



Bestimme Deine Doshas

VATA

< trifft nicht zu  trifft zu >

Ich erledige Dinge rasch

0 1 2 3 4 5

Ich kann mir schlecht Dinge merken
und vergesse schnell

0 1 2 3 4 5

Ich kann mich schnell für Dinge begeistern

0 1 2 3 4 5

Ich habe einen leichten Körperbau

0 1 2 3 4 5

Ich lerne schnell

0 1 2 3 4 5

Ich verzettele mich oft

0 1 2 3 4 5

Ich kann mich schwer entscheiden

0 1 2 3 4 5

Ich bin ein lebhafter Mensch

0 1 2 3 4 5

Ich neige zu Blähungen

0 1 2 3 4 5

Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße

0 1 2 3 4 5

Ich bin schnell besorgt und ängstlich

0 1 2 3 4 5

Ich spreche schnell und bin redselig

0 1 2 3 4 5

Meine Stimmungen wechseln schnell

0 1 2 3 4 5

Ich kann oft schlecht einschlafen
und wache nachts auf

0 1 2 3 4 5





Bestimme Deine Doshas

VATA

< trifft nicht zu  trifft zu >

Ich mag keine Routine

0 1 2 3 4 5

Ich habe viele Ideen, aber finde es
schwer sie umzusetzen

0 1 2 3 4 5

Meine Energie kommt schubweise,
ich ermüde rasch

0 1 2 3 4 5

Ich neige zu trockener Haut,
vor allem im Winter

0 1 2 3 4 5

Ich langweile mich schnell

0 1 2 3 4 5

Ich bin beweglich, aber manchmal auch fahrig

0 1 2 3 4 5

Trage Deine
Gesamtpunktzahl =
hier ein



PITTA

< trifft nicht zu  trifft zu >

Ich bin zielstrebig

0 1 2 3 4 5

Ich arbeite genau und ordentlich

0 1 2 3 4 5

Ich habe einen starken Willen

0 1 2 3 4 5

Hitze vertrage ich schlecht,
vor allem am Kopf

0 1 2 3 4 5





Bestimme Deine Doshas

PITTA

< trifft nicht zu  trifft zu >

Ich schwitze schnell	0	1	2	3	4	5
Wenn ich Hunger habe, bin ich schnell gereizt	0	1	2	3	4	5
Ich bin schnell genervt und verärgert	0	1	2	3	4	5
Ich habe einen guten Appetit	0	1	2	3	4	5
Ich kann auch stur und rechthaberisch sein	0	1	2	3	4	5
Ich bin ungeduldig	0	1	2	3	4	5
Ich neige zu Perfektionismus	0	1	2	3	4	5
Ich habe empfindliche Haut	0	1	2	3	4	5
Mir ist schnell zu warm, vor allem in Räumen	0	1	2	3	4	5
Ich mag Wettkampf	0	1	2	3	4	5
Ich kritisiere schnell andere und mich selbst	0	1	2	3	4	5
Ich habe Sommersprossen	0	1	2	3	4	5
Ich neige zu Sodbrennen	0	1	2	3	4	5
Meine Haare sind blond oder rötlich und/oder glatt und/oder früh ergraut	0	1	2	3	4	5





Bestimme Deine Doshas

PITTA

< trifft nicht zu  trifft zu >

Ich habe eine gute Verdauung und
neige am ehesten zu Durchfall

0 1 2 3 4 5

Ich brause rasch auf, aber danach
ist es schnell vergessen

0 1 2 3 4 5



Trage Deine
Gesamtpunktzahl =
hier ein



KAPHA

< trifft nicht zu trifft zu >

Ich habe einen ruhigen Lebensstil

0 1 2 3 4 5

Ich nehme leicht zu und auch schwer wieder ab

0 1 2 3 4 5

Ich bin meist ruhig und gelassen

0 1 2 3 4 5

Ich kann problemlos eine Mahlzeit überspringen

0 1 2 3 4 5

Ich lerne langsam, vergesse aber wenig

0 1 2 3 4 5

Ich neige zu Verschleimung

0 1 2 3 4 5

Ich rege mich selten auf

0 1 2 3 4 5

Mein Haar ist dicht und/oder wellig
und/oder dunkel

0 1 2 3 4 5





Bestimme Deine Doshas

KAPHA

< trifft nicht zu  trifft zu >

Ich habe einen tiefen Schlaf

0 1 2 3 4 5

Ich mag Routine und
Regelmäßigkeit

0 1 2 3 4 5

Ich schlafe gern und gut

0 1 2 3 4 5

Meine Verdauung ist eher träge

0 1 2 3 4 5

Ich bin eher eifersüchtig

0 1 2 3 4 5

Ich genieße gutes Essen

0 1 2 3 4 5

Feuchtkaltes Wetter mag ich nicht

0 1 2 3 4 5

Meine Haut ist glatt und weich

0 1 2 3 4 5

Trage Deine
Gesamtpunktzahl =
hier ein



Deine Doshas Auswertung

Vata

, Pitta

, Kapha

die Punktzahl eines
Doshas ist deutlich höher
bzw doppelt so hoch, wie
die der anderen Doshas
-> **einfache Dosha
Dominanz**

zB: Vata 90, Pitta 45, Kapha 45

Vata Typ

die Punktzahl zweier Doshas
ist etwa gleich hoch
-> **doppelte Dosha Dominanz**

zB: Vata 80, Pitta 90, Kapha 20

Vata/Pitta Typ

die Punktzahl aller drei
Doshas ist etwa gleich
-> **tridosha (selten)**