

# 1:1-MENTORING & COACHING

*Weniger funktionieren.  
Mehr du selbst sein.*

Manchmal merkt man, dass das eigene Leben nach außen noch funktioniert aber sich innerlich längst nicht mehr stimmig anfühlt sondern eher wie „Außen Hui, innen Pfu“. Mein Coaching richtet sich an Menschen, die nicht länger nur Erwartungen erfüllen wollen, sondern endlich wieder bei sich selbst ankommen möchten.

„Verdammt echt“ ist ein 3-monatiger strukturierter und gleichzeitig extrem individueller Prozess, in dem du Schritt für Schritt wieder näher zu dir findest. Wieder mehr zu deinen Bedürfnissen, deinen Grenzen und dem, was für dich wirklich stimmig ist. Das Mentoring ist keine schnelle Lösung, sondern eine nachhaltige Entwicklung.

*Martina Leisten*

## FÜR WEN IST DIESES MENTORING GEEIGNET

Für Menschen, die spüren:

- dass sie viel leisten – aber sich selbst dabei aus dem Blick verlieren
- dass sie Entscheidungen treffen, die sich nicht mehr richtig anfühlen
- dass sie sich nach Klarheit sehnen, aber im Kreis denken
- dass sie sich verändern möchten, ohne sich weiter zu verbiegen
- dass es Zeit ist, wieder mehr bei sich selbst anzukommen



# Struktur des Mentorings I

## VERDAMMT ECHT

*Weniger funktionieren.*

*Mehr du selbst sein.*

### PHASE 1 – ANKOMMEN & VERSTEHEN

Woche 1 – Standortbestimmung

- Wo stehst du gerade wirklich?
- Was passt nicht mehr?
- Wo funktionierst du nur noch?

Ziel: Ehrlichkeit & Klarheit

Woche 2 – Deine Geschichte

- Welche Prägungen wirken noch?
- Welche Rollen hast du übernommen?
- Wo hast du dich angepasst?

Ziel: Verständnis statt Selbstkritik

Woche 3 – Muster erkennen

- People Pleasing
- Selbstzweifel
- Überanpassung
- Perfektionismus

Ziel: Muster sichtbar machen

## WIE WIR ZUSAMMEN ARBEITEN

Das Online-Mentoring dauert 3 Monate. Wir arbeiten in wöchentlichen 1:1 Sessions à 90 Minuten zusammen mit Raum für Tiefe, Klarheit und echte Veränderung.

Ich begleite dich dabei nicht als jemand, der dir sagt, wie dein Leben aussehen sollte sondern als jemand, der dir hilft, es selbst wieder klarer zu sehen.

## Struktur des Mentorings II

# VERDAMMT ECHT

*Weniger funktionieren.*

*Mehr du selbst sein.*

### PHASE 2 – LOSLASSEN & NEU AUSRICHTEN

Woche 4 – Loslassen

- Was passt nicht mehr?
- Was hält dich fest?
- Was darf gehen?

Woche 5 – Selbstwert & innere Stabilität

- Wer bist du ohne Leistung?
- Wo hängt dein Wert am Außen?

Woche 6 – Grenzen & Klarheit

- Nein sagen
- Bedürfnisse erkennen
- Verantwortung neu definieren

Woche 7 – Entscheidungen

- Was willst du wirklich?
- Was traust du dich (noch) nicht?
- Ziel: erste klare Richtungen

## ICH BIN FÜR DICH:

- Sparringspartnerin, wenn du Klarheit brauchst
- Resonanzraum, wenn dir der Blick von außen fehlt
- Strukturgeberin, wenn Chaos in deinem Kopf herrscht
- ehrlich, auch dann, wenn es unbequem wird
- Mentorin auf deinem Weg zurück zu dir selbst

## Struktur des Mentorings III

# VERDAMMT ECHT

*Weniger funktionieren.*

*Mehr du selbst sein.*

### PHASE 3 – INTEGRATION & UMSETZUNG

Woche 8 – Dein authentischer Weg

- Wie sieht dein Leben aus, wenn es wirklich deins ist?

Woche 9 – Umgang mit Angst & Unsicherheit

- Zweifel
- Rückschritte
- äußere Erwartungen

Woche 10 – Neue Handlungsmuster

- konkrete Schritte
- Verhalten verändern
- neue Entscheidungen testen

Woche 11 – Stabilität im Alltag

- Wie bleibst du bei dir?
- Wie gehst du mit Rückfällen um?

Woche 12 – Integration & Ausblick

- Was hat sich verändert?
- Was nimmst du mit?
- Wie gehst du weiter?

## DEIN WEG IM MENTORING

Du entwickelst Klarheit, triffst Entscheidungen und setzt erste Schritte um, die wirklich zu dir passen.

Das Mentoring ist eine intensive, persönliche Begleitung über 3 Monate.

**Investition: 2.400 €**

Zahlung in drei Raten möglich.

### JETZT ANMELDEN

Martina Leisten

Handy: +0176 - 80 23 45 30

E-Mail: [info@martinaleisten.com](mailto:info@martinaleisten.com)

Webseite:

[www.martinaleisten.com](http://www.martinaleisten.com)