



**Prakurthi (प्रकृति) – Erkennen Sie Ihren Konstitutionstyp**  
(nach Dr. Deepak Chopra)

**Der Vata-Typ.**

Kreuzen Sie für jede Frage auf einer Skala von 0 – 3 an, wie sehr die Aussage auf Sie zutrifft. Bitte antworten Sie spontan.

Trifft gar nicht zu trifft voll zu, ganz typisch

1. Ich handle sehr schnell.
2. Ich kann schlecht auswendig lernen und es auch schlecht für länger behalten.
3. Ich bin lebhaft und begeisterungsfähig.
4. Mein Körperbau ist eher leicht, ich nehme nicht so schnell zu.
5. Ich kann Neues schnell aufnehmen.
6. Ich kann mich schwer entscheiden.
7. Ich neige zu Blähungen oder zur Verstopfung.
8. Ich bekomme leicht kalte Hände und Füße.
9. Ich bin häufig besorgt und ängstlich.
10. Ich ertrage kaltes Wetter weniger gut als andere Menschen.
11. Ich spreche schnell und bin kommunikativ.
12. Ich schlafe oft schlecht ein und wache nachts häufig auf.
13. Meine Stimmung wechselt schnell und ich reagiere sehr emotional.
14. Ich neige zu trockener Haut, besonders im Winter.
15. Ich bin geistig rege, gelegentlich auch rastlos und sprudele vor Ideen über.
16. Meine Bewegungen sind rasch und aktiv; Energie kommt in Schüben.
17. Ich bin leicht erregbar.
18. Auf mich selbst gestellt, neige ich zu unregelmäßigen Ess- und Schlafgewohnheiten.
19. Ich lerne schnell, aber ich vergesse auch schnell.
20. Ich habe einen raschen und leichten Gang.

0	1	2	3

<b>Anzahl Kreuze:</b>	x 0	x 1	x 2	x 3
<b>Gewichtungsfaktor:</b>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<b>= Summe:</b>				

4 Spalten zusammengezählt = Ihre **Vata-Punktezahl:**   
Hinweis: Wie hoch oder niedrig die Zahl ist, spielt keine Rolle. Es kommt auf das Verhältnis zwischen den Beiden andern Doshas an.