



TINA NIEMANN
COACHING MIT KREATIVEM ANKER

MEHR ALS NUR FUNKTIONIEREN

**Ein Workbook für Frauen, die Klarheit über ihre
Wünsche und Bedürfnisse (wieder-) finden wollen!**

Tina Niemann

www.tinaniemann.com | [@die.tinaniemann](https://www.instagram.com/die.tinaniemann)
0151-1164 1937 | hallo@tinaniemann.com

- nur für den privaten Gebrauch - © 09/2025

DAS IST DRIN:

01

Introduction

Warum es diese Workbook gibt, was dein Mehrwert ist - und weshalb es so stark ist, dass du dir diesen Raum nimmst.

02

„Schnell-Check“ Bingo

Erkenne spielerisch beim Bingo, wo du im Alltag untergehst, dich verlierst - und warum das ein wichtiger Startpunkt ist.

03

Rollen-Puzzle

Sieh auf einen Idee deine verschiedenen Rollen dich prägen - und warum sie manchmal in unterschiedliche Richtungen ziehen.

04

Dein Bedürfnis-Wortschatz

Das Herzstück: über 150 Begriffe, die dir helfen, deine Bedürfnisse klar zu benennen. Damit wird aus dem diffusen „irgendwas fehlt“ etwas, das greifbar ist.

05

Top 3 - Blumenstrauß

Mach deine 3 wichtigsten Bedürfnisse sichtbar. Der Blumenstrauß ist dein Reminder im Alltag, wovon du gerade mehr haben möchtest.

06

Fokus-Finder

Wähle eines deiner Top 3-Bedürfnisse aus, setz dafür eine kleine Handlung um und teste sie im 7-Tage-Experiment. Du kommst vom Grübeln ins Tun.

07

Geschafft! > Jetzt dranbleiben

Schau, was du geschafft hast und was du für dich mitnimmst. Hier findest du auch Orientierung für deine nächsten Schritte.

STARK, DU HAST DIR SELBST GERADE PRIORITÄT GEGEBEN - FEIERE DAS!

Du funktionierst im Alltag für Job, Familie und alles, was sonst noch so getan werden muss. Aber gerade hast du einen Moment anders entschieden: **für dich!**

Allein, dass du hier bist, zeigt, dass du dich selbst ernst nimmst. Und das ist stark.

Dieses Workbook ist dein erster Schritt zurück zu dir, wenn du dich manchmal fragst: „*Ich hab keine Ahnung, was mir guttut oder glücklich und zufrieden macht. Was will ich eigentlich?*“

In sinnvoll durchdachten, aufeinander aufbauenden Schritten findest du heraus, **welche 3 Bedürfnisse** für dich gerade am wichtigsten sind, und wie sichtbar oder unsichtbar sie gerade in deinem Leben sind. **Finde mehr Klarheit - und die richtigen Worte dafür!**

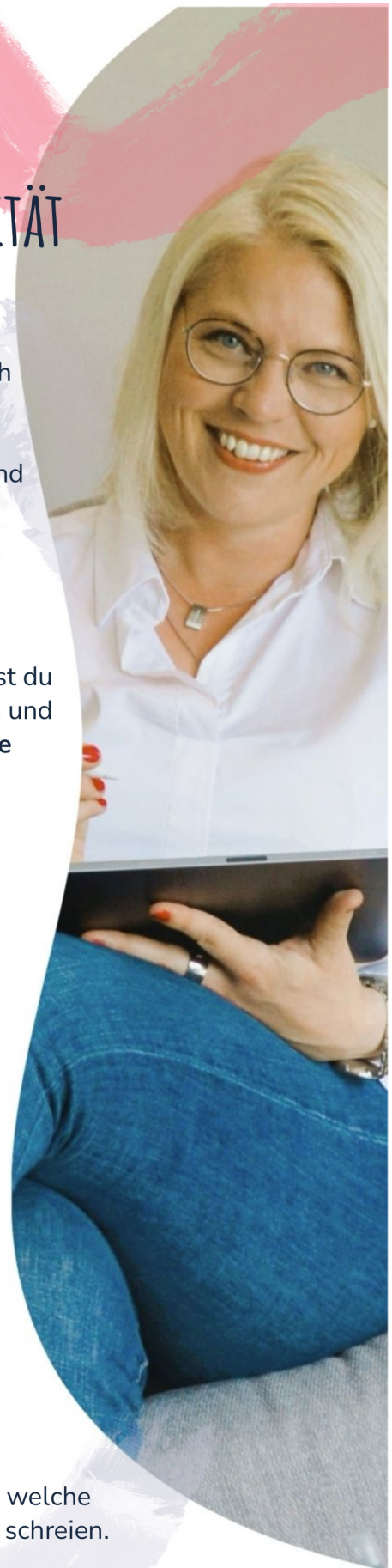
HEY, ICH BIN TINA...

systemische Coach, Pädagogin und Kreative -

und vor allem ein Mensch mit einem feinen Gespür für das, was zwischen den Zeilen liegt. Ich helfe Frauen, wieder mehr Klarheit zu finden, **was sie wirklich wollen**. Mit klaren Fragen und kreativen Methoden mache ich sichtbar, was oft tief verborgen liegt: **deine Werte, Bedürfnisse und Wünsche**.

Ich glaube fest daran, dass **Veränderung für jede und jeden möglich ist!** Bei mir geht es nicht ums Funktionieren oder um Selbstoptimierung. Sondern darum, dass du erkennst, **was DIR wichtig ist**. Mein Ansatz ist **bodenständig und kreativ** (ja - das geht gleichzeitig!) - damit machst du deine Wünsche und Bedürfnisse sichtbar und kommst ins Handeln.

Lass uns jetzt herausfinden, was du vermisst, was dich erfüllt und welche Bedürfnisse im Moment am lautesten nach deiner Aufmerksamkeit schreien.



„SCHNELL-CHECK“ BINGO

Dieses Bingo ist ein **Schnell-Check**: Wo verlierst du dich am meisten - bei anderen, in der Erschöpfung, im Harmonie-Modus oder im Vergessen deiner eigenen Wünsche?

Kreuze an, was auf dich zutrifft. Schon beim Ausfüllen ergibt sich vielleicht **ein Muster**?

→ Jede Spalte steht für einen Bereich, in dem du dir (noch) zu wenig Raum gibst.

R Raum für dich oder für andere?	A Ausgelaugt und erschöpft?	U Unsicherheit vs. Harmonie	M meine Wünsche vergessen
Ich weiß besser, was andere brauchen, als was ich will.	Ich bin oft erschöpft, ohne genau zu wissen, warum.	Ich bemühe mich, dass alles harmonisch ist, weil ich Konflikte kaum aushalten kann.	Ich merke oft gar nicht, was ich wirklich brauche.
„Hauptsache alle sind zufrieden“, ist mein Motto.	Ich fühle mich innerlich ziemlich leer und ausgelaugt.	Ich sage selten ‚Nein‘, obwohl ich oft gerne würde.	Wenn ich freie Zeit habe, fühle ich mich fast schuldig.
Ich achte darauf, was andere gerade von mir erwarten.	Ich nehme mir selten bewusste Zeit für Pausen.	Zu sagen, was ich mir wünsche, fühlt sich für mich unsicher an.	Ich habe selten Zeit für Dinge, die ich einfach nur für mich mache.
Ich erledige Dinge lieber selber, statt sie zu delegieren.	Ich erinnere mich kaum, was mir früher Spaß gemacht hat.	Ich treffen Entscheidungen so, dass es sich „sicher“ anfühlt (egal, was meine Wünsche sind).	Ich traue mich meistens nicht, meine Wünsche auszusprechen.

Check-In

- In welcher Spalte hast du **die meisten Kreuze**?
- **Was erfährst du über dich**: Verlierst du dich eher im Fokus auf andere, in Erschöpfung, in Harmonie-Anpassung oder im Vergessen deiner eigenen Wünsche?
- Erkennst du so etwas wie einen „**roten Faden**“?





Hier geht's nicht um „richtig oder falsch“. Das Bingo zeigt dir, **wo deine Bedürfnisse am lautesten nach Aufmerksamkeit rufen**. Genau dort setzen wir im nächsten Schritt an.

ROLLEN-PUZZLE: DER PLUS-/MINUS-CHECK

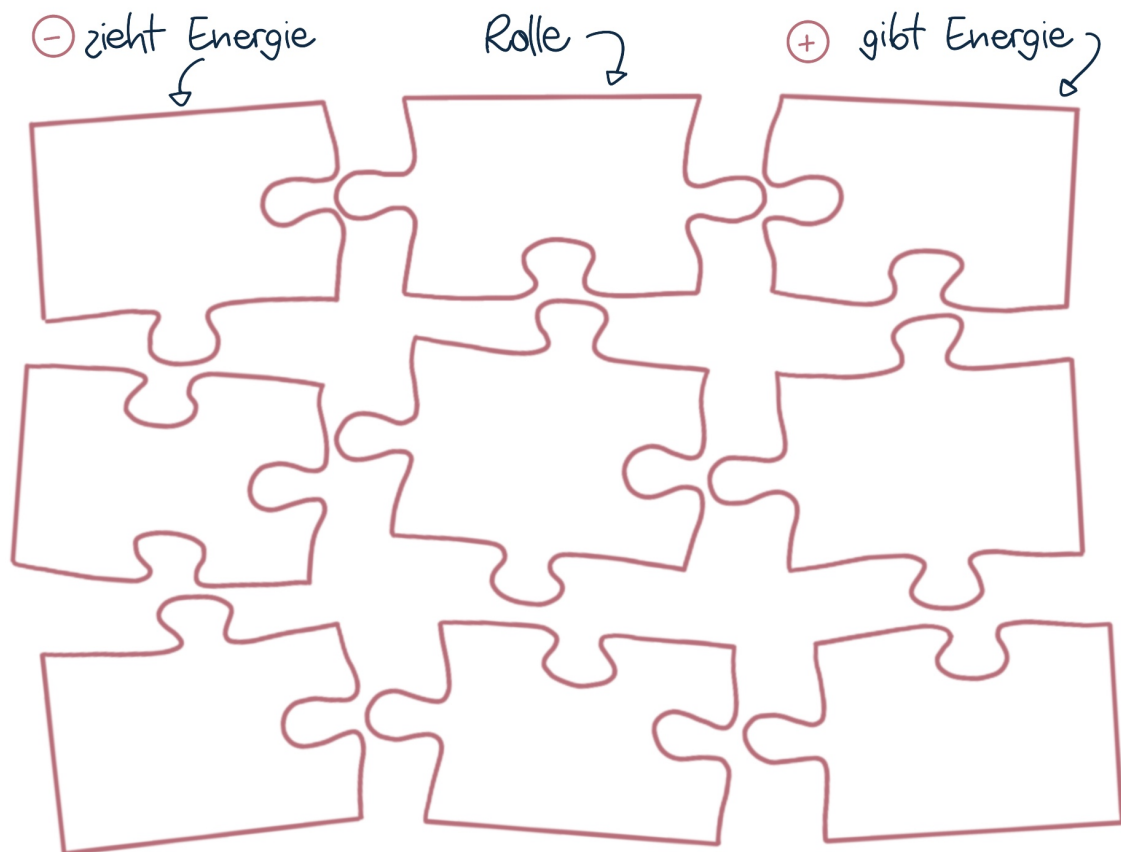
Wir alle jonglieren im Leben **so viele verschiedene Rollen**: z.B. Partnerin, Freundin, Mutter, Kollegin,... und irgendwo dazwischen auch „*Ich selbst*“. Keine Rolle ist nur gut oder nur schlecht. Sie haben alle Pluspunkte, die Energie geben und Minuspunkte, die Energie rauben.

→ Zeit, das mal klar nebeneinander zu stellen.

Welche 3 Rollen geben in deinem Alltag gerade den Ton an? (Ergänze gerne noch mehr Rollen...)

Was zieht dir in dieser Rolle Energie ab? Was gibt dir Kraft in dieser Rolle?

(z.B.: als „Kollegin“: ⊖ *ständig erreichbar* ⊕ *Kontakt mit Menschen*)



Check-In

- Welche Minus-Seiten **wiederholen** sich manchmal?
- Welche Plus-Punkte zeigen dir, dass bestimmte **Bedürfnisse schon erfüllt** sind?
- Liegen Plus und Minus vielleicht manchmal ziemlich **nah beieinander**?





Gegensätze sind normal. Es ist häufig so, dass eine Rolle dich gleichzeitig erfüllt und erschöpft. Hier geht es darum, dies **sichtbar zu machen**. Wo Plus und Minus sind, stecken Wünsche und Bedürfnisse dahinter. Erfüllt oder vernachlässigt.

BEDÜRFNIS-WORTSCHATZ

Manchmal bleibt nur dieses **diffuse Gefühl**: „*Irgendwas fehlt.*“ Aber wie willst du danach suchen, wenn dir die Worte dafür fehlen?

Genau deshalb gibt's diese Liste. Sie ist **dein Spickzettel** - eine Sammlung an Begriffen, die dir hilft zu sehen, was dir wichtig ist und was gerade fehlt. Schwarz auf weiß.

1. **Markiere** spontan alle Wörter, die sofort mit dir resonieren (Bauchgefühl).
2. **Streiche** Begriffe, die dich gar nicht ansprechen.
3. **Kreise die Top 3 Bedürfnisse ein**, die dich im Moment am stärksten ansprechen.

Bedürfnisse nach Gesundheit und körperlichem Wohlbefinden

Gesundheit - Wärme - Nahrung - Schlaf - Sättigung - Lebenserhaltung - Unterkunft - Berührung - Heilung - Pflege

Befürnisse nach Klarheit und verlässlichen Strukturen

Orientierung - Sicherheit - Beständigkeit - Schutz - Transparenz - Stabilität - Klarheit - Verbindlichkeit - Kontinuität - Sicherheit - Verstehen - Struktur - Ausgewogenheit - Information - Gerechtigkeit - Ordnung - Berechenbarkeit - Einsicht - Effektivität - Effizienz - Struktur

Bedürfnisse nach Pausen, Entspannung und unbeschwerten Momenten

Erholung - Leichtigkeit - Stille - Dankbarkeit - Entspannung - Feiern - Humor - Spaß - Ruhe - Ausgeglichenheit - Einfachheit - Freude - Komfort - Loslassen - Spiel

Bedürfnisse nach Geborgenheit, Liebe und echter Verbindung

Nähe - Intimität - Zuneigung - Zärtlichkeit - Geborgenheit - Liebe - Wertschätzung - Anerkennung - Angenommen sein - Berührung - Zärtlichkeit - Sexualität

Bedürfnisse nach Verbindung mit anderen und Dazugehören

Gemeinschaft - Zugehörigkeit - Kontakt - Offenheit - Kommunikation - Austausch - einen Beitrag leisten - Verbindung - Vertrauen - Unterstützung - Bestätigung - Einbezogen sein - Freundschaft - Gemeinsamkeit - Gesellschaft - Gleichwertigkeit - Hilfe - Teilnahmen - Verbundenheit - Zusammenarbeit

Bedürfnisse nach Verstanden werden und mitfühlender Begegnung

Verständnis - Empathie - Zuhören - Anteilnahme - Mitgefühl - Präsenz - Würde - Respekt - Rücksichtnahme - Akzeptanz - Integrität - Mitteilung - Einfühlungsvermögen - Kongruenz - Toleranz - Wahrgenommen werden - Aufmerksamkeit

Bedürfnisse nach eigenen Entscheidungen und echtem Ich-sein

Autonomie - Selbstbestimmung - Aufrichtigkeit - Authentizität - Selbständigkeit - Individualität - Unabhängigkeit - Privatsphäre - Freiheit - Wahlmöglichkeit - Echtheit - Wirksamkeit - Ehrlichkeit - Ausdruck - Handeln - Verantwortung - Würde

Bedürfnisse nach Lernen, Schaffen und sich weiterentwickeln

Wachstum - Kreativität - Lernen - Entdecken - Entfaltung - Intensität - Lebendigkeit - Schaffen - Erfahrung - Können - Herausforderung - Meisterschaft - Wissen - Inspiration - Erreichen - Bewegung - Integration

Bedürfnisse nach tieferem Sinn und schönen, bedeutsamen Momenten

Sinn - Spiritualität - Feiern - Rituale - Harmonie - Schönheit - Frieden - Achtsamkeit - Ernsthaftigkeit - Ästhetik - Bewusstsein - Dankbarkeit - Ganzheit - Gleichgewicht - Hoffnung - Balance - Rhythmus - Stimmigkeit - Tiefe - Würdigung - Trauer - Trost

Check-In

Vom diffusen Gefühl → zu klaren Begriffen → zu fokussierten Bedürfnissen.

Welche Bedürfnisse von dir konntest du hier „übersetzen“?



DEIN BEDÜRFNIS-BLUMENSTRAUß

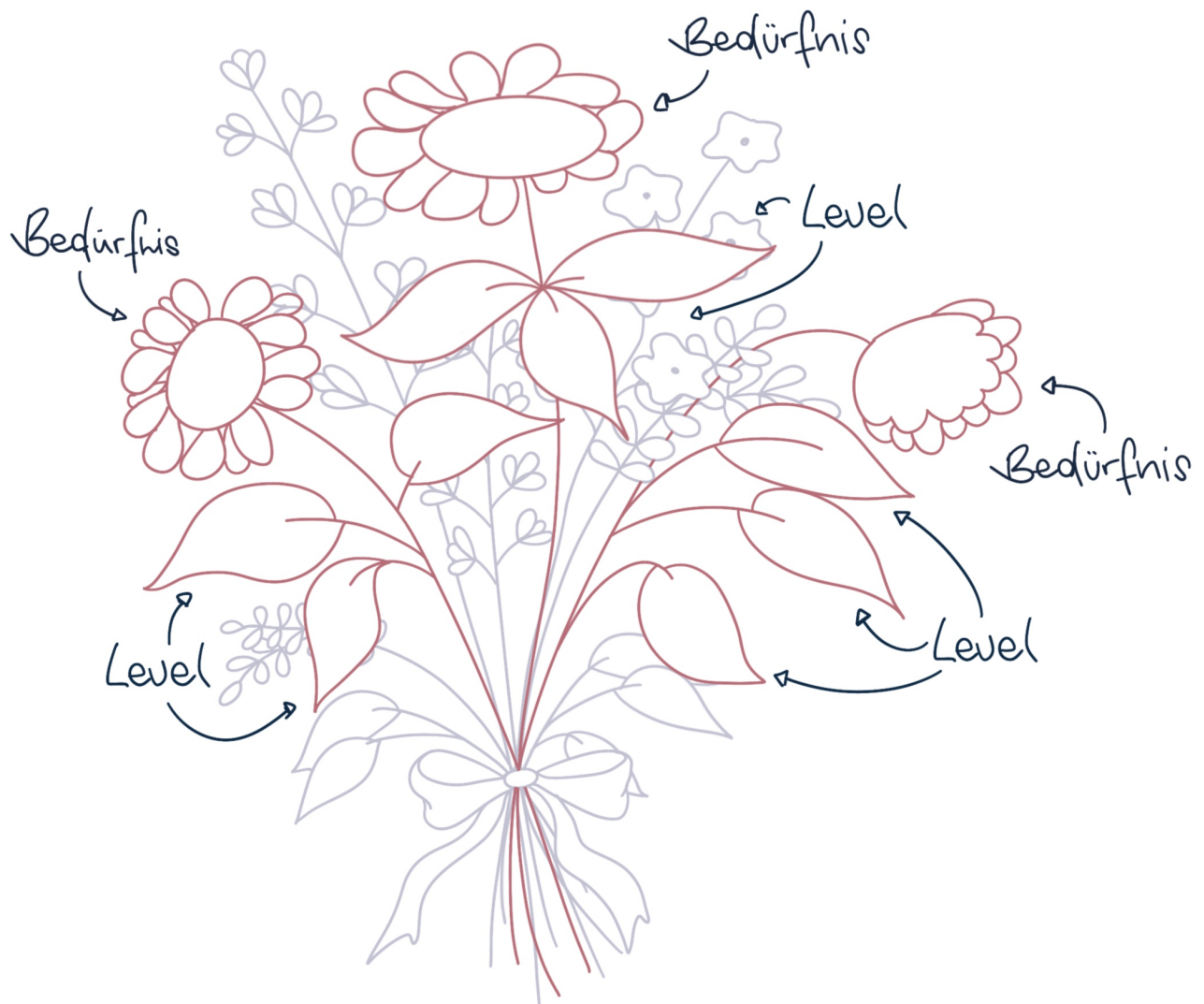
- mein exklusiver „kreativer Anker“!

Super, deine Top-3 Bedürfnisse sind nun klar. Das, was jetzt kommt, ist kein „Muss“. Aber ein **starkes Tool, um dich im Alltag an sie zu erinnern**. Mach deine Bedürfnisse sichtbar - mit einem Blumenstrauß.

Warum das funktioniert? Ganz einfach und klare Wissenschaft (Stichwort: *Retikuläres Aktivierungssystem*): Dein Gehirn **filtert ständig Informationen**. Und was du dir bewusst vor Augen hältst, taucht für dich auch im Alltag öfter auf.

(Sicher kennst du das Beispiel, das du plötzlich überall rote Autos siehst, wenn du gerade selber ein rotes Auto kaufen möchtest.)

1. **Schreibe** deine Top-3 Bedürfnisse **in das Zentrum der Blüten**. Jede Blume steht für ein Bedürfnis.
2. **Male die Blätter aus** oder gestalte sie, je nach Level der „Erfüllung“, z.B. so:
 - grün / ausgemalt = voll erfüllt
 - rot / leer = fehlt gerade ...
3. **Mach's bunt**, schlicht, ergänze Symbole oder mehr Blumen. Ganz so, wie es dir gefällt. (Nutze dafür auch die Vorlage auf der nächsten Seite.)



DEIN BEDÜRFNIS-BLUMENSTRAUß



EXTRA: KLEINE SYMBOL-BIBLIOTHEK

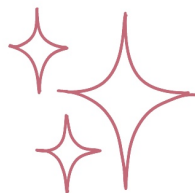
Kleines Extra: Mach deine Handlungsschritte sichtbar!

Du kannst deine kleine Handlung **mit einem Symbol darstellen** - z.B. *eine Tasse für Ruhe, ein Herz für Nähe, ein Blitz für Energie, ...*

Zeichne dein ganz persönliches Symbol. Vielleicht klebst du es zu deinem Blumenstauß. Auf diese Weise **bleibt dein Fokus-Bedürfnis im Alltag ständig im Blick**.

(Tipp: Um eine Zeichenvorlage für dein Symbol zu finden, gib in die Google Bilder-Suche die Begriffe „Doodle [dein Symbol]“ ein.)

Ein paar **Ideen, als Anregung oder zum Abzeichnen**, habe ich hier mal für dich zusammen gesammelt:



GESCHAFFT! → JETZT DRANBLEIBEN

Wow! Du bist den ganzen Weg gegangen - vom ersten Bingo-Kreuz, über deinen Blumenstrauß, bis hin zu deinem 7-Tage-Experiment. Also hast du dir selbst **Zeit, Aufmerksamkeit und Priorität** geschenkt. **Mega gut!**

Feiere das: Du hast nicht nur erkannt, **was dir wichtig ist**. Nein, du hast auch angefangen, **etwas dafür zu tun**. Ganz ehrlich: Das ist mehr als die meisten je schaffen. Also: **Feiere dich!**

- Was hat dich auf deinem Weg zurück zu deinen Wünschen und Bedürfnissen **am meisten überrascht?**
- Welchen kleinen Schritt willst du dir auch **weiterhin gönnen?**



SO GEHT'S WEITER

Dieses Handout ist nur ein erster Schritt.

Wenn du **tiefer gehen** möchtest, habe ich hier **diese Möglichkeiten** für dich:

- **Mach weiter mit diesem Workbook.** Wenn dein 7-Tage-Experiment funktioniert hat, dann wiederhole es doch. Kleine Schritte summieren sich 😊
- **Steig tiefer ein:** Wenn du merkst, „*Da steckt noch mehr dahinter*“, dann lass uns reden. Im **1:1 Coaching** arbeiten wir gemeinsam an deiner Klarheit, deinen Wünschen und Bedürfnissen und allem, was dich im Alltag wirklich weiter bringt.
- **Hol dir neuen Input:** Informiere dich über **meine anderen Angebote** oder folge mir auf **Instagram**. Dort findest du weitere Impulse und kreative Tools, die dich aus dem „Alltagsfunktionieren“ herausholen.



DEIN WEG...

hat gerade erst begonnen. Ich bin gerne der „Sparring-Partner“ an deiner Seite. **Let's go!**

Tina
— ♥ —



TINA NIEMANN

COACHING MIT KREATIVEM ANKER

hallo@tinaniemann.com | www.tinaniemann.com

WhatsApp: 0151-1164 1937

  @die.tinaniemann