



BAUCHTAGEBUCH

Dein persönliches Werkzeug zur besseren Selbstwahrnehmung

Persönliche Angaben

Name: _____

Startdatum: _____

Ziel (z. B. Beschwerden lindern, Ernährung anpassen, Stressoren erkennen):

Tägliche Einträge (👉 Am besten direkt nach dem Essen oder bei Beschwerden ausfüllen.)

1. Datum & Uhrzeit:

📅 Datum: _____

🕒 Uhrzeit des Eintrags: _____

2. Was habe ich gegessen und getrunken?

(Sei so genau wie möglich - auch kleine Snacks und Getränke notieren.)

📝 Mahlzeiten & Getränke:

3. Wie habe ich mich vor dem Essen gefühlt?

(Stress, Hunger, Langeweile, Freude, Nervosität...)

💡 Emotionale Verfassung: _____

4. Wie war mein Essverhalten?

(Genossen, hastig gegessen, Multitasking, emotionales Essen...)

👁️ Bewusst oder nebenbei gegessen?

In Ruhe genossen in

Nebenbei am Handy/Fernsehen

In Eile runtergeschlungen

Aus Frust oder Langeweile

5. Wie fühle ich mich nach dem Essen?

(Hast du Beschwerden? Fühlst du dich satt, energiegeladen, träge?)

😊 Wohlbefinden nach dem Essen:

Zufrieden & energiegeladen

Müde & träge

Blähbauch / Druckgefühl

Krämpfe / Schmerzen

Übelkeit

Andere: _____

6. Verdauung & Bauchgefühl im Tagesverlauf

🤢 Verdauung:

Normal

Verstopfung

Durchfall

Blähungen

😬 Inneres Gefühl:

Entspannt & ausgeglichen

Unruhig & nervös

Angespannt & gestresst

7. Besondere Ereignisse oder Stressfaktoren des Tages

(Wichtige Erlebnisse, emotionale Belastungen, körperliche Aktivitäten...)

Wöchentliche Reflexion (jeden Sonntag ausfüllen)

🤔 Was fällt mir auf? Gibt es Muster?

🔧 Was kann ich verbessern oder ändern?

❤️ Was hat mir gutgetan?

