



November 2024 - Ausgabe 2



GELÖST! - DAS MAGAZIN

Thema:
Wie können wir
Zuversicht bewahren?

Gelöst! Café:
November

Gelöst!
Impulse aus
der Community

WIE KÖNNEN WIR UNS UND ANDEREN HELFEN, IN UNSICHEREN ZEITEN ZUVERSICHTLICH ZU BLEIBEN?

Wir haben entschieden, die ersten Ausgaben unseres Gelöst! Magazins dem Thema Zuversicht zu widmen.

Das Thema treibt mich um. Seit einiger Zeit schon. Was kann ich tun? Als Mensch, als Psychologin, als Therapeutin und Coach - für mich und andere .

Jetzt ist November, für viele Menschen der dunkelste und trostloseste Monat im Jahr.

Die Präsidentschaftswahl in den USA in diesem Jahr und die Regierungskrise in Deutschland tragen nicht dazu bei, dass der Monat freundlicher wirkt. Die Frage, wie wir Zuversicht in unsicheren Zeiten bewahren können und was wir dazu beitragen können, erscheint noch drängender.



Zwei Begegnungen aus den vergangenen Tagen fallen mir ein...

FÜREINANDER DA SEIN

Kürzlich hatte ich eine Supervision mit einem Team der Jugendhilfe. Ein großes Team mit vielen neuen Teammitgliedern. In einer Familie, die sie seit einigen Jahren betreuen, stand die Frage an, ob die Kinder, wenn sie in der Familie bleiben, noch genügend geschützt sind. Der Fall war komplex, die Verantwortung und die Belastung groß. Sie hatten lange um und mit dieser Familie gekämpft. Alle wirkten niedergeschlagen und erschöpft.

Nachdem wir den Fall besprochen haben, frage ich, was sie im Team tun, um sich Kraft und Zuversicht geben zu können.

Eben noch angestrengt, ein bisschen erschöpft und ernst ob des schweren Falls sprudelten sie los. Die neuen Teammitglieder ebenso wie diejenigen, die schon lange im Team arbeiten:

WIE HELFEN SICH DIE TEAM MITGLIEDER, UM ZUVERSICHTLICH ZU BLEIBEN?

- Sie reden über Menschen, die sie beeindruckten.
- Sie tauschen sich aus über Dinge, die sie inspirieren. Z.B. über einen Podcast, der ihnen gut gefällt.
- Sie erzählen sich gegenseitig, was ihnen gut gelungen ist und was sie geschafft haben, nicht nur beruflich, und worüber sie sich gefreut haben.
- Sie sind da füreinander.
- Mittags sitzen Sie zusammen am großen Tisch und essen gemeinsam.
- Wenn eine Kollegin aus dem Urlaub kommt oder ein Kollege wieder gesund ist, freuen sie sich - nicht nur, weil sich die Arbeit wieder besser verteilt, sondern weil sie da sind, weil sie sich wiedersehen.

Sie alle glauben, dass sie Glück hatten mit ihren Teamkolleginnen und Teamkollegen - fachlich und menschlich. Ihre Arbeit ist schwer und sie übernehmen Verantwortung. Sie sehen Leid und sie helfen. Sie haben Freude an Ihrer Arbeit und sie sind zuversichtlich.

ES IST MÖGLICH

Ich kenne diesen Blick, mit dem Juliane mich anschaut, während sie um Bestätigung bittend fragt: „Aber es geht, ich komme da durch?“ In die Zweifel hat sich vage Hoffnung gemischt.

Ja, es ist möglich. Sie wird gestärkt aus dieser Zeit hervorgehen. In diesem Blick schon liegt Veränderung. Juliane beginnt zu glauben, dass es möglich ist, wieder Freude zu empfinden. Es ist möglich, dass sie nicht mehr unvorhersehbar von Tränen überwältigt wird, dass sie ihre Kollegen wieder sieht und arbeiten kann. Es ist möglich, dass sie wieder Spaß hat mit den Kindern, dass sie ihr Leben lebt. Vielleicht wird sie auch weiterhin nicht alles schaffen, was sie denkt, schaffen zu müssen. Vielleicht ändert sie ihre Prioritäten und findet ihren eigenen Weg. Es ist möglich. Juliane beginnt zu hoffen. Ich bin zuversichtlich, was ihren Weg betrifft.

Dann fragt sie: „Aber wie? Wie kann ich das schaffen?“

Ich zeige ihr die drei Schritte des Gelöst! Prozesses. Sie kann das nachvollziehen. Aus der Hoffnung erwächst zaghafte Zuversicht. Ein Weg beginnt sich abzuzeichnen. Vage noch.

WIE KANN AUS JULIANES ZAGHAFTER HOFFNUNG EINE TATKRÄFTIGE, ZUVERSICHTLICHE HALTUNG ENTSTEHEN?

1. durch kleine Schritte

Schon kleine Veränderungen zeigen, dass es möglich ist, etwas zu verändern.

Juliane kann Selbstwirksamkeit erleben.

2. durch die Erfahrung, dass sie selbst einen Unterschied bewirken kann

Oft sind uns diese kleinen Veränderungen nicht bewusst.

Darüber zu reden und sie sichtbar zu machen hilft, um daraus hilfreiche Erfahrungen zu machen.

3. durch Resonanz

Konstruktive, nach vorne gerichtete Gespräche inspirieren.

Neue Ideen und Lösungsmöglichkeiten entstehen. Die wichtigsten Bestandteile

konstruktiver Gespräche sind achtsames Zuhören und lösungsfokussierte Fragetechniken.

Was ist der Unterschied zwischen Hoffnung und Zuversicht?

Gemeinsam ist die Orientierung auf eine positive Zukunft. Sie rückt in den Bereich des Möglichen. Der Unterschied liegt nach meinem Verständnis in der Selbstwirksamkeit: Während ich hoffe, dass sich etwas auch ohne mein Zutun zum Guten wendet, entsteht Zuversicht, wenn ich überzeugt davon bin, dass diese Wendung zum Guten bewirkt werden kann. Diese Zuversicht kann entstehen,

- weil ich es bereits erfahren habe oder*
- weil ich eine Idee habe, wie es möglich ist und was ich dafür tun kann oder*
- weil ich weiß, wie ich den Weg zu dieser Idee finden kann.*

*Wissenschaftliche Studien belegen, dass Therapie und Coaching sowohl in Bezug auf das Ergebnis als auch auf den Prozess signifikant erfolgreicher sind, wenn die Klient*innen eine zuversichtliche Haltung entwickeln oder – noch besser – mit dieser Haltung bereits den Prozess beginnen. (1)*

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

WIE KÖNNEN WIR ALSO UNS UND ANDEREN HELFEN, IN UNSICHEREN ZEITEN ZUVERSICHTLICH ZU BLEIBEN?

Es gibt wohl keine Checkliste, die es abzarbeiten gilt. Haken dran, erledigt. So viel wir uns damit auch beschäftigen, das Thema bleibt. Und doch können wir etwas tun – wie Juliane und wie das Team, von dem ich hier erzählt habe.

Und manchmal hilft es auch, einfach zu atmen und dankbar zu sein (ja, es gibt immer noch genug, wofür wir dankbar sein können), wenigstens für den Moment 😊



Charlotte sagt...

Manchmal frage ich mich, was du sagen würdest, Charlotte. Wenn du so ruhig deinen Klientinnen zuhörst und wenn sie auf einmal zuversichtlich werden und Lösungen finden. Das hilft. Was genau willst du lösen, würdest du fragen. Oder wovon möchtest du dich lösen? Und was möchtest du stattdessen tun, denken und fühlen? Ich möchte mich lösen vom Im-Kreis-Drehen. Vom Immer-wieder-an-dergleichen-Stelle-Sein. Von dem Nicht-weiterkommen-Gefühl. Vom Gefühl, nichts geschafft zu haben. Vom Gefühl zu scheitern? Du hast Gelöst! entwickelt. Du weißt, dass es immer einen Weg gibt. Immer. – Eigentlich weiß ich das ja auch. Das hilft auch, das jetzt auszuhalten. Natürlich weiß ich, dass es weitergeht. Ich sehe den Weg nur gerade nicht. Ich brauche Abstand. Damit ich mehr sehen kann. Erst mal eine Pause. Nicht sofort eine Lösung. Die unbedingte Suche nach einer Lösung macht, dass ich mich im Kreis drehe. Immer wieder dieselben Gedanken. Ich darf es liegen lassen, ich darf eine Pause einlegen. Wenn ein Gleichgewicht verlassen wird, kann ich nicht sofort im neuen Gleichgewicht sein. Dazwischen ist Ungleichgewicht, Chaos, Zweifel. Bevor ich am neuen Ufer ankomme, muss ich schwimmen. Das alles weiß ich. Das Wissen darum macht es leichter, die Zweifel und die Angst auszuhalten. Die Lösung ist da, in mir. Ich weiß es.



LESERSTIMMEN

Charlotte nimmt dich mit auf eine Reise in ihrem Coaching Car, zu dir selbst und in ferne und nahe Welten. Für alle, die sich fragen, was das für ein Buch ist, lässt es sich wohl nicht in eine Schublade stecken. Ein bisschen Roman, ein bisschen Ratgeber, ein bisschen Selbsthilfebuch und doch so viel mehr.

Eine absolute Empfehlung für alle, die sich für Persönlichkeitsentwicklung und Coaching interessieren aber auch für alle, die schöne und leichte Geschichten mögen, die Mut machen und zum Nachdenken anregen.

Es macht Lust einzusteigen und mitzufahren, mitzuerleben und mitzufühlen.

Von Steffi Weger

Sichere dir dein eigenes Exemplar!

GELÖST! CAFÉ NOVEMBER

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

- WER ODER WAS BIETET DIR SCHUTZ?
- WO IST LICHT IN DEINEM LEBEN?
- WAS MÖCHTEST DU LOSLASSEN?

Impulse aus der Gelöst! Community

Da auf der Straße stand ein alter Mann. Er tanzte mit seinen müden alten Beinen und lachte über sein ganzes, faltiges Gesicht. Die Autos mussten stehen bleiben und begannen zu hupen, doch den Mann störte das nicht. Er begann nun auch noch zu summen und sich mit ausgebreiteten Armen zu drehen.

Einer der Autofahrer stieg aus und sprach ihn an: „Ey Alter, was soll das, was ist los?“ „Ach“, strahlte der alte Mann und Tränen der Freude liefen über seine Wangen: „Ich lebe!“ Der Autofahrer setzte zu einer sarkastischen Antwort an, vielleicht auch zu einer genervten oder spöttischen, wer weiß das schon genau. Aber er sprach sie nicht aus. Er öffnete den Mund, stoppte dann – und schwieg. Da war nichts Lächerliches an dem alten Mann.

Der Autofahrer betrachtete den Mann mit wachsender Verwirrung. Auf einmal fühlte er die Wärme der Sonne auf seiner Haut, fühlte den Wind sacht über sein Gesicht streichen. Er blickte sich um, als erwachte er aus einem tiefen Schlaf und fühlte sich fast überwältigt von all den Farben und Gerüchen und Tönen. Eine Welle der Dankbarkeit überrollte ihn und unwillkürlich liefen auch ihm die Tränen übers Gesicht. Der alte Mann breitete die Arme aus und so standen die beiden auf der Straße und hielten einander in den Armen und lachten und weinten und störten sich nicht im Geringsten an den Menschen um sie herum, die in ihren Autos saßen und hupen und lauthals schimpften.

Impulse aus der Gelöst! Community

Zuversicht - ein schönes Wort.

Ja, Ängste ploppen auch immer wieder auf. Und dennoch bin ich zuversichtlich. Zuversichtlich viele Gelöst! Schätze bei mir zu haben. Dazu gehört auch der A-L-I und ein innerliches Lächeln, was ich mir und anderen schenken kann. Und die Liebe und Nähe zu lieben Menschen.

Das bleibt und macht mich weiter zuversichtlich.

Von Annette Mruck

Solange ich mich um etwas bemühe, bzw. interessiert bin, sei es Natur, sei es um eine Sache, sei es um Jemanden anders oder um mich, habe ich Zuversicht. Zuversicht, dass Resonanz entstehen kann. Es tut gut darüber nachzudenken.

Von Birgit Przybilla

BALD IST WEIHNACHTEN...

Mache deinen Liebsten oder dir selbst eine ganz besondere Freude.



BUCH: STEIG EIN, WIR FAHREN ANS MEER

Begeistere deine Liebsten mit Geschichten aus Charlottes Coaching Car und hol sie auf leichte und witzige Weise in die Gelöst! Welt.

Preis: 25 Euro

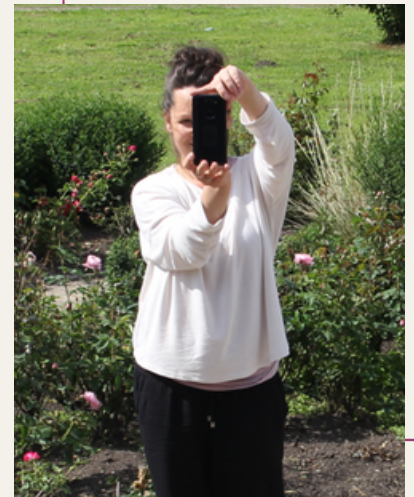
[Hier bestellen](#)

EIN EHRLICHER BLICK AUF MICH SELBST

Dieser Minikurs zur Selbstreflektion ist der ideale Einstieg in die Persönlichkeitsentwicklung. Finde Klarheit darüber, wo du gerade stehst und wo du hinmöchtest.

Preis: 75 Euro

[Erfahre mehr](#)



GELÖST! DURCHS JAHR

Bist du es dir wert, dich ein Jahr lang fundiert um dich zu kümmern und in deine persönliche Entwicklung zu investieren? Dann ist dieses Intensivcoaching eine wirkliche Chance für dich. Lass dich von Carola ein Jahr lang ganz individuell begleiten und stärke dein Selbstvertrauen und deine Widerstandskraft.

Preis: 3500 Euro

[Erfahre mehr](#)

TERMINE



FOLLOW UP SEMINAR GELÖST! COACHES

Supervisionsseminar, bei dem eure Anliegen und Themen im Mittelpunkt stehen.

**Termin: 29. November: 15 - 18 Uhr und
30. November 10 - 15:30 Uhr
hybrid (in Unna und online)**

Preis: 140 Euro (Communitypreis)

Anmeldung unter: info@geloest-coaching.de

AUSBILDUNG ZUM GELÖST! COACH

Das nächste Ausbildungsmodul startet im Januar. Du kannst noch dabei sein. Buche ein Gespräch bei Carola, um die Details zu klären. Die nächste Runde steht dann im Oktober 2025 an. Lass dich schon heute auf die Warteliste setzen.

Termin: Januar - Juni 2025 online

Buche dir ein persönliches Beratungsgespräch:

[Gespräch buchen!](#)



JAHRESPLANUNG 2025

Der neue Jahresplan für 2025 wird im Dezember veröffentlicht.

Sei gespannt, was dich im kommenden Jahr erwartet!

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@geloest-coaching.de





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

VEREINBARE JETZT EIN KOSTENFREIES
ORIENTIERUNGSGEPRÄCH MIT MIR ODER SENDE
MIR EINE E-MAIL.

info@geloest-coaching.de

[Gespräch buchen!](#)

Kontakt – So erreichst du uns

Carola Baxmann
Gelöst! Akademie
Coaching & Ausbildung



info@geloest-coaching.de



www.geloest-coaching.de

Redaktionsteam

Steffi Weger & Carola Baxmann



Im nächsten Monat erscheint unsere erste Weihnachtsausgabe. Weihnachten ist auch eine Zeit der Hoffnung und Zuversicht. Ich finde, es hilft auch, Geschichten über Menschen zu erzählen, die in schweren Zeiten über sich hinauswachsen oder einfach über Menschen, die etwas tun, was Mut macht und zuversichtlich. Auch diese Geschichten helfen, mutig und zuversichtlich zu sein. Wenn du magst, erzähle uns deine Geschichten.

magazin@geloest-coaching.de

