

## Vikruti Subdosha Fragebogen

Mit diesen Fragen soll Ihre aktuelle Lebenssituation erfasst werden, einschliesslich Belastungen, Krankheiten oder Veränderungen in Ihrem Leben in der letzten Zeit. Gehen Sie bei der Beantwortung von dem aus, was in den vergangenen Wochen und Monaten auf Sie zutraf.

### Quotes



Mandala - Gold Tantra Yantra, <https://www.chrisji.com/de/kunst>

*If you know your own mind, you know enough to keep it always positive*

# Vikruti Subdosha Fragebogen - VATA

Mit diesen Fragen soll Ihre aktuelle Lebenssituation erfasst werden, einschliesslich Belastungen, Krankheiten oder Veränderungen in Ihrem Leben in der letzten Zeit. Gehen Sie bei der Beantwortung von dem aus, was in den vergangenen Wochen und Monaten auf Sie zutraf.

## VATA

		Überhaupt nicht	Etwas / gelegen- tlich	Sehr oft
	<b>Geist</b>			
1	Ich habe in letzter Zeit Schwierigkeiten, klar zu denken oder mich zu konzentrieren.			
2	Ich fühle mich in letzter Zeit überfordert, mache mir Sorgen oder habe Angst.			
3	Mein Leben ist in letzter Zeit turbulent und chaotisch.			
4	Ich habe in letzter Zeit neue Projekte angefangen, aber es fällt mir schwer, sie zu Ende zu bringen.			
5	Ich schlafe in letzter Zeit nur schwer ein und wache leicht wieder auf.			
6	Es fällt mir in letzter Zeit schwer, Entscheidungen zu treffen.			
7	Es fällt mir in letzter Zeit schwer, Zusagen oder Verpflichtungen einzuhalten.			
8	Ich fühle mich in letzter Zeit unruhig, wenn ich nicht laufend in Bewegung bin.			
9	Ich handle in letzter Zeit impulsiv und inkonsequent.			
10	Ich bin in letzter Zeit vergesslicher als sonst.			
	<b>Punktzahl VATA Geist</b>			

		Überhaupt nicht	Etwas / gelegen- tlich	Sehr oft
	<b>Körper</b>			
1	Ich habe in letzter Zeit eine trockene Kehle, muss mich häufig räuspern oder habe einen trockenen Husten.			
2	Ich habe in letzter Zeit nach den Mahlzeiten Blähungen, Krämpfe oder ein Völlegefühl.			
3	Mein Appetit ist in letzter Zeit wechselhaft.			
4	Ich leide in letzter Zeit unter chronischen Schmerzen.			
5	Meine Haut ist in letzter Zeit trocken oder schuppig.			
6	Mein Stuhlgang ist in letzter Zeit hart und trocken oder unregelmäßig.			
7	Männer: Ich habe in letzter Zeit Schwierigkeiten, sexuell erregt zu werden, eine Erektion aufrechtzuerhalten oder einen Orgasmus zu haben.			
8	Frauen: Meine Menstruation ist in letzter Zeit unangenehm oder unregelmäßig oder ich leide in letzter Zeit unter Vaginaltrockenheit.			
9	Wenn ich schnell aufstehe, ist mir in letzter Zeit häufig schwindlig.			
10	Meine Hände und Füße sind in letzter Zeit unangenehm kalt.			
11	Ich habe in letzter Zeit Muskelzucken, Krämpfe oder Herzklopfen.			
	<b>Punktzahl VATA Körper</b>			

## Vikruti Subdosha Fragebogen - PITTA

Mit diesen Fragen soll Ihre aktuelle Lebenssituation erfasst werden, einschliesslich Belastungen, Krankheiten oder Veränderungen in Ihrem Leben in der letzten Zeit. Gehen Sie bei der Beantwortung von dem aus, was in den vergangenen Wochen und Monaten auf Sie zutraf.

### PITTA

		Überhaupt nicht	Etwas / gelegentlich	Sehr oft
<b>Geist</b>				
1	Ich fühle mich in letzter Zeit unzufrieden mit meinem Leben.			
2	Ich bin in letzter Zeit ablehnend und kritisch gegenüber anderen.			
3	Ich bin in letzter Zeit eifersüchtig auf andere.			
4	Ich ärgere mich in letzter Zeit schnell über andere und zeige das auch.			
5	Ich bin in letzter Zeit gereizt und verliere schnell die Geduld.			
6	Ich bin in letzter Zeit zwanghaft; ich kann nicht mehr aufhören, wenn ich etwas angefangen habe.			
7	Ich bin in letzter Zeit rechthaberisch und starrsinnig und äußere meine Meinung, auch wenn sie nicht gefragt ist.			
8	Ich bin in letzter Zeit von anderen Menschen enttäuscht worden.			
9	Ich habe in letzter Zeit das Gefühl, immer besser als andere sein zu müssen.			
10	Ich grübele in letzter Zeit über frühere Situationen nach.			
<b>Punktzahl PITTA Geist</b>				
<b>Körper</b>				
1	Mir ist in letzter Zeit laufend heiß oder ich habe Hitzewallungen.			
2	Ich habe in letzter Zeit häufig Kopfschmerzen, verbunden mit Lichtempfindlichkeit oder Sehstörungen.			
3	In letzter Zeit jucken meine Augen oder sind gereizt, gerötet oder wässrig.			
4	Ich habe in letzter Zeit mehr als zweimal am Tag Stuhlgang.			
5	Mein Appetit ist in letzter Zeit außerordentlich stark.			
6	Ich habe in letzter Zeit Sodbrennen oder ich habe ein Geschwür.			
7	Ich spüre in letzter Zeit die Ansammlung von Giftstoffen (aus Lebensmitteln, Luft, Wasser, Alkohol, Zigaretten oder Drogen) in meinem System.			
8	Man hat in letzter Zeit bei mir eine Lebererkrankung diagnostiziert.			
9	Man hat in letzter Zeit bei mir Bluthochdruck oder eine Erkrankung der Herzkranzgefäße diagnostiziert.			
10	In letzter Zeit juckt meine Haut, ist gereizt und neigt zu Ausschlag oder man hat bei mir eine entzündliche Hauterkrankung diagnostiziert.			
<b>Punktzahl PITTA Körper</b>				

## Vikruti Subdosha Fragebogen - KAPHA

Mit diesen Fragen soll Ihre aktuelle Lebenssituation erfasst werden, einschliesslich Belastungen, Krankheiten oder Veränderungen in Ihrem Leben in der letzten Zeit. Gehen Sie bei der Beantwortung von dem aus, was in den vergangenen Wochen und Monaten auf Sie zutraf.

### KAPHA

		Überhaupt nicht	Etwas / gelegentlich	Sehr oft
	<b>Geist</b>			
1	Auf Konflikte habe ich in letzter Zeit mit Rückzug reagiert.			
2	In meinem Leben hat sich in letzter Zeit viel Müll angesammelt.			
3	Ich wehre mich in letzter Zeit gegen Änderungen an meiner Routine.			
4	Es ist mir in letzter Zeit schwer gefallen, eine Beziehung oder eine Arbeitsstelle aufzugeben oder eine Situation zu beenden, obwohl sie mir nichts mehr bringt.			
5	Ich mache mir in letzter Zeit Sorgen wegen meines Kurzzeitgedächtnisses.			
6	Es fällt mir in letzter Zeit schwer, regelmäßig Sport oder Gymnastik zu treiben, obwohl ich mir vorgenommen habe, körperlich aktiver zu werden.			
7	Ich esse in letzter Zeit eher, um ein Gefühl zu befriedigen als aus Gründen der Nahrungsaufnahme.			
8	Es fällt mir in letzter Zeit schwer, morgens in Gang zu kommen.			
9	Ich habe in letzter Zeit kein Vertrauen in meine Fähigkeit, mit Herausforderungen fertig zu werden.			
10	Es fällt mir in letzter Zeit schwer, mich von der Vergangenheit zu lösen.			
	<b>Punktzahl KAPHA Geist</b>			

		Überhaupt nicht	Etwas / gelegentlich	Sehr oft
	<b>Körper</b>			
1	Meine Knöchel schwellen schnell an.			
2	Ich bin morgens oft schwerfällig und lethargisch.			
3	Ich bin häufig verschleimt.			
4	Mir ist nach dem Essen längere Zeit übel oder ich habe längere Zeit nach dem Essen ein Völlegefühl.			
5	Ich liege mehr als 5 kg über meinem Idealgewicht.			
6	Ich habe hohe Cholesterinwerte oder eine atherosklerotische Herzerkrankung.			
7	Ich habe in letzter Zeit Anfälle von Asthma oder Pfeifen beim Ausatmen.			
8	Ich schlafe nach Mahlzeiten leicht ein.			
9	Ich neige zu erhöhten Blutzuckerwerten.			
10	Ich leide häufig unter Verstopfung der Nebenhöhlen oder Atemwegsinfektionen.			
	<b>Punktzahl KAPHA Körper</b>			

Wählen Sie bei jeder Frage die Antwort, die Ihr aktuelles Gewicht / Essverhalten am besten beschreibt.

Gewicht	VATA	PITTA	KAPHA
Ich bin derzeit	untergewichtig	bei meinem Idealgewicht	übergewichtig
Unter Stress	nimmt mein Appetit ab	bekomme ich Heisshunger	Esse ich auch, wenn ich nicht hungrig bin
Es fällt mir leicht	abzunehmen	ein stabiles Gewicht zu halten	zuzunehmen

Gesamtpunkte

Geist	Total	Körper	Total	Total Dosha
VATA-Geist		VATA-Körper		
PITTA-Geist		PITTA-Körper		
KAPHA-Geist		KAPHA-Körper		

## Quotes



Photo Credits: Skaftafell, Iceland – Chris Zimmermann, <https://www.chriszimmermann.com>

*Keep your mind fixed on what you want in life, not on what you don't want*