

Oktober 2024 - Ausgabe 1



# GELÖST! - DAS MAGAZIN



Thema:  
Zuversicht

Gelöst! Café:  
Herbst

Gelöst!  
Rubriken

## ÜBER ZUVERSICHT IN UNSICHEREN ZEITEN

Auf dem Rückweg von einer Geburtstagsparty mit alten Freunden. Ich bin erfüllt und froh. Gute Gespräche, gutes Essen. Es war leicht, auch über ernste Themen zu reden, zu lachen und zu weinen, sich zu erinnern, Neues auszutauschen. Anregend, interessiert, freundlich. Wie gut das tut, denke ich. Die Wege hier im Norden sind lang und ich möchte Musik hören. Im CD Player meines alten Autos steckt seit langem eine CD fest, also suche ich einen Radiosender. Zu hektisch, zu elektronisch, zu langweilig, zu schwermütig. Ich suche weiter. Da höre ich, wie jemand sagt, dass er immer ein optimistischer, zuversichtlicher Mensch gewesen sei. Jetzt falle es ihm schwer, Zuversicht aufrechtzuerhalten. Das Gespräch zwischen Janko Hanushevsky, der Philosophin Dr. Natalie Knapp und dem Wissenschaftsjournalisten Ulrich Schnabel fesselt mich.



Kraniche, Symbol für Glück und Hoffnung in herausfordernden Zeiten

### ES GIBT IMMER EINEN WEG. IMMER.

Diese Grundannahme des Gelöst! Coachingkonzeptes steht für eine zutiefst zuversichtliche Überzeugung. Erfahrungen liegen dieser Überzeugung zugrunde. Eigene und die aus der Arbeit mit inzwischen wahrscheinlich tausenden Klientinnen und Klienten. Es gibt Wege. Immer.

Aber gilt dieser Satz auch, wenn es um das Leben überhaupt geht, um das Leben auf dieser Welt? Was, wenn Zuversicht bezogen auf das große Ganze verloren geht? Weil die Welt sich fundamental ändert: Klimawandel, Krieg und Terror, Artensterben, religiöser Fanatismus.

Gibt es wirklich immer einen Weg?

Ist jetzt Zeit für Zuversicht?

Das Thema treibt mich seit einiger Zeit um. Wenn ich es anspreche, ernte ich Schulterzucken, begegne skeptischen Gesichtern. „Zuversicht sei in diesen Zeiten nicht angemessen“, sagte eine Kollegin. Eine Podiumsdiskussion zur Jahrestagung der Systemischen Gesellschaft zu diesem Thema konnte mich nicht überzeugen, ich habe sie als angestrengt erlebt.

Trotzdem, wir brauchen die Überzeugung, dass das, was wir tun und beitragen, Sinn macht und zumindest die Chance besteht, etwas damit zu bewirken. Die Frage ist für mich nicht, ob es Zeit ist für Zuversicht, sondern wie wir sie bewahren oder entwickeln können.

Die Zuversicht, die ich meine, ist etwas anderes als zu hoffen, dass alles gut wird.

Das reicht nicht. Und das passt aus meiner Sicht auch wirklich nicht in unsere Zeit. Auch blauäugiger Optimismus um jeden Preis scheint eher ignorant und wenig glaubwürdig.

Der Wissenschaftsjournalist Ulrich Schnabel beschreibt Zuversicht als eine Art von innerer Stärke, die befähigt, Spielräume für sich zu finden – sogar, wenn die Dinge nicht gut ausgehen (1)

Es gibt immer einen Weg. Immer.

## RESONANZ, DER WIDERHALL DER WELT

Immer wieder begegne ich dem Wort Resonanz, wenn ich mich mit Zuversicht beschäftige.

Ich spüre, dass das ein Schlüssel sein könnte.

Ich glaube auch, dass es darum geht, Resonanzräume zu kreieren. Die bereits erwähnte Jahrestagung der Systemischen Gesellschaft im Juni dieses Jahres hieß „Resonanzen“. Resonanz – so heißt auch das Buch des Soziologen Hartmut Rosa, der den Auftaktvortrag auf der Tagung hielt. Er definiert Resonanz als „eine Form der Weltbeziehung, in der sich Subjekt und die Welt gegenseitig erreichen, berühren und verändern“. (2)

Mit der Welt in Beziehung sein. Resonanz erleben. Resonanzräume schaffen.

Orte zu schaffen, Strukturen, Systeme, Arbeitsformen zu entwickeln, Begegnungen zu ermöglichen, in denen etwas entstehen kann. In denen Menschen sich zuhören, fragen und antworten, sich inspirieren und trösten, sich entwickeln. Wie die kleine Geburtstagsparty bei meiner Freundin. So kann Zuversicht entstehen.

Auch die Philosophin in der Radioreportage spricht über Resonanz. Um Resonanzräume entstehen zu lassen, müssen wir zuerst mal verlangsamen, sagt Natalie Knapp .

Langsam sein ist auch das erste Gelöst! Prinzip. Wir verlangsamen, damit wir wahrnehmen, spüren, in Resonanz gehen mit uns selbst, mit Menschen, mit der Welt.

Ulrich Schnabel bezieht sich auf den Resonanzbegriff von Hartmut Rosa, die Verbindung zu einem Großen, Ganzen, den Widerhall der Welt. In einem Interview sagt er, dass seine Mutter Resonanz in der Gartenarbeit erlebt. Der Garten als Resonanzraum. Weltbeziehung, „den Widerhall der Welt“ (3), kann man überall finden, in der Natur, in der Musik, in der Begegnung mit Menschen. Resonanz ist nicht planbar, nicht kontrollierbar und nicht vorhersagbar, sagt Hartmut Rosa. Ich ahne, dass Achtsamkeitspraxis und Resonanz etwas miteinander zu tun haben.

## RESONANZ IN DER NATUR

Blauer Himmel. Die Äpfel an den Bäumen sind reif. Wäsche flattert im Wind, Kraniche schreien. An Tagen wie diesen frage ich mich nicht, wie ich zuversichtlich sein kann und wie ich Menschen helfen kann, zuversichtlich auf sich und in die Welt zu schauen. Tage wie diese kann ich einfach genießen. Ich möchte mich nichts fragen, keine Nachrichten hören, nichts lesen, was mich ablenkt von diesem schönen Tag. Nur atmen, genießen und dankbar sein.

In diesem Herbst erlebe ich Natur so intensiv wie selten in den letzten Jahren. Das Geschrei der Kraniche morgens, wenn sie zu den Feldern fliegen, ersetzt den Wecker. Äpfel ernten, Most daraus machen, eine Wohnung, die nach Äpfeln duftet, gehört zum Alltag.

Ich merke, dass ich auf eine natürliche Art ruhig – und ja, zuversichtlich bin.



(1) ARD Audiothek: „Über die Zuversicht in dunklen Zeiten – Ein Experiment, um mir selbst Mut zu machen“ von Janko Hanushevsky

(2) Hartmut Rosa, Auftaktvortrag zur Jahrestagung der Systemischen Gesellschaft 2024 „Resonanzen“

(3) Prinzip Apfelbaum. Magazin über das, was bleibt. No. 7 – Zukunft

[ZUKUNFT | Prinzip Apfelbaum | Magazin über das, was bleibt \(mein-erbe-tut-gutes.de\)](https://www.mein-erbe-tut-gutes.de)

Mehr zu diesem Thema:

Ulrich Schnabel: Zuversicht. Wie wir in Krisenzeiten die innere Freiheit bewahren. Blessing, 2018

Hartmut Rosa: Resonanz. Eine Soziologie der Weltbeziehung. Suhrkamp 2019

# Charlotte sagt...



Ich war schon immer zuversichtlich. Schon als Kind war ich überzeugt, dass ich ein glückliches Leben haben werde. Ich hatte wenig Angst. Wenn ich etwas Bedrohliches, Peinliches oder Unangenehmes befürchtete, habe ich mich immer gefragt, was schlimmstenfalls passieren könnte und was dann wäre oder was ich dann täte. Meistens ist das gar nicht so schlimm oder ich weiß, dass ich es schaffen könnte. Mir hilft es, so zu denken.





ES GIBT IMMER EINEN WEG. IMMER.  
DAVON IST CHARLOTTE ÜBERZEUGT.

Charlotte liebt das Meer und ihren alten Citroën, der öfter mal muckt, aber meist im richtigen Moment. Regelmäßig fährt sie von Dortmund an die Ostsee und zurück und nimmt dabei Mitreisende mit, die ihr auf der Fahrt ihre Geschichten erzählen. Da ist Betty, die voller Wut ist; Ravi, der Liebe auf ganz andere Weise versteht; Gerd, der keine Freude mehr verspürt; und Csilla, die von einer Angst beherrscht wird, von der niemand etwas wissen darf.

Charlotte hört zu, schweigt, fragt und erzählt selbst. Vom Meer, vom Trampen durch Osteuropa, von einem Mann, der sie wiederfindet. Sie erzählt von ihrem Gelöst! Konzept und wie sie damit Menschen hilft, den eigenen Weg zu finden und ihn mutig und frei zu gehen.

[Sichere dir dein eigenes Exemplar!](#)

# GELÖST! CAFÈ HERBST

NIMM DIR IN DIESEN HERBSTLICHEN TAGEN EINEN MOMENT ZEIT UND REFLEKTIERE ÜBER DIE FRAGEN AUS DEM HERBST GELÖST! CAFÈ

- WAS MACHT DEIN LEBEN BUNT?
- WO ERLEBST DU FÜLLE?
- WAS GIBT ES AKTUELL IN DEINER SITUATION, WOFÜR DU DANKBAR BIST?

# TERMINE



## SUPERVISION FÜR GELÖST! COACHES

In den ab 2024 regelmäßig stattfindenden Supervisionen für Gelöst! Coaches können Fälle besprochen werden und andere Anliegen im Umfeld des Gelöst! Coachings lösungsfokussiert bearbeitet werden.

**Termin: 26.10.2024 - 10 bis 13 Uhr**

**Preis: 65 Euro (Communitypreis)**

**Anmeldung unter: [info@geloest-coaching.de](mailto:info@geloest-coaching.de)**

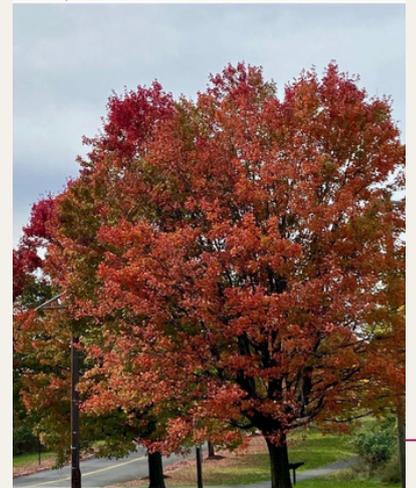
## BEWUSST ICH SELBST SEIN

Dieses Seminar nutzt die Weisheit des Körpers für intensive, stabilisierende Selbsterfahrung. Wirksame Gelöst! Coaching Methoden werden bereichert kombiniert mit effektiven Atemtechniken und bewusster Körperwahrnehmung. Ein Seminar mit Anne-Katrin Schlegel und Carola Baxmann

**Termin: 22. bis 24. November 2024 in Unna**

**Preis: 365 Euro**

**Anmeldung unter: [ak.schlegel.unna@t-online.de](mailto:ak.schlegel.unna@t-online.de)**



## FOLLOW UP SEMINAR GELÖST! COACHES

Wie in jedem Jahr gibt es auch 2024 ein Follow Up Seminar für Gelöst! Coaches. In diesem Jahr haben sich die Coaches ein Methodentraining gewünscht (NLP oder innere Arbeit?)

**Termin: 29. und 30. November 2024 hybrid  
(in Unna und online)**

**Preis: 195 Euro (Communitypreis)**

**Anmeldung unter: [info@geloest-coaching.de](mailto:info@geloest-coaching.de)**

# WAS NOCH?



## BIST DU SCHON TEIL DER WHATSAPP COMMUNITY?

Tritt unserer WhatsApp Community bei und verpasse keine Neuigkeit mehr. Keine Angst, es handelt sich hierbei um einen reinen Infokanal und nicht um eine weitere WhatsApp Gruppe, in der du mit Nachrichten überflutet wirst.

[Tritt der Gruppe bei](#)

## FEEDBACK / REDAKTIONSTEAM

Du hast Anregungen oder Wünsche zum Magazin? Vielleicht kannst du dir sogar vorstellen, im Redaktionsteam mitzuarbeiten oder Themenvorschläge oder eigene Beiträge einzubringen. Dann melde dich gerne unter:

[magazin@gelobest-coaching.de](mailto:magazin@gelobest-coaching.de)





DU INTERESSIERST DICH FÜR GELÖST! COACHING  
ODER DIE AUSBILDUNG ZUM GELÖST! COACH?

VEREINBARE JETZT EIN KOSTENFREIES  
ORIENTIERUNGSGEPRÄCH MIT MIR

[Gespräch buchen!](#)

#### Kontakt – So erreichst du uns

Carola Baxmann  
Gelöst! Akademie  
Coaching & Ausbildung



[info@geloest-coaching.de](mailto:info@geloest-coaching.de)



[www.geloest-coaching.de](http://www.geloest-coaching.de)

#### Redaktion & Gestaltung

Steffi Weger

#### Texte

Carola Baxmann

... Und in der nächsten Ausgabe des  
Gelöst! Magazins:

Wie können wir noch uns und anderen helfen,  
zuversichtlich zu sein?

Wir freuen und über jede Form der Resonanz



Teile gerne deine Gedanken und  
Erfahrungen zu diesem Thema und dem  
neuen Magazin mit uns:

[magazin@geloest-coaching.de](mailto:magazin@geloest-coaching.de)

