



nian soul

Meine Standortbestimmung

VOR UNSERER ERNÄHRUNGSBERATUNG



Dieser Fragebogen hilft mir, Dich, Deinen Alltag und
Deine Wünsche schon vor unserem ersten Gespräch
etwas kennenzulernen.



Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.
Du musst nichts perfekt wissen oder formulieren –
beschreibe einfach, wie es sich für Dich
momentan anfühlt.



Über Dich & Deinen Alltag

Name _____ Alter _____ Beruf / Tätigkeit _____

Wie sieht ein typischer Tag bei Dir aus?

Wie würdest Du Deinen Alltag momentan beschreiben?

☐ ruhig ☐ wechselhaft ☐ voll ☐ stressig ☐ sehr belastend

Wie viel Zeit möchtest oder kannst Du im Alltag für Einkauf und Kochen aufbringen?

☐ wenig
ca. 0–2 Std./Woche ☐ etwas
ca. 2–4 Std./Woche ☐ mittel
ca. 4–7 Std./Woche ☐ viel
ca. 7–10 Std./Woche ☐ sehr viel
mehr als 10 Std./Woche

Kochst Du überwiegend selbst?

☐ ja ☐ nein

Für wen kochst Du hauptsächlich?

☐ für mich allein ☐ für meinen Partner /
meine Partnerin ☐ für meine Familie /
Kinder ☐ für andere
(z. B. WG, Freunde, Kollegen)

Sonstiges: _____

Gibt es besondere Lebensumstände, die wir berücksichtigen sollten?

Zum Beispiel Schichtarbeit, Reisen, Familie, unregelmäßige Arbeitszeiten.

Dein Anliegen



Hier darf es um Dich gehen.
Deine Wünsche, Deine Herausforderungen und das,
was Du Dir für Dich und Deine Gesundheit wünschst.
Je ehrlicher Du hier bist, desto besser kann ich Dich begleiten.



Warum möchtest Du gerade jetzt eine Ernährungsberatung?



Was beschäftigt Dich rund um Ernährung momentan am meisten?



Was möchtest Du gerne verändern?



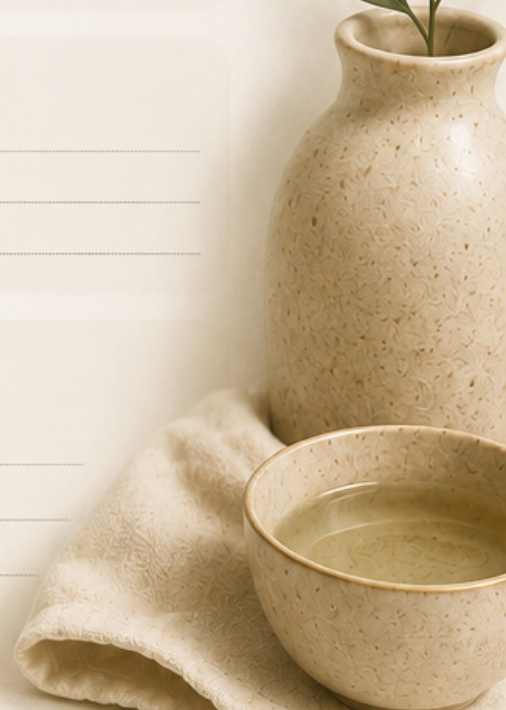
Was erwartest Du von unserer Zusammenarbeit?



Wobei wünschst Du Dir von mir besonders Unterstützung?



Woran würdest Du nach unserer Zusammenarbeit merken:
„Die Beratung hat mir wirklich etwas gebracht“?



Deine Ernährung heute



Hier geht es um Deine aktuelle Ernährung und
Deine Gewohnheiten – ganz so, wie sie im Moment sind.
Es gibt kein richtig oder falsch.



Wie sieht ein typischer Essenstag bei Dir aus?

Frühstück: _____

Mittagessen: _____

Abendessen: _____

Zwischenmahlzeiten: _____

Getränke: _____



Wie regelmäßig isst Du?



Gibt es Zeiten, zu denen Essen für Dich besonders einfach
oder besonders schwierig ist?



Welche Lebensmittel und Gerichte isst Du besonders gerne?



Was magst Du überhaupt nicht?



Ernährst Du Dich vegetarisch,
vegan, omnivor oder anders?



Gibt es Allergien oder
Unverträglichkeiten?



Hunger, Sättigung & Essverhalten



Hier geht es um Dein Körpergefühl, Deine Gewohnheiten und alles, was rund ums Essen für Dich eine Rolle spielt.



Wie gut nimmst Du Hunger wahr?

1

kaum

2

eher wenig

3

mittelmäßig

4

gut

5

sehr gut



Wie gut bemerkst Du, wann Du angenehm satt bist?

1

kaum

2

eher wenig

3

mittelmäßig

4

gut

5

sehr gut



Isst Du manchmal weiter, obwohl Du eigentlich satt bist?

1

kaum

2

eher wenig

3

mittelmäßig

4

gut

5

sehr gut



Gibt es Situationen, in denen Du isst, obwohl Du körperlich keinen Hunger wahrnimmst?

1

kaum

2

eher wenig

3

mittelmäßig

4

gut

5

sehr gut



Welche Rolle spielen Stress, Langeweile, Emotionen, Gewohnheit oder Zeitdruck bei Deinem Essen?

1

kaum

2

eher wenig

3

mittelmäßig

4

gut

5

sehr gut



Gibt es Lebensmittel, bei denen Du das Gefühl hast, die Kontrolle zu verlieren?

1

kaum

2

eher wenig

3

mittelmäßig

4

gut

5

sehr gut



Wie fühlt sich Essen für Dich momentan an?

Zum Beispiel unkompliziert, genussvoll, anstrengend, kontrolliert, chaotisch, belastend ...



Gibt es für Dich noch etwas Wichtiges rund um Dein Essverhalten, das ich wissen sollte?



Dein Körper & Dein Wohlbefinden



Hier geht es um Dein aktuelles körperliches Befinden, Deine Energie und Dein inneres Gleichgewicht. So kann ich Dich bestmöglich unterstützen und die Beratung individuell auf Dich abstimmen.



Wie fühlst Du Dich momentan körperlich?



Wie ist Deine Energie über den Tag?



Wie schläfst Du?



Wie erlebst Du Deine Verdauung?



Wie hoch empfindest Du Dein momentanes Stresslevel?

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
sehr niedrig			mittel				sehr hoch		



Wie viel Bewegung gehört zu Deinem Alltag?



Gibt es relevante Erkrankungen, Beschwerden oder Diagnosen, die wir berücksichtigen sollten?



Nimmst Du momentan Medikamente? Wenn ja, welche?



Nimmst Du Nahrungsergänzungsmittel oder Vitamine? Wenn ja, welche und in welcher Dosierung?



Bist Du aktuell schwanger oder stillst Du?

☐ ja ☐ nein

Wenn ja, in welcher Phase?



Deine Angaben dienen ausschließlich dazu, Dich bestmöglich und sicher zu begleiten, Sie ersetzen keine medizinische Diagnose oder Behandlung. Bei gesundheitlichen Beschwerden wende Dich bitte immer an ärztliches Fachpersonal.

Deine bisherigen Erfahrungen



Hier geht es um Deine bisherigen Erfahrungen rund um Ernährung.
Alles, was Du ausprobiert hast, darf hier Platz haben –
einschließlich dessen, was nicht funktioniert hat.
Es gibt kein richtig oder falsch.



Was hast Du in Bezug auf Ernährung bereits ausprobiert?



Was hat Dir geholfen?



Was hat langfristig nicht funktioniert?



Gab es Ernährungsformen, Regeln oder Diäten,
die Dich eher unter Druck gesetzt haben?



Was möchtest Du dieses Mal anders machen?



Deine Erfahrungen sind wertvoll – sie zeigen,
wo Du herkommst und wohin Du gehen möchtest.
Ich freue mich darauf, Dich auf Deinem Weg zu begleiten.



Was bereits gut läuft



Es ist wichtig, zu sehen, was schon gut funktioniert.
Deine Stärken, Deine Gewohnheiten und alles,
was Dir bereits guttut, sind eine wertvolle Basis
für Deinen weiteren Weg.



Was funktioniert bei Deiner Ernährung bereits gut?



Welche Gewohnheiten möchtest Du unbedingt behalten?



Was tut Dir gut?



Worauf bist Du bereits stolz?





Du hast bereits den Basisbogen beantwortet.

Hier geht es nun um Deine ayurvedischen Gewohnheiten und Empfindungen.

Diese ergänzenden Informationen helfen mir, Dich noch besser und individueller nach den Prinzipien des Ayurveda zu begleiten.



Tagesrhythmus und Schlaf

Wie sieht Dein typischer Tagesablauf aus? Wann stehst Du auf, wann gehst Du schlafen?



Hunger und Verdauung

Wie ist Dein Hunger? Wie ist Deine Verdauung (z. B. Blähungen, Verstopfung, Sodbrennen, Regelmäßigkeit)?



Wärme-/Kälteempfinden

Bist Du eher ein wärme- oder kälteempfindlicher Mensch?
Frierst Du schnell oder schwitzt Du leicht?



Energie im Tagesverlauf

Wie ist Deine Energie am Morgen, Vormittag, Nachmittag und Abend?
Gibt es Tiefs oder Hochphasen?



Bevorzugte Geschmäcker

Welche Geschmäcker magst Du am liebsten?
(süß, sauer, salzig, scharf, bitter, zusammenziehend)



Hinweis zum Dosha-Konstitutionstest

Bitte fülle den separaten Dosha-Konstitutionstest aus.
Er dient dazu, Deine individuelle Konstitution zu erkennen und bildet die Grundlage für eine noch gezieltere und typgerechte Ayurveda-Beratung.





Warme oder kalte Speisen

Magst Du eher warme oder kalte Speisen und Getränke?
Wie reagieren Dein Körper und Deine Verdauung darauf?



Regelmäßigkeit der Mahlzeiten

Wie regelmäßig isst Du? Isst Du zu festen Zeiten oder eher spontan?
Wie fühlt sich das für Dich an?



Reaktion auf Stress

Wie reagiert Dein Körper und Dein Geist auf Stress?
Was passiert z. B. mit Deiner Verdauung, Deinem Schlaf oder Deiner Stimmung?



Jahreszeiten und Wetter

Welche Jahreszeiten machen Dir leicht oder schwer zu schaffen?
Wie beeinflusst Wetterwechsel Dein Wohlbefinden?



Gewürze und Routinen

Welche Gewürze verwendest Du gerne oder meidest Du?
Gibt es Routinen oder Rituale, die Dir guttun oder fehlen?



Hinweis zum Dosha-Konstitutionstest

Bitte fülle den separaten Dosha-Konstitutionstest aus.
Er dient dazu, Deine individuelle Konstitution zu erkennen und bildet die Grundlage für eine noch gezieltere und typgerechte Ayurveda-Beratung.



Für unsere Zusammenarbeit

Eine gute Zusammenarbeit entsteht, wenn wir miteinander offen und auf Augenhöhe arbeiten. Damit ich Dich bestmöglich begleiten kann, interessiert mich, was Dir wichtig ist und wie ich Dich am besten unterstütze.



Was ist Dir in einer Beratung wichtig?



Wie möchtest Du unterstützt werden?



Was hilft Dir eher? (Mehrfachauswahl möglich)

- | | |
|--|--|
| ☐ konkrete Vorschläge und Anleitungen | ☐ kleine Aufgaben für den Alltag |
| ☐ Wissen und Hintergründe verstehen | ☐ Rezepte und Ideen |
| ☐ Reflexionsfragen und Impulse | ☐ gemeinsame Planung und Struktur |

Gibt es noch etwas, das Dir besonders hilft?



Gibt es etwas, das Du von mir nicht möchtest?



Gibt es etwas, das ich vor unserem ersten Gespräch unbedingt über Dich wissen sollte?



Danke, dass Du Dir die Zeit nimmst.
Ich freue mich darauf, Dich kennenzulernen und Dich zu begleiten.

