

1:1 COACHING

Stärke ✧ Klarheit ✧ Leichtigkeit

Dein nächster Schritt.



Coaching mit Leona

Leona Fluri
Coaching · Human Design

Herzlich willkommen

Du darfst wieder bei dir beginnen.

Vielleicht jonglierst du täglich verschiedene Rollen, versuchst allem gerecht zu werden – und bleibst dabei selbst auf der Strecke.

Druck, Erwartungen und ständige Anspannung können Energie und Lebensfreude kosten.

Im Coaching erhältst du Zeit und Raum, deine aktuelle Situation mit Abstand zu betrachten.

Durch gezielte Fragen, ehrliche Reflexion und neue Perspektiven wird sichtbar, was dich belastet und welche Veränderungen für dich möglich sind.

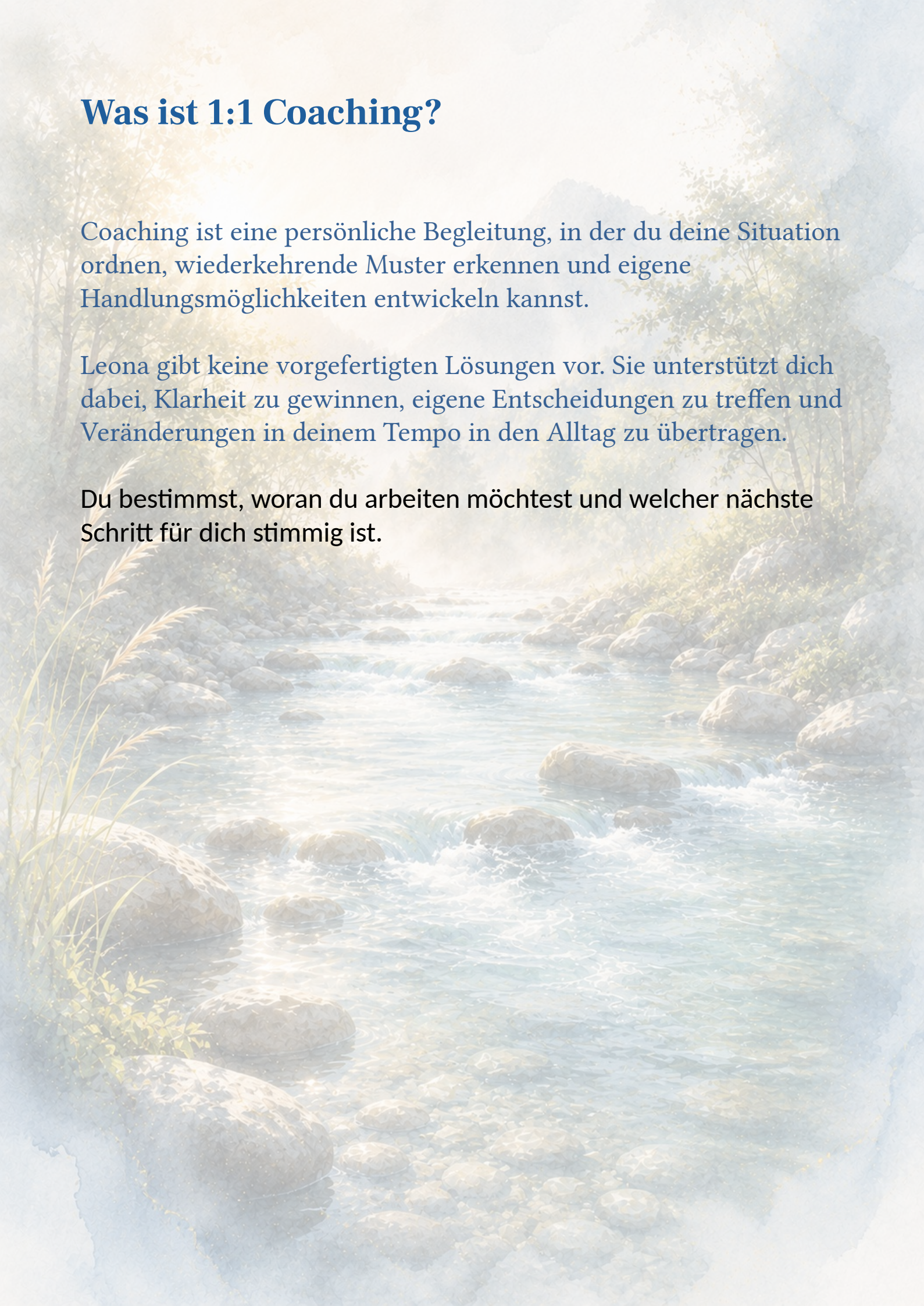


Was ist 1:1 Coaching?

Coaching ist eine persönliche Begleitung, in der du deine Situation ordnen, wiederkehrende Muster erkennen und eigene Handlungsmöglichkeiten entwickeln kannst.

Leona gibt keine vorgefertigten Lösungen vor. Sie unterstützt dich dabei, Klarheit zu gewinnen, eigene Entscheidungen zu treffen und Veränderungen in deinem Tempo in den Alltag zu übertragen.

Du bestimmst, woran du arbeiten möchtest und welcher nächste Schritt für dich stimmig ist.



Was Coaching eröffnen kann

Das Coaching unterstützt dich dabei,

- ✧ Gedanken und Verhaltensmuster zu erkennen
- ✧ Belastungen und Konflikte einzuordnen
- ✧ Bedürfnisse, Werte und Grenzen wahrzunehmen
- ✧ neue Perspektiven zu entwickeln
- ✧ konkrete Schritte für deinen Alltag festzulegen

Veränderung beginnt mit Klarheit.

Für wen eignet sich Coaching?

„Dein Anliegen und dein Tempo stehen im Mittelpunkt.“

Du bist hier richtig, wenn du ...

- ✧ dich häufig gestresst oder überfordert fühlst.
- ✧ emotional erschöpft bist.
- ✧ Belastungen in Beziehungen oder im Beruf erlebst.
- ✧ dich von Sorgen überwältigt fühlst.
- ✧ deine innere Balance stärken möchtest.

Du musst noch keine fertige Lösung haben.

So läuft dein Coaching ab

„Veränderung beginnt mit Klarheit.“

Atme ein.
Lass los.
Sei einfach da.

1. Standort bestimmen

Wir betrachten deine aktuelle Situation und das, was dich belastet.

2. Zusammenhänge erkennen

Fragen und Reflexion machen Bedürfnisse, Werte und Muster sichtbar.

3. Möglichkeiten entwickeln

Du gewinnst neue Perspektiven und prüfst, was zu dir passt.

4. Schritte festlegen

Du überträgst konkrete, selbstbestimmte Schritte in deinen Alltag.

Meine Begleitung

Leona begleitet Menschen dabei, Stress und Überforderung bewusst zu begegnen, eigene Ressourcen wiederzuentdecken und neue Klarheit zu gewinnen.

Als Sozialpädagogin, Persönlichkeits- und Life Coach, Resilienz- und Stress Coach sowie Human Design Readerin verbindet sie fundierte Erfahrung mit einem ganzheitlichen Blick auf Körper, Geist und Seele.

Ihre Begleitung ist persönlich, wertschätzend und auf Augenhöhe.



Du darfst mit dem beginnen, was jetzt da ist

Du musst weder dein Ziel schon kennen noch eine fertige Lösung mitbringen.

Wir beginnen dort, wo du gerade stehst. Gemeinsam ordnen wir, was dich beschäftigt, machen Bedürfnisse und Ressourcen sichtbar und betrachten mögliche nächste Schritte.

Du entscheidest, welche Perspektiven hilfreich sind und was du in deinen Alltag übertragen möchtest.

Im Mittelpunkt stehen dein Anliegen, deine Klarheit und dein selbstbestimmter Weg.



Was du mitnehmen kannst

Orientierung für deinen Alltag.

Du kannst Klarheit gewinnen über

- ✧ das, was dich aktuell belastet*
- ✧ deine Bedürfnisse und Grenzen*
- ✧ wiederkehrende Gedanken und Muster*
- ✧ neue Perspektiven und Möglichkeiten*
- ✧ einen konkreten nächsten Schritt*



Muss ich mein Ziel schon kennen?

Nein. Wir klären gemeinsam, was jetzt wichtig ist.

Bekomme ich fertige Lösungen?

Nein. Du entwickelst Schritte, die zu dir passen.

Kann das Coaching online stattfinden?

Ja. Das Coaching ist vor Ort in Solothurn oder online möglich.

Dein erster Schritt

**Du musst nicht alles auf einmal
verändern.**

Ein klarer nächster Schritt genügt.

**„Die Kraft für Veränderung liegt
bereits in dir.“**



FLURI

GEMEINSAM BEGLEITEN

COACHING · HUMAN DESIGN · VERBUNDENER ATEM · GESUNDHEIT · RETREATS

Leona Fluri
+41 79 542 06 16
leonafluri@gemeinsam-begleiten.ch