Vitale Säulen

Ernährung verständlich beobachten

7-TAGE-ARBEITSBUCH

Der Ernährungsstruktur-Kompass

Sieben Tage für einen klareren Mahlzeitenrhythmus, alltagstaugliche Entscheidungen und einen realistischen nächsten Schritt.

FÜR DICH

40 Arbeitsseiten plus separate Wochenübersicht

Digital ausfüllbar und für den Ausdruck gestaltet. Ohne Kalorienzählen, Gewichtsprotokoll, Lebensmittelnoten oder starre Essensregeln.

Beobachten. Sortieren. Einen kleinen Versuch wählen.

Mit Unterstützung künstlicher Intelligenz erstellt. Herausgeber: Vitale Säulen, Tobias Bölter. Stand: 18.09.2026.

Ausgabe 1.0 | August 2026

Kostenlose Vorschau | Auswahl 1/6 | Originalseite 1

WICHTIGER RAHMEN

Orientierung für deinen Alltag, keine Selbstdiagnose

Der Kompass hilft dir, Esssituationen und wiederkehrende Bedingungen zu beobachten. Er ersetzt keine individuelle medizinische oder ernährungstherapeutische Beratung.

Bitte fachlich abklären

Nutze den Kompass nicht als alleinige Grundlage bei Schwangerschaft oder Stillzeit, für Kinder und Jugendliche, bei Erkrankungen, Allergien oder Unverträglichkeiten mit besonderem Ernährungsbedarf, bei unbeabsichtigter Gewichtsabnahme oder bei anhaltenden Beschwerden.

Wenn Beobachten Druck macht

Beende oder vereinfache die Einträge, wenn sie Einschränkung, Kontrollverlust, kompensierendes Verhalten, starke Angst oder erheblichen Druck verstärken. Bei einem möglichen gestörten Essverhalten ist professionelle Unterstützung die richtige Anlaufstelle.

Name oder Kürzel

Optional

Woche vom / bis

Ungefähre Angabe reicht

Du entscheidest selbst, was du einträgst. Freie Felder dürfen leer bleiben. Für die meisten Seiten reichen etwa zehn Minuten.

Kostenlose Vorschau | Auswahl 2/6 | Originalseite 2

WILLKOMMEN

Ernährungsstruktur muss nicht perfekt sein, um hilfreich zu werden

Sieben Tage lang sammelst du alltagsnahe Hinweise. Am Ende entsteht kein Speiseplan, sondern ein kleiner Versuch, der zu deinen tatsächlichen Voraussetzungen passt.

WAS DU MITNIMMST

01 einen klareren Blick auf Rhythmus, Zugänglichkeit und typische Engpässe

02 eigene verlässliche Optionen für verschiedene Alltagssituationen

03 einen kleinen, überprüfbaren nächsten Schritt

NICHT ERFORDERLICH

Du brauchst keine lückenlosen Daten, keine ideale Mahlzeit und keine Bewertung deines Körpers. Auch volle oder ungeplante Tage zeigen, welche Unterstützung realistisch ist.

Was möchtest du nach sieben Tagen klarer sehen?

Ein Satz genügt. Die Frage darf sich im Laufe der Woche verändern.

Kostenlose Vorschau | Auswahl 3/6 | Originalseite 3

ANWENDUNG

Ein ruhiger Ablauf in vier Schritten

Plane pro Tag etwa zehn Minuten ein. Wenn ein Tag ausfällt, setzt du am nächsten Tag ohne Nachholen fort.

01 Lesen

Nimm den Tagesgedanken und den kleinen Alltagsimpuls mit.

02 Beobachten

Achte auf das, was tatsächlich geschieht, nicht auf eine ideale Mahlzeit.

03 Eintragen

Kurze Stichpunkte und ungefähre Zeiten sind ausdrücklich erlaubt.

04 Prüfen

Am siebten Tag wählst du einen kleinen Versuch für die nächsten 14 Tage.

Digital oder auf Papier

Digital: in die hellen Felder klicken und direkt schreiben. Ausdruck: dieselben Flächen als Schreibfelder nutzen. Die separate Wochenübersicht kannst du mehrfach verwenden.

Kostenlose Vorschau | Auswahl 4/6 | Originalseite 4

TAG 1 VON 7

Dein tatsächlicher Tag ist der beste Startpunkt

Heute veränderst du bewusst noch nichts. Du beobachtest, wann Essen möglich wird, welche Situationen mitwirken und was für dich auffällig ist.

Ein einzelner Tag beweist kein Muster. Trotzdem zeigt er dir, welche Fragen für deine Woche nützlich sein können.

Ungefähre Zeiten und kurze Stichpunkte reichen. Wenn genaues Protokollieren Druck erzeugt, notiere nur eine Situation, die dir wichtig erscheint.

DREI BLICKWINKEL

01 Gelegenheiten und Tagesablauf gemeinsam ansehen.

02 Hunger, Sättigung und Stimmung als Beobachtungen notieren.

03 Ausnahmen markieren, ohne sie vorschnell zu erklären.

KLEINER ALLTAGSIMPULS

Setze heute drei kurze Beobachtungspunkte: morgens, in der Tagesmitte und abends. Jeweils ein Satz genügt.

Mein Fokus für heute

Ein Stichwort oder Satz genügt.

Kostenlose Vorschau | Auswahl 5/6 | Originalseite 9

WO DU BEGINNEN KANNST

Vier Fragen für einen klareren Blick

Kurze, ehrliche Stichpunkte reichen. Lasse Felder frei, wenn dir heute nichts dazu aufgefallen ist.

01 Wann wurde Essen heute möglich?

Zeitpunkt, Ort und verfügbare Pause in eigenen Worten.

02 Was hast du vorher bemerkt?

Zum Beispiel Hunger, Appetit, Gewohnheit, Müdigkeit oder Zeitdruck.

03 Was war danach spürbar?

Zum Beispiel angenehm satt, noch suchend, sehr voll oder unverändert.

04 Was möchtest du offenlassen?

Eine Beobachtung darf stehen bleiben, ohne sofortige Erklärung.

Kostenlose Vorschau | Auswahl 6/6 | Originalseite 10