



Dosha Selbsttest

Überlegen Sie sich bei jeder Frage, ob Ihre Antwort ‚ja‘, ‚teilweise‘ oder ‚nein‘ lautet.
So vergeben Sie die Punkte:

Nein	Teilweise	Ja
0	1	2

Vata

- 1 Ich bin lebhaft und enthusiastisch. _____
- 2 Ich bin gesprächig. _____
- 3 Ich bin schnell ängstlich oder besorgt. _____
- 4 Ich bin geistig ruhelos und neugierig. _____
- 5 Meine Natur ist bewegt und veränderlich. _____
- 6 Ich habe Schwierigkeiten, Entscheidungen zu treffen _____
- 7 Ich bin körperlich sehr aktiv. _____
- 8 Ich laufe schnell. _____
- 9 Ich habe eine schnelle Auffassungsgabe. _____
- 10 Ich habe Schwierigkeiten, mir etwas zu merken. _____
- 11 Meine Körper ist eher dünn, ich nehme nicht leicht an Gewicht zu. _____
- 12 Mein Körpergewicht ist gering. _____
- 13 Meine Haut ist trocken, kalt und rau, besonders im Winter. _____
- 14 Ich habe oft kalte Hände und Füße. _____
- 15 Ich bevorzuge warmes Wetter. _____
- 16 Meine Haare sind trocken und wellig. _____
- 17 Mein Appetit und mein Hunger variieren. _____
- 18 Ich neige zu Blähungen und Verstopfung. _____
- 19 Ich schlafe nicht schnell ein und wache nachts oft auf. _____
- 20 Meine Träume handeln oft vom Fliegen, Springen, Rennen oder sind ängstlich. _____

Summe der Vata-Bewertungspunkte: _____



Pitta

- 1 Ich habe einen scharfen Intellekt.
- 2 Ich neige zu Perfektionismus.
- 3 Ich arbeite gern präzise und methodisch.
- 4 Ich mag es, meinen Ideen zu folgen, kann auch stur sein.
- 5 Ich werde schnell ungeduldig.
- 6 Ich bin schnell irritiert, aus dem Gleichgewicht.
- 7 Ich bin schnell aufbrausend, beruhige mich aber auch wieder schnell.
- 8 Mental bin ich schnell, aggressiv, intelligent.
- 9 Ich bin entschlossen, manchmal fanatisch.
- 10 Meine Erinnerungen sind präzise und gut.
- 11 Mein Körperbau ist normal und moderat.
- 12 Ich bin normal aktiv.
- 13 Meine Haut ist ölig, warm und weich.
- 14 Meine Haare sind dünn, seidig, frühzeitig grau.
- 15 Meine Augen sind scharf und stechend.
- 16 Mein Appetit und mein Durst sind stark ausgeprägt.
- 17 Meine Verdauung ist gut, was immer ich esse.
- 18 Ich fühle mich unwohl, wenn ich eine Mahlzeit überspringe.
- 19 Ich neige zu Magenbrennen.
- 20 Ich fühle mich bei sehr heißem oder feuchtem Wetter unwohl.

Summe der Pitta-Bewertungspunkte: _____



Kapha

- 1 Menschen empfinden meine Natur als angenehm.
- 2 Ich bin liebevoll und tolerant.
- 3 Ich werde nicht zornig und bin nicht schnell aus der Ruhe zu bringen.
- 4 Ich bin stetig und treu.
- 5 Mental nehme ich die Dinge ruhig und langsam auf.
- 6 Ich habe ein exzellentes Gedächtnis.
- 7 Ich arbeite stetig, nicht in Eile.
- 8 Ich laufe langsam und gleichmäßig.
- 9 Ich neige zu Lethargie.
- 10 Mein Körper ist groß und athletisch.
- 11 Mein Körper hat die Tendenz, leicht an Gewicht zuzunehmen.
- 12 Meine Haut ist ölig, dick und kühl.
- 13 Mein Haar ist ölig, dick und lockig.
- 14 Wenn ich beschäftigt bin, kann ich leicht eine Mahlzeit auslassen.
- 15 Ich habe großen Appetit und esse gern
- 16 Ich neige zu Verschleimungen.
- 17 Ich mag kein kaltes, regnerisches Wetter.
- 18 Mein Schlaf ist tief, lang und ausgiebig.
- 19 Unter 8 Stunden Schlaf fühle ich mich nicht fit für den Tag.
- 20 Ich mag Veränderungen nicht.

Summe der Kapha-Bewertungspunkte: _____



Auswertung

Bitte tragen Sie die addierten Punktzahlen pro Dosha ein:

Summe Vata Summe Pitta Summe Kapha

Je höher die Summe für ein Dosha ist, desto stärker ist dieser Typ bei Ihnen ausgeprägt. Haben Sie bei zwei Doshas eine gleiche oder ähnliche Punktzahl, dann sind Sie allenfalls ein Mischtyp, was sehr häufig vorkommt.

Was die einzelnen Typen für Ausprägungen haben und wie Sie Ihre Doshas harmonisieren können, erfahren Sie auf den einzelnen Seiten der verschiedenen Dosha-Typen (Vata, Pitta, Kapha) auf www.spice-harmony.com .

Anmerkung: Man kann aus diesem Dosha-Selbsttest zwar eine allgemeine Richtung erkennen, aber für eine gründliche Untersuchung der Konstitution empfehlen wir Ihnen, einen ayurvedischen Arzt zu konsultieren, um eine Pulsdiagnose durchzuführen.