

Wie würdest du deinen Körperbau beschreiben?

- Mittlere Statur, tendenziell muskulös, mittelgroß 2
- Eher klein oder sehr groß, feingliedrig, leicht 1
- Kräftig, stämmig, robust, eher schwer 3



Wie sehen deine Haare aus?

- Fein, Tendenz zu frühem Ergrauen oder Glatzenbildung 2
- Trocken, nicht sehr dicht, fliegend 1
- Kräftig, voluminös, glänzend, robust 3



Und deine Haut? Wie würdest du diese beschreiben?

- Weich, feucht, eher kühl, gut gepolstert, „juicy“ 3
- Warm, rosig, Tendenz zu Entzündungen 2
- Trocken, rissig, fein, pflegebedürftig, kälteempfindlich 1



Wie sieht es mit dem Durstgefühl aus?

- Ich brauche immer etwas zu Trinken in der Nähe. 2
- Wechselnd. Oftmals bekomme ich gar nicht mit, ob ich durstig bin. 1
- Ich muss mich eher daran erinnern zu trinken. 3



Mein Schlaf gestaltet sich eher...

- unruhig. Oftmals wache ich gegen 3-4 Uhr Nachts auf. 1
- ich schlafe gut, eher mal zu viel und bin dann träge. 3
- zugegebenermaßen finde ich oft erst spät ins Bett.
Es fällt schwer den Kopf von „To-Do´s“ freizumachen. 2



Thema mit Verdauung habe ich...

- mit Verstopfung und Blähungen. Die Verdauung ist recht unzuverlässig und wechselhaft. 1
- eher selten. Ich verdaue eigentlich gut. Gelegentlich ist der Stuhl durchfallartig und eher brennend. 2
- als das meine Verdauung eher träge und unvollständig ist. So Einiges liegt mir schwer und lange im Magen. 3



Im Herbst, Winter ...

- bin ich die Erste mit Mütze, Schal & Handschuhen. 1
- hab ich´s ganz gerne, wenn mir der Wind um die Nase weht. Kälte macht mir nicht so viel aus. 2
- kalt und nass da Draußen! Ich bleibe drin! 3



Es ist so richtig heiß im Sommer.

- Das ist mir zu viel! Ich brauche Abkühlung! 2
- Wie genial! Das hätte ich gerne ganzjährig! 1
- Wärme bringt mich auf Trab! Insofern „Daumen hoch“! 3



Teamsitzung. Aufgabenverteilung:

- Ich möchte unbedingt meine vielen Ideen einbringen und tausche mich schon rege mit Allen darüber aus! 1
- Es braucht erstmal eine gute Strategie! Ich übernehme die Führung und kümmere mich drum. 2
- Wer setzt die Aufgaben kompetent & zuverlässig um! Ich! 3



Ich muss aufpassen, dass ich nicht...

- rücksichtslos auf mein Ziel zupresche und dabei andere „überrenne“ oder mir zu viel Druck mache. 2
- zu viel auf einmal mache! Dann schwirrt mir der Kopf. Ich werde hektisch und verzettel mich. 1
- versacke und den Elan nicht finde Wichtiges und Schönes einfach mal zu starten! 3



Ich mag sehr gerne...

- Tanzen, Feiern, Leute treffen, Kommunikatives, Kreatives, Schönes, Reisen, in Natur schwelgen 1
- Zuhause sein, Familie, am runden Tisch sitzen, Geselligkeit, Gemütliches, Genießen, Entspannung 3
- Herausforderungen suchen, Challenges, (ehrgeizig) Sport treiben, Netzwerken, die Zeit mit Sinnvollem füllen 2



Der Ayurveda Test orientiert sich an Aussagen, Merkmalen und Qualitäten, die jeweils Vata, Pitta oder Kapha zugeordnet werden. Du kannst die Fragen durchgehen und eine oder mehrere Aussagen wählen. Das Ergebnis zeigt dir ein Ranking der Doshas an. So kann es sein, dass Du beispielsweise am meisten Aussagen zum Pitta-Dosha angekreuzt hast, die zweithäufigste Wahl auf Vata gefallen ist und die wenigsten Kreuze beim Kapha gesetzt worden sind.

Zur Veranschaulichung: Rechenexempel 1 bis 3 bei elf Aussagen:

- | | | |
|----|--------------------------------|---|
| 1) | 2 x Vata, 8 x Pitta, 1 x Kapha | Das Ergebnis einer Pitta Konstitution. |
| 2) | 4 x Vata, 6 x Pitta, 1 x Kapha | Eine Pitta-Vata Konstitution. |
| 3) | 4 x Vata, 4 x Pitta, 3 x Kapha | Das käme schon sehr einer Tridosha-Konstitution nahe. |

Prinzipiell sind folgende Konstitutionen möglich: Vata, Pitta, Kapha, Vata-Pitta, Vata-Kapha, Pitta-Vata, Pitta-Kapha, Kapha-Vata, Kapha-Pitta, Vata-Pitta-Kapha (Tridosha)

