

**LEBENSSTIL-
TAGEBUCH VON:**

Lebensstil-Tagebuch

Was ist ein Lebensstil-Tagebuch oder "Lifestyle-Diary"?

Das ist eine Mischung aus Ernährungstagebuch, Bewegungstagebuch, Journal, Bullet-Journal... Ich nenne es manchmal auch gerne ein "erweitertes Ernährungstagebuch"!

Das Ziel ist es zu notieren, was du wann tust, wie es dir dabei geht um dann zu analysieren was von deinen Gewohnheiten oder Routinen bleiben soll und was gehen darf. Nutze die Rückseite der Blätter um deine Gedanken aufzuschreiben, Kleinigkeiten die dir Freude bereiten, etwas wofür du dankbar bist, eine Herausforderung, die du angehst...

Tipp: Druck dir das Tagebuch aus, führe es ganz und gar "analog" mit Papier und Stift und hab es immer dabei. Viel Spaß und gute Erkenntnisse!

Hinweis:

- Im Rahmen des Premium Paketes bekommst du das fast 60 Seiten starke Workbook mit Lebensstil-Tagebuch, und wir arbeiten es auch gemeinsam durch.
- Im Rahmen des Basis Paketes "Ernährungs- und Lifestylecheck" bekommst du es, um damit weiterzuarbeiten.
- Als neue Newsletter-Abonnet*in bekommst du die ersten Seiten als Goody! Viel Freude damit und gute Erkenntnisse!



by Birgit Barilits

Lebensstil-Tagebuch

Anleitung Ernährungstagebuch - Details

Bitte fülle für jeden Tag der Woche ein Blatt aus. Am Besten steckst du die Blätter ein, damit du auch unterwegs jederzeit aufschreiben kannst, wenn du etwas zu dir nimmst. Sei ehrlich und schreibe alles, auch kleine Snacks auf, Dinge, die dir möglicherweise im Normalfall gar nicht auffallen. Dafür eignet sich die Zeile „Snacks“. Notiere auch, was und wie viel du trinkst, vom Espresso bis zum Glaserl Wein. Versuche eine Mengenangabe zu machen. Du musst nichts abwägen, versuche es mit „faustgroß“, „handtellergroß“, „Suppentasse“, „Suppenteller“, 1 Glas ca. 1/4l, etc. Beschreibe das Gegessene möglichst genau. Hier ein Beispiel für ein ausgiebiges Mittagessen:

- 1 Suppentasse Broccolicremesuppe
- 1 Hauptspeisenteller Geschnetzeltes mit Nockerl und Champignons und 1 kleiner Teller gemischter Salat
- 1 Stück Biskuitroulade mit Marillenmarmelade
- 1/4l Soda-Zitrone, 1 Melange mit Milch und 1 Stück Zucker

Notiere deine Stimmung beim Essen, nach dem Essen, wenn dir etwas auffällt, oder wenn sich Symptome irgendwelcher Art zeigen (Magen, Darm, Laune, ...), notiere auch, ob du genug Zeit hattest zu essen oder alles etwas hektisch war.

Tipp: Wenn du zu etwas Süßem greifst, halte kurz inne und überlege, warum du das gerade machst! (Fad, Stress, Hunger, Gusta, "weils da ist"...

Lebensstil-Tagebuch

Anleitung Lifestyle - Details

Aufstehen / Schlaf: Notiere wann du wach geworden bist und wie du geschlafen hast.

Morgengestaltung: Beschreibe deinen Morgen - was machst du zuerst, hast du genug Zeit für dich, verbrodelst du die Zeit mit etwas, das dir gar nicht so gefällt oder ist alles durchgetaktet, wäre da eine Lücke für Bewegung oder Tagesplanung...?

Abendgestaltung: Insbesondere wenn du nicht gut schläfst, beschreibe deinen Abend. Was genau machst du, wenn du z.B. von der Arbeit nach Hause kommst? Verbringst du die Zeit mit etwas, das dir gar nicht so gefällt, oder bist du schlicht zu erledigt für "alles"?

Zu Bett gehen: Wann gehst du üblicherweise schlafen, kannst du gleich einschlafen? Hast du Gedankenkreisen? Würdest du gerne früher ins Bett gehen?

Alltagsbewegung / Sport: Schreib auf, was du heute gemacht hast. Wäre noch mehr drin gewesen? Bist du zufrieden?

Stresslevel: Auf einer Skala von 1 bis 10 - wie gestresst hast du dich heute gefühlt? Bist du zufrieden mit deinem Tag, oder hättest du gerne etwas anders gemacht?

Wochentag: Montag

Datum: 02.09.24



Beispieltag

	Uhrzeit	Notizen/Beschreibung	Stimmung
Aufstehen/Schlaf	05:30	Nicht gut, das Zimmer war zu heiß	Naja... :(
Morgengestaltung		Badezimmer, Kaffee, Zeitung lesen, ...	Mittel
Frühstück	09:00	2 Eier im Glas, 1 Vollkornbrot mit Käse, Gurkenscheiben	Gut
Snack		---	
Mittagessen	14:00	Salat mit Feta und Oliven	Sehr gut
Snack	16:00	30g Nüsse	
Abendessen	18:00	Thailändisch: Papayasalat mit Erdnüssen, 2 Hugo	Sehr gut
Snack		---	
Abendgestaltung	20:00	Duschen, Serie schauen, Gusto auf Salziges nach dem Alkohol! :(Mittel (Hugo)
Zu Bett gehen	22:00	Zu spät, konnte mich nicht vom Tablet lösen	Mittel
Alltagsbewegung		8000 Schritte	
Sport		---	
Stresslevel (1-10)		3, war im Grunde ruhiger Tag	

Länger. Besser. Leben. Der stressfreie Weg!



Wochentag:

Datum:

	Uhrzeit	Notizen/Beschreibung	Stimmung
Aufstehen/Schlaf			
Morgengestaltung			
Frühstück			
Snack			
Mittagessen			
Snack			
Abendessen			
Snack			
Abendgestaltung			
Zu Bett gehen			
Alltagsbewegung			
Sport			
Stresslevel (1-10)			

Länger. Besser. Leben. Der stressfreie Weg!



Wochentag:

Datum:

	Uhrzeit	Notizen/Beschreibung	Stimmung
Aufstehen/Schlaf			
Morgengestaltung			
Frühstück			
Snack			
Mittagessen			
Snack			
Abendessen			
Snack			
Abendgestaltung			
Zu Bett gehen			
Alltagsbewegung			
Sport			
Stresslevel (1-10)			

Länger. Besser. Leben. Der stressfreie Weg!



Wochentag:

Datum:

	Uhrzeit	Notizen/Beschreibung	Stimmung
Aufstehen/Schlaf			
Morgengestaltung			
Frühstück			
Snack			
Mittagessen			
Snack			
Abendessen			
Snack			
Abendgestaltung			
Zu Bett gehen			
Alltagsbewegung			
Sport			
Stresslevel (1-10)			

Länger. Besser. Leben. Der stressfreie Weg!



Wochentag:

Datum:

	Uhrzeit	Notizen/Beschreibung	Stimmung
Aufstehen/Schlaf			
Morgengestaltung			
Frühstück			
Snack			
Mittagessen			
Snack			
Abendessen			
Snack			
Abendgestaltung			
Zu Bett gehen			
Alltagsbewegung			
Sport			
Stresslevel (1-10)			

Länger. Besser. Leben. Der stressfreie Weg!



Wochentag:

Datum:

	Uhrzeit	Notizen/Beschreibung	Stimmung
Aufstehen/Schlaf			
Morgengestaltung			
Frühstück			
Snack			
Mittagessen			
Snack			
Abendessen			
Snack			
Abendgestaltung			
Zu Bett gehen			
Alltagsbewegung			
Sport			
Stresslevel (1-10)			

Länger. Besser. Leben. Der stressfreie Weg!



Wochentag:

Datum:

	Uhrzeit	Notizen/Beschreibung	Stimmung
Aufstehen/Schlaf			
Morgengestaltung			
Frühstück			
Snack			
Mittagessen			
Snack			
Abendessen			
Snack			
Abendgestaltung			
Zu Bett gehen			
Alltagsbewegung			
Sport			
Stresslevel (1-10)			

Länger. Besser. Leben. Der stressfreie Weg!

Augenöffner

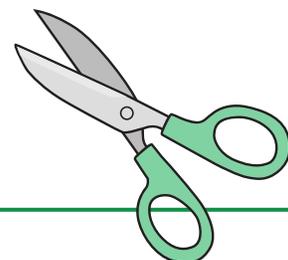
Anleitung Augenöffner

Achtung, das könnte jetzt hart sein. Aber eben auch ein Augenöffner. Die aktuelle Statistik sagt, dass Frauen im Schnitt 84 Jahre alt werden. Also nimm jetzt einen dicken Stift und mach ein Kreuz bei ca. 84. Die Statistik sagt ebenfalls, dass die letzten 5 bis 20 Lebensjahre nicht in Gesundheit verbracht werden, sondern mit mehr oder weniger starken gesundheitlichen Problemen, bis hin zur Pflegebedürftigkeit.

Nun nimm einen Stift und mach ein Kreuz bei deinen bisher gelebten Lebensjahren. Nun nimm eine Schere und schneide den Teil zwischen den Kreuzerln heraus. Das ist die Zeit, die dir bleibt. Wie willst du sie verbringen?

Was kannst oder musst du sogar jetzt tun, um dein Leben mit möglichst viel Gesundheit, mit LEBEN zu füllen? Übrigens, damit steigt auch die Wahrscheinlichkeit, dass du die Statistik schlägst und 100, oder sogar 120 wirst.

Let´s beat the statistics together!



Arbeitsfelder / Hebel / Bereiche

Anleitung Bereiche der gesunden Langlebigkeit

Du siehst auf den folgenden 2 Blättern Bereiche beziehungsweise Arbeitsfelder. Deine Aufgabe ist es, diese Bereiche für dich durchzugehen und zu bewerten.

Beispiel Fitness:

Du findest dort einige Begriffe, die zu diesem Oberbegriff passen. Leistungsfähigkeit, Alltagsbewegung, Sport (Kraft, Ausdauer, schmerzfreie Beweglichkeit)

Du kannst allgemein mit dem Begriff Fitness arbeiten, oder jeden der Unterbegriffe bewerten. Unten siehst du eine Skala von 1 (Meh... nicht so super.) bis 10 (yayyy! Da passt alles super!)

Anleitung:

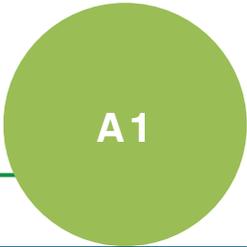
Nimm einen Stift, mach für jeden Begriff (oder nur für Fitness allgemein) ein Kreuzerl, wo du dich siehst, wo du dich einstufen würdest. Trage oben in der Zeile die Zahl ein, bei der du gelandet bist. (Ausdauer super, zB. 8, Kraft naja, zB. 5, oder Fitness zustand allgemein "ausbaufähig", zB. 4)

Wiederhole diesen Vorgang für alle Bereiche, die du auf den beiden Blättern findest. Ich habe dir jeweils ein paar leere Zeilen gelassen, falls dir etwas fehlen sollte, dass du für dich eintragen willst.

Lass dir Zeit, sei ehrlich, tausche dich wenn du magst auch mit deiner Partnerin/deinem Partner/FreundInnen aus.



Bereiche der gesunden Langlebigkeit



Bereich		Meine Einschätzung/Notizen
Stoffwechsel	Ernährung, Darm Körperzusammensetzung, Bauchumfang, Blutbefund...	
Fitness	Leistungsfähigkeit, Alltagsbewegung, Sport (Kraft, Ausdauer, schmerzfreie Beweglichkeit)	
Stress	Zeitmanagement, persönlicher Stress, familiärer Stress, Arbeitsstress, Fähigkeit abzuschalten...	
Soziales	Familie, Freunde, Partnerschaft, Kollegen	
Regeneration	Entspannung, Schlaf	



Länger. Besser. Leben. Step by Step zu gesunden Gewohnheiten!





Bereiche der gesunden Langlebigkeit

A2

Bereich		Meine Einschätzung/Notizen
Mindset	Bullshitstories, Glaubenssätze, Growth-Fixed Mindset	
Gehirn	Leistungsfähigkeit, Gedächtnis, Lernen, Konzentrationsfähigkeit	
Persönlichkeit	Weiterentwicklung, Persönlichkeitsentwicklung, Weiterbildung	
Arbeit	Beruf, Job, Berufung, Weiterbildung	
Finanzielles	Sicherheit, Investitionen, Rücklagen	



Länger. Besser. Leben. Step by Step zu gesunden Gewohnheiten!





Notiere hier deine gewählten Bereiche aus dem Arbeitsblatt "Bereiche der gesunden Langlebigkeit" und deinem Lifestyletagebuch

Diese Bereiche sind bei mir grundsätzlich ein Thema:

- 1.....
- 2.....
- 3.....
- 4.....
- 5.....

Diese 3 Bereiche sind mir aktuell am Wichtigsten / erscheinen mir am Dringlichsten

- 1.....
- 2.....
- 3.....

An diesem Bereich werde ich in den nächsten Wochen arbeiten

-



Mag. Birgit Barilits, BSc, Diätologin und Ernährungsberaterin,

Telefon: 0660/480 13 98

E-Mail: welcome@birgitbarilits.at

Web: www.birgitbarilits.at

Rechtlicher Hinweis

Alle Rechte vorbehalten. Du darfst die Inhalte dieses Workbooks ausnahmslos nicht kopieren, verbreiten, teilen oder an Dritte weitergeben. Für den Fall der nicht genehmigten Verwendung behalten wir uns rechtliche Schritte vor.

Haftungshinweis

Die Autorin hat alle Anstrengungen unternommen, um die Genauigkeit der in diesem Workbook enthaltenen Informationen zu gewährleisten. Allerdings sind die in diesem Workbook enthaltenen Informationen ohne Garantie und ohne Garantie für den Erfolg, weder ausdrücklich, noch stillschweigend. Die Autorin kann nicht zur Verantwortung gezogen werden für Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der in diesem Workbook enthaltenen Hinweise, Tipps und Aufgaben entstanden sind.

Gestaltung des Workbooks: Birgit Barilits

Veröffentlichung: Juli 2021

Version 2

©2025 Birgit Barilits

