

## Selbsteinschätzung der eigenen Dosha-Qualitäten

Passendes bitte ankreuzen. Wenn bei einer Frage auch zwei Antworten passen, können Sie beide ankreuzen. Zählen Sie am Ende alle Punkte – Vata, Pitta, Kapha – zusammen und bestimmen Sie damit Ihre differenzierten Konstitutionsaspekte.

### A Körperliche Konstitutionseigenschaften

	Vata	Pitta	Kapha
<b>Körperbau</b>	<input type="checkbox"/> dünn, schwach entwickelt, feingliedrig, klein oder groß	<input type="checkbox"/> mittlere Körpergröße, mäßig entwickelt	<input type="checkbox"/> stämmig, klein oder groß, großgliedrig, gut entwickelt
<b>Gewicht</b>	<input type="checkbox"/> geringes Gewicht, nimmt schwer zu	<input type="checkbox"/> Idealgewicht mit guter Muskulatur	<input type="checkbox"/> schwer, Tendenz zur Fettleibigkeit
<b>Gesicht</b>	<input type="checkbox"/> klein, zerfurcht, hager, ausdruckslos	<input type="checkbox"/> mittlere Größe, rötlich, eckig, scharfkantige Züge	<input type="checkbox"/> große, runde, weiche Züge, blass
<b>Haut</b>	<input type="checkbox"/> trocken, glanzlos, rau, hervortretende Venen	<input type="checkbox"/> leicht errötend, rotwangig, weich, ölig, Sommersprossen	<input type="checkbox"/> feucht, dick, kühl, blass, Wasseransammlungen
<b>Haare</b>	<input type="checkbox"/> spärlich, dünn, trocken, häufig Schuppen oder Haarausfall	<input type="checkbox"/> mäßig, fein, weich, rötlich, frühzeitig ergraut	<input type="checkbox"/> kräftig, reichlich, ölig
<b>Hände</b>	<input type="checkbox"/> klein, kalt, rissig, schmale hervorstehende Gelenke	<input type="checkbox"/> mittlere Größe, rosig, warm	<input type="checkbox"/> kräftig, groß, fest, ölig, wenig Linien

**Punktzahl körperliche Ausprägung der Doshas**

Vata  Pitta  Kapha

### B Charakteristische Konstitutionseigenschaften

	Vata	Pitta	Kapha
<b>Körperkraft</b>	<input type="checkbox"/> schwach, geringe Ausdauer, gute Spontankraft	<input type="checkbox"/> gute Körperkraft, leistungsstark	<input type="checkbox"/> stark, ausdauernd, wenig Taten-drang, beginnt langsam
<b>Aktivität</b>	<input type="checkbox"/> schnell, leichtsinnig, spontan, überaktiv, chaotisch	<input type="checkbox"/> zielgerichtet, ehrgeizig, effizient, machtvoll	<input type="checkbox"/> stetig, würdevoll, zuverlässig, unflexibel, phlegmatisch
<b>Sprechweise</b>	<input type="checkbox"/> schnell, unet, sprunghaft, unzusammenhängend	<input type="checkbox"/> überzeugend, argumentativ, monologhaft	<input type="checkbox"/> langsam, entschieden, wohlüberlegt
<b>Verstand</b>	<input type="checkbox"/> geschwind, unentschlossen, anpassungsfähig, neugierig	<input type="checkbox"/> intelligent, durchdringend, kritisch, zielgerichtet	<input type="checkbox"/> gründlich, bedächtig, halten sich an grobe Prinzipien
<b>Gedächtnis</b>	<input type="checkbox"/> schlechtes Langzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/> scharf, klar, gute Erinnerung an Verletzungen	<input type="checkbox"/> gutes Langzeitgedächtnis, gute Erinnerung an Gefühle
<b>Gefühle</b>	<input type="checkbox"/> spontan, ängstlich, furchtsam, nervös, launisch, empfindlich	<input type="checkbox"/> leidenschaftlich, heftig, ärgerlich, streitsüchtig	<input type="checkbox"/> ruhig, zufrieden, anhänglich, sentimental, schwermütig
<b>Lebensweise</b>	<input type="checkbox"/> bewegt sich viel, reist und spielt gern, exzentrisch, überlastet	<input type="checkbox"/> wettbewerbsorientiert, mag Sport und Politik, verträgt keine Hitze	<input type="checkbox"/> bequem, eintönig, liebt schöne Dinge, Luxus, Komfort

**Punktzahl charakterliche Eigenschaften**

Vata  Pitta  Kapha