

Ermitteln Sie Ihren vorherrschenden Dosha-Typ			
Geburt	Frühgeburt, ungeplanter Kaiserschnitt	Termingeburt, geplanter Kaiserschnitt	Geburt nach Termin Einleitung
Körperbau als Kind	Zart, dünn	Normal, athletisch mittelgroß	schwer, athletisch massig
Verhalten als Kind	Aktiv, zappelig	wild, jähzornig	Ruhig
Gesundheit als Kind	Oft krank, schwere Krankheiten	Normale Kinderkrankheiten Fieber, Entzündungen	Wenig krank
Körperbau als Erwachsener	schlank, nimmt schwer an Gewicht zu, Untergewicht	Normal bzw. Mittlere Statur Sportlich	korpulent, nimmt leicht zu, Übergewicht
Gesundheit als Erwachsener	Generell anfällig für Krankheiten, Nerven Artrose, Osteoporose	mittelmäßig anfällig für Krankheiten, Fieber, Entzündungen	Gutes Immunsystem, selten krank, Verkalkungen Ansammlungen
Beruflicher Werdegang	Oft gewechselt, mehrere Arbeitsplätze	leistungsfähig, Karriere orientiert	Viele Jahre den gleichen Beruf ausgeübt
Schlaf	Durchschlafstörungen	Einschlafstörungen	Keine
Träume	Alpträume	Realistische Träume	Keine, nicht erinnerlich
Gedächtnis	vergisst leicht, verlegt Dinge(muss öfter Schlüssel suchen)	Selektives Gedächtnis (merkt sich wichtige Dinge)	Elefantengedächtnis (merkt sich alles und lange)
Sprache	Schnell sprechend, spricht viel, geschwätzig	Überzeugende(r) Redner*in	Langsam sprechend, wenig zurückhaltend, hört lieber zu
Hungergefühl	wenig, vergisst aufs Essen (z.B: bei Stress)	viel, grantig bei Hunger, kann nicht gut Mahlzeiten auslassen	Mittelmäßig
Essen	Unregelmäßige Mahlzeiten	Benötigt regelmäßige Mahlzeiten	Kann gut auf Mahlzeiten verzichten
Verdauung	Unregelmäßiger Stuhlgang Neigung zu Verstopfung Nicht jeden Tag Stuhlgang harter, trockener Stuhl	Neigung zu Durchfall, weicher bis Flüssiger Stuhl, auch mehrmals täglich	Regelmäßiger Stuhlgang 1x täglich
Durstgefühl	wenig, vergisst auf trinken	viel, ausgeprägtes Durstgefühl	Mittelmäßig
Körperkraft Energieniveau	schwach, wenig Energie	Mittelmäßig	exzellent, viel Energie
Haut	trocken, rau, dünn, kalt	sanft, gelblich,warm	pummelig, dick
Welches Wetter mögen sie nicht	kalt, windig	heiß, schwül	kalt, feucht
Beziehungen, Freundschaft	Oft wechselnd	Durchschnittlich	lange, stabile Freundschaften und Beziehungen
Kinder	Keine Kinder	1-2 Kinder	3 oder mehr Kinder
Eigenart	Unentschlossen, sprunghaft	Entschlossen, zielgerichtet	Bodenständig, ruhig, gelassen

	ruhelos, unsicher	leistungsfähig, ehrgeizig, stur	Ausgeglichen
Naturell	Liebt Abwechslungen abenteuerlustig, flexibel	initiativ, mutig, einfallsreich	Gewohnheitsmensch, mag Veränderungen nicht
Verhalten bei Konflikten	Fallen erst später Argumente bzw. Antworten ein	Kann sich gut wehren	Geht weg, konfliktscheu
Verhalten bei Stress	Schnell nervös, überfordert chaotisch, Tics	Schnell verärgert, gereizt, impulsiv aggressiv	Ruhig und gelassen
Stimmungslage	Wechselnd, rauf/runter	Neigung zu Schreien und Toben	Ausgeglichen
Hobbies	Reisen, Musik, Kunst Plaudern	Sport, Jagd, Wettbewerbe Diskutieren	Mag keinen Sport, lieber Zuhause und Ruhe, Essen mit Freunden, Spieleabende
Tagesrhythmus	Nachtmensch	Tagmensch	Langschläfer, schläft tagsüber
Schlaf	wenig, kurz (<7h) leicht weckbar, Zähneknirschen unregelmäßig	Durchschnittlich (7h)	viel, lange, erholsam, tief regelmäßig
Sonnenverträglich- keit	Gut	schlecht, Neigung zu Sonnenbrand	Mittelmäßig
Haut	trocken, rissig, viele Falten	hell, Sommersprossen und/oder Muttermale, Rötungen, Pickel	weich, glatt
Schwitzen (z.B.Sauna)	wenig, nicht	Viel	Mittelmäßig
Haare	trocken, dünn, brüchig leicht gekraust	dünn, seidig, früh ergraut blond, rötlich	kräftig, fettig, dick, üppig Haarausfall
Augen	Kleine, trockene Augen	Mittelgroße, grüne oder blaue Augen	Große Augen, brauen Farbe
Zähne	schlecht, schief, Zahnregu- lierungen, Karies	Mittelmäßig, gelb, Neigung zu Zahnfleischentzündungen, Zahn- fleischbluten, Mundgeruch	Gut, gerade (ohne Regulierung) weiß, wenig Plomben
Sinne	Lärmempfindlich Tinnitus	Sehchwäche (Brille, Linsen)	Sehr guter Geruchs- und Geschmackssinn
SUMME			
	VATA	PITTA	KAPHA
			