



SYMPTOM-TRACKER & SELBSTBEOBACHTUNG

Mein Perimenopause- Kompass



Ein 7-Tage-Begleiter, um deinen Körper
besser zu verstehen



HERZLICH WILLKOMMEN

Schön, dass du da bist

Hey, ich bin Nina. Mama von drei Kindern und selbst mittendrin in den Wechseljahren – mit Nächten, in denen der Schlaf nicht kommen will, und Gefühlen, die plötzlich Achterbahn fahren. Diesen kleinen Tracker habe ich für dich gestaltet, weil mir eines geholfen hat, mich selbst besser zu verstehen: aufschreiben, was wirklich passiert. Nicht um zu bewerten oder zu optimieren, sondern um Muster zu erkennen – und dir selbst gegenüber ein bisschen mehr Verständnis zu entwickeln.

Nimm dir für die nächsten 7 Tage ein paar Minuten am Tag. Kein Druck, keine Regeln – nur ehrliche kleine Notizen zu dir.

So funktioniert's: Fülle jeden Abend die Zeile für den jeweiligen Tag aus. Am Ende der Woche schaust du dir gemeinsam mit den Auswertungsfragen an, was dir aufgefallen ist.

Ich freue mich, dich ein Stück auf diesem Weg zu begleiten – nicht vor dir, sondern an deiner Seite.

Deine *Nina*

BEVOR ES LOSGEHT

Kennst du diese Symptome?

Kreuze an, was dir bekannt vorkommt. Es gibt kein "richtig" oder "falsch" – nur deine eigene Erfahrung.

- | | |
|--|--|
| ☐ Hitzewallungen | ☐ Nächtliches Schwitzen |
| ☐ Schlafprobleme | ☐ Stimmungsschwankungen |
| ☐ Reizbarkeit | ☐ Innere Unruhe |
| ☐ Erschöpfung / Müdigkeit | ☐ Konzentrationsprobleme |
| ☐ Vergesslichkeit ("Brain Fog") | ☐ Unregelmäßiger Zyklus |
| ☐ Herzrasen / Herzstolpern | ☐ Kopfschmerzen / Migräne |
| ☐ Gelenk- & Muskelschmerzen | ☐ Trockene Haut / Haare |
| ☐ Gewichtsveränderungen | ☐ Libidoverlust |
| ☐ Angstgefühle | ☐ Verminderte Belastbarkeit |

Viele dieser Symptome hängen mit dem hormonellen Wandel in der Perimenopause zusammen – auch wenn sie auf den ersten Blick nicht zusammenzugehören scheinen. Du bist nicht allein damit.

DEIN TRACKER

7 Tage – ehrlich zu dir selbst

Ein paar Minuten am Abend reichen. Sei ehrlich, nicht perfekt.

Tag 1

Datum

Schlafqualität 00000

Stimmung 00000

Energielevel 00000

Hitzewallungen 00000

Was ist mir heute
aufgefallen?

Tag 2

Datum

Schlafqualität 00000

Stimmung 00000

Energielevel 00000

Hitzewallungen 00000

Was ist mir heute
aufgefallen?

Tag 3

Datum

Schlafqualität 00000

Stimmung 00000

Energielevel 00000

Hitzewallungen 00000

Was ist mir heute
aufgefallen?

DEIN TRACKER ... weiter geht's

Auch ein hektischer Tag zählt – schreib einfach, was gerade ist

Tag 4

Datum

Schlafqualität 00000

Stimmung 00000

Energielevel 00000

Hitzewallungen 00000

Was ist mir heute aufgefallen?

Tag 5

Datum

Schlafqualität 00000

Stimmung 00000

Energielevel 00000

Hitzewallungen 00000

Was ist mir heute aufgefallen?

Tag 6

Datum

Schlafqualität 00000

Stimmung 00000

Energielevel 00000

Hitzewallungen 00000

Was ist mir heute aufgefallen?

Tag 7

Datum

Schlafqualität 00000

Stimmung 00000

Energielevel 00000

Hitzewallungen 00000

Was ist mir heute aufgefallen?

RÜCKBLICK

Was ist dir aufgefallen?

Nimm dir am Ende der Woche ein paar ruhige Minuten für diese Fragen.

Gab es Tage, die sich deutlich besser oder schlechter angefühlt haben – und was war da anders?

Welches Symptom hat dich diese Woche am meisten beschäftigt?

Was hat dir gutgetan – und wovon möchtest du mehr in deinen Alltag holen?

Wenn du das, was du diese Woche über dich erfahren hast, gerne weiter begleiten möchtest – mit mehr Raum, mehr Struktur und liebevollen Impulsen – findest du das in meinem Journal

„Heiß, wild, wunderbar“ – Dein Begleiter durch die Wechseljahre
erhältlich bei Amazon.

ÜBER MICH

Dreifache Mama und selbst
mittendrin in den
Wechseljahren.

Mit Nimo Notes teile ich, was
mir hilft: **verständliche Infos
zu Hormonen & Symptomen,
alltagstaugliche
Selbstfürsorge-Tipps und
Journaling-Ideen.**

Nicht als Expertin von außen,
sondern als Frau an deiner
Seite.



Nina



[@nimo_notes](https://www.instagram.com/nimo_notes)