



Dein Dosha-Test (Prakriti)

Bitte achte bei den Fragen auf deine **Grundstruktur (wie dein Körper von Natur aus gebaut ist)**, nicht nur auf aktuelle Veränderungen durch Gewicht oder Lebensstil.

1. Dein Körperbau ist eher

- ☐ schlank, zart, unregelmäßig
- ☐ mittel, sportlich, muskulös
- ☐ kräftig, stabil, rundlich

2. Dein Temperament ist

- ☐ lebhaft, sprunghaft, kreativ
- ☐ zielstrebig, ehrgeizig, direkt
- ☐ ruhig, geduldig, fürsorglich

3. Dein Appetit und deine Verdauung ist eher

- ☐ unregelmäßig – schwankt stark
- ☐ stark und zuverlässig – ich bekomme schnell Hunger
- ☐ gemächlich – ich habe selten großen Hunger

4. Dein Schlaf ist

- ☐ leicht, unruhig, oft unterbrochen
- ☐ mittel – solide, aber nicht besonders lang
- ☐ tief und lang – schwer aus dem Bett zu kriegen

5. Deine Haut und dein Haar ist

- ☐ trocken, fein, manchmal spröde
- ☐ warm, neigt zu Rötungen, manchmal fettig
- ☐ dicht, weich, eher ölig oder glänzend

6. Unter Stress reagierst du eher

- ☐ ängstlich, unruhig, zerstreut
- ☐ gereizt, wütend, fordernd
- ☐ passiv, lethargisch, ziehe mich zurück

7. Deine Energie im Alltag

- ☐ kommt in Schüben – mal viel, mal gar nichts
- ☐ gleichmäßig und kraftvoll – ich packe Dinge an
- ☐ ausdauernd, aber langsam – ich bleibe lange dran

8. Deine Vorlieben beim Wetter

- ☐ ich liebe Wärme, Kälte setzt mir zu
- ☐ ich brauche Kühle, Hitze belastet mich
- ☐ ich fühle mich wohl in trockener Wärme, Nässe macht mich träge

9. Dein Essverhalten

- ☐ ich vergesse manchmal das Essen, brauche kleine Snacks
- ☐ ich esse regelmäßig und mit großem Appetit
- ☐ ich esse gern viel und deftig, oft auch ohne echten Hunger

10. Dein Umgang mit Veränderungen

- ☐ ich liebe Neues, langweile mich schnell
- ☐ ich plane gezielt und setze Veränderungen durch
- ☐ ich mag Beständigkeit, brauche Zeit für Neues

11. Deine Kommunikation

- ☐ schnell, sprunghaft, viele Ideen
- ☐ klar, direkt, manchmal scharf
- ☐ ruhig, langsam, wohlüberlegt

12. Deine Stärken

- ☐ Kreativität, Spontaneität, Ideenfülle
- ☐ Entschlossenheit, Mut, Klarheit
- ☐ Geduld, Beständigkeit, Fürsorge

Auswertung

Zähle deine Antworten für jedes Dosha getrennt zusammen

	Körperliche Konstitution →Fragen 1,3,4,5,8,9	Geistige/psychische Konstitution →Fragen 2,6,7,10,11,12
	Anzahl Vata :	Anzahl Vata:
	Anzahl Pitta:	Anzahl Pitta:
	Anzahl Kapha:	Anzahl Kapha:

Das Dosha mit den meisten Kreuzen prägt dich in diesem Bereich am stärksten.

Wenn zwei Doshas ähnlich stark sind, bist du ein **Mischtyp** – das ist sehr häufig und völlig normal.

Wichtig: Körper und Geist müssen nicht übereinstimmen. Deine Grundkonstitution (Prakriti) bleibt, deine momentane Situation (Vikriti) kann sich verändern.

Darum schaut man immer beide Ebenen an. Für Balance und Gesundheit gilt:
Zuerst wird das **Ungleichgewicht (Vikriti)** ausgeglichen, ohne deinen Grundtyp zu schwächen. Zähle deine Antworten getrennt für Körper und Geist.

Eine ausführlichere Analyse mit Hinweisen zu Mischtypen, Ungleichgewichten und Ernährungsempfehlungen findest du im Rahmen meiner Mondkur oder im Dosha-Test-Paket.