



Ayurveda Konstitutionsbestimmung

Fragebogen bitte vollständig ausfüllen und aus Datenschutzgründen persönlich bei Ihrem nächsten Termin mitbringen.

Datenschutz:

Ihre personenbezogenen Daten werden zweckgebunden im Rahmen der Konstitutionsbestimmung erhoben.

Die Angabe der Daten erfolgt freiwillig.

Allerdings werden diese Angaben dringend für eine fachliche Einschätzung und einer möglicherweise folgenden Behandlung/Empfehlung benötigt.

Damit wir Ihre Anfrage schnellstmöglich bearbeiten können, bitten wir um vollständige Angaben.

Kontakt Daten Patient/in

Name, Vorname:	
Straße:	
PLZ, Ort:	
E-Mail:	
Telefonnummer:	
Geburtsdatum:	
Ausgefüllt am:	



Bitte lesen Sie jede Aussage auf den nächsten drei Seiten und bewerten Sie **in der ersten Spalte nach heutigem Stand** von 0 bis 6 Punkten.

0 – trifft **NIE** auf mich zu

1 – trifft **SELTEN** auf mich zu

2 – trifft **MANCHMAL** auf mich zu

3 – trifft **TEILWEISE** auf mich zu

4 – trifft **OFT** auf mich zu

5 – trifft **GEWÖHNLICH** auf mich zu

6 – trifft **IMMER** auf mich zu

Die ersten zehn Fragen eines Typs betreffen das Körperliche, die zweiten 10 Fragen das Charakterliche.

Sollten Sie aufgrund einem konkreten Ungleichgewicht zu mir kommen, bewerten Sie bitte in der zweiten Spalte den Stand vor Eintreten des Ungleichgewichts.

Bitte lassen Sie mir das ausgefüllte Dokument vor dem ersten Termin zukommen. Vielen Dank!

Wird von der Therapeutin ausgefüllt:

		SUMME Teil 1 „Vata“
		SUMME Teil 2 „Pitta“
		SUMME Teil 3 „Kapha“



Teil 1 „Vata“

		1. Ich bin schlank und nehme nicht schnell zu.
		2. Obwohl nicht übergewichtig, Tendenz zu Gelenkproblemen.
		3. Habe leicht Blähungen oder Verstopfung.
		4. Kann Kälte schlecht ertragen.
		5. Habe oft kalte Hände und Füße.
		6. Meine Haut ist trocken, besonders im Winter.
		7. Ich kann oft nur schlecht einschlafen oder durchschlafen.
		8. Meine Bewegungen sind schnell und aktiv, werde schnell müde.
		9. Meine Schlaf- und Essgewohnheiten sind eher unregelmäßig.
		10. Mein Haar ist trocken und nicht fein.

		1. Ich handle und gehe sehr schnell, manchmal überhastet.
		2. Ich kann Dinge schnell begreifen, aber schlecht für lange Zeit behalten.
		3. Für vieles schnell begeistert, aber die Begeisterung lässt schnell nach, Dinge werden oft nicht zu Ende geführt.
		4. Ich bin schnell ungeduldig.
		5. Ich kann mich nur schwer entscheiden.
		6. Ich bin schnell besorgt oder beunruhigt.
		7. Ich spreche schnell und viel.
		8. Meine Stimmung wechselt schnell.
		9. Ich bin geistig rege, ruhelos und einfallsreich.
		10. Ich rege mich schnell auf.



Teil 2 „Pitta“

		1. Mein Gewebe ist weich und ich bin nicht sehr muskulös.
		2. Heiße Witterung bekommt mir nicht so gut wie anderen und ich werde dann schnell müde.
		3. Ich schwitze leicht.
		4. Wenn mein Essen mal später kommt oder ausfällt, werde ich unruhig.
		5. Eines der folgenden Merkmale trifft auf mein Haar zu: es ist früh ergraut, fein und glatt, dünn geworden, Glatzenbildung
		6. Ich habe guten Appetit und kann große Mengen essen, ohne Blähungen, Verdauungsstörungen oder Verstopfung zu bekommen.
		7. Mein Stuhlgang ist regelmäßig und ich habe eher mal Durchfall als Verstopfung.
		8. Ich esse gern kalte Speisen, wie z.B. Eiscreme und eiskalte Getränke.
		9. Ich habe eher das Gefühl, dass es in einem Zimmer zu warm als zu kalt ist.
		10. Ich kann nichts essen, was sehr heiß oder sehr scharf gewürzt ist.

		1. Ich bin meistens sehr genau und ordentlich.
		2. Ich bin willensstark und übe des Öfteren Druck aus.
		3. Auch wenn ich es nicht immer zeige, bin ich leicht ärgerlich und rege mich auf. Kann auch in Tränen ausbrechen und werde rot.
		4. Viele Menschen halten mich für dickköpfig.
		5. Ich werde leicht ungeduldig.
		6. Ich bin oft selbst in Kleinigkeiten perfektionistisch.
		7. Ich werde zwar schnell ärgerlich, vergesse es aber auch schnell wieder.
		8. Bei Meinungsverschiedenheiten bin ich meist nicht tolerant genug.
		9. Ich nehme gern Herausforderungen an und führe meine Vorhaben zu Ende.
		10. Ich bin meist selbstkritisch und auch anderen gegenüber kritisch.



Teil 3 „Kapha“

		1. Ich nehme leicht zu und nur schwer ab.
		2. Ich mache mir nichts aus Joghurt und Milch, besonders morgens nicht.
		3. Ich kann Mahlzeiten auslassen, ohne dass es mir viel ausmacht.
		4. Ich habe es gern warm, kann aber auch die Kälte besser als viele andere vertragen.
		5. Ich schlafe sehr fest, komme aber auch mit Schlafmangel gut zurecht. (Der nächste Tag bleibt trotzdem produktiv).
		6. Ich habe glatte, weiche Haut.
		7. Ich habe eine kräftige, starke Statur.
		8. Ich habe eine langsame Verdauung und Schwere im Körper nach dem Essen.
		9. Ich habe eine gute Widerstandskraft gegen Krankheiten.
		10. Ich esse gern Scharfes.

		1. Ich gehe meist alles geruhsam und entspannt an.
		2. Ich bin nicht sehr risikofreudig.
		3. Ich schlafe gern lang und schnarche.
		4. Ich habe ein ruhiges Gemüt und ärgere mich nicht schnell.
		5. Ich lerne nicht sehr schnell, aber ich habe ein gutes Gedächtnis.
		6. Ich bin stabil, ausdauernd und methodisch.
		7. Die folgenden Merkmale treffen auf mich zu: gutmütig, nachgiebig, mitfühlend, vergehend
		8. Ich habe meist einen langsamen Gang und bin ein langsamer Esser.
		9. Ich halte an meiner Meinung, meiner Arbeit, meinen Freunden fest, wenn ich nicht wiederholt enttäuscht werde.
		10. Ich bin kein Sportfan, bevorzuge Komfort.