



nian saul

Mein ERNÄHRUNGS- KOMPASS



Orientierung für eine Ernährung,
die zu Dir und Deinem Alltag passt.



Nicht perfekt essen.
Sondern herausfinden, was Dir guttut.





nian soul

Wo stehe ich gerade?



Ein ehrlicher Blick auf Deine aktuelle Situation hilft Dir,
zu verstehen, was Du wirklich brauchst und Dir guttut.



Wie erlebe ich meine Ernährung
momentan?



Was funktioniert
bereits gut?



Was beschäftigt
mich?



Was wünsche ich mir
von der Beratung?



Was soll sich langfristig
leichter anfühlen?





nian soul

Mein Alltag & meine Ernährung



Dein Alltag ist einzigartig. Lass uns gemeinsam herausfinden,
was zu Deinem Leben und Deinen Bedürfnissen passt.



Wie sehen typische Arbeitstage aus?



Wann habe ich Zeit für Mahlzeiten?



Wann wird Essen schwierig oder chaotisch?



Wann bin ich unterwegs?



Was muss bei meiner Ernährung praktisch funktionieren?

Dein Alltag zählt.
Deine Bedürfnisse auch.
Gemeinsam finden wir Deinen Weg.





nian soul

Mein Körper als Orientierung



Dein Körper sendet Dir jeden Tag wertvolle Signale.
Nimm Dir einen Moment, um achtsam hinzuspüren.



Wichtig: *beobachten*, nicht bewerten.



Wann habe ich meistens Hunger?



Welche Mahlzeiten halten mich angenehm satt?



Wann habe ich viel/wenig Energie?



Was bekommt mir besonders gut?



Was bekommt mir weniger gut?



Was fällt mir bei meiner Verdauung auf?

Dein Körper weiß viel mehr,
als Dein Kopf manchmal glaubt.





nian soul

Was tut mir gut?



Es gibt viele Dinge, die uns gut tun.

Diese vier Bereiche helfen Dir, bewusster wahrzunehmen,
was Dir Energie gibt und Dich nährt.



ENERGIE

Was gibt mir Kraft und bringt mich in Schwung?

Welche Mahlzeiten oder Lebensmittel geben mir Energie?



Wann und wie spüre ich, dass sie mir guttun?



SÄTTIGUNG

Was hält mich angenehm satt und zufrieden?

Welche Mahlzeiten oder Lebensmittel halten mich satt?



Wann und wie spüre ich, dass sie mir guttun?



GENUSS

Was macht mir Freude und schmeckt mir gut?

Welche Mahlzeiten oder Lebensmittel genieße ich besonders?



Wann und wie spüre ich, dass sie mir guttun?



WOHLBEFINDEN

Was tut meinem Körper und meiner Seele gut?

Welche Mahlzeiten oder Lebensmittel unterstützen
mein Wohlbefinden?



Wann und wie spüre ich, dass sie mir guttun?



Deine Bedürfnisse dürfen sich verändern.
Was Dir heute guttut, kann morgen anders sein.

Vertraue auf Deine Wahrnehmung.

Beobachte – ohne zu bewerten.





niam soul

Meine Bedürfnisse



Deine Bedürfnisse verändern sich – je nach Lebensphase,
Alltag, Energie und innerer Balance.
Hier darfst Du ehrlich hinschauen und spüren,
was Dir gerade wirklich wichtig ist.



WAS BRAUCHE ICH MOMENTAN MEHR?

Kreuze an, was Dich aktuell besonders unterstützt.



Regelmäßigkeit



Einfachheit



Abwechslung



Genuss



Ruhe



Struktur



Flexibilität



WAS WÜRD MEINEN ALLTAG TATSÄCHLICH ERLEICHTERN?

Was wünsche ich mir, damit ich mich im Alltag wohler und leichter fühlen kann?



Wenn ich meine Bedürfnisse kenne,
kann ich besser für mich sorgen
– liebevoll und achtsam.





nian soul

Meine Ressourcen



Neben allem, was herausfordernd ist, gibt es bereits,
so vieles, das gut funktioniert und Dich stärkt.
Schauen wir gemeinsam darauf – denn das ist Deine Basis.



WAS KANN ICH BEREITS GUT?

Worauf bin ich stolz? Was gelingt mir leicht?



WELCHE GEWOHNHEITEN FUNKTIONIEREN?

Welche Routinen oder Gewohnheiten unterstützen mich bereits?



WELCHE MAHLZEITEN GELINGEN FAST IMMER?

Was habe ich bereits gefunden, das mir guttut und in meinen Alltag passt?



WER ODER WAS UNTERSTÜTZT MICH?

Wer ist für mich da? Was tut mir gut und gibt mir Kraft?



Du bringst bereits mehr mit, als Du denkst.

Wir bauen auf Deinen Stärken auf und entwickeln von hier aus weiter.

Du bist nicht bei Null – Du bist auf dem Weg.





nian soul

Meine Erkenntnisse aus der Beratung



Jede Beratung schenkt neue Perspektiven.
Nimm Dir einen Moment, um zu reflektieren,
was Dich bewegt und was Du mitnehmen möchtest.



Das hat mich überrascht ...



Das habe ich über mich verstanden ...



Das möchte ich ausprobieren ...



Das möchte ich nicht mehr
so streng sehen ...



Veränderung beginnt nicht mit Druck,
sondern mit Verständnis.
Feiere Deine kleinen Schritte und
vertraue Deinem Weg.





nian soul

Meine drei nächsten Schritte

Kleine Schritte bewirken Großes.

Wähle drei kleine Schritte, die sich für Dich stimmig und
realistisch anfühlen. So entsteht Veränderung, die bleibt.



Mein erster kleiner Schritt



Mein zweiter kleiner Schritt



Mein dritter kleiner Schritt



Drei Schritte reichen,
wenn sie aus Dir kommen
und zu Deinem Leben passen.

Langsam. Bewusst. In Deinem Tempo.





nian soul

Mein persönlicher Ernährungs-Kompass



Dein Kompass für eine Ernährung,
die zu Dir, Deinem Alltag und Deinem Leben passt.
Sanft. Achtsam. In Deinem Tempo.



DAS TUT MIR GUT ...



DAS GIBT MIR ORIENTIERUNG ...



DAS MÖCHTE ICH BEIBEHALTEN ...



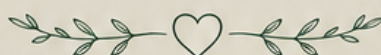
DAS DARF LEICHTER WERDEN ...



DARAUF MÖCHTE ICH ZUKÜNFTIG ACHTEN ...



Dein Kompass zeigt Dir den Weg.
Du entscheidest das Tempo.
Vertraue Dir. Du bist auf dem richtigen Weg.





nian soul Abschluss



Ernährung darf zu meinem Leben passen



Du musst nicht jeden Tag gleich essen.



Du musst nicht alles richtig machen.



Ernährung darf sich verändern –
genau wie Dein Leben.



Entscheidend ist nicht Perfektion,
sondern eine Ernährung, die Dich unterstützt.



Was nehme ich aus dieser Reise mit?



Du kennst Dich am besten.
Höre auf Deinen Körper. Vertraue Dir.
Du bist auf dem richtigen Weg.

