

# Ganzheitliche Ernährungsberatung

Ayurveda · Energiearbeit · Psychosomatik

Bitte fülle diesen Fragebogen in Ruhe aus und bringe ihn zur Beratung mit oder sende ihn mir vorab per E-Mail zu. Alle Angaben werden vertraulich behandelt.

## PERSÖNLICHE ANGABEN

Vorname & Name

Geburtsdatum

Datum

Beruf / Alltag

Telefon

E-Mail

Mein Hauptanliegen für die Beratung

### So füllst du den Bogen aus:

Lies jede Aussage und mach in der passenden Spalte ein Kreuz. Antworte so, wie es sich heute für dich anfühlt – nicht, wie es sein sollte.

Skala: 0 = gar nicht 1 = manchmal 2 = oft 3 = fast immer

## Block A – Energie & Antrieb

Yang-Qualität - Wie ist dein inneres Feuer?

AUSSAGE	0	1	2	3
Ich bin morgens schwer auf die Beine zu kommen, auch wenn ich genug geschlafen habe.				
Ich weiss, was mir guttun würde – aber ich bringe es nicht in die Umsetzung.				
Ich fühle mich oft bleiern müde, auch ohne grosse körperliche Anstrengung.				
Ich habe wenig Antrieb, auch bei Dingen, die mir eigentlich wichtig sind.				
Mein Energieniveau ist über den Tag unregelmässig oder generell niedrig.				
Block A – Gesamtpunktzahl	_____ / 15			

## Block B – Verdauung & Ernährungsgewohnheiten

Agni - Wie verarbeitet dein Körper Nahrung?

AUSSAGE	0	1	2	3
Nach dem Essen fühle ich mich oft schwer, aufgebläht oder träge.				
Ich esse oft aus Gewohnheit, Stress oder Langeweile – nicht aus echtem Hunger.				
Meine Verdauung ist unregelmässig (Verstopfung, Durchfall, Blähungen).				
Ich esse selten zu festen Zeiten und lasse oft Mahlzeiten aus.				
Bestimmte Lebensmittel bereiten mir regelmässig Beschwerden.				
Block B – Gesamtpunktzahl	_____ / 15			

Block C – Emotionen, Stress & Nervensystem				
Psychoemantik: Was trägt dein Körper mit sich?				
AUSSAGE	0	1	2	3
Stress, Angst oder Sorgen wirken sich direkt auf mein Essverhalten aus.				
Ich fühle mich oft innerlich angespannt oder unruhig, ohne klaren Grund.				
Körperliche Beschwerden treten häufig in stressigen Phasen auf.				
Ich habe Schwierigkeiten, meine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen oder anzusprechen.				
Schlafprobleme oder nächtliches Aufwachen begleiten mich regelmässig.				
Block C – Gesamtpunktzahl	_____ / 15			

Block D – Körpertyp & Ayurveda-Hinweise				
Dosha-Grundlage: Wie ist deine natürliche Konstitution?				
AUSSAGE	0	1	2	3
Ich friere schnell – auch wenn andere sich warm fühlen.				
Mein Appetit ist unregelmässig – manchmal sehr gross, manchmal kaum vorhanden.				
Ich reagiere empfindlich auf Wetterwechsel, Kälte oder Zugluft.				

AUSSAGE	0	1	2	3
Meine Haut ist eher trocken, mein Haar eher spröde oder dünn.				
Ich esse gerne warm und halte Rohkost oder kalte Speisen nicht gut aus.				
Block D – Gesamtpunktzahl	_____ / 15			

Block E – Frauengesundheit & Wechseljahre				
Nur ausfüllen, wenn relevant				
AUSSAGE	0	1	2	3
Ich bemerke Stimmungsschwankungen oder innere Unruhe im Zusammenhang mit meinem Zyklus oder den Wechseljahren.				
Hitzewallungen, Schweissausbrüche oder Schlafstörungen beeinträchtigen meinen Alltag.				
Ich habe das Gefühl, meinen eigenen Körper in dieser Lebensphase nicht mehr zu kennen.				
Ich suche nach einem ganzheitlichen Weg, diese Lebensphase zu begleiten – ohne nur Symptome zu bekämpfen.				
Block E – Gesamtpunktzahl	_____ / 12			

### OFFENE FRAGEN – DEINE ANTWORTEN IN EIGENEN WORTEN

1. Was hat dich zu dieser Beratung geführt? Was ist der Moment oder der Gedanke gewesen?
2. Welche Ernährungsform oder -regeln hast du bisher ausprobiert? Was hat geholfen, was nicht?
3. Wie würdest du deine Beziehung zu Essen in einem Satz beschreiben?
4. Was wäre für dich in 3–6 Monaten ein erster, spürbarer Erfolg?
5. Gibt es etwas, das ich als Therapeutin wissen sollte, das du bisher noch nirgendwo erwähnt hast?

Danke, dass du dir Zeit für diese Fragen nimmst. Sie helfen mir, dich ganzheitlich zu sehen – Körper, Energie und Seele.