



Fragebogen zur Doshakonstitution

Beantworte die folgenden Fragen spontan und ohne viel nachzudenken.
In der rechten Spalte beantwortest du die Fragen in Bezug auf deine Vergangenheit und links für die Gegenwart - also der aktuelle Ist-Zustand.

*Wertung: für jedes "ja": ++ / für jedes "gelegentlich" + / für jedes "nein" -
Am Ende werden alle + zusammen gezählt je Dosha*

VATA	Aktuell			Kindheit/Jugend		
	ja	gelegentlich	nein	ja	gelegentlich	nein
1. Ich habe einen schmalen Körperbau und ein eher geringes Körpergewicht. Ich nehme nicht leicht zu.						
2. Ich neige zu trockener Haut, besonders an kalten Tagen und im Winter.						
3. Meine Haare sind dünn und fein und neigen zum Verknoten.						
4. Ich habe dunkle Augen. Meine Augen sind manchmal gereizt.						
5. Ich kann Neues aufnehmen und bin geistig flexibel?						
6. Ich neige zum Dehydrieren. Meine Lippen sind oft rissig						
7. Manchmal merke ich, dass meine Gelenke steif und unflexibel sind.						
8. Ich neige eher zu Blähungen und Verstopfung, als zu Durchfall.						
9. Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße.						
10. Ich fühle mich häufig überfordert, besorgt und ängstlich.						
11. Ich mag keinen kalten Wind und kein kaltes Wasser.						
12. Ich spreche schnell und gelte allgemein als sehr gesprächig.						
13. Ich neige zu Gefühlsschwankungen und reagiere sehr gefühlsbetont und voreilig.						
14. Ich neige manchmal zu Schlafstörungen und unruhigen Träumen.						
15. Ich gebe oft Geld unüberlegt für Belanglosigkeiten aus. Es fällt mir schwer zu sparen.						
16. Mein Geist ist immer in Aktion. Gelegentlich bin ich auch rastlos und sprudel über vor Ideen.						
17. Meine Bewegungen sind schnell und aktiv. Manchmal bekomme ich richtige Energieschübe.						

18. Ich bin leicht aus meinem inneren Gleichgewicht zu bringen und mein Gesundheit ist nicht immer sehr stabil.						
19. Auf mich selbst gestellt, fällt mir eine Tageroutine einzuhalten sehr schwer.						
20. Ich merke mir Dinge, kurzzeitig sehr gut. Langfristig vergesse ich aber schnell.						
Summe aller +						

Pitta	Aktuell			Kindheit/Jugend		
	ja	gelegentlich	nein	ja	gelegentlich	nein
1. Ich habe einen normalen Körperbau und ein normales Körpergewicht.						
2. Meine Haut ist oft etwas gerötet. Sie neigt eher zum Fetten als zum Austrocknen.						
3. Ich neige zu fettigem Haar und Haarausfall.						
4. Ich habe ein empfindliches Zahnfleisch und manchmal Zahnfleischbluten.						
5. Ich schwitze leicht.						
6. Meine Augen sind grau, grün oder hellbraun.						
7. Wenn ich Hunger habe, bekomme ich leicht schlechte Laune.						
8. Ich habe einen regelmäßigen und guten Appetit.						
9. Ich wirke manchmal bestimmend und stur.						
10. Ich habe eine regelmäßige Verdauung und neige eher zu Durchfall als zu Verstopfung.						
11. Manchmal leide ich unter Sodbrennen.						
12. Ich liebe kalte Speisen und Getränke.						
13. Ich treibe regelmäßig Sport und brauche jeden Tag viel Bewegung.						
14. Ich bin oft sehr aufbrausend, doch kann mich auch schnell wieder von meinen Emotionen lösen.						
15. Ich mag eher die kälteren und gemäßigteren Jahreszeiten.						
16. Ich brauche nur wenig Schlaf. Mein Schlaf ist erholsam und mit intensiven Träumen.						
17. Ich vertrage keine scharf gewürzten oder zu heiße Speisen.						
18. Ich kann mich sehr gut konzentrieren.						
19. Ich genieße Herausforderungen und bin beim Erreichen meiner Ziele sehr beharrlich.						

20. Ich bin mir selbst und anderen gegenüber eher kritisch eingestellt.						
Summe aller +						

Kapha	Aktuell			Kindheit/Jugend		
	ja	gelegentlich	nein	ja	gelegentlich	nein
1. Ich habe einen kräftigen Körperbau und neige zu Übergewicht.						
2. Ich habe eine weiche, glatte und blasse Haut.						
3. Meine Haare sind dicht (eventuell lockig oder gewellt) und kräftig.						
4. Meine Augenfarbe ist Blau oder grün-bläulich.						
5. Ich neige zu starker Schleimbildung, Trägheit, chronischer Verstopfung, Asthma und Nasennebenhöhlenentzündungen.						
6. Ich wechsle nicht sehr oft meine Meinung. An meinen tiefen Grundüberzeugungen halte ich fest.						
7. Ich habe einen guten Appetit, kann aber auch Mahlzeiten problemlos auslassen.						
8. Ich fühle mich nach Mahlzeiten oft schläfrig.						
9. Ich pflege meine tägliche Routine und erlebe nicht gerne unvorhergesehene Überraschungen.						
10. Ich handle gewöhnlich langsam, ohne Hektik und gerate selten aus der Fassung.						
11. Kaltes und feuchtes Wetter kann ich nur schwer ertragen.						
12. Ich bin von Natur aus eher ruhig, heiter und anhänglich.						
13. Ich lerne langsamer als andere, merke mir Gelerntes langfristig jedoch besser.						
14. Ich mache keinen regelmäßigen Sport.						
15. Ich spreche eher langsam und wenig, doch drücke mich präzise aus.						
16. Ich kann gut mit Geld umgehen.						
17. Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft; mein Energiespiegel ist ausgeglichen.						
18. Ich brauche mindestens 8 Stunden Schlaf, um mich am folgenden Tag erholt zu fühlen.						
19. Ich neige zu Langschläfer und komme morgens nur langsam in Gang.						
20. Ich habe einen tiefen, festen Schlaf und gehe gerne früh ins Bett.						
Summe aller +						

Bitte beachte: Dieser Test dient nur der Orientierung.
Es handelt sich nicht um eine Ersatztherapie für ernsthafte somatische oder
psychische Erkrankungen. Bitte begeben dich in diesem Fall unbedingt in ärztliche Behandlung.