

Step 1

Standortanalyse-Fragebogen

Ehrliche Antworten. Keine Bewertung. Nur Klarheit.

Nimm dir Zeit für diese Fragen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten. Je ehrlicher du bist, desto gezielter können wir gemeinsam arbeiten.

A — DEIN AKTUELLER ALLTAG

Wie sieht ein typischer Tag bei dir aus?

Beschreibe ihn so konkret wie möglich — vom Aufwachen bis zum Schlafen.

Wann stehst du normalerweise auf?

Wann gehst du normalerweise schlafen?

Wie viel Zeit hast du morgens für dich?

- Kaum Zeit — ich starte sofort in den Tag
- 10–20 Minuten
- 30–60 Minuten
- Mehr als eine Stunde

Wie sieht dein Arbeitsalltag aus?

(Büro, unterwegs, körperlich, von zu Hause?)

Wann sind deine stressigsten Tageszeiten?

- Morgens
- Vormittags

- Mittags
- Nachmittags
- Abends
- Wechselnd — kein Muster

Wann hast du am meisten Energie?

- Morgens
- Vormittags
- Mittags
- Nachmittags
- Abends

Wann fühlst du dich am müdesten?

- Morgens
- Nach dem Mittagessen
- Am Nachmittag
- Am Abend
- Wechselnd

B — DEINE AKTUELLE ERNÄHRUNG

Keine Bewertung — nur ein ehrlicher Blick auf das, was aktuell wirklich passiert.

Was isst du normalerweise zum Frühstück?

(Oder frühstückst du gar nicht?)

Was isst du normalerweise zum Mittagessen?

Was isst du normalerweise zum Abendessen?

Snackst du zwischendurch?

- Selten oder nie
- Manchmal, situationsabhängig
- Regelmäßig — einmal am Tag
- Oft — mehrmals am Tag

Wenn du snackst — wann und was isst du dann typischerweise?

Wie oft isst du auswärts oder unterwegs?

- Selten — hauptsächlich zu Hause
- 1–2 mal pro Woche
- 3–4 mal pro Woche
- Fast täglich

Wie oft kochst du selbst?

- Fast täglich
- 3–4 mal pro Woche
- 1–2 mal pro Woche
- Selten oder nie

Wie viel Wasser trinkst du ungefähr pro Tag?

- Weniger als 1 Liter
- 1–1.5 Liter
- 1.5–2 Liter
- Mehr als 2 Liter
- Ich achte nicht darauf

Was trinkst du regelmäßig neben Wasser? (Mehrfachauswahl möglich)

- Kaffee
- Tee
- Softdrinks / Süssgetränke
- Energydrinks
- Alkohol
- Fruchtsäfte

Wie viele Tassen Kaffee trinkst du durchschnittlich pro Tag?

C — DEINE GEWOHNHEITEN

Gewohnheiten sind keine Charakterschwächen — sie sind Muster. Und Muster kann man verändern.

Welche Gewohnheit unterstützt dich aktuell — auch wenn sie klein ist?

Welche Gewohnheit bremst dich aktuell am meisten?

Gibt es Situationen, in denen du automatisch zu Essen greifst?

- Ja, bei Stress
- Ja, bei Langeweile
- Ja, bei Frustration oder schlechter Stimmung
- Ja, zur Belohnung

- Ja, aus Gewohnheit zu bestimmten Zeiten
- Eher nicht

Wenn ja — beschreibe kurz, wie das typischerweise abläuft.

Welche Tageszeit ist für dich ernährungstechnisch am schwierigsten?

- Morgens — ich esse zu wenig oder gar nicht
- Mittags — zu wenig Zeit, schlechte Optionen
- Nachmittags — Heißhunger oder Müdigkeit
- Abends — zu viel oder zu spät essen
- Spät nachts
- Wechselnd

D — ENERGIE, KÖRPERGEFÜHL UND GESUNDHEIT

Diese Fragen helfen uns, ein vollständiges Bild zu bekommen — körperlich und medizinisch.

Allgemeines Energielevel 1 = sehr niedrig 10 = sehr hoch

Schlafqualität 1 = sehr schlecht 10 = sehr gut

Wie ist deine Verdauung?

- Regelmäßig und problemlos
- Manchmal unregelmäßig
- Häufig Beschwerden (Blähungen, Verstopfung, etc.)
- Ich achte nicht besonders darauf

Hast du regelmäßig Heißhunger?

- Selten oder nie
- Manchmal
- Regelmäßig — fast täglich
- Sehr oft

Gibt es körperliche Beschwerden, die häufig auftreten?

(z.B. Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Verdauungsprobleme)

Gibt es bekannte Diagnosen, die ich als dein Coach wissen sollte?

Nimmst du aktuell Medikamente oder Supplements? Wenn ja, welche?

E — DEINE ZIELE

Deine Ziele müssen nicht perfekt formuliert sein. Dein erstes Gefühl ist oft das ehrlichste.

Was möchtest du durch dieses Coaching verändern?

Warum ist dir das wichtig — was steckt dahinter?

Was wäre für dich ein sichtbarer Fortschritt nach 4 Wochen?

Was wäre für dich ein Erfolg am Ende des Programms?

Was möchtest du auf keinen Fall mehr erleben?

F — WAS FUNKTIONIERT BEREITS?

Wir starten nicht bei null. Du bringst bereits etwas mit — lass uns das sehen.

Worauf bist du aktuell stolz — auch wenn es klein ist?

Was machst du bereits gut — auch wenn es dir selbstverständlich vorkommt?

Was möchtest du auf jeden Fall beibehalten?

Danke für deine Ehrlichkeit.

Das war nicht selbstverständlich — und es ist der wichtigste Schritt.