

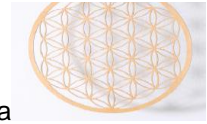
Welcher Dasha-Typ bin ich?

Dieser Fragebogen lässt Sie anhand Ihrer Persönlichkeit und Ihrer Verhaltensweisen erkennen, wie ausgeprägt die einzelnen Konstitutionen bei Ihnen/dir sind.

Beantworte(n) Sie die folgenden Fragen spontan mit Ja oder Nein, ohne lange nachzudenken. Addiere(n) Sie anschließend bei jedem Dasha Ihre "Ja"-Antworten.

Vata

- Ich handle schnell und bin manchmal etwas unüberlegt.
- Ich kann nicht gut auswendig lernen und habe auch ein schlechtes Langzeitgedächtnis.
- Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.
- Ich habe einen leichten Körperbau und es fällt mir schwer, zuzunehmen.
- Ich kann Neues schnell aufnehmen und bin geistig flexibel.
- Ich habe einen raschen und schnellen Gang.
- Ich kann schwer entscheiden, was für mich das Beste ist.
- Ich neige zu Blähungen oder Verstopfung.
- Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße.
- Ich fühle mich häufig überfordert, besorgt und ängstlich.
- Ich mag keinen kalten Wind und kein kaltes Wasser.
- Ich spreche schnell und gelte bei meinen Freunden als sehr gesprächig.
- Ich neige zu Gefühlsschwankungen und reagiere sehr gefühlsbetont.
- Ich neige zu Schlafstörungen und unruhigen Träumen.
- Ich neige zu trockener Haut, besonders im Winter.
- Ich bin geistig sehr rege, gelegentlich auch rastlos und sprudele vor Ideen über.
- Meine Bewegungen sind rasch und aktiv, meine Energie kommt in plötzlichen Schüben.
- Ich bin leicht aus meinem inneren Gleichgewicht zu bringen und mein Körper ist etwas labil.
- Auf mich selbst gestellt habe ich unregelmäßige Ess- und Schlafgewohnheiten.
- Ich lerne schnell, aber ich vergesse auch schnell.

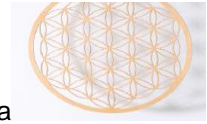


Pitta

- Ich halte mich für sehr zielgerichtet und effizient.
- Ich stelle hohe Ansprüche an mich und bin sehr ehrgeizig, genau und ordentlich.
- Ich habe einen starken Willen und kann meine Interessen gut vertreten.
- Bei heißem Wetter fühle ich mich unwohl und ich meide die pralle Sonne.
- Meine Haut ist oft etwas gerötet und ich schwitze leicht.
- Auch wenn ich es nicht immer zeige, bin ich schnell gereizt oder verärgert.
- Wenn ich Hunger habe, werde ich leicht ungeduldig und gereizt.
- Mein Haar weist mindestens eine der folgenden Merkmale auf: frühzeitig ergrauend oder Haarausfall; dünn, seidig, glatt; (rot)blond oder sandfarben.
- Ich habe einen guten Appetit und kann große Mengen essen.
- Manche Leute bezeichnen mich als bestimmend und stur.
- Ich habe eine regelmäßige Verdauung; ich neige eher zu Durchfall als zu Verstopfung.
- Ich verliere leicht die Geduld und habe wenig Verständnis für die Fehler anderer Menschen.
- Ich treibe regelmäßig Sport und brauche jeden Tag viel Bewegung.
- Ich brause zwar schnell auf, vergesse aber ebenso schnell wieder.
- Ich liebe kalte Speisen wie Eis und mag eiskalte Getränke.
- Ich empfinde die Temperatur in einem Raum eher als zu warm.
- Ich vertrage keine scharf gewürzten oder heißen Speisen.
- Ich kann mich sehr gut konzentrieren.
- Ich genieße Herausforderungen und bin beim Erreichen meiner Ziele sehr beharrlich.
- Ich bin mir selbst und anderen gegenüber kritisch eingestellt.

Kapha

- Ich fühle mich in der Regel ruhig und zufrieden.
- Ich nehme leichter an Gewicht zu als andere Menschen.
- Ich handle gewöhnlich langsam, ohne Hektik und gerate selten aus der Fassung.
- Ich esse sehr gerne, kann aber Mahlzeiten problemlos auch einmal auslassen.
- Ich neige zu starker Schleimbildung, Trägheit, chronischer Verstopfung, Asthma oder Nebenhöhlenentzündung.
- Ich brauche mindestens acht Stunden Schlaf, um mich am folgenden Tag wohlzufühlen.



- Ich habe einen tiefen, festen Schlaf und gehe gern früh zu Bett.
- Ich lerne langsamer als andere, habe aber auch auf lange Zeit hin ein ausgezeichnetes Gedächtnis.
- Ich pflege meine Gewohnheiten und erlebe nicht gerne unvorhergesehene Überraschungen.
- Ich neige zu Körperfülle und einem trägen Stoffwechsel.
- Kaltes und feuchtes Wetter ist mir zuwider.
- Meine Haare sind dicht, dunkel und gewellt.
- Ich habe eine weiche, glatte und blasse Haut.
- Ich habe einen kräftigen Körperbau und bin sehr belastungsfähig.
- Ich bin von Natur aus heiter, sanftmütig, liebevoll; ich vergebe gern.
- Ich liebe gutes Essen, fühle mich aber nach den Mahlzeiten oft schwer und schläfrig.
- Ich habe eine gute Ausdauer und Widerstandskraft; mein Energiepegel ist ausgeglichen.
- Ich gehe langsam und gemessen.
- Ich neige zur Langschläferei und komme morgens nur langsam in Gang.
- Ich esse mit Bedacht und gehe auch sonst langsam und methodisch vor.

Summe Vata: _____

Summe Pitta: _____

Summe Kapha: _____

Bitte nur dieses Ergebnis mitbringen

Der Dosha-Test wurde erarbeitet von Kerstin Rosenberg, Ayurveda-Spezialistin, Buchautorin und Dozentin an der Europäischen Akademie für Ayurveda. Weitere Ayur-veda-Informationen auf: <http://www.ayurveda-akademie.org/filme-bilder-buecher/artikel/>