



Konstitution Fragebögen

Möchtest du dich selbst und andere besser verstehen? Fragst du dich manchmal, warum du so bist, wie du bist und wie du wieder in dein Gleichgewicht finden/dieses auch halten kannst? Dann sind diese beiden Fragebögen ein wunderbarer Einstieg für dich!

Im Ayurveda dreht sich alles um die drei Konstitutionstypen (Doshas): Vata, Pitta und Kapha. Mit ihnen lässt sich fast alles im Leben erklären und einordnen, auch dein persönliches Wohlbefinden.

Damit du in Balance kommst – und auch dort bleibst – ist es wichtig, deine Konstitution zu kennen. Oder besser gesagt: Deine Konstitutionen. Ja, richtig gelesen – es gibt zwei davon!

1. Prakriti (Grundkonstitution) – deine ursprüngliche, angeborene Konstitution. Sie begleitet dich von Geburt an und beschreibt, wie du bist, wenn du dich wohlfühlst, gesund bist und im Einklang mit dir selbst lebst.
2. Vikriti (Ungleichgewicht) – das ist der Zustand, wenn dein inneres Gleichgewicht aus der Balance geraten ist. Stress, Umwelteinflüsse, Ernährung oder emotionale Belastungen können deine Doshas ins Ungleichgewicht bringen – und genau das zeigt sich in deiner Vikriti.

Für eine wirksame ayurvedische Begleitung ist es deshalb besonders wichtig, deine Vikriti zu erkennen. Denn sie zeigt dir, wo du gerade stehst und in einem nächsten Schritt, wie du mit gezielten Ernährungstipps, einem passenden Lebensstil und unterstützenden Anwendungen (Manualtherapien) wieder zurück zu deinem natürlichen Gleichgewicht findest.

Wenn du dich ausgeglichen und wohlfühlst, lebst du wahrscheinlich ganz im Einklang mit deiner Prakriti – deinem wahren, gesunden Selbst. Herzliche Gratulation! ;-)

Klingt spannend? Dann fülle doch gleich die beiden folgenden Fragebögen aus und entdecke deine Konstitutionen...

Natürlich ersetzen diese Fragebögen keine professionelle Befunderhebung. Sie dienen dir als erste, liebevolle Orientierung. Wenn du tiefer in die Welt von Prakriti und Vikriti eintauchen möchtest, darfst du gerne eine Konsultation buchen und dich bei Fragen jederzeit bei mir melden.



Kurze Anleitung

Du findest nachfolgend zwei verschiedene Fragebögen – bitte fülle jeden einzeln aus.

So funktioniert:

- Lies dir jede Frage in Ruhe durch.
- Kreuze die Antwort an, die am besten auf dich zutrifft (Vata, Pitta oder Kapha).
- Um die Auswertung zu erleichtern, entscheide dich pro Frage für nur ein Kreuz.
- Am Ende zählst du die Anzahl der Kreuze für jedes Dosha zusammen.
- Trage die Ergebnisse dann in die jeweilige Auswertung ein.

So bekommst du einen ersten Eindruck davon, welche Doshas in deiner Prakriti und deiner Vikriti vorherrschen.

Wichtig zu wissen:

Alle Menschen sind Mischtypen, deshalb ist es ganz normal, wenn du bei allen drei Doshas Kreuze gemacht hast. Ein Dosha ist jedoch meist vorherrschend, dies ist dann dein persönliches Resultat.

Wenn die Ergebnisse relativ nah beieinanderliegen (z. B. mit nur ca. 2–3 Kreuzen Unterschied), dann spricht man (siehe Beispiel unten) von einem Vata-Pitta Typen etc.

Beispiel:

- Vata: 10
- Pitta: 9
- Kapha: 2

Wenn alle drei Doshas ungefähr gleich stark vertreten sind, spricht man von einem Tridosha-Typ – auch das ist möglich.

Ich wünsche dir nun viel Freude beim Ausfüllen und viele spannende Erkenntnisse auf deiner weiteren Ayurveda-Reise...

Herzlichst

Nicole

Fragebogen

Prakriti/Grundkonstitution

Kreuze pro Merkmal die Option an, die dich seit Kindheit am besten beschreibt.
Wähle nicht, wie du gerade bist, sondern wie du „immer schon“ warst.

VATA PITTA KAPHA

| | VATA | PITTA | KAPHA |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Körperbau | | | |
| V: Schlank und zart | <input type="radio"/> | | |
| P: Mittलगross, athletisch, muskulös | | <input type="radio"/> | |
| K: Kräftig, schwer gebaut, eher stämmig | | | <input type="radio"/> |
| Körpergrösse | | | |
| V: Eher klein oder sehr gross, oft auffällig | <input type="radio"/> | | |
| P: Durchschnittlich, harmonisch | | <input type="radio"/> | |
| K: Eher gross und kräftig wirkend | | | <input type="radio"/> |
| Augen | | | |
| V: Klein, beweglich, zarte Wimpern und Augenbrauen | <input type="radio"/> | | |
| P: Mittlere Grösse, leuchtend/intensiver Blick, helle Wimpern und Augenbrauen | | <input type="radio"/> | |
| K: Grosse sanfte Augen, ausgeprägtes Weiss des Auges, buschige Wimpern und Augenbrauen | | | <input type="radio"/> |
| Gesicht | | | |
| V: Schmal/länglich | <input type="radio"/> | | |
| P: Mittलगross | | <input type="radio"/> | |
| K: Rund/oval | | | <input type="radio"/> |
| Lippen | | | |
| V: Feine Lippen | <input type="radio"/> | | |
| P: Rote, geschwungene Lippen | | <input type="radio"/> | |
| K: Grosse, volle Lippen | | | <input type="radio"/> |
| Zähne | | | |
| V: Klein, schmal, lang, unregelmässig, manchmal Lücken | <input type="radio"/> | | |
| P: Mittlere Grösse, scharf, gleichmässig, kräftig | | <input type="radio"/> | |
| K: Gross, gleichmässig, stark | | | <input type="radio"/> |

Haarstruktur

V: Fein, trocken, neigt zu Kräuseln

P: Weich, mitteldicht, oft leicht rötlich oder hellbraun

K: Dick, glatt, kräftig



Hautstruktur (seit Kindheit)

V: Fein, trocken, empfindlich

P: Warm, weich, manchmal leicht ölig

K: Dick, kühl, ölig, widerstandsfähig



Nägel

V: Dünn, brüchig, uneben

P: Mittelstark, rosa, glatt

K: Dick, fest, gross



Stimme

V: Leicht, wechselhaft, eher hoch

P: Klar, deutlich, mittellaut

K: Tief, resonant, langsam



Schlafmuster (seit Kindheit/Jugend)

V: Leicht, unruhig, wenig Stunden

P: Mittel, erfrischend, eher regelmässig

K: Tief, lang, schwer zu wecken



Appetit (typische Tendenz seit Kindheit)

V: Unregelmässig, wechselt stark

P: Stark, pünktlich, kaum Mahlzeiten auslassen

K: Gemächlich, kann Mahlzeiten auslassen ohne Probleme



Grundenergie & Bewegungsmuster

V: Schnelle Bewegungen, unruhig, wechselhaft

P: Zielgerichtet, energisch, gleichmässige Kraft

K: Ruhig, stetig, ausdauernd



Lebensart

V: Reiselustig, spielerisch, künstlerisch/musikalisch

P: Sportlich, engagiert, ergreift Initiative, sucht Herausforderungen

K: Auf Komfort ausgerichtet, bodenständig, langfristig



Auswertung Prakriti/Grundkonstitution

Zähle die Anzahl Kreuze.

Vata _____

Pitta _____

Kapha _____



Fragebogen

Vikriti/Ungleichgewicht

Kreuze das an, was in den letzten Wochen bis Monaten am typischsten für dich war.

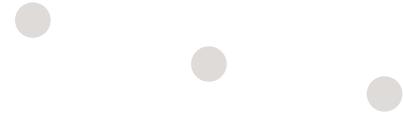
| | VATA | PITTA | KAPHA |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Körpergewicht/Figur | | | |
| V: Abgenommen oder schwankend, wirkt drahtig | <input type="checkbox"/> | | |
| P: Normal bis leicht reduziert, muskulös | | <input type="checkbox"/> | |
| K: Zugenommen, wirkt stabil/polsterig | | | <input type="checkbox"/> |
| Hautzustand | | | |
| V: Trocken, rau, rissig | <input type="checkbox"/> | | |
| P: Rötlich, warm, Neigung zu Pickeln/Hitze | | <input type="checkbox"/> | |
| K: Ölig, blass, Neigung zu Schwellungen | | | <input type="checkbox"/> |
| Verdauung | | | |
| V: Wechselnd, Blähungen, unregelmässiger Stuhl | <input type="checkbox"/> | | |
| P: Starker Hunger, schneller Stoffwechsel, Neigung zu Durchfall | | <input type="checkbox"/> | |
| K: Langsam, träger Stuhlgang, Völlegefühl | | | <input type="checkbox"/> |
| Appetit & Essverhalten | | | |
| V: Unregelmässig, mal stark, mal gar nicht | <input type="checkbox"/> | | |
| P: Stark und pünktlich, schnell gereizt bei Hunger | | <input type="checkbox"/> | |
| K: Wenig bis kein Hungergefühl, kann Mahlzeiten auslassen | | | <input type="checkbox"/> |
| Durst & Flüssigkeitsbedarf | | | |
| V: Wechselt, manchmal vergesse ich zu trinken | <input type="checkbox"/> | | |
| P: Stark, oft Durst nach kalten Getränken | | <input type="checkbox"/> | |
| K: Wenig Durst | | | <input type="checkbox"/> |
| Stuhlgang | | | |
| V: Unregelmässig, wenig/klein, trocken, hart oder wechselnd | <input type="checkbox"/> | | |
| P: Häufig, weich oder dünn | | <input type="checkbox"/> | |
| K: Selten, weich bis geformt, aber träge | | | <input type="checkbox"/> |

Schweiss & Körpertemperatur

V: Wenig Schweiss, kühle Haut

P: Viel Schweiss, oft warm/heiss

K: Mässig, kühl und feucht



Haare & Kopfhaut

V: Trocken, trockene Schuppen, spröde, mehr Haarbruch

P: Fettige Kopfhaut, Haarverlust, evtl. Rötung

K: Schwer, fettig, fettige Schuppen



Energie & Aktivität

V: Unruhig, schwankend, schnell erschöpft

P: Viel Energie, aber schnell gereizt/überhitzt

K: Langsam in Gang kommend, aber konstant



Geist & Stimmung

V: Nervös, ängstlich, überreizt

P: Ungeduldig, kritisch, aggressiv

K: Lethargisch, gleichgültig, antriebslos

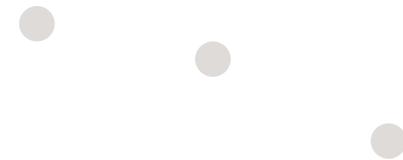


Schlaf

V: Einschlafprobleme, häufiges Aufwachen (Sorgen/Ängste)

P: Einschlafprobleme (viele Ideen/Kreativität), mittlere Schlafdauer, aber aufgewühlt oder hitzig

K: Viel Schlaf, schweres Aufstehen



Wetterempfindlichkeit

V: Kälte- und Windempfindlich

P: Hitzeempfindlich, Sonne schwer ertragbar

K: Feuchte- und Kälteempfindlich

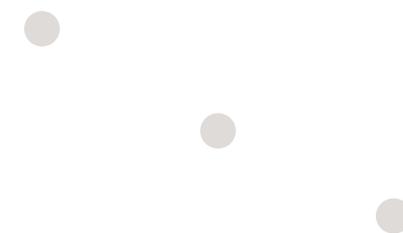


Aktuelle Beschwerden

V: Trockenheit, psychische Beschwerden, Schmerzen, Verspannungen, wechselhafte Verdauung oder Verstopfung, Blähungen, Schlafstörungen

P: Entzündungen, Hautrötung, Sodbrennen, Übersäuerung, Einschlafstörungen, Gereiztheit, Durchfall

K: Schweregefühl, Wassereinlagerungen, langsame Verdauung, Verschleimungen, Tumore, Übergewicht



Auswertung Vikriti/Ungleichgewicht

Zähle die Anzahl Kreuze.

Vata _____

Pitta _____

Kapha _____