell wieder ein
- tief und fest, du hast eher Probleme mit dem Aufwachen

28. Deine Träume handeln hauptsächlich von

- Fliegen, klettern und laufen, Du hast eher Alpträume, Du kannst Dich nicht gut an Deine Träume erinnern
- Farben, Gold, Feuer, Du erinnerst Dich sehr gut an Deine Träume
- Wasser, Ozean, Ruhe, Du hast eher wenige Träume

DEINE PUNKTE:

Spalte 1
Spalte 2
Spalte 3





29. Neue Aufgaben stehen an!

- Du hast viele Ideen und beginnst schnell mit der Umsetzung, bei der Durchführung und Fertigstellung allerdings fällt es Dir schwer, am Ball zu bleiben
- Du bist sehr zielstrebig und erfolgsorientiert in der Planung und Durchführung Deiner Aufgaben
- Du arbeitest sehr beständig und gewissenhaft an Deinen Aufgaben und Ideen, Du lässt Dir lieber ein wenig mehr Zeit

30. Wie gut funktioniert Dein Gedächtnis?

- gutes Kurzzeitgedächtnis
- Du hast generell ein gutes Gedächtnis
- gutes Langzeitgedächtnis

31. Wenn es darum geht, sich Neues zu merken, dann

- hast Du eine sehr schnelle Auffassungsgabe
- bist Du sehr gezielt und kannst Dir Neues bestens merken
- ist Deine Auffassungsgabe eher langsam

32. Was beschreibt Dein Selbstbewusstsein am besten?

- Du lässt Dich leicht verunsichern und irritieren, Du bist wenig selbstbewusst
- Du erscheinst nach Außen selbstbewusster als Du es wirklich bist
- Du bist sehr bodenständig und hast ein gutes Selbstbewusstsein

33. Ein Konflikt lässt sich nicht vermeiden. Wie reagierst Du?

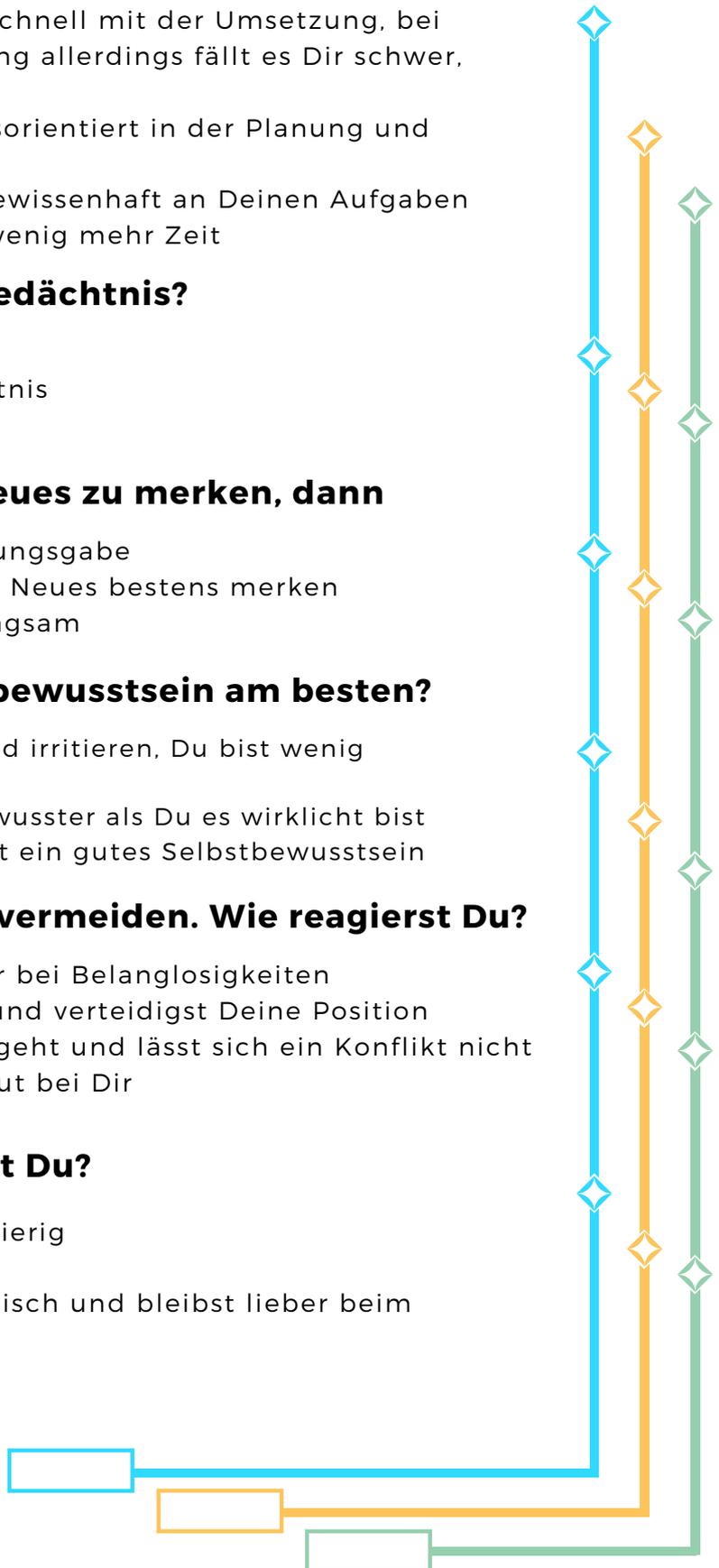
- Du diskutierst viel und bleibst eher bei Belanglosigkeiten
- Du forderst ganz klar die Klärung und verteidigst Deine Position
- Du vermeidst Konflikte, wo es nur geht und lässt sich ein Konflikt nicht vermeiden, dann bleibst Du sehr gut bei Dir

34. Neues steht an! Wie reagierst Du?

- Du liebst Neues und bist sehr neugierig
- Du wägst sehr genau für Dich ab
- Neuem gegenüber bist Du sehr kritisch und bleibst lieber beim alten Bekannten

DEINE PUNKTE:

Spalte 1
Spalte 2
Spalte 3





35. Wie würdest Du Deine Freundschaften bezeichnen?

- Du schließt sehr schnell neue Bekanntschaften, diese sind eher kurzfristig und wechselhaft
- Du schließt problemlos neue Bekanntschaften, diese sind von Vorteil für Dich
- Du schließt nicht so leicht Freundschaften, bestehende Freundschaften sind von Dauer und werden von Dir zuverlässig gepflegt

36. Wie verbringst Du Deine Freizeit?

- Du liebst es zu wandern oder reisen, Tanz, Spiel und Spaß stehen bei Dir ganz oben auf Deiner Liste, auch mit Musik und Poesie kann man Dich begeistern
- Du liebst die Herausforderung – Diskussionen, Leistungssport, Jagen, Politik
- Du bevorzugst ganz klar die Gemütlichkeit, faulenzern, lesen, allgemein ruhige Beschäftigungen

37. Wie sieht Deine Gefühlswelt aus?

- Du bist eher nervös, ängstlich und sorgenvoll, auch chaotisch und bist gerne in der Zukunft
- Du bist eher ungeduldig, aufbrausend, leicht zornig und aggressiv, auch mutig, und Du liebst die Herausforderung
- Du reagierst sehr ruhig und gefasst, Du bist emotional sehr stabil, Du bist sanftmütig und nachgiebig

38. Wie würdest Du Deine Willenskraft beschreiben?

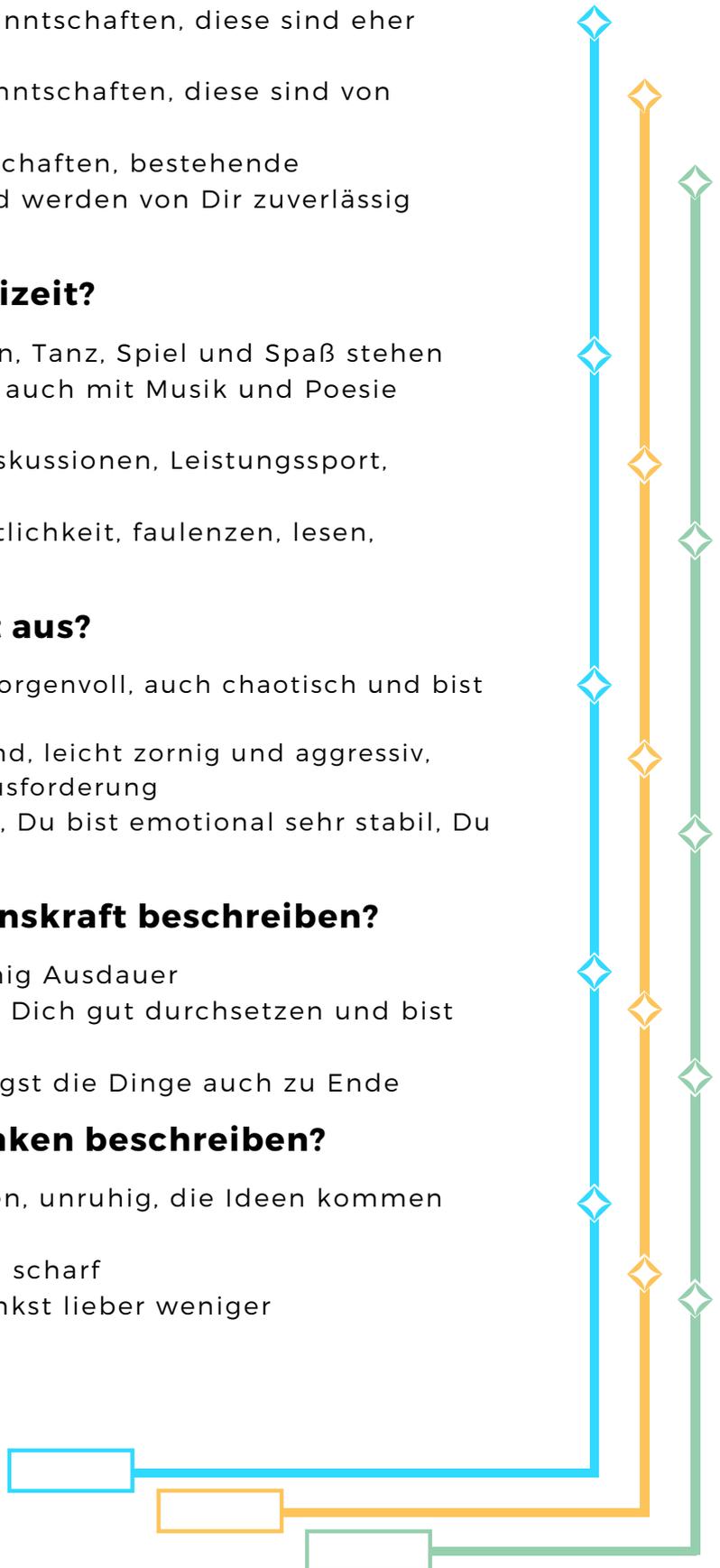
- Du bist sehr impulsiv und hast wenig Ausdauer
- Dein Wille ist sehr stark, Du kannst Dich gut durchsetzen und bist eher stur, sehr leistungsorientiert
- Du bist sehr entschlossen und bringst die Dinge auch zu Ende

39. Wie würden Du Deine Gedanken beschreiben?

- immer in Gedanken, unentschlossen, unruhig, die Ideen kommen und gehen wie von selber
- Deine Gedanken sind sehr klar und scharf
- Deine Gedanken sind ruhig, Du denkst lieber weniger

DEINE PUNKTE:

Spalte 1
Spalte 2
Spalte 3





40. Deine Reaktionen sind

- sehr schnell und dadurch kommt es auch zu falschen Reaktionen
- Du reagierst sehr überlegt und entschlossen
- Deine Reaktion ist sehr langsam und zielgerichtet

41. Wie ist Dein Verhältnis zu Geld?

- Du gibst Dein Geld gerne aus und sparst nicht
- Du sparst gerne, bist aber auch großzügig
- Du gibst Dein Geld sehr ungern aus und sparst es lieber

42. Deine bevorzugte Geschmacksrichtung ist

- süß, sauer, salzig
- süß, bitter, herb
- scharf, bitter, herb

43. Du bevorzugst Dein Essen

- warm und feucht
- kalt
- warm und trocken

44. Was trifft auf Deine Konzentration zu? Sie ist

- kurzweilig
- durchschnittlich
- sehr fokussiert

45. Deine Partnerschaften sind

- sehr sprunghaft
- intensive Beziehung
- lang und fest

46. Wie viel schwitzt Du

- sehr wenig, schwitzen ist Dir eher unbekannt
- sehr viel und Du hast einen scharfen Geruch
- durchschnittlich und kaum Geruch

DEINE PUNKTE:

Spalte 1
Spalte 2
Spalte 3





47. Wie ausgeprägt ist Deine Sexualität?

- wenig
- durchschnittlich
- stark

48. Wie schnell regest Du Dich auf?

- sehr schnell
- durchschnittlich
- sehr langsam

49. Wie schläfst Du ein?

- sehr schwer, das Gedankenkarusell lässt Dich nicht zur Ruhe kommen
- Einschlafen ist kein Problem, Du wachst allerdings immer wieder auf
- Du schläfst nahezu sofort ein, sobald Du Dich hinlegst

50. Beim Aufwachen

- springst Du schnell und leicht aus dem Bett
- langes wachliegen macht Dich ärgerlich
- auch nach einem langen Schlaf fühlst Du Dich nicht erholt

51. Gäste kommen spontan zu Besuch

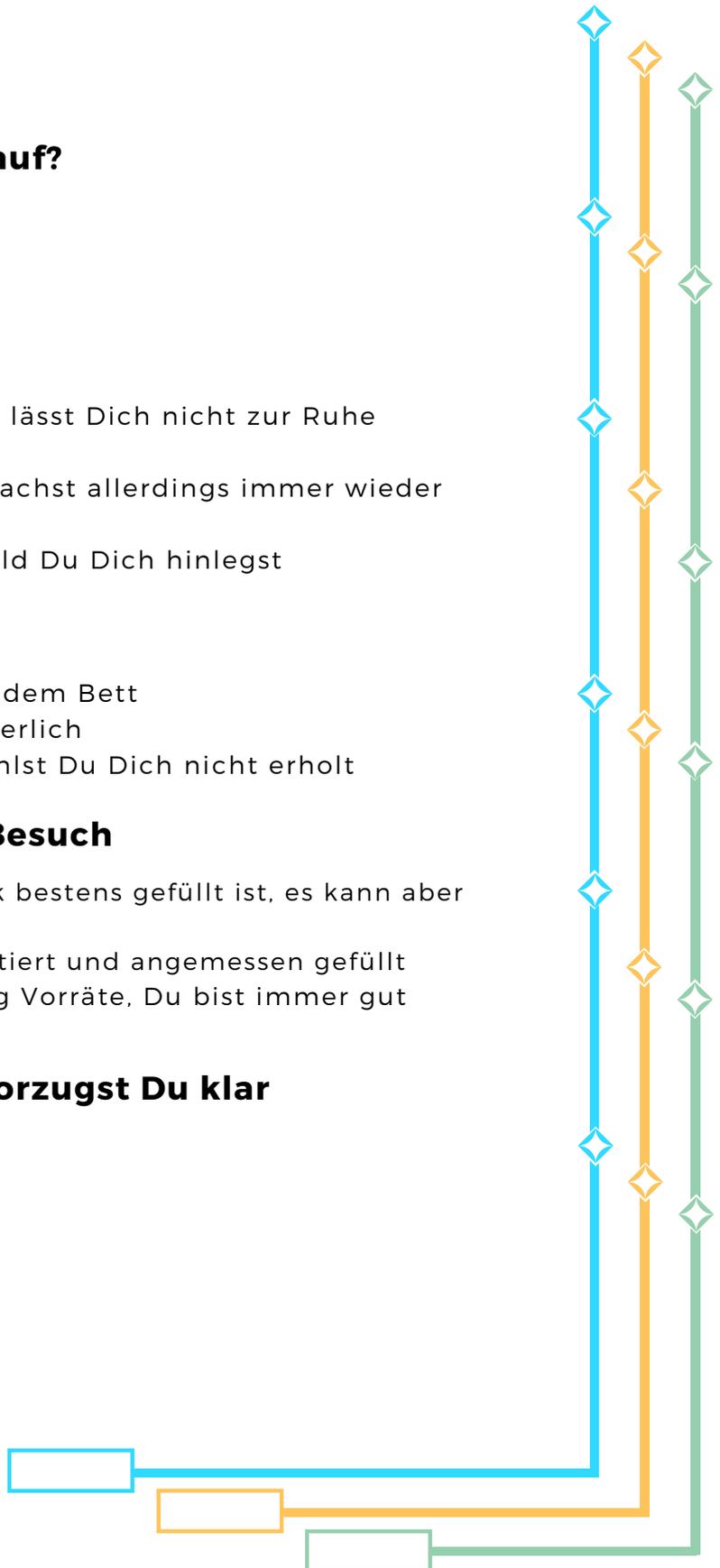
- es kann sein, dass Dein Kühlschrank bestens gefüllt ist, es kann aber auch sein, dass er gerade leer ist
- Dein Kühlschrank ist immer gut sortiert und angemessen gefüllt
- Dein Kühlschrank hat immer genug Vorräte, Du bist immer gut vorbereitet

52. Bei Deinem Urlaubsziel bevorzugst Du klar

- ein warmes heißes Land
- eine kühlere Gegend
- warm, allerdings nicht zu heiß

DEINE PUNKTE:

Spalte 1
Spalte 2
Spalte 3





Die Auswertung

Übertrage bitte die jeweiligen Ergebnisse von den einzelnen Seiten pro Spalte und rechne die Summen zusammen.

DEINE PUNKTE:

	Spalte 1	Spalte 2	Spalte 3
Seite 3	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Seite 4	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Seite 5	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Seite 6	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Seite 7	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Seite 8	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Seite 9	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Seite 10	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

SUMME:





SO WERTEST DU AUS

Bitte rechne die Summen der Spalten:

- 1- Vata, blau
- 2- Pitta, orange und
- 3- Kapha, grün der jeweiligen Seite aus.

Am Ende zählst Du die einzelnen Spalten/Farben zusammen.

Nun hast Du in jeder Farbe/jedem Dosha ein Endergebnis.

Diese geben Dir einen Überblick, welches Dosha bei Dir, wie stark vertreten ist.

Das Ziel ist es, Dein ganz eigenes Zahlenverhältnis zu haben und somit Deine ganz eigene Konstitution zu kennen.

Es ist **nicht** das Ziel, dass Du zu einem ausgeglichenen Zahlenverhältnis tendierst, bei welchem alle 3 Doshas in nahezu gleicher Anzahl vertreten sind.

Im Ayurveda gibt es 7 verschiedene Konstitutionstypen.

Beim Tri Dohsa Typ sind alle drei Doshas nahezu gleich vertreten (+/- 1 Punkte)

Misch-Konstitution bedeutet, dass zwei Doshas nahezu gleich stark vertreten sind (+/- 4/5 Punkte) und das dritte im Vergleich dazu deutlich geringer vertreten ist.

Beim Einzeltyp ist ein Dosha besonders stark, im Vergleich zu den beiden anderen vertreten.

In der extra Auswertung: Die 7 Konstitutionstypen findest Du eine Erklärung zu den einzelnen Konstitutionstypen.

Lese Dir zu Deinem Ergebnis den passenden Dosha Typ aufmerksam durch.

Siehe hierzu extra PDF!

Diese erhältst Du mit der zweiten Email zu - sei also gespannt!



DIE DOSHA TYPEN

Deine Ursprungs - Grundkonstitution, ist Dein Leben lang gültig.

Das/Die hier vorherrschende/n Dosha/Doshas ist/sind für Dich individuell stimmig in ihrem eigenen Verhältnis zu den anderen Doshas.

Eingebettet in ihrem ursprünglichen Gleichgewicht zu den jeweils anderen Doshas, führt es zu keinen Beschwerden oder Unstimmigkeiten.

Beschwerden entstehen immer auf einem Ungleichgewicht Deiner individuellen Zusammensetzung.

Mit diesem Test hast Du Deine spezielle ursprüngliche Dosha Zusammensetzung ermittelt. Du kennst nun Deine individuelle Ursprungskonstitution.

Ebenso hast Du Deine momentan aktuelle Konstitution ermittelt und kennst diese.

EIN PAAR HINWEISE

Es geht darum, Deine ganz eigene Zusammensetzung zu kennen und diese zu stärken.

Im Ayurveda geht es nicht darum, dass möglichst alle zum Tridosha Typ werden.

Dieser ist lediglich einer von 7 Konstitutionstypen!

EIN mögliches Ergebnis.

Fange nicht an, Dich und Dein Ergebnis zu bewerten oder gar zu beeinflussen!

Alles hat seine Berechtigung und seinen Sinn!

Finde Deine persönliche Einzigartigkeit und stärke diese!