

Januar 2025 - Ausgabe 4



# GELÖST! - DAS MAGAZIN



Thema:  
Ein Leuchtturm zum  
Jahreswechsel

Leuchtturmübung

Ein ehrlicher  
Blick auf mich  
selbst

## EIN LEUCHTTURM ZUM JAHRESWECHSEL

Am letzten Tag des Jahres sind wir mit unserer kleinen Silvestergruppe ans Meer gefahren. Es war regnerisch und stürmisch. Ein paar Kitesurfer sorgten für bunte Farbtupfen über dem dunkelgrauen Meer. Ich hatte mich auf diesen Spaziergang am Meer gefreut. Je stürmischer, desto besser. Ein besonderes, volles Jahr mit vielen Veränderungen lag hinter mir und auch die letzten Tage waren voll mit Eindrücken: Weihnachten mit der Familie, dann das bunte Berlin, das Treffen mit alten Freunden, bei dem es so viel zu erzählen gab... Jetzt pustete der Wind den Kopf leer.

Wir stemmten uns gegen den Wind und ich hätte ewig so weiter gehen können. Ein paar Kilometer im Landesinneren stand ein kleiner Leuchtturm auf einem Berg. Es war ein ungewöhnlicher Anblick - ein Leuchtturm mitten auf dem Feld. In seine Richtung führte ein schmaler Pfad und auf einem Wanderwegweiser stand „Zum Leuchtturm“.

Dort angekommen fanden wir sogar ein kleines Café. Fröhliche Silvesterstimmung empfing uns. Ach ja, der letzte Tag des Jahres. In der Ferne leuchteten schon die ersten Silvesterfeuerwerke bunt am Himmel.



## ÜBERGÄNGE

Uns ging es allen gleich. Für Rückblick, Vorschau, Ziele oder gute Vorsätze fehlte uns bisher die Muße. Beim Sanddornpunsch redeten wir über die Zeit „Zwischen den Jahren“. Eine Freundin wollte ihre Weihnachtszeit sogar bis zum 2. Februar, Mariä Lichtmess, ausdehnen. Ich erfuhr, dass das traditionell eigentlich das Ende der Weihnachtszeit ist.

Ich merkte, wie ich aufatmete. Ja, Zeit des Übergangs. Und auch wenn gleich in den ersten Tagen des neuen Jahres Termine mit Klienten, Zuarbeiten für die Steuer und ein Wochenendseminar im Kalender stehen, gäbe es eine Zeit des Übergangs. Der Gedanke tat gut.

Zeit, um Abstand zu bekommen und sich zu orientieren. Zeit, um zurückzuschauen – mit ein bisschen Abstand zum vergangenen Jahr und zum trubeligen Jahresende. Ich brauche Abstand, um etwas sehen zu können. Um sehen zu können, was bleiben soll vom vergangenen Jahr und was ich ins neue Jahr mitnehmen möchte.

Und ich brauche auch ein bisschen Abstand zum neuen Jahr, damit ich besser überblicken kann, wohin mein Weg führen soll, worauf ich in diesem Jahr Wert lege, was mir wichtig ist.

Wenn ich erst mittendrin bin in all den Aufgaben, Projekten und den unerledigten Dingen, die im Kalender stehen, geht diese Draufsicht verloren.

Als wir zurückgingen, war das Leuchtfeuer auf dem Turm bereits eingeschaltet. Sein Lichtpegel strahlte heller, je dunkler es wurde und drehte sich langsam. Aus dieser Perspektive möchte ich mich auch umschauen, dachte ich.

Übergänge und Einschnitte sind wichtig im schnellen Lauf der Zeit. Geburtstage, Jahresanfang, Abschlüsse, auch Abschiede, der Beginn einer neuen Lebensphase. In unserer so vollen Zeit mit den unzähligen Informationen geben sie Gelegenheit innezuhalten, sich zu orientieren und auszurichten, den inneren Kompass einzunorden. So haben wir ein nützliches Korrektiv für alles, was wir tun. Vielleicht das einzig gültige.



## ANGEKOMMEN

Jetzt ist das neue Jahr schon ein paar Wochen alt.

Ich bin angekommen, auch im neuen Jahr. Es kann beginnen :)

Ich habe weder detailliert und systematisch zurückgeschaut noch gute Vorsätze und Pläne aufgeschrieben. Aber ich fühle mich ausgerichtet. Ich bin orientiert und bin neugierig auf das Jahr – und ich freue mich auf das, was kommt. Ich habe einen Rahmen, weiß, was ich bewahren will aus dem alten Jahr und was mir wichtig ist im Neuen. Auf dieser Grundlage kann ich mir Ziele setzen, Pläne machen und verändern, kleine Schritte, lange Wege und Umwege gehen – und ankommen.

Der kleine Leuchtturm hat mir geholfen dabei. Die Übung, zu der er mich angeregt hat, findest du hier in diesem Magazin.

## ZWEI WORTE

Mir haben diese Tage zwischen den Jahren gutgetan.

Mit Hilfe der Leuchtturmperspektive haben sich in dieser Zeit zwei Worte herauskristallisiert.

Zwei Worte, die mir Orientierung geben in diesem Jahr.

Zuerst das eine, beim Zurückschauen: **Angekommen**.

Es ist ein Gefühl, ein Ort am Meer und mehr als das. Es ist wie eine neue Qualität in meinem Leben, die im vergangenen Jahr entstanden ist.

Und irgendwann in diesen Tagen war das zweite Wort da, beim Vorausschauen: **Freude**.

Im bevorstehenden Jahr gibt es für mich große Projekte und unsicher erscheinende Herausforderungen. Egal, was und wieviel ich tue, ich will es mit Freude machen.



# Charlotte sagt...

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.



Sichere dir dein eigenes Exemplar!

# “Ein ehrlicher Blick auf mich selbst” - ein Online Minikurs -

Ein erkenntnisreicher Selbstcoaching Kurs, um sich in kurzer Zeit wieder zu orientieren und auszurichten.

Du bist dir unsicher, wo du derzeit stehst und wie es für dich weitergehen soll?

Du wünschst dir Klarheit in Bezug auf deine Wünsche und Ziele in verschiedenen Lebensbereichen?

Dieser Minikurs unterstützt dich dabei, für wesentliche Lebensbereiche eine Vision zu entwickeln.

Du gewinnst wertvolle Erkenntnisse darüber, was alles da ist und welche konkreten kleinen Schritte du gehen kannst, um dein Leben nach deinen Wünschen auszurichten.



## WAS DICH ERWARTET

- professionelle Coaching Videos
- 5 Tage Selbstreflektion deiner wichtigsten Lebensbereiche
- digitales Arbeitsmaterial, das Spaß macht
- erste kleine Schritte, die du direkt umsetzen kannst, um deine Ziele zu erreichen

**Preis: 75,- € inkl. Mwst.**

Die Kaufabwicklung erfolgt über Digistore24

Jetzt den Kurs buchen!

# DIE LEUCHTTURMÜBUNG

Stell' dir vor, du stehst auf einem Leuchtturm. Du kannst weit schauen. Der Lichtpegel erhellt die Umgebung. Und nun stell dir vor, es ist ein besonderer Leuchtturm: Ein Leuchtturm der Zeit. Von hier aus kannst du in die Zeit schauen, die hinter dir liegt und in die Zeit, die noch kommt. Genau ein Jahr weit reicht der Lichtpegel. Du bist zu weit entfernt, um Details zu sehen. Es ist genau der richtige Abstand, um zu erkennen, was wichtig ist. Als ob ein Wort, eine Überschrift oder ein Bild über allem liegt, was im letzten Jahr war und was im vor dir liegenden Jahr kommen wird.

Nimm dir zuerst Zeit, um aus dieser Entfernung zurückzuschauen. Was soll bleiben aus dem vergangenen Jahr? Welches Wort, welche Erkenntnis oder welche Essenz möchtest du mitnehmen?

Und richte dann den Lichtpegel in die andere Richtung, in die Zeit, die vor dir liegt. Was ist dir wichtig in diesem Jahr? Vielleicht erscheint vor deinem inneren Auge ein Wort, ein Bild oder ein Motto, das dich ausrichtet und dir Orientierung gibt.

Nimm dir Zeit dafür.

Übrigens kannst du dich auch im Lauf des Jahres immer mal wieder auf deinen Leuchtturm stellen und schauen, ob dein Weg noch in eine gute Richtung führt. Die beiden Worte und der Lichtpegel des Leuchtturms werden dir helfen.





# Buchempfehlung

Timmy ist eine Biene, aber nicht irgendeine. Timmy hat drei Fühler, nicht nur zwei, wie die meisten Bienen.

Was das für Timmy bedeutet und warum es manchmal gar nicht so schlecht ist, einen Fühler mehr zu haben, davon erzählt diese Geschichte.

**"Ein Fühler zuviel?"** ist ein Bilderbuch zum Thema **Hochsensibilität.**

Eingebettet in eine spannende Geschichte, werden verschiedene Aspekte davon kindgerecht dargestellt.

Es bietet einen guten Anlass, mit Kindern über "Hochsensibilität" zu sprechen, aber auch über das Thema "Anders sein" allgemein.

Auch für Erwachsene, die hochsensibel sind oder hochsensible Kinder haben, kann das Buch einen einfachen und unterhaltsamen Zugang bieten.

Janine Bathe

Ein Fühler zuviel!?



## EIN FÜHLER ZUVIEL ?



JANINE BATHE

Janine ist ein aktives Mitglied der Gelöst! Community.

Auch in diesem Magazin können wir wieder eines ihrer Gedichte lesen.

Danke für deine Unterstützung und herzlichen Glückwunsch zu deinem Buch, Janine!



# Impulse aus der Gelöst! Community

Winterruhe

Es ist still

Der Nebel legt sich wie eine weiche Decke auf das Land  
Die Bäume halten Winterschlaf  
Das Leben schweigt

Die Farben sind verblasst, verwaschen  
Alles verschwimmt  
Die Welt wird klein

Es ist gut so

In der Stille kann ich mich hören  
Wenn es dunkel wird, sehe ich mein Licht  
Wenn die Welt den Atem anhält, kann ich atmen

Ich atme die Stille ein und in mir wird es still  
Das tut gut

Die letzte Zeit war laut und grell  
Alles zu viel, alles zu schnell

Jetzt bin ich dankbar  
für die Stille

# TERMINE

## JAHRESPLANUNG 2025

Der neue Jahresplan 2025 ist fertig.

Hier findest du alle Termine, die Gelöst! im kommenden Jahr anbietet!

[Zum Jahresplan](#)

## LÖSUNGSRÄUME DURCH NÄCHTLICHE TRÄUME

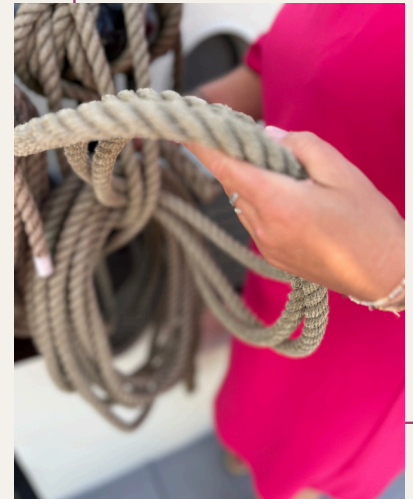
Dieses Einführungsseminar trägt in Theorie und Praxis mit mitgebrachten Träumen dazu bei, eine uralte Kultur auf seriöse Art in Coaching und Beratung einzubinden. Bei Bedarf kann es vertieft werden.

**Termin: Samstag, 12. April 2025, 10 -13 Uhr, online**

**Seminarleitung: Gelöst! Coach Marlies Grasmann,**

**Co-Leitung: Carola Baxmann**

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



## SUPERVISION FÜR GELÖST! COACHES

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

**Samstag, 15. März 2025 10 bis 13 Uhr**

**Samstag, 14. Juni 2025 10 bis 13 Uhr**

**Samstag, 29. November 2025 10 bis 13 Uhr**

**Preis: jeweils 65 Euro (Communitypreis)**

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



# WAS NOCH?



## BIST DU SCHON TEIL DER WHATSAPP COMMUNITY?

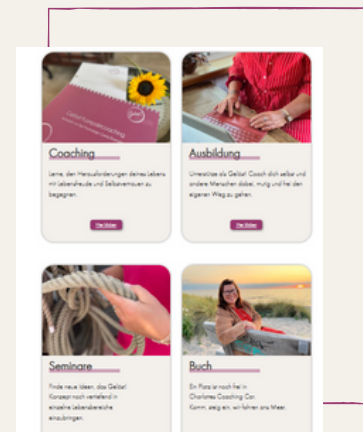
Tritt unserer WhatsApp Community bei und verpasse keine Neuigkeit mehr. Keine Angst, es handelt sich hierbei um einen reinen Infokanal und nicht um eine weitere WhatsApp Gruppe, in der du mit Nachrichten überflutet wirst.

[Tritt der Gruppe bei!](#)

## GELÖST! WEBSITE

Die Gelöst! Website erstrahlt in neuem Glanz. Schau vorbei und finde immer aktuelle Angebote und Termine, sowie alles wissenswerte rund um die Gelöst! Akademie.

[Zur Website](#)



## MAGAZIN ABO

Du möchtest dieses Magazin regelmäßig erhalten? Dann abonniere es gerne kostenfrei! Natürlich kannst du das Abo auch jederzeit wieder ganz leicht kündigen.

[Magazin kostenfrei abonnieren](#)

Ausgabe verpasst? Kein Problem. Alle Ausgaben des Magazins findest du hier.

[Das Magazin](#)







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

[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)



### Redaktionsteam

Steffi Weger & Carola Baxmann

