

Dosha Konstitutionstest

Datum: _____

Name: _____ Vorname: _____ Geb.Datum: _____

Es kann gut sein, dass pro Frage aus allen drei Spalten Beschreibungen passen.
Entscheiden Sie sich für das, was ausgeprägter, typischer ist oder öfter vorkommt.
Stellen Sie sich dazu auch einen ausgewogenen, gesunden Zustand vor.

Körperbau					
<input type="checkbox"/>	Groß oder klein, eher harte Muskeln, schmaler, leichter Knochenbau und Gelenke (ist gerne in Bewegung)	<input type="checkbox"/>	Mittlere Statur, sportlich, athletisch, gut entwickelte Muskeln (trainiert sehr gerne)	<input type="checkbox"/>	Groß, schwere Knochen, breite Gelenke, große, weiche Muskeln, kann mit wenig Aufwand schnell Muskeln aufbauen (hat meist keine Lust dazu...)
Gewicht					
<input type="checkbox"/>	Sehr leicht, nimmt schwer zu, Tendenz zu Untergewicht, nimmt ab bei Stress	<input type="checkbox"/>	Normal, nimmt leicht zu und ab, meist konstant über Jahre	<input type="checkbox"/>	Eher ein paar Kilos zu viel, nimmt leicht zu und schwer ab, das Gewicht ist ein Dauerthema
Haut					
<input type="checkbox"/>	Trocken, rau, sichtbare Venen, dünn, faltig, kalt, wird schnell braun, matt, hat leicht Risse an den Händen und Füßen	<input type="checkbox"/>	Leicht feucht-ölig, glänzend, kupferfarben-rötlich oder viele Sommersprossen, hat leicht einen Sonnenbrand, warm, guter Tonus, Muttermale	<input type="checkbox"/>	Weiß, weich, wenig Falten, kühl, ölig, glatt, weich, feucht, schlecht durchblutet, kalt, kann starke Körperbehaarung haben, wird kaum braun
Haar					
<input type="checkbox"/>	Brüchig, wenig, fein, schwer kämmbar, gespaltene Enden, trocken, blond bis braun, kann stark gekraust sein	<input type="checkbox"/>	Weich, oft rötlich-braun, früh grau oder Glatzenbildung, fein, schnell fettig	<input type="checkbox"/>	Dickes, volles Haar, braun bis schwarz, glänzend, oft ölig, Naturlocken oder Wellen
Zähne und Zahnfleisch					
<input type="checkbox"/>	Schmal, unregelmäßig, mit Lücken, Brüchig, klein, matter Glanz; dünnes, dunkles Zahnfleisch, zieht sich schnell zurück	<input type="checkbox"/>	Mittelgroß, gelblich, scharf; weich, eher leicht gelb, rosa Zahnfleisch, blutet leicht, entzündet sich schnell	<input type="checkbox"/>	Groß, strahlend, weiß, wenig Karies, (ideale Zähne für Zahnpasta Werbung); weich, rosa, robust und dickes Zahnfleisch

Augen und Augenbrauen					
<input type="checkbox"/>	Klein, rund, eher trocken, nahe an der Nasenwurzel liegend, leicht gereizt, unruhiger nach innen oder in die Ferne gerichteter Blick, braun bis blau, wenig Glanz, kurze, feine Wimpern, schmale, feine ungleichmäßige Augenbrauen	<input type="checkbox"/>	Mittelgroß, mandelförmig, leicht entzündet, viele rote Äderchen, empfindlich auf helles (Sonnen-) Licht, grün-blau, gerade, feine Wimpern, durchdringender, scharfer, zielgerichteter Blick, Augenbrauen mittelmäßig breit	<input type="checkbox"/>	Groß, oft braun bis blau, weit auseinander liegend, ruhiger, sanfter Rehblick, dichte, lange, geschwungene Wimpern, dichte, breite Augenbrauen
Gesicht					
<input type="checkbox"/>	Schmal, lang, oval, knochig, eingefallene Wangen, Unregelmäßigkeiten, gebogene Adler-nase, frühe Faltenbildung	<input type="checkbox"/>	Mittelgroß, Stirn 4 Finger hoch, klare, markante, scharfe Gesichtszüge,	<input type="checkbox"/>	Groß, rund, harmonische, weiche Züge, warmer, anziehender Ausdruck, Stirn oft sehr schmal (kleiner als 4 Finger hoch)
Hände und Fingernägel					
<input type="checkbox"/>	Feingliedrig, zart, trocken, kalt, klein oder lang und schmal, lange unregelmäßig geformte Finger, dünne, kleine, brüchige oder splitttrige Nägel, oft mit weißen Flecken und Rillen, meist in Bewegung	<input type="checkbox"/>	Symmetrisch geformt, warm und leicht feucht, rosige, elastische, schön geformte Nägel, "spricht" gerne mit den Händen	<input type="checkbox"/>	Grosse, feste, eher leicht kühle, weiche, Hände, kurze Finger, helle, große, dicke robuste und glänzende Nägel
Gelenke					
<input type="checkbox"/>	Klein, knochig, gut sichtbar, spitzig, knacken oft, trocken, schwach	<input type="checkbox"/>	Mittelgroß, warm, geschmeidig, mittelmäßig belastbar	<input type="checkbox"/>	Groß und schwer, gut geschmiert und ohne Training extrem beweglich
Aktivität					
<input type="checkbox"/>	Ist meist unterwegs, reist gerne, kann viele Dinge gleichzeitig tun, macht sie jedoch selten fertig	<input type="checkbox"/>	Kann Aktivität und Ruhe gut balancieren, außer der Ehrgeiz greift durch, dann macht er/sie v. a. sportlich gerne hartes Training	<input type="checkbox"/>	Hat gerne seine Ruhe, mag sich nicht unnötig anstrengen, ist etwas träge, bleibt gerne an einem vertrauten Ort (auch in den Ferien - Camping oder

				Ferienhaus), mag eine ruhige Freizeitgestaltung, am liebsten im Gespräch mit anderen Menschen	
Appetit					
<input type="checkbox"/>	Unregelmäßig, vergisst oft zu essen, hat von sich aus keine festen Essenszeiten, isst mal viel, mal wenig	<input type="checkbox"/>	Gut, regelmäßig, braucht feste Essenszeiten, sonst wird er/sie gereizt	<input type="checkbox"/>	Meist schwach, geringes Hungerempfinden, isst meist aus Genuss am Essen, kann gut fasten oder eine Mahlzeit auslassen
Vorlieben beim Essen					
<input type="checkbox"/>	Mag gut gewürztes Essen, isst nicht alles, ist wählerisch oder empfindlich, mag gerne Ungekochtes und Kaltes, leichtes Essen obwohl es nicht gut tut, (kalte Hände und Füße, Blähungen, innere Unruhe, etc.), Snacks, trockene Lebensmittel	<input type="checkbox"/>	Isst gerne pikant, sauer, salzig bis scharf, mag bissfeste Gerichte, und Gegrilltes, muss praktisch sein und schnell gehen, eher kalt	<input type="checkbox"/>	Mag fein gewürzte bis kaum gewürzte Gerichte am liebsten vertraute Speisen, am liebsten süß und salzig, cremig, ölig, ist ein Genießer und schätzt Gourmet-Menüs
Verdauung					
<input type="checkbox"/>	Schwach, unregelmäßig	<input type="checkbox"/>	Regelmäßig, gut	<input type="checkbox"/>	Langsam, schlecht
Stuhl					
<input type="checkbox"/>	Wenig, trocken, dunkel, hart, Verstopfung, ev. Schmerzen beim Stuhlgang, Blähungen	<input type="checkbox"/>	Regelmäßig morgens, viel, ev. mehrmals am Tag, locker, Tendenz zu Durchfall oder Brennen	<input type="checkbox"/>	Mittlere Menge, eher weich, schleimig, hell, gut geformt und kompakt
Urin					
<input type="checkbox"/>	Wenig, farblos	<input type="checkbox"/>	Viel, gelb, manchmal brennend	<input type="checkbox"/>	Durchschnittliche Menge, milchig oder trüb
Schweiß/Körpergeruch					
<input type="checkbox"/>	Schwitzt wenig (auch unter Anstrengung/Hitze) kaum Geruch	<input type="checkbox"/>	Schwitzt viel, strenger Geruch, heiß, ist meist hochrot	<input type="checkbox"/>	Moderat, fühlt sich eher kühl an, Geruch neutral bis leicht süßlich

Durst					
<input type="checkbox"/>	Wenig bis variabel, gerne warm	<input type="checkbox"/>	Stark, v. a. kalte Getränke	<input type="checkbox"/>	Mäßig, kein ausgeprägtes Durstgefühl
Beziehungen					
<input type="checkbox"/>	Kennt viele Menschen, unterhält eher spontane, lockere Kontakte, die immer wieder wechseln, offen für Neues	<input type="checkbox"/>	Knüpft gezielt Kontakte, die bestimmte Interessen abdecken, unterhält sie solange sie nützlich erscheinen, hat auch gute Freundschaften, zuverlässig,	<input type="checkbox"/>	Hat wenige, jedoch langjährige und emotional verbindliche Kontakte, oft schon seit der Jugendzeit, braucht lange bis Vertrauen fasst
Sexualität					
<input type="checkbox"/>	Wechselhaft, starkes Bedürfnis aber wenig Ausdauer, verspielt, wenig Kinder, Probleme mit der Fruchtbarkeit, von der Norm abweichende bis extreme Vorlieben	<input type="checkbox"/>	Leidenschaftlich, moderates sexuelles Bedürfnis, liebt erotische "Inszenierung", lebt die Phantasien gerne aus, neigt zur Dominanz, ist oft der aktive Partner	<input type="checkbox"/>	Geringe, aber gleichmäßige Libido, braucht genügend Stimulation, einmal in Fahrt, ausdauernd, fruchtbar, oft viele Kinder, passt sich dem/der Partner/in an
Emotionale Tendenzen					
<input type="checkbox"/>	Fühlt sich schnell unsicher, ängstlich, nervös, macht sich viele Sorgen, von himmelhoch jauchzend bis zu Tode betrübt innerhalb kurzer Zeitspanne	<input type="checkbox"/>	Gutes Selbstwertgefühl, sicher, dominant, hilfsbereit, leicht eifersüchtig, neidisch, wütend, braucht das Gefühl, unabhängig zu sein	<input type="checkbox"/>	Ruhig, stabil, tiefe Gefühle, fürsorglich, sentimental, ausgeglichen, sehr empfindsam (zeigt das meist nicht)
Emotionale Reaktionen bei Konflikten					
<input type="checkbox"/>	Geht Konflikten eher aus dem Weg, ist etwas Unangenehmes, Auseinandersetzung oder Klärung wird gerne aufgeschoben, braucht viel Überwindung	<input type="checkbox"/>	Klare Grundeinstellung, kann auch fanatisch werden und sich stark für seine Überzeugung engagieren. Fühlt sich leicht angegriffen, argumentiert, rechtfertigt und verteidigt sich, auch wenn andere Recht haben, wird nicht gerne kritisiert, kann laut werden um sich durch zu setzen	<input type="checkbox"/>	Bleibt ruhig und gefasst, behält dem Frieden zu liebe Ärger bei sich, diplomatisch, vergisst jedoch emotionale Verletzungen nicht

Glaube, Lebensüberzeugung					
<input type="checkbox"/>	Kann atheistisch oder für vieles offen sein, wechselhaft, unsicher	<input type="checkbox"/>	Klare Grundeinstellung, kann auch fanatisch werden und sich stark für seine Überzeugung engagieren	<input type="checkbox"/>	Eher traditionell, behält seine Grundwerte ein Leben lang, vertraut auf den Lauf des Lebens
Geist					
<input type="checkbox"/>	Aktiv, neugierig, klar, schnell, anpassungsfähig, oft unentschlossen, unentschieden	<input type="checkbox"/>	Intelligent, kritisch, durchdringend, analytisch, handlungs- und entscheidungsfreudig	<input type="checkbox"/>	Ruhig, langsam, abwägend, braucht Zeit für Entscheidungen, bleibt dann bei dem getroffenen Standpunkt
Gedächtnis					
<input type="checkbox"/>	Lernt schnell, vergisst aber schnell wieder, kann kurz-fristig konzentriert lernen, hat ein gutes Kurzzeitgedächtnis	<input type="checkbox"/>	Gutes Kurz- und Langzeitgedächtnis, erinnert sich genau an Sachverhalte, Situationen, Zusammenhänge	<input type="checkbox"/>	Lernt langsam, kann gut auswendig lernen und wenn es mal sitzt auch gut behalten, sehr gutes Langzeitgedächtnis, erinnert sich vor allem emotional
Sprache und Stimme					
<input type="checkbox"/>	Spricht viel, schnell, chaotisch, spontan, oft Themenwechsel in einem Satz, denkt einen Gedanken meist nicht zu Ende, lernt leicht Fremdsprachen, die Stimme klingt eher leise, hoch, fast heiser, rau	<input type="checkbox"/>	Kommuniziert klar, logisch zusammenhängend, wirkt überzeugend, entschlossen, argumentiert gerne, spricht weder schnell noch langsam, hat weder hohe noch tiefe Stimme, sie kann scharf, schneidend klingen	<input type="checkbox"/>	Spricht langsam, deutlich, genau, monoton, wenig, entschlossen, bestimmt, hat tiefe, weiche, warme Stimme
Schlaf					
<input type="checkbox"/>	Leicht, unruhig, wacht mehrmals kurz auf, kann meistens wieder einschlafen, fühlt sich trotzdem ausgeruht, bei Sorgen oder Anspannung Tendenz zu Schlaflosigkeit, braucht 8-9h Schlaf um sich richtig ausgeruht zu fühlen	<input type="checkbox"/>	Gut, geht gerne nach Mitternacht ins Bett, (Nachtmensch), fühlt sich meist erfrischt am Morgen, steht gerne früh auf und ist voller Tatendrang, braucht ca. 4-6h Schlaf	<input type="checkbox"/>	Tief, lange, geht gerne früh ins Bett, schläft lange (8-10h), fühlt sich schwer und träge morgens, braucht am Morgen seine Ruhe und Zeit, um in die Gänge zu kommen

Arbeits- und Freizeitgestaltung

<input type="checkbox"/>	Flink, schnell, hat immer viel zu tun, macht viel auf einmal, selten alles zu Ende, lieber wieder etwas Neues, mag keine Routine, fühlt sich leicht erschöpft	<input type="checkbox"/>	Sehr motiviert, geplant und ehrgeizig, ziel-, zweck- und leistungsorientiert, Tendenz sich zu verausgaben	<input type="checkbox"/>	Langsam, beständig, zuverlässig, methodisch, reiflich überlegt
--------------------------	---	--------------------------	---	--------------------------	--

Dieser Test dient als grobe Orientierungshilfe; eine spezifischere Konstitutionsbestimmung findet im persönlichen Beratungsgespräch statt.