



Lies deine eigenen Signale

Bewerte fünf Signale von 1 bis 5, zweimal täglich, sieben Tage lang. Notiere die letzte Mahlzeit. Nach einer Woche zeigt sich ein Muster, nach einem Monat eine Landkarte.

TÄGLICHER CHECK (1-5)

- | | |
|---------------------|--|
| 1. Energie | 1 = völlig leer · 5 = klar & ausdauernd |
| 2. Verdauung | 1 = aufgebläht · 5 = ruhig & leicht |
| 3. Fokus | 1 = benebelt · 5 = klar & wach |
| 4. Stimmung | 1 = flach/gereizt · 5 = präsent & stabil |
| 5. Schlaf | 1 = zerschlagen · 5 = voll erholt |

Tag	Energie	Verdauung	Fokus	Stimmung	Schlaf	Notizen / letzte Mahlzeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						

WÖCHENTLICHER ABGLEICH (15 MIN., ZU ZWEIT)

- Wo fallen die Werte regelmäßig? Das ist euer vorrangiger Hebel.
- Fallen sie bei bestimmten Mahlzeiten, Zeiten oder Situationen?
- Hat sich ein Signal seit letzter Woche verbessert? Ein Hebel bewegt sich.

SIGNAL → HEBEL

- Nachmittagsenergie → Blutzucker / Insulin
- Verdauung → Darm & lebendige Lebensmittel
- Energie beim Aufwachen → Schlaf
- Stimmung & Antrieb → Hormone
- Gelenke & Haut → Kollagen & Entzündung