

## Der VATA-Typ

- Ich bin lebhaft und kann mich für viele Dinge begeistern.
  - Meine Energie und Euphorie kommen in Wellen.
  - Durch meine Energie und Euphorie bin ich manchmal unruhig und rastlos.
  - Ich bin sehr kommunikativ. Gespräche zu führen fällt mir leicht.
  - Ich rege mich schnell auf.
  - Meine Stimmung ist schnell schwankend. Allgemein bin ich sehr stimmungsabhängig.
  - In stressigen Situationen werde ich oft ängstlich und besorgt.
  - Ich zerbreche mir schnell den Kopf über diverses.
  - Es fällt mir nicht leicht, Entscheidungen zu treffen.
  - Ich mag Veränderungen und handle schnell.
  - Ich mag warmes Wetter. Bei kaltem Wetter ist meine Stimmung nicht so gut.
  - Mein Gang ist schnell.
  - Sparsamkeit ist nicht meine Stärke. Geld, das ich verdiene, gebe ich rasch wieder aus.
  - Ich habe eine gute Auffassungsgabe.
  - Auswendig lernen und das Gelernte im Gedächtnis zu behalten, fällt mir nicht leicht.
  - Da ich manchmal vergesslich und chaotisch bin, verliere ich häufig Dinge.
  - Ich habe Ein- und Durchschlafprobleme und meine Schlafgewohnheiten sind unregelmäßig.
  - Meine Haut ist eher trocken und rau.
  - Allgemein neige ich zu kalten Händen und Füßen.
  - Einer meiner Schwachpunkte ist die Verdauung: Blähungen und Verstopfung durch harten Stuhl kommen häufig vor.
  - Ich habe keine richtigen Essgewohnheiten, mein Appetit variiert und ich habe eine empfindliche Verdauung.
  - Routinen beizubehalten fällt mir schwer.
  - Ich habe einen zarten Körperbau und nehme im Vergleich zu anderen schwer an Gewicht zu.
  - Ich bin empfindlich gegenüber Kälte, Wind, Dunkelheit und hole mir schnell eine Erkältung.
  - Ich bin sehr kreativ und voller Ideen, habe aber Probleme, sie auch umzusetzen.
  - Ich habe viele Hobbies, bin außerdem aktiv und sportlich. Stillsitzen fällt mir eher schwer.
  - Ich bin gerne auf Reisen. Auch bei spontanen Trips kann man auf mich zählen.
  - Ich bin einfallsreich, aktiv, begeistert, schnell, unternehmungsfreudig, motiviert, flexibel, spontan und oft an mehreren Projekten gleichzeitig beschäftigt.
-

## Der PITTA-Typ

- Mein Verstand ist sehr scharf.
  - Ich neige zu Perfektionismus. Ich bin genau, effektiv und ordentlich.
  - Meine Aufgaben erledige ich präzise und methodisch.
  - Ich folge gern meinen eigenen Vorstellungen und lasse mir ungern etwas vorschreiben.
  - Ich bin sehr produktiv, habe hohe Anforderungen an mich selbst und andere.
  - Ich mag Aktivitäten, die einen Sinn und ein Ziel haben.
  - Gerne konkurriere ich mit anderen. Das stachelt meinen Ehrgeiz an.
  - Ich arbeite gern effizient und möchte immer alles unter Kontrolle haben.
  - Geld ist mir sehr wichtig, ich gebe es überlegt aus.
  - Ich bin leicht ungeduldig und oft fällt es mir schwer beherrscht zu bleiben.
  - Ich bin schnell gereizt.
  - Mir ist grundsätzlich immer warm und ich schwitze leicht.
  - Ich neige zu Hautrötungen bzw. -ausschlägen.
  - Ich neige zu Sodbrennen, Übersäuerung, gereiztem Magen, Magenbrennen.
  - Um in Balance zu bleiben, muss ich mich bewegen.
  - Ich habe einen resoluten Gang.
  - Nach konzentrierter Arbeit kann ich schwer entspannen bzw. einschlafen.
  - Ich brause leicht auf, vor allem bei Hunger, beruhige mich aber schnell wieder.
  - Ich bin mittelgroß, habe einen symmetrischen Körperbau und eine gut entwickelte Muskulatur.
  - Meine Haare sind eher dünn und zart. Generell neige ich zu Haarausfall und ergrauen.
  - Eine meiner Stärken ist meine gute Verdauung.
  - Allgemein habe ich immer großen Appetit und kann große Mengen essen ohne zuzunehmen.
  - Wenn ich eine Mahlzeit auslasse, fühle ich mich unwohl oder gereizt.
  - Für mein Wohlbefinden brauche ich Routinen, die ich auch genau verfolge.
  - Mein Stuhl ist normalerweise weich und manchmal leide ich unter Durchfall.
  - Heißes Wetter bekommt mir nicht. Ich mag es angenehm kühl.
  - Ich schwitze leicht und neige zu Entzündungen.
  - Ich bin im Bereich Leber und Galle empfindlich.
  - Ich stecke mich relativ leicht bei anderen an.
  - Ich liebe kalte Mahlzeiten und kühle Getränke.
  - Ich bin leidenschaftlich, ernsthaft, ehrgeizig, zielstrebig, selbstständig, genau, ordentlich, willensstark, kommunikativ und gerne in einer Führungsposition.
-

## Der KAPHA-Typ

- Meine Freunde beschreiben mich als angenehmen Zeitgenossen.
  - Meine Geduld ist sehr groß. Es dauert lange, bis ich wütend werde oder gereizt bin.
  - Ich arbeite langsam, ruhig und gemütlich.
  - Stressige Situationen kriegen mich nicht so leicht unter. Mich bringt nichts so leicht aus der Fassung.
  - Mein Gang ist gemächlich, langsam, sicher und stabil.
  - Ich habe ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis.
  - Bei kühlem, feuchtem, nebligem Wetter fühle ich mich nicht wohl.
  - Meine Haut ist weich, rosig, warm und samtig.
  - Ich bin ein friedlicher Mensch und versuche mich mit allen zu arrangieren.
  - Ich schlafe tief und fest.
  - Bei weniger als acht Stunden Schlaf bin ich am nächsten Tag unproduktiv und fühle mich nicht gut.
  - Ich schlafe gerne lange aus und komme in der Früh nur schwer aus dem Bett.
  - Ich neige zu Infekten, Schleimbildung in den Atemwegen, Asthma, Nebenhöhlenentzündung und Trägheit.
  - Ich nehme ohne viel zu essen schnell an Gewicht zu und tue mir schwer beim Abnehmen.
  - Es macht mir nichts aus, auf eine Mahlzeit zu verzichten.
  - Mein Körperbau ist eher kräftig, stark und schwer.
  - Meine Mahlzeiten nehme ich grundsätzlich regelmäßig ein. Dabei esse ich langsam, bewusst und lasse mich nicht hetzen.
  - Ich habe erhöhte Blutfettwerte.
  - Mein Haar ist dicht und gewellt.
  - Ich gehe sparsam mit Geld um.
  - Ich lerne langsamer als andere Leute und brauche daher mehr Zeit. Dafür merke ich mir Erlerntes gut und lange.
  - Ich genieße das Leben in vollen Zügen.
  - Ich bin ausdauernd, gelassen, ruhig, bodenständig, strukturiert, routiniert, umgänglich, friedlich, ein Fels in der Brandung.
-