



AYURVEDA RESORT
MANDIRA

Dosha-Test

KAPHA



PITTA



VATA



Beantworten Sie die untenstehenden Fragen, indem Sie die entsprechenden Punkte pro Frage in der rechten Spalte eintragen. Rechnen Sie nach Beantwortung aller Fragen die Gesamtpunkte des jeweiligen Dosha-Typs zusammen.

1 = nicht zutreffend

2 = eher nicht zutreffend

3 = mäßig zutreffend

4 = eher zutreffend

5 = sehr zutreffend

VATA

Ich habe einen zarten Körperbau; zunehmen ist für mich schwierig

Ich neige zu trockener, dünner, kühler Haut, vor allem im Winter

Ich handle rasch

Ich merke mir Dinge schlecht

Ich bin ideenreich, mein Geist ist rege, aber manchmal bin ich auch rastlos

Ich greife schnell neue Informationen auf

Ich habe Entscheidungsschwierigkeiten

Meine geistige und körperliche Energie kommt schubweise, ich bewege mich schnell und lebhaft

Meine Hände und Füße sind schnell kalt

Ich mache mir oft Sorgen und bin eher ängstlich

Kaltes Wetter macht mir zu schaffen

Ich werde als redselig bezeichnet und spreche in einem schnellen Tempo

Meine Stimmung ändert sich schnell und ich bin sehr stimmungsabhängig

Ich habe Schwierigkeiten beim Einschlafen und wache nachts oft auf

Ich neige zu Verstopfungen und Blähungen

Ich bin leicht erregbar

Meine Ess- und Schlafgewohnheiten sind unregelmäßig

Ich lerne schnell, vergesse aber auch schnell wieder

Ich tendiere dazu, schnell zu gehen, mein Gang ist leichtfüßig

Ich bin begeisterungsfähig und lebhaft

Ich reise sehr gerne

Ich liebe es, neue Kulturen kennenzulernen

Sparsam mit Geld umzugehen, ist nicht meine Stärke

Auf beruflicher Ebene treffen folgende Eigenschaften auf mich zu: kreativ, einfallsreich, flexibel, rasch, schnelle Auffassungsgabe, ich arbeite gerne an mehreren Sachen gleichzeitig

GESAMTPUNKTEZAHL VATA

PITTA

Mein Haar wird durch eine dieser Eigenschaften beschrieben: blond, sandfarben oder rötlich, Haarausfall, frühzeitig grau, dünn, glatt, seidig

Ich habe einen großen Appetit und kann große Portionen essen

Ich würde mich als sehr fleißig beschreiben

Ich würde mich als sehr genau und ordentlich beschreiben

Ich habe einen starken Willen

Heißes Wetter bekommt mir schlechter, ich fühle mich eher schlapp

Ich bin eher ungeduldig

Ich bin schnell gereizt

Ich schwitze schnell

Manche Menschen beschreiben mich als stur

Ich neige zu Perfektionismus

Ich fühle mich unwohl, wenn ich eine Mahlzeit überspringe oder mein Essen verspätet bekomme

Meine Verdauung ist regelmäßig und ich neige eher zu Durchfall als zu Verstopfungen

Ich bin zwar schnell aufgebraust, vergesse den Vorfall aber auch schnell wieder

Ich liebe Speiseeis und eiskalte Getränke

Ich liebe Herausforderungen und verfolge meine Ziele ehrgeizig

Scharfes und stark gewürztes Essen bekommt mir nicht so gut

Ich sollte toleranter sein, als ich es bin

Mir ist drinnen eher zu warm als zu kalt

Ich bin anderen und mir selbst gegenüber eher kritisch

Zum Ausgleich betreibe ich gerne Sport

Ich trete gerne in einen Leistungswettstreit und „duelliere“ oder messe mich mit anderen

Geld ist mir wichtig

Auf beruflicher Ebene treffen folgende Eigenschaften auf mich zu: ehrgeizig, „Macher“, selbstständig, gutes Auftreten bzw. Ausstrahlung, gute Kommunikationsfähigkeit, gerne in einer führenden Position

GESAMTPUNKTEZAHL PITTA

KAPHA

Ich habe einen kräftigen Körperbau

Abnehmen fällt mir schwer, ich nehme schneller zu als andere

Eine Mahlzeit zu überspringen, ist für mich kein Problem

Ich bin ruhig und gelassen, man bringt mich schwer aus der Fassung

Ich habe einen tiefen Schlaf

Ich fühle mich nach dem Essen oft schlapp, da mein Magen bedächtig arbeitet

Ich neige eher zu Verschleimung, Trägheit, Asthma, Nebenhöhlenentzündung

Ich mag feuchtkaltes Wetter nicht

Ich habe eher dichtes, dunkles, gewelltes Haar

Ich rege mich nicht oft auf

Ich brauche mindestens 8 Stunden Schlaf

Ich esse mit Bedacht, methodisch und ohne Hast

Ich bin ein heiterer, umgänglicher, herzlicher

Weil ich mir alles merke und selten vergesse, bin ich oft auch nachtragend

Meine körperliche Ausdauer, Kraftreserven und Stehvermögen sind sehr ausgeprägt

Meine Haut ist eher blass, glatt und weich

Ich lerne zwar langsamer, merke mir dafür alles sehr gut

Generell habe ich einen eher gemächlichen Schritt

Ich neige zu Übergewicht und Fülle

Mein Arbeits- und Lebensstil ist gelassen und ruhig

Ich schlafe gerne lang und komme morgens schlecht in die Gänge

Ich bin ein Genießer

Mit Geld gehe ich sehr sparsam um

Auf beruflicher Ebene treffen folgende Eigenschaften auf mich zu: beharrlich, ausdauernd, Fels in der Brandung, gut organisiert, strukturiert, gut für Routinearbeiten, Akten-Aufarbeitung u. Ä. einsetzbar – ich arbeite alles Schritt für Schritt ab

GESAMTPUNKTEZAHL KAPHA

Tragen Sie die jeweilige **Gesamtpunkteanzahl** hier ein – das Dosha mit der **höchsten Punkteanzahl** entspricht ihrem **Hauptdosha** – bei ähnlicher Punkteanzahl sind Sie ein **Mischtyp**:

VATA	PITTA	KAPHA

Für eine exakte Analyse Ihres Dosha-Typs empfehlen wir eine Pulsdiagnose und Anamnese bei einem Ayurveda-Spezialisten:

Ayurveda Medizin & TCM im Mandira Bad Waltersdorf, Steiermark (mandira-ayurveda.at)

Mehr zur Dosha-Lehre erfahren Sie unter:

Vata – Pitta – Kapha: Konstitutionstypen in Balance bringen (mandira-ayurveda.at)

SUNRISING MY
soul