

Welcher Energietyp sind Sie?

Konstitutionstabelle:

Ermitteln Sie Ihren Energietyp!

Das Augenmerk der Konstitutionstabelle richtet sich auf die Ermittlung der Grundkonstitution im gesunden Zustand.

Zur Ermittlung verwenden wir hier das **Multiple Choice** Verfahren.

Drucken Sie sich die Tabelle aus und ermitteln Sie Ihren Energietyp.

In jeder Zeile finden Sie Beschreibungen zu dem jeweiligen Energietyp. Kreuzen Sie in jeder Zeile an, welche Beschreibung zu ihnen am besten passt. Vata (V), Pitta (P), oder Kapha (K). Nicht alle Eigenschaften müssen 100% zutreffen. Wenn Sie sich zwischen zwei Ausprägungen nicht entscheiden möchten, können Sie auch mal beide anklicken. Allerdings sollte es nicht die Regel sein. Nach Möglichkeit immer nur einen Typ ankreuzen. Zum Schluss alle Kreuze für den jeweiligen Typ zusammenzählen. Der Typ, wo Sie die meisten Kreuze gemacht haben, ist Ihr Energietyp. Wenn die Gesamtsumme des 2. Typs nahe am ersten liegt, sind Sie ein Misch-Typ.

Die meisten Menschen von uns sind Mischtypen. Wir unterscheiden 10 Energietypen:

- Vata
- Pitta
- Kapha
- Vata – Pitta
- Pitta - Vata
- Kapha – Pitta
- Pitta – Kapha
- Vata – Kapha
- Kapha - Vata

Hinweis: Alle aufgeführten Eigenschaften gelten als Beschreibungen und nicht als Bewertungen!!!



	Vata	Pitta	Kapha
Körperbau V P K	Leicht, zierlich, hochgewachsen oder sehr klein, kleiner Kopf, hervorstehende Knochen, Sehnen oder Adern, unregelmäßig	Gut proportioniert, mittelschwer, mittelgroß, muskulöser Körperbau, mittelgroßer Kopf, leicht sichtbare Blutgefäße	Schwer und kräftig, korpulent, evt. untersetzt, großer Kopf, Knochen und Gefäße sind nicht sichtbar
Gewicht V P K	Geringes Gewicht, nimmt schwer zu, nimmt ab bei Stress	Mittleres Gewicht, nimmt leicht zu, nimmt leicht ab	Schwer, nimmt eher zu als ab; Tendenz zu Übergewicht und Fettleibigkeit
Haut V P K	Trocken, öfters rau oder rissig, kalt, eher dunkler Typ, bräunt schnell, kein Glanz, dünn, dunkle Körperbehaarung,	Rosig, gelblich, errötet leicht, hell, eher öliger Glanz, warm, weich, neigt zu Sonnenbrand, Sommersprossen, Muttermale, Leberflecken, Akne, feucht, Neigung zu faltiger Haut	Ölig, kühl, hell, blass, dick, kräftig, robust, glatt, weich, feucht, fettig, schlecht durchblutet
Haar V P K	Eher trocken, brechen leicht ab, dünn, wenig Haar, dunkel, leicht gelockt	Weich, mittlere Qualität, fein, frühzeitig ergrauen oder Haarausfall, kahl, blond bis rötlich, fettig, wachsen langsam	Viel Haar, kraus und kräftig, dick, glänzend, oft ölig, kräftige Haarfarbe
Gesicht V P K	Länglich, schmal, klein, Färbung ins Aschgraue	Mittelgroß, scharfkantige Züge, entschlossener Ausdruck, neigt zu frühzeitiger Faltenbildung,	Groß, rund, weiche Züge
Mund V P K		Neigung zu Mundschleimhautentzündung,	
Zähne V P K	Klein, schief, unregelmäßig, wenig, neigen zu Karies, Dunkelfärbung	Mittelgroß, gelblich,	Groß, wohlgeformt, vollständig; kein bis wenig Karies,
Zahnfleisch V P K	schwaches Zahnfleisch, perlartiger Glanz, Zahnfleischschwund	rosa Zahnfleisch, blutet leicht, Entzündungen	rosa und feuchtes Zahnfleisch, Zahnfleischwucherung
Augen V P K	Klein, eher trocken, dunkel, wenig Glanz, unruhiger Blick, Pupille verkleinert	Mittelgroß, leicht gerötet, viele Äderchen, grün, durchdringender Blick, getrübbtes Sehvermögen	sinnlich, groß, feucht, ruhiger Blick, weiße Augäpfel, große Pupillen
Augenbrauen u. Wimpern V P K	dünne eher ungleichmäßige kleine Augenbrauen und Wimpern	Augenbrauen und Wimpern mäßig bis fein	Groß, weit auseinander stehend, dichte lange Wimpern, dichte starke Augenbrauen
Lippen V P K	Dunkel, klein, trocken, schmal	Weich, rot, mitteldick, mittelgroß	Sinnlich, ölig, groß, dick
Zunge	Bläulich bis schwarz, trocken, rissig	Rot, geschwollen	Weiß belegt und angeschwollen



V P K			
Hände u. Füße V P K	Sehr schlang, klein oder lang und schmal, kalt, trocken, rau, Risse, unruhig, hervorstehende Adern, Hornhaut, gestikuliert kräftig mit den Händen,	Mittelgroß, warm, weich, rosig, gut durchblutet,	Groß, gut entwickelt, dick, kühl, fest, ölig
Nägel V P K	brüchige, trockene, gerillt, schmale, Nägel färben sich leicht bläulich, dunkel, Neigung zum Nägelkauen	feucht rosige, biegsame, weiche Nägel,	helles Nagelweiß, kräftige robuste Nägel
Gelenke V P K	Zart, wenig gepolstert, unruhig, knackend, klein	Mittelgroß, warm, weich, oval, lockere Gelenke, schlaffes Fleisch	Kräftig, stark ausgeprägt, fest, stabil, groß
Muskulatur V P K	Zart, hart, asketische Anmutung	Mittel, locker, weich, wenig Festigkeit und Stärke	Kräftige Muskulatur, stark ausgeprägt,
Gangart V P K	Unkoordiniert, tänzelnd, schnell, leicht	Zielgerichtet, schnell, bestimmt	Träge, langsam bedacht, bewegt sich ungerne
Aktivität V P K	Sehr aktiv, mobil, reist gerne, ist gerne unterwegs, kann viele Dinge gleichzeitig tun	Gemäßigt, kann Aktivität und Ruhe gut abwechseln	Ruhig, etwas träge, ist gerne an einem Arbeitsplatz, liebt ruhige Hobbys
Appetit V P K	Wechselhaft, vergisst zu essen, isst unregelmäßig in Rhythmus und Menge, isst zu hastig, kaut schlecht, verschluckt sich oft	Gut, sehr groß, kann eigentlich immer essen, kann keine Mahlzeit auslassen, isst pünktlich, wird grantig, wenn es nichts zu essen gibt, hat oft Essbares in der Tasche, Vielfraß	Gleichmäßig, kann gut fasten und auch mal eine Mahlzeit auslassen, Energiehaushalt bleibt auch mit wenig Nahrung stabil, isst langsam, genaue Einhaltung von Essenszeiten ist ihm nicht wichtig
Geschmack V P K	Süß, sauer, salzig; mag gut gewürztes Essen, das mit Öl zubereitet ist; mag warme Speisen und sämige Soßen, isst nicht alles; ist wählerisch oder empfindlich mit dem Essen	Süß und bitter, zusammenziehend, mag rohes oder bissfestes Obst, Gemüse, Salate; kein bis wenig Öl; ausgewogen gewürzt	Scharf, bitter, zusammenziehend; mag pikant gewürzte Speisen, raffinierte Rezepte ohne Öl und Fett, leichte Soßen
Durst V P K	Wenig bis variabel	stark	mäßig
Verdauung V P K	wechselhaft	kräftig	träge
Stuhl	Wenig, trocken, hart, dunkel, unregelmäßig,	Reichlich, locker, weich, neigt zu dünneren	Durchschnittliche Menge, schleimige Anteile,



V P K	neigt zu Verstopfung, Schmerzen beim Stuhlgang, Blähungen	Stuhl bis Durchfall, Brennen beim Stuhlgang	manchmal hell, meist geformt und fest bis kompakt, ölig, weich, eventuell Juckreiz
Urin V P K	Spärlich, farblos oder dunkel, kalt; Neigung zu Problemen beim Wasserlassen, schaumig	Üppig, gelb oder rötlich, warm, manchmal brennend, klar	Durchschnittliche Menge, weißlich, milchig, trüb, kühl
Schweiß/ Kör.geruch V P K	Spärlich, bis variabel, kein Geruch, schwitzt wenig (auch in der Sauna oder im Sommer)	Reichlich, schwitzt viel, Schweiß riecht manchmal unangenehm stark, verwendet gern Parfums und Deos	Mäßig, Schweiß wirkt kühl, Geruch manchmal süßlich, aber angenehm
Sprache V P K	Schnell und ununterbrochen, spricht viel, chaotisch, spricht Sätze nicht zu Ende, geschwätzig, schnell ablenkbar, Begabung für Fremdsprachen	Klar argumentativ, überzeugend, mäßig schnell, guter Redner	Spricht langsam und überlegt, nicht geschwätzig, entschlossen, bestimmt, bleibt beim Thema, folgerichtig,
Stimme V P K	leise, klingt manchmal heiser und rau, gebrochen, angestrengt, stotternd, trockener Husten	mittlere Stimmlage, klingt manchmal scharf und schneidend und laut, oft auch aggressiv, Hang schreiend überzeugen zu wollen, überschlägt sich leicht	angenehme tiefe melodische Stimme, volltönend,
Puls V P K	Wie eine Schlange, schnell, dünn	Wie ein Frosch hüpfend, pochend stark	Wie ein Schwan langsam, stetig, breit und dick, regelmäßig
Liebt folgende Wetterlage nicht V P K	Kalt und windig	Heiß, schwül	Kalt und feucht
Sexualität V P K	starkes Bedürfnis, aber wenig Energie und Ausdauer, Genussfähigkeit ist eingeschränkt, wechselnde Partner, verspielt, wenig Kinder, Neigung zu Problemen mit der Fruchtbarkeit	Mäßiges sexuelles Bedürfnis, leidenschaftlich, intensiv, heiß, emotional, liebt erotische „Inszenierung“, lebt die eigenen Phantasien gerne aus, neigt zur Dominanz, ist offensiv in der Sexualität	Geringes, aber gleichmäßiges sexuelles Bedürfnis, starke sexuelle Energie, hingebungsvoll, starkes Lustempfinden, ausdauernd, fruchtbar, viele Kinder, treu, passt sich dem Partner in der Sexualität an
Glaube/ Lebensüberzeugung V P K	Sprunghaft, veränderlich, unkonventionell interessiert sich spontan für völlig unterschiedliche Dinge	Konstant, stabil verankerte Werte und Grundeinstellung, kann auch fanatische Züge annehmen, engagiert sich stark für seine Überzeugungen, diszipliniert, entschlossen	Beständig, sanft, behält seine Grundwerte ein Leben lang unverändert bei, vertraut auf den Fluss seines Lebens, konservativ
Spiritualität	Tendenz zu spiritueller orientierter Lebensweise	Tendenz zu materiellem Erfolg und Macht	Tendenz zu materiell ausgerichteter



V P K			Lebensweise
Geist V P K	Überaktiv, neugierig, kreativ, klar, schnell, anpassungsfähig, flexibel, phantasievoll, enthusiastisch, oft unentschlossen, wankelmütig, oder trifft hastige und vorschnelle Entscheidungen, Neigung zu Konzentrationsschwäche und Schusseligkeit	Intelligent, kritisch, durchdringend, analytisch, zielgerichtet, willensstark, entscheidungsfreudig und konsequent in seinen Handlungen, Führerpersönlichkeit	Ruhig, langsam, abwägend, geduldig, geht den Dingen in Ruhe auf den Grund, entscheidet langsam, träge, stabil, ausdauernd, bleibt dann bei der getroffenen Entscheidung,
Einstellung V P K	Unentschlossen, schnell, Tätigkeiten werden schnell begonnen, aber nur mit Unterbrechungen und verspätet abgeschlossen	Bestimmt, hitzig, impulsiv, wetteifernd, stur, entschlossen, ehrgeizig,	Entschieden, beständig, langsam aber gewissenhaft, unflexibel, materialistisch, gierig, besitzergreifend
Verhalten V P K	Neidisch, eifersüchtig, kann sich Situationen schnell anpassen, stehlende Gewohnheiten, unreligiös, untreu, wechselhafte Vorlieben, Gefühl, noch etwas haben zu wollen, was der andere nicht hat	Aggressiv, schnell ärgerlich und schnell wieder erfreut, gütig zu untergebenen, streng bei Ungehorsam, furchtlos, entschlossen, egozentrisch, eitel, erfolgreich, ungeduldig	Geduldig, tolerant, treu, religiös, zufrieden, fürsorglich, ausgeglichen, freigiebig, gütig, gehorsam,
Umgang mit Geld V P K	Leichtfertig, verschwenderisch, wenig Bezug zu Geld	Risikobereit, effektiver Einsatz	Braucht finanzielle Sicherheit, ehrgeizig, sparsam
Emotionen V P K	Sorgenvoll, gutes Vorstellungsvermögen, ängstlich, nervös leicht verärgert, instabile Gefühlswelt, sensibel, ungeduldig	Ärgerlich, zornig, leidenschaftlich, neigt zu Eifersucht, Intoleranz, kann auch nachtragend sein	Ruhig, gefasst, verlässlich, reif, emotional stabil
Beziehung V P K	Wenig Freunde, oft wechselnde Beziehungen		Gute Freunde, stabile Freundschaften und Feindschaften
Gedächtnis V P K	Gutes Kurzzeitgedächtnis, begreift schnell, vergisst schnell, kann kurzzeitig konzentriert lernen, das Gelernte kurzfristig aktivieren, schlechtes Langzeitgedächtnis	Gutes Kurz- und Langzeitgedächtnis, erinnert sich gut, klare Erinnerungsfähigkeit, erinnert präzise (auch Details), scharf, denkt klar und logisch	begreift langsam, vergisst aber auch nichts, gutes Langzeitgedächtnis, erinnert sich an Gefühle, kann gut auswendig lernen und behalten
Schlaf V P K	Kurz, leicht, unruhig, erfrischend, kann früh aufstehen, liebt den frühen Morgen, neigt zu Schlafstörungen (wacht zwischen zwei und vier Uhr morgens auf)	Mäßig, tief, schläft rasch wieder ein; wenn er aufwacht, dann eher um Mitternacht ca. 8h	Schwer, schläft gerne lange, wacht morgens ungerne auf, braucht viel Schlaf, „Morgenmuffel“ > 8h



	< 8h		
Lebensweise V P K	Unkonventionelle Lebensweise, mag Musik, Poesie, Romane, Spaß, Reisen, Wandern, Tanz, Spiel, Reden gern, kreativer Beruf, zieht häufig um, sprunghaft	Führer, diskutiert gern, kämpft gern um etwas, mag Leistungssport, Politik, Herausforderungen, riskante Sportarten und Unternehmungen, Karrieretyp, experimentierfreudig, unternehmenslustig, verantwortungsvoll	Familienorientiert, sucht und findet Stabilität in Beruf und Partnerschaft, Genussmensch, konservative und ruhige Lebensweise, liebt Komfort und Bequemlichkeit, mag Wassersport
Termin-einhaltung V P K	Erscheint bei einem Termin viel zu früh	Kommt auf die Minute genau	Kommt in der Regel zu spät
Sinne V P K	Feines Tastempfinden, sehr schmerzempfindlich, akustisch	Gute optische Wahrnehmung, mittleres Schmerzempfinden (besonders im Kopf)	Ausgeprägter Geruchs- und Geschmackssinn, wenig schmerzempfindlich
Anfälligkeiten für Krankheit V P K	Verstopfung, Blähungen, rheumatische Erkrankungen, Schmerzen, Krämpfe, Unfruchtbarkeit, nervöse oder geistige Störung, ein Kranker, der sich nicht wehrt	Durchfall, Sodbrennen, Hauterkrankungen, Hitze, Fieber, Entzündungen, Gelbsucht, Erkrankungen von Milz, Magen, Leber, Blut, versucht gegen Krankheit anzukämpfen	Erkältungen, Schleim- und Wasseransammlungen, Übergewicht, Erkrankungen der Atemwege, träger Stoffwechsel
Träume V P K	Fliegen, besteigt Berge oder hohe Bäume, Bewegung, Laufen, ängstlich, Alpträume	Farbig, leidenschaftlich, aggressiv, Konfliktbewältigung, Feuer, Blitze, bunte Blumen	Wasser, Ozeane, Wasserpflanzen, Vögel, romantisch, sanft, sentimental, wenig Traumerinnerung

Anzahl der einzelnen Doshas:

Vata: _____ Punkte

Pitta: _____ Punkte

Kapha: _____ Punkte