



nian soul

Doshischer-Konstitutionstest



Beobachtung	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Durst				Variabel	Übermäßig	Schwach, unregelmäßig
Stuhlgang				Neigung zur Verstopfung	Hohe Produktion	Fettiger, dicker Stuhl
Aktivitäten				Hyperaktiv	Mittel	Sesshaft
Geistige Aktivität				Immer aktiv	Mittel	Langsam
Vorherrschende Emotion				Ängstlichkeit, Furcht, Zweifel, Anpassungsfähigkeit	Wut, Eifersucht, Hass, Entschlossenheit	Gelassenheit, Geiz, Anhänglichkeit
Glaube, Werte, Überzeugung				Variabel	Intensiv, extrem	Konsequent, tief, stark
Intellekt				Schnell, denkt aber manchmal nicht genug nach, ehe er handelt und macht so Fehler	Leistungsstark	Langsam, präzise
Gedächtnis				Kurzzeit ist ausgezeichnet, Langzeit ist schlecht	Klar, präzise	Erinnerung ist langsam aber das Gedächtnis ist bemerkenswert
Träume				Schnell, zahlreich, voller Emotionen, oft mit Angst und Aktion	Oft geht es um Konflikte, Gewalt, Krieg, sehr intensiv	Lieulich und romantisch




Beobachtung	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Nägel				Trocken, brüchig	Scharf, geschmeidig, glänzend, rosa	Dicht, glänzend, weich
Lippen				Trocken, rissig, bräunlicher Farbton	Rot oder gelblich	Weich, fett, blass
Kinn				Fein, eckig	Mittel	Rundlich
Wangen				Faltig, hohl	Weich, glatt, flach	Rund
Hals				Fein, lang	Mittel	Stämmig
Rumpf				Lang, dünn, mager	Mittel	breit, rund
Bauch				Dünn, flach, hohl	Mittel	Dicht, rund
Nabel				Klein, unregelmäßig	Oval, oberflächlich	Tief, groß, gestreckt
Hüften				Dünn	Mittel	Schwer, breit
Gelenke				Knarrend, nicht sehr flexibel	Mittel	Groß, gut geschmiert
Appetit				Schwach und unregelmäßig	Stark, kann keine Mahlzeit auslassen, ohne Folgen zu spüren	Stabil, kann ohne Probleme Mahlzeiten auslassen
Verdauung				Neigt zu Blähungen, unregelmäßig	Schnell, erzeugt oft Sodbrennen	Langsam, produziert viel Material
Geschmack				Süß, sauer, salzig	Süß, bitter und adstringierend	Bitter, herb und adstringierend

Beobachtung	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Gesamter Körper				Dünn	Mittel	Stark
Gewicht				Schwach	Mittel	Tendenz zu Übergewicht
Haut				Dünn, trocken, kalt, rau, dunkel	Weich, fett, warm, rosa	Dick, fett, kühl, blass
Haar				Trocken, dunkel, fein, verknötet leicht, spröde	Glatte, fettes Haar oder Glatze. Wenn die Person kaukasisch ist: helle/rötliche Farbe	Dicht, lockig oder gewellt, alle Farben.
Zähne				Breit, dünnes Zahnfleisch	Mittel, Zahnfleisch empfindlich	Gesund, weiss, Zahnfleisch stark
Nase				Nasenwand abweichend, Form unregelmäßig	Lang und dünn, rosa/rote Nasenspitze	Kurz und abgerundet
Augen				Klein, trocken, mobil, nervös, braun oder schwarz	Glänzend, rote oder gelbe Tönung, lichtempfindlich, lebhaft, scharf. Bei Kaukasiern: helle Töne, grau, grün, hellbraun	Groß, ruhiger Blick, gelassen. Bei Kaukasiern oft blau.



Beobachtung	V	P	K	Vata	Pitta	Kapha
Schlaf				Leicht und manchmal unterbrochen, oft fehlt Schlaf	Dauert nicht sehr lange, aber ist gesund und erholsam	Tief und lang
Sprache				Schnell und nicht strukturiert	Stark, klar, durchdringend	Langsam, monoton
Finanzen				Wenig Mittel, geben Geld oft für Unwichtiges aus	Geben Geld für Luxusartikel aus	Sehr gute Sparer, vernünftig mit ihrem Budget



Auswertung

DOSHISCHER-KONSTITUTIONSTEST

Zähle nun deine Kreuze (V, P, K) in jeder Spalte zusammen.
Trage die Gesamtzahl unten ein und lies deine Auswertung.

Total Vata (V)	Total Pitta (P)	Total Kapha (K)



PROZENTSATZ ERMITTELN

Um einen Überblick zu erhalten, ist es ratsam, den Prozentsatz der erzielten Ergebnisse zu ermitteln.

ZUM BEISPIEL ERHALTENE WERTE: V15, P13, K4:

- $15/32 \times 100 = 46,8 \%$, die wir zu **47 %** aufrunden
- $13/32 \times 100 = 40,6 \%$, die wir zu **41 %** aufrunden
- $4/32 \times 100 = 12,5 \%$, die wir zu **12 %** aufrunden

DEINE AUSWERTUNG



VATA-TYP

Wenn deine Vata-Punktzahl am höchsten ist, ist Vata dein vorherrschendes Dosha. Du bist kreativ, aktiv, empfindsam und liebst Abwechslung.

Wichtig für dich: Wärme, Regelmäßigkeit, Erdung und nährnde Routinen.



PITTA-TYP

Wenn deine Pitta-Punktzahl am höchsten ist, ist Pitta dein vorherrschendes Dosha. Du bist zielstrebig, klar, leistungsbereit und hast eine starke Willenskraft.

Wichtig für dich: Kühlung, Ausgleich, Entspannung und maßvolle Intensität.



KAPHA-TYP

Wenn deine Kapha-Punktzahl am höchsten ist, ist Kapha dein vorherrschendes Dosha. Du bist ruhig, beständig, geduldig und schätzt Harmonie und Sicherheit.

Wichtig für dich: Leichtigkeit, Bewegung, Anregung und bewusste Aktivität.



VATA-PITTA

Kreativ, schnell, sensibel und ehrgeizig.
Du brauchst Struktur, aber auch Freiraum und Abkühlung.



MISCHTYPEN



PITTA-KAPHA

Zielstrebig, loyal und zuverlässig.
Du kannst viel erreichen, wenn du gut für Balance zwischen Aktivität und Ruhe sorgst.



VATA-KAPHA

Kreativ, ruhig, empathisch und anpassungsfähig.
Du brauchst Anregung, um in Bewegung und Leichtigkeit zu bleiben.

Du bist einzigartig – und genau richtig, so wie du bist.