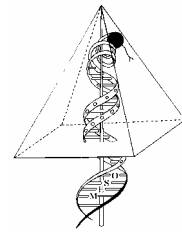


Fragenliste Basiskonstitution Name: _____

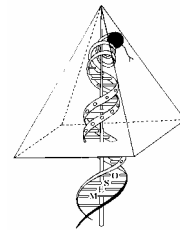
Diese Fragenliste verschafft Hinweise über die Basiskonstitution.

- Bei jeder Frage bitte eine der drei Antworten ankreuzen.
- Wenn Sie sich nicht sicher sind, welche Antwort zutrifft, wählen Sie die am meist passende Antwort.
- Bitte beantworten Sie alle 100 Fragen.
- Antworten Sie wahrheitsgemäß, auch wenn es Ihnen schwer fällt
- Bitte nur die Antworten ankreuzen die charakteristisch waren vor der heutigen Situation.
- Wenn Sie unsicher sind, fragen Sie eine vertraute Person

	Kennzeichen	1	2	3
1	Körpergröße	Groß oder klein	Normal	Gedungen
2	Körperbau	Zierlich	Normal	Kräftig
3	Neigung zu	Untergewicht	Normalgewicht	Übergewicht
4	Form des Kopfes	Schmal	Eckig	Rund
5	Schultern	Schmal	Normal	Breit und rund
6	Brustkorb	Flach	Gut entwickelt	Breit
7	Hüften	Schmal	Normal	Breit
8	Haut	Trocken	Normal, warm	Fettig, weich, kalt
9	Teint, Farbton	Dunkler als andere Verwandte	Rötlich, gelblich, bronzefarben	Weiß, blass
10	Schweiß	Wenig, geruchlos	Viel, starker Geruch	Normal, angenehmer Geruch
11	Kopfhaut	Trocken, schuppig	Keine Schuppen	Fettige Schuppen
12	Kopfhaare	Trocken	Normal	Schnell fettig
13	Haarstruktur	Lockig, kraus	Schlicht, glatt	Gewellt
14	Einzelne Haare	Durchschnittlich - dick	Fein, seidig	Kräftig
15	Gesichtshaut	Trocken, Neigung zu Falten	Normal, empfindlich, wenig Falten	Eher fettig, grobe Poren, kein Falten
16	Größe der Augen	Eher klein	Mittelgroß	Groß
17	Augapfel	Bläulich glänzend	Teilweise gelblich	Milchweiß, Blass
18	Farbe der Augen	Blau, Grau, Braun	Gelbliche Flecken, strahlend	Blasse Farbe
19	Iris / Pupille	Klein, unterschiedlich groß	Mittelgroß	Groß
20	Blick der Augen	Unruhig, rastlos	Durchdringend	Strahlend, hell
21	Größe der Nase	Klein	Mittelgroß	Groß
22	Form der Nase	Schmal, bisschen Schief	Gerade, spitz	Fleischig, stumpf
23	Lippen	Schmal, trocken	Normal, rot	Feucht, blass
24	Zähne	Klein, unregelmäßig	Mittelgroß, gerade	Groß, gerade
25	Finger	Schmal, schlank	Mittelgroß, kräftig	Breit, mollig
26	Nägel	Brüchig, teilweise dick	Weich	Kräftig dick
27	Füße	Graziös, schmal	Durchschnittlich	Groß und breit
28	Hände Füße meist	Kühl und trocken	Warm, oft schwitzig	Feucht und kalt
29	Stimme	Leise, sanft	Kräftig, durchdringend	Sonor, melodisch
30	Sprache	Nervös, redet viel /schnell	Klar, sprachgewandt	Ruhig, redet wenig
31	Blutgefäße	Gut sichtbar	Sichtbar	Kaum sichtbar
32	Fettschicht	Wenig oder gar keine	Nicht viel, Oberkörper	Überall am Körper
33	Muskeln	Wenig sichtbar	Sportlich, athletisch	Normale Muskeln
34	Haltung	Leicht nach vorn gebeugt	Normal aufrecht	Kerzengerade
35	Gangart	Eher schnell, tanzend	Dynamisch, energisch	Langsam, bedacht
36	Aktivität	Hyperaktiv und schnell	Normal aktiv	Wenig aktiv, langsam
37	Nach extremer körperlicher Anstrengung	Bin ich schnell müde und/oder erschöpft	Bin ich überhitzt und fühle mich unwohl	Fühle ich mich gut und bin müde
38	Schlaf	Leicht, unruhig, wacht nachts schnell auf	In allgemeinen tief-schlafend, braucht wenig Schlaf	Schlafe wie ein Bär, großes Schlafbedürfnis
39	Einschlafen	Schwierig	Kein Problem	Schlaf sofort ein
40	Aufstehen morgens	Unterschiedlich	Einfach	Schwierig
41	Kreativität	Erfinderisch, vom Hundersten ins Tausendste kommend, fantasie reich,	Rationales denken	Wenig Ideen, prinzipientreu, praktisch veranlagt
42	Energie	Ich bin schnell erschöpft	Im Gleichgewicht, große Ausdauer	Sehr belastbar
43	Konzentration	Wechselnd	Gut	Mittelmäßig
44	Gedächtnis	Kurzzeitgedächtnis gut,	Gut	Langzeitgedächtnis gut,



		Langzeitgedächtnis schlecht		Kurzzeitgedächtn schlecht
45	Entschlusskraft	Unschlüssig	Schnell, entscheidungsfreudig	Langsam, vorsichtig, geradlinig
46	Verstand	Schnell vom Begriff, vergesslich	Denkt analytisch, scharfer Verstand	Denkt gründlich, vergisst nicht schnell
47	Glauben an etwas	Labil, fragt immer nach dem warum	Intensiv, mit Neigung zum Fanatismus	Unerschütterlich oder blindvertrauend
48	Sorgfalt	Ich bin leider chaotisch eingestellt	Ich organisiere und strukturiere mein Tag	Ich brauche Routine
49	Haltung gegen-über eigenen schlechten Gewohnheiten	Ich kann Gute noch Schlechte lang behalten	Ich kann sie mit Willenskraft abgewöhnen	Ich will sie nicht sehen
50	Verhalten bei Konflikten	Ich flüchte oder ich rede darüber	Ich verlange Aufklärung, verteidige meinen Standpunkt	Ich meide die Konfrontation
51	Umgehen mit Geld	Verschwendend	Planmäßig	Sparsam
52	Ich gebe hauptsächlich Geld aus für	Information, spontane Einkäufe, Vergnügungen, Sportartikel	Projekte, Sache, Prestigeobjekte	Praktische Investitionen
53	Geschäftsgeist	Schlecht, aber gute Ideen, Innovativ	Prima, Ideen kann ich gut in die Praxis umsetzen und verkaufen	Ich übernehme Verantwortung, ich spezialisiere mich auf ein Gebiet
54	Ich bin eher	Ängstlich, besorgt	Mutig, tapfer	Ruhig, stabil
55	Ich bin schnell	Raffiniert	Eifersüchtig, wütend	Beleidigt, will das nicht
56	Ich bin eher	Leichtgläubig	Logisch, kritisch	Dickköpfig
57	Ich bin ins Leben	Chaotisch	Strategisch	Diszipliniert
58	Ich bin eher	Begierig	Missgünstig	Träge
59	Gegenüber Anderen	Defensiv	Provozierend	Tolerant
60	Zu Anderen	Nervös, Unruhig	Extravertiert	Lustlos
61	Mein Leben ist	Zukuntorientiert	Gerichtet auf hier und jetzt	Orientiert an Vergangenheit
62	Ich bin eher	Visionär	Realistisch	Traditionstreu
63	Mein Verhalten ist	Rationell	Beteiligt	Sentimental
64	Mein Selbstvertrauen	Kaum anwesend	Selbstsüchtig	Okay
65	Sozial bin ich	Aufopfernd	Egoistisch, Anspruchsvoll	Sorgsam
66	Ich bin eher	Idealistisch	Analytisch	Praktisch
67	Mein Denken ist	Intuitiv	Kritisch	Realistisch
68	Mein Verhalten ist	Labil	Aufbrausend	Ruhig
69	Emotional bin ich	Sensibel, Empfindsam	Leidenschaftlich	Herzlich
70	Manchmal bin ich	Übersensibel	Intolerant	Zu verträglich
71	Ich neige zu	Ängsten, Unruhe, Krämpfen, Durchblutungsstörungen	Infekten mit Fieber, Pickeln	Erkältungen, Bauchbeschwerden
72	Mein Durst ist	Unterschiedlich	Sehr Viel	Wenig
73	Mein Appetit ist	Unterschiedlich	Groß	Wenig
74	Wenn eine Mahlzeit ausfällt	Werde ich nervös und unruhig	Fühle ich mich nicht gut und bin gereizt	Kann einfach eine Mahlzeit aussetzen
75	Essverhalten	Kann viel essen, aber vergesse es manchmal	Großer Appetit, esse oft	Esse gerne und viel, bin dann müde, habe manchmal kein Appetit
76	Ich ertrage gut	Nahrhaftes, warmes Essen und Trinken	Kaltes Essen und kalte Getränke	Warm, leicht verdaulich
77	Verdauung	Unterschiedlich, empfindlich	Sehr gut	Träge, Verstopfung
78	Morgenerin	Hell	Stark riechend	Trübe
79	Sexualität	Abwechselndes Verlangen, schnell aufgeregt, habe viel Fantasie und bin sehr aktiv	Spüre ein starkes sexuelles Verlangen, bin leidenschaftlich und dominant	Gleichmäßiges Verlangen, Brauche ein Reiz, Geschlechtsverkehr ist lang, unermüdlich
80	Erinnerung zum Träumen	Vergesse schnell, erinnere mich nur Teilweise	Erinnere mich gut bis ins Detail	Erinnere mich nur an emotionelle Träume
81	Während Gespräche mit Anderen	Kann mit mehreren Menschen zur gleichen Zeit reden, halte Monologe	Führe herausfordernde Gespräche und Dialoge	Höre lieber zu, ehe ich selbst rede, bin kritisch gegenüber das gehörte



82	Soziales Verhalten	Mitfühlend, launenhaft	Berechnend	Gemütlich
83	Negative Eigenschaften Umgang mit Anderen	Ich bin oft ungeduldig	Ich bin oft unfair	Ich bin Dickköpfig, unvernünftig
84	Freundschaft	Ich schließe schnell Freundschaft, aber es sind kurzfristige Beziehungen	Ich schließe schnell Freundschaft, besonders wenn die Freunde nützlich sind	Ich schließe nicht so leicht Freundschaft, aber erhalte die Beziehung
85	Empfindlichstes Sinnesorgan	Ohren: ich finde Lärm störend	Augen: ich finde heftige Bilder störend	Tastsinn, ich werde nicht gerne angefasst
86	Praktische Anlage	Eher theoretische Begabung	Eher praktische Begabung	Gleichgewicht zwischen theoretische und praktische Begabung
87	Art und Weise beim Einkaufen	Ich kaufe ziellos, tausche viel um	Ich kaufe ziel-gerichtet, laut Plan	Ich lege Vorrat an und bin preisbewusst
88	Fahrstil	Ich fahre unregelmäßig	Ich fahre schnell	Ich fahre Gleichmäßig und langsam
89	Auswirkung von Stress	Angst, Panik, Übelkeit, Kopfschmerzen	Wut, Aggression, Magenschmerzen	Hunger, Schwindel
90	Wo Äußern sich meistens die Beschwerden	Unter dem Nabel: Verstopfung, Durchfall, Blähungen	Zwischen Zwerchfell und Nabel: Magensäure, Oberbauch	Oberhalb das Zwerchfell: Atemnot, chronische Erkältung
91	Empfindlicher Zeitpunkt am Tag	Morgens früh und/oder Abends früh	Rund um Mittagszeit und/oder Mitternacht	Spät Morgens und/oder spät am Abend
92	Bei Problemen in den Gliedmaßen	Schmerzen und keine Schwellungen	Schwellungen und Schmerzen	Steife Gliedmaße und Gelenke
93	Hobbys	Kreative Tätigkeiten	Sport / Wettkämpfe	Faulenzen, Lesen, Ruhe
94	Wettertyp	Warm und sonnig, auch feuchte Wärme	Kühle, helle Tage, auch leichter Wind	Warm und Trocken
95	Ich hasse folgendes Wetter	Eiskalten Wind	Große Hitze	Kaltes, nebliges, feuchtes Wetter
96	Schwimmen	Gerne	Sehr Gerne	Nicht Gerne
97	Sonnen	Gerne	Nicht Gerne	Sehr Gerne
98	In den Bergen	Spaziere ich gerne, bin oft effizient ausgerüstet	Klettere ich Zielbewusst zur Spitze	Erkunde lieber die Berghütten
99	Am Meer	Schwimmen und sonnen, rede ich gerne	Windsurfen, Ballspiele	Wasser treten, Muscheln suchen
100	Im Wald	Philosophiere ich	Entwickle ich Jagdinstinkte	Liege ich an lichte Stellen und Träume
	TOTAL			

Man zählt die Anzahl von Kreuzen jeder Kategorie zusammen.
 Es passiert selten das man bei diesem Test nur Antworten von ein oder zwei Kategorien ankreuzt.
 Jeder hat eine bestimmte Menge der drei Funktionen in sich.
 20% der Menschen hat eine Kategorie überherrschend
 70% der Menschen hat eine Mischung von zwei Kategorien
 10% der Menschen hat eine Mischung von drei Kategorien

Mehr als 60 Punkte bei einer Kategorie: Basistype

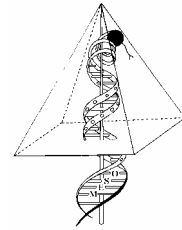
- > 60 Punkten 1 Der Elf (Vata, Loeng)
- > 60 Punkten 2 Die Königin (Pitta, Tripa)
- > 60 Punkten 3 Die Friedliebende (Kapha, Pégèn)

Weniger als 60 Punkten bei einer der drei Kategorien: Mischungstypen

- meiste Punkten bei 1 & 2: Die Impulsive (Vata/Pitta; Loeng/Tripa)
- meiste Punkten bei 2 & 3: Die Beschauliche (Der Betrachter (Pitta/Kapha, Tripa/Prégèn)
- meiste Punkten bei 1 & 3: Die Selbstständige (Vata/Kapha; Loeng/Prégèn)

Höchste Anzahl maximal 40 und niedrigste Anzahl minimal 30: Kombination alle Drei

Alle Punkten zwischen 30 & 40: Die Glückliche ((Vata/Pitta/Kapha; Loeng/Tripa/Prégèn).



Der Elf.

Der Elf symbolisiert die Lebensenergie, den Geist und die Bewegung. Der Elf ist eine einfache Persönlichkeit.

Starke Punkte: Flexibilität, Intuition, Spontanität, schnell, brillanter Geist.

Schwache Punkte: schnell gestresst, Ängstlich, Verdauung, schwacher Rücken

Es fehlt die Dynamik des Feuers und die Stabilität der Erde.

Lebenslektion: Struktur ins Leben bringen, Regelmäßigkeit, Stabilität und Ruhe.

Die Königin

Die Königin hat viel Feuer, wodurch ein dominierender Wille und ein Hunger nach Macht entsteht.

Starke Punkte: Mut, Durchhaltungsvermögen, klare Intelligenz und ein starkes Bewusstsein.

Schwache Punkte: schnell böse, Arrogant, Kritik, Leber/Galle, Migräne

Es fehlt die Empfindlichkeit des Windes und die Ruhe der Erde.

Lebenslektion: Sich Selber beherrschen und Mitgefühl entwickeln.

Die Friedliebende

Die Friedliebende hat eine ruhige und stabile Ausstrahlung.

Starke Punkte: Kraft, Toleranz, Geduld, Sanftmütigkeit

Schwache Punkte: Träge im Denken, das nicht-wissens-wollen, Kälte, schwache Luftwege.

Es fehlt die Beweglichkeit des Windes und die Vitalität des Feuers.

Lebenslektion: lebendiger werden gegenüber Reize und Impulse von Außen.

Die Impulsive

Die Impulsive ist eine Eigensinnige, kreativ-dynamische Persönlichkeit.

Starke Punkte: lebendiger Geist, Temperament, Leidenschaft, starker Wille

Schwache Punkte: Bedürfnis die Situation unter Kontrolle zu bringen / Zweifel an der eigenen Kapazität, Ohren, Haut, Psychosomatisch.

Es fehlt die Stabilität der Erde.

Lebenslektion: mehr Stabilität ins Leben bringen, zur Ruhe kommen.

Der Betrachter

Der Betrachter ist ein stiller, gründlicher, ruhiger und manchmal ein bisschen kühler Typ. Ein gut funktionierendes Familienleben ist wichtiger als eine Karriere.

Starke Punkte: freundlich, wohlwollend, nachdenkend, fester Charakter

Schwache Punkte: kein Tatendrang, Kälte, chronische Erkrankungen.

Es fehlt die Dynamik des Feuers

Lebenslektion: effiziente Ideen ausführen, in Bewegung kommen, Wärme zulassen.

Die Selbständige

Die Selbständige ist eine kräftige überlegende Persönlichkeit.

Starke Punkte: natürliche Autorität, tatkräftiger Einsatz, mental Ausgeglichen

Schwache Punkte: Selbstüberschätzung, sich entfremden vom Realität und Fakten, Fettstoffwechsel

Es fehlt die intuitive Eigenschaft des Windes.

Lebenslektion: das lernen von Nachgiebigkeit, Respekt für die schwächeren

Mitmenschen

Der Glückliche

Bei dem Glücklichen sind alle Funktionen im Gleichgewicht, 10% der Menschen haben diese Konstitution.

Starke Punkte: Ausgeglichen, Innerlich Stabil, sieht nur Herausforderungen

Schwache Punkte: Faktoren von Außen machen Krank (Nahrung, Milieu, Stress, usw.)

Es fehlt tatsächlich nichts.

Lebenslektion: Entwicklung der Talente, Entfaltung der Fähigkeiten.