



Dosha Fragebogen

Bitte kreuzen Sie bei den folgenden Merkmalen diejenige Zahl an, die anzeigt, wie sehr die Aussage für Sie zutrifft. Bei jeder Eigenschaft, die unten beschrieben wird, geht es darum, inwieweit sie für Sie über eine längere Zeitperiode zutrifft (keine Situationen, die nur innerhalb der letzten Wochen aufgetreten sind). Addieren Sie anschließend alle angekreuzten Zahlen und tragen Sie die Gesamtsumme in das Kästchen am Fuß jeder Seite ein.

Abschnitt 1

0 trifft nicht zu → 3 trifft etwas zu → 6 trifft am meisten zu

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Ich führe Aktivitäten schnell durch. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 2. Ich kann Dinge nicht gut auswendig lernen und mich später an sie erinnern. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 3. Ich bin von Natur aus begeisterungsfähig und lebhaft. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 4. Ich habe einen leichten Körperbau – ich nehme nicht sehr leicht an Körpergewicht zu. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 5. Ich habe neue Dinge immer sehr schnell lernen können. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 6. Ich gehe schnell. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 7. Ich habe Schwierigkeiten, wenn ich Entscheidungen treffen muss. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 8. Ich neige zu Blähungen und habe leicht Verstopfung. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 9. Ich neige zu kalten Händen und Füßen. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 10. Ich werde sehr leicht ängstlich und besorgt. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 11. Bei kaltem Wetter fühle ich mich schnell ungemütlich. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 12. Ich bin gesprächig. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 13. Ich kann mich schnell aufregen. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 14. Ich habe oft Schwierigkeiten einzuschlafen oder nachts tief und fest zu schlafen. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 15. Meine Haut neigt zu Trockenheit, besonders im Winter. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |

Gesamtsumme:

1. Ich habe einen sehr scharfen Intellekt. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
2. Meine Verdauungskraft ist sehr stark – ich gehöre zu der Sorte Leute, die essen können, was sie wollen. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
3. Ich schwitze leicht. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
4. Ich fühle mich unwohl bei heißem Wetter, ich würde eher kaltes als heißes Wetter bevorzugen. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
5. Ich werde gereizt oder fühle mich unwohl, wenn meine Mahlzeit sich Verzögert oder ausfällt. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
6. Ich werde ziemlich schnell gereizt oder ärgerlich. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
7. Bei meinen Aktivitäten neige ich dazu, extrem präzise und methodisch zu sein. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
8. Eines oder mehrere der folgenden Merkmale beschreibt mein Haar: frühzeitig grau oder kahl, dünnes, seidenweiches Haar, blondes, rötliches oder strohblondes Haar. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
9. Wenn ich will, kann ich mehr essen, als die meisten Leute meiner Größe 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
10. Ich neige dazu, meinen eigenen Vorstellungen zu folgen, manchmal bin ich sogar eigensinnig. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
11. Mit meinen Stuhlentleerungen bin ich sehr regelmäßig – ich habe eher Weichgeformten Stuhl als Verstopfung. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
12. Ich werde sehr leicht ungeduldig. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
13. Ich neige dazu, ein Perfektionist zu sein. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
14. Ich werde leicht ärgerlich, aber dann beruhige ich mich schnell wieder. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6
15. Ich mag besonders gerne kalte Nahrung, wie Eiscreme und auch eisgekühlte Getränke. 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6

Gesamtsumme:

- | | |
|---|---------------------------|
| 1. Ich neige dazu, Dinge langsam und gemütlich zu tun. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 2. Ich nehme sehr schnell zu. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 3. Ich würde mich selbst als jemand beschreiben, der friedlich ist und nicht leicht aus der Fassung gerät. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 4. Wenn ich beschäftigt bin, kann ich mein Essen ohne große Probleme ausfallen lassen. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 5. Ich neige zu verstärkter Schleimabsonderung, häufigem Völlegefühl, Asthma, Nasennebenhöhlenbeschwerden oder Allergien. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 6. Wenn ich weniger als 8 Stunden Schlaf bekomme, fühle ich mich während des Tages unwohl. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 7. Ich schlafe sehr tief. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 8. Es dauert lange, bis ich ärgerlich oder gereizt bin. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 9. Mein Gedächtnis ist hervorragend. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 10. Ich habe immer eine Tendenz gehabt, mollig zu werden. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 11. Das Wetter, das mir am wenigsten zusagt, ist kühl und feucht. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 12. Ich würde meinen Gang als langsam, fest und stabil beschreiben. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 13. Man hat meine Haut immer als weich und sanft angesehen. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 14. Ich habe einen athletischen Körperbau. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |
| 15. Andere Leute finden, dass ich eine angenehme Natur habe. | 0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5 – 6 |

Gesamtsumme:

Summe Abschnitt 1: _____ Punkteanzahl für Vata

Summe Abschnitt 2: _____ Punkteanzahl für Pitta

Summe Abschnitt 3: _____ Punkteanzahl für Kapha

Das Ergebnis dieses Tests gibt Ihnen Hinweise dafür, welches der drei Doshas derzeit bei Ihnen vorherrscht. Die Fragen umfassen sowohl Merkmale Ihrer Konstitution (Prakriti), als auch Abweichungen von der Balance, die zu einem Ungleichgewicht eines Doshas führen (Vikriti).

Wiederholen Sie diesen Test alle paar Monate, um herauszufinden, welche Veränderung der Doshas durch ayurvedische Anwendungen erfolgt ist. Sie können dadurch auch durch Alter, Lebensumstände, Jahreszeiten etc. beeinflusste Veränderungen der Doshas in Ihrer Ernährung und Lebensweise besser berücksichtigen.

Bei Unklarheiten suchen Sie den Rat eines Ayurvedaarztes, der mit der Pulsdiagnose den aktuellen Zustand (Vikriti) und die Konstitution (Prakriti) leicht beurteilen kann. Dadurch erhalten Sie mehr Sicherheit bei Ihren ayurvedischen Anwendungen.