

Selbsttest zum Kennenlernen

Ayurveda-Typen Test

Schön, dass Sie sich ein wenig genauer kennenlernen möchten. Beantworten Sie für sich einfach die Fragen, und zählen anschließend die Punkte nach den Farben zusammen. In der Auswertung können Sie dann sehen, zu welchem Ayurveda-Typ Sie am ehesten Neigen. Ich wünsche Ihnen viel Freude dabei.

- Sie haben einen klaren und wachen Geist, können Neues schnell aufnehmen und könnte es sein, dass Sie diese Infos auch schnell wieder vergessen?
- Könnte es sein, dass Sie in Ihren Handlungen sprunghaft und wechselhaft sind und manchmal Schwierigkeiten haben, sich zu entscheiden?
- Sie verstehen schnell und haben ein äußerst gutes wissenschaftliches und analytisches Denken?
- Sie gehen den Dingen gerne auf den Grund, sind an der Sache interessiert, wissbegierig und möchten wissen, wie das funktioniert?
- Vielleicht lernen Sie für Ihr Leben gerne und bilden sich einfach immer weiter?
- Sind Sie klar in Ihren Entscheidungen und bleiben auch dabei?
- Haben Sie ein selbstsicheres Auftreten, weil Sie wissen, dass Sie gut sind und es können?
- Nehmen Sie die Dinge am liebsten selbst in die Hand und setzen Ihre Ideen sofort um?
- Bleiben Sie gerne bei Ihren Gewohnheiten und brauchen Sie vielleicht etwas länger, um etwas neues auszuprobieren?
- Sind Sie beständig, treu und langsam bei Entscheidungen?
- Sind Sie ein Informationsjäger und nehmen Dinge von außen schnell auf?
- Sind Sie ein froher, kreativer Mensch, der andere inspirieren kann?
- Haben Sie das Talent gut und gerne zu lehren und sind charismatisch?
- Mögen Sie Herausforderungen, diskutieren Sie gerne und lieben Sport und den Wettkampf?
- Arbeiten Sie beständig, sind Sie sehr zuverlässig und können Dinge gut verwalten?
- Warme Sommermonate und warmes Klima tut Ihnen gut und da fühlen Sie sich pudelwohl?
- Ziehen Sie sich bei unangenehmen Dingen oder Stress eher zurück?

- Werden Sie bei Stress und Druck leicht ängstlich, äußerst besorgt, und fühlen sich dünnhäutig?
- Reagieren Sie bei Stress und Druck manchmal gereizt, impulsiv und können gleichzeitig sehr effizient die Dinge erledigen und sich auch schnell wieder beruhigen?
- Sind Sie in Ihren Handlungen und Entscheidungen nach Lösungen und Ergebnissen ausgerichtet?
- Neigen Sie vielleicht dazu, mit und in Ihren Gedanken zu kreisen?
- Haben Sie einen guten Appetit, gute Verdauung und einen gut arbeitenden Stoffwechsel, so dass Sie schon am Morgen ein kräftiges Frühstück benötigen und können Sie mehr als andere essen?
- Haben Sie einen wechselhaften Appetit, wechselhafte Verdauung und Stoffwechsel, so dass Sie vielleicht plötzlich ganz schnell Energie und Essen benötigen, weil Sie einfach vergessen haben ausreichend zu essen?
- Haben Sie einen eher weniger großen Appetit, können gut Mahlzeiten übergehen, essen aber gut und gerne und haben einen trägeren Stoffwechsel, der leichter Gewicht zunimmt?
- Neigen Sie zu verstärkter Luft im Bauch, Blähungen und trockenem Stuhl?
- Haben Sie eher eine Neigung zu öfteren und weicherem Stuhl?
- Haben Sie eine Neigung zu wenig aber geformten Stuhlgang?
- Neigen Sie zu trockener, dünner und zarter Haut, so dass die Bodylotion oft zum Einsatz kommt?
- Haben Sie eine warme, evtl. helle zu Rötungen und Sommersprossen neigende Haut, die schnell reagiert?
- Sind Sie vom Körperbau eher athletisch, mit wohlproportionierten weichen Muskeln und warmen Händen und Füßen?
- Sind Sie von Körperbau eher jemand, der schnell Gewicht verliert, zartgliedrig ist mit dünnen Muskeln?
- Sind Sie vom Körperbau vielleicht eher kräftig, gut gebaut mit schönen Rundungen und großen ausgeprägten Muskeln?
- Neigen Sie zu einem empfindlichen und brennenden Magen, Hitzewallungen, Entzündungen oder Hautproblemen?
- Bevorzugen Sie bittere, süsse und zusammenziehende Nahrungsmittel?
- Neigen Sie zu Nervosität, Schlafstörungen, Gedankenzudrang, Verstopfung?
- Sind Sie kommunikativ und gerne im Austausch mit Menschen?
- Haben sie die Neigung zu einem unregelmäßigen Tagesablauf, Mahlzeiten und Schlaf?

- Fühlen Sie sich unwohl bei kaltem, windigem Wetter?
- Neigen sie zu spontanen Käufen und geben Sie Ihr eben verdientes Geld leicht wieder aus?
- Geben Sie Ihr Geld gerne gezielt und für Luxus aus, das Beste vom Bestem?
- Können Sie Geld gut anlegen und sparen?
- Kann es sein, das Sie kaltes und feuchtes Wetter nicht mögen?
- sind Sie ein liebevoller und gemütlicher Mensch, der es liebt, zu Hause zu sein und das zu Hause schön zu gestalten?
- Haben Sie stabile Beziehungen und Freundschaften?
- Mögen Sie vielleicht Aktivitäten am Wasser und im Wasser?
- Können Sie sich Dinge gut und lange merken?
- Haben Sie ein gutes Immunsystem?
- Haben Sie die Neigung zu einer eher öligen und fettigen Haut?
- Bevorzugen Sie scharfe bittere und zusammenziehende Nahrungsmittel?
- Mögen Sie eher süsse, salzige und saure Geschmacksrichtungen?
- Kommen Sie morgens eher etwas schwerer in die Gänge und können das Frühstück problemlos auch ausfallen lassen?
- Können Sie Mahlzeiten nur schwer ausfallen lassen, werden Sie dann sehr reizbar und können Sie dann schnell in eine Unterzuckerung kommen?
- Neigen Sie schnell zu Gewichtszunahme, Erkältungs- oder Beschwerden in den Atemwegen?
- Sie haben eher wechselhafte Beziehungen und Freundschaften und es fällt Ihnen vielleicht schwerer, diese auch zu halten?

Auswertung

Vata- Das Prinzip der Bewegung

Elemente: Luft und Äther

Entspannung und Regelmäßigkeit bringt Vatas in den Ausgleich: Ausreichende regelmäßige Mahlzeiten, Vata dominante Menschen brauchen schnelle und leicht verfügbare Energie, regelmäßige Pausen, auch wenn die Projekte auf Hochtouren sind, dadurch können Sie wieder fokussierter werden. Übung: Im Stand jede Partie des Körpers sanft bewegen und bewusst wahrnehmen, für 7-10. Minuten. Das bringt wieder zurück auf den Boden und erdet luftige Vatas. Atem und Yoga-Übungen, Meditationen, die Erdung geben. Regelmäßige Ölmassagen bringen Vata ins Gleichgewicht. Warme, sämige Suppen, Hafer Porridge mit Zimt, Ingwer und Kardamom macht Vata wieder happy!

Pitta- Das Prinzip der Transformation

Element: Feuer und Wasser

Erst einmal tief durchatmen und bis zehn zählen, am besten an einem offenen Fenster, das bringt aufgestaute Pitta Hitze zum Abkühlen :-). Dinge tun, die Freude machen und Druck und Anspannung lösen.

Hierzu eignet sich gut eine ayurvedische Fuß Massage, die Spannung und Hitze aus Kopf und Körper leiten kann. Überschüssige Hitze und Energie kann gut verteilt werden durch angemessenen Sport im Freien, frische Luft ist für Pittas wichtig! Waldspaziergänge können gut tun. Extremitäten meiden, wie kaltes direkt aus dem Kühlschranks trinken, ebenso scharfes Essen und säurehaltige Nahrungsmittel. Gewürze wie Fenchel, Koriander, Kreuzkümmel und Kurkuma tut gut und bringt Pitta wieder zu leuchten.

Kapha- Das Prinzip der Struktur

Element: Erde und Wasser

Aktivität und Wechsel bringt Kapha wieder in Schwung: Probieren Sie mal etwas neues aus, wie das Kochen mit ayurvedischen Gewürzen und frischen Kräutern oder einen Bewegungskurs im freien mit netten Menschen, versuchen Sie Gewohnheiten, die Sie schwer und träge machen zu meiden. Ein Morgenspaziergang mit dem Sonnenaufgang könnte Ihnen Freude bereiten :-). Eine Mischung aus schwarzem Pfeffer, langen Pfeffer und Ingwer bringt Ihren Gewebestoffwechsel in Gang und kann Ihr Wohlbefinden stärken. Kapha fühlt sich wieder aktiv und attraktiv.