



VIVIDENZ
DEUTSCHE AUSGABE



7

SIEBEN SIGNALE.

Ein klarerer Blick auf deinen Körper.

Ein ruhiger, strukturierter Begleiter, um Veränderungen wahrzunehmen, Muster festzuhalten und bessere Fragen vorzubereiten - ohne Selbstdiagnose.

SO NUTZT DU DEN KÖRPERKOMPASS

Ein einzelnes Körpersignal ist selten eine fertige Erklärung. Nutze diesen Guide, um genauer zu beobachten, statt vorschnell zu deuten.

01

WAHRNEHMEN

Was ist gerade konkret anders als sonst? Beschreibe die Beobachtung, noch nicht die vermutete Ursache.

02

EINORDNEN

Seit wann besteht die Veränderung? Wie stark ist sie? Was geschah davor und wodurch verändert sie sich?

03

VORBEREITEN

Halte deinen Verlauf fest und notiere, was du bei einem fachlichen Gespräch klären möchtest.

MERKSATZ

Nicht jedes Signal ist ein Warnsignal. Aber jedes Signal verdient Kontext.

DIE SIEBEN BEOBACHTUNGSFELDER

Die Bereiche überschneiden sich bewusst. Dein Körper arbeitet als System - nicht in getrennten Schubladen.

01

Energie & Alltag

Belastbarkeit, neue Müdigkeit, Schwäche oder Leistungsschwankungen

02

Schlaf & Erholung

Schlafdauer, Regelmäßigkeit, nächtliches Aufwachen und Erholung am Morgen

03

Hunger, Durst & Verdauung

Appetit, Durst, Verträglichkeit, Verdauung und Ausscheidungen

04

Schmerz & Bewegung

Ort, Beginn, Auslöser, Verlauf und Einschränkungen im Alltag

05

Atmung, Herz & Kreislauf

Reaktion in Ruhe und bei einer sonst gewohnten Belastung

06

Stimmung & Konzentration

Anspannung, Stimmung, Motivation, Gedächtnis und Fokus

07

Muster & Veränderung

Neu, plötzlich, stärker, wiederkehrend oder gemeinsam mit weiteren Auffälligkeiten

DEIN 30-SEKUNDEN-CHECK-IN

Nutze diese Seite immer dann, wenn du bemerkst: Etwas ist anders als sonst.

WAS?

Was fühlt sich konkret anders an?

SEIT WANN?

Plötzlich, nach einem Ereignis oder schleichend?

WIE STARK?

Von 0 (kaum bemerkbar) bis 10 (extrem stark)

VERLAUF?

Besser, gleich, stärker, wechselnd oder wiederkehrend?

WODURCH ANDERS?

Was verbessert oder verstärkt die Veränderung?

WAS NOCH?

Welche weiteren Veränderungen treten gleichzeitig auf?

MUSTER ÜBER SIEBEN TAGE

Eine kurze tägliche Notiz hilft oft mehr als eine lange Erinnerung im Nachhinein.

1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				

EIN GESPRÄCH VORBEREITEN

Diese Seite kann dir helfen, deine Beobachtungen kompakt und nachvollziehbar zu schildern.

01

Meine wichtigste Beobachtung in einem Satz:

02

Seit wann besteht sie und wie hat sie sich entwickelt?

03

Was kann ich im Alltag deshalb nicht mehr wie gewohnt tun?

04

Welche Begleitveränderungen habe ich bemerkt?

05

Welche Medikamente, Nahrungsergänzungen oder Veränderungen im Alltag könnten relevant sein?

06

Meine drei wichtigsten Fragen:

WANN DU NICHT WEITER DOKUMENTIEREN SOLLTEST

Bei möglicher Lebensgefahr zählt schnelles Handeln. Rufe in Deutschland und der EU sofort 112.



starke Atemnot oder Erstickungsgefühl



Bewusstlosigkeit oder fehlende normale Atmung



neue Lähmung, Gesichtslähmung oder Sprachstörung



starker, anhaltender Brustschmerz oder Druck auf der Brust



schwere Blutung oder eine andere akut lebensbedrohliche Situation

Diese Beispiele sind nicht vollständig. Wenn du eine akute Lebensgefahr vermutest, rufe 112.

MEIN WOCHENRÜCKBLICK

01

Was war diese Woche anders als gewöhnlich?

02

Welches Muster erkenne ich - und welches noch nicht?

03

Was hat sich verbessert oder verschlechtert?

04

Welche Frage möchte ich als Nächstes klären?

05

Mein sinnvoller nächster Schritt:

Der Vividenz-Körperkompass dient der allgemeinen Gesundheitsbildung. Er ersetzt keine medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung.

© 2026 Vividenz · vividenz.de