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.
- Ich bin unkompliziert, warmherzig und einfühlsam.
- Ich helfe gern anderen Menschen.
- 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 und ich behalte meist die Fassung.
- Mein Gang ist gemächlich, langsam, sicher und stabil.
- Ich mag ruhige Freizeitaktivitäten und bin gern zuhause.
- Ich habe ein ausgezeichnetes Langzeitgedächtnis.
- Bei kühlem, feuchtem, nebeligem Wetter fühle ich mich nicht wohl.
- Meine Haut ist weich, rosig, warm und fettig mit genügend Feuchtigkeit.
- Ich bin ein friedlicher Mensch und versuche mich mit allen zu arrangieren.
- Ich schlafe tief, fest und gerne lange. In der Früh komme ich nur schwer aus dem Bett.
- Bei weniger als acht Stunden Schlaf bin ich am nächsten Tag unproduktiv und fühle mich nicht gut.
- Mein Stuhl ist meist gut geformt, kann klebrig sein und gelegentlich habe ich auch Verstopfung.

- Ich neige zu Infekten, Schleimbildung in den Atemwegen, Asthma, Nebenhöhlenentzündung und Trägheit.
- Ich esse gern, kann aber problemlos Mahlzeiten auslassen.
- Ich nehme ohne viel zu essen schnell an Gewicht zu und tue mir schwer beim Abnehmen.
- 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. 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.