



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 Beziehung zum Essen & zu Dir



Diese Fragen helfen uns, Dich noch besser zu verstehen und
Dich in diesem 7-Wochenprogramm bestmöglich zu begleiten.
Sei ehrlich zu Dir – es gibt keine richtigen oder falschen Antworten.



Wie würdest Du Deine Beziehung zum Essen momentan beschreiben?

- ☐ entspannt ☐ wechselhaft ☐ oft gedanklich präsent ☐ belastend ☐ schwer zu beschreiben



Wann isst Du manchmal, obwohl Du körperlich keinen Hunger verspürst?

- ☐ Stress ☐ Langeweile ☐ Traurigkeit ☐ Frust ☐ Belohnung
☐ Gewohnheit ☐ Gesellschaft ☐ anderes: _____



Wie gut kannst Du körperlichen Hunger wahrnehmen?

- ☐ sehr gut ☐ meistens ☐ manchmal ☐ eher schwierig ☐ kaum



Wie gut bemerkst Du, wann Du angenehm satt bist?

- ☐ sehr gut ☐ meistens ☐ manchmal ☐ eher schwierig ☐ kaum



Gibt es Situationen, in denen Essen für Dich Trost, Ablenkung,
Beruhigung oder Belohnung ist?

.....
.....
.....



Welche Gedanken begleiten Dich häufig rund ums Essen?

.....
.....



Gibt es Lebensmittel, bei denen Du das Gefühl hast,
die Kontrolle zu verlieren oder nur schwer aufhören zu können?

.....
.....



Wie sprichst Du innerlich mit Dir, wenn Du anders gegessen hast,
als Du es eigentlich wolltest?

.....
.....



Was wünschst Du Dir für Deine Beziehung zu Essen und Deinem Körper?

.....
.....



Was möchtest Du nach diesen sieben Wochen anders fühlen –
nicht nur anders machen?

.....
.....



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?



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.