

Februar 2025 - Ausgabe 5



# GELÖST! - DAS MAGAZIN



Thema:  
Miteinander reden  
Was es braucht

Gelöst! Café:  
Winter

Übers miteinander  
Reden beim Wandern

# MITEINANDER REDEN

## WAS ES BRAUCHT

Ein junger Mann tritt unangekündigt und ohne Erklärung aus einer Familienchatgruppe aus. Andere Familienmitglieder sind verwundert oder verletzt oder sie nehmen es schulternzuckend hin. Nach seinen Beweggründen wird der junge Mann nicht gefragt. Möglicherweise ist auch er verletzt. Bemerkt überhaupt jemand seinen Austritt?

Als doch jemand fragt, stellt sich heraus, dass der Anlass ein Foto von einem Ankündigungsplakat für ein Schlachtfest, das im Heimatdorf ihrer Großeltern stattfindet, war. Sie haben sich gefreut, dass die Dorfbewohner aktiv sind und alte Traditionen wieder aufleben lassen bzw. bewahren. Das Plakat hat Erinnerungen geweckt an nachbarschaftliches Zusammensein, häusliche Tierhaltung – und ja, auch an Wurstbrühe und selbstgemachte Leberwurst. Für den sich vegetarisch ernährenden Enkelsohn lag dieses Foto jenseits seiner Toleranzgrenze.

Das Zusammentreffen von Tradition, Erinnerung und unterschiedlichen Werten und Haltungen führte hier zu Sprachlosigkeit, gegenseitiger Verletzung und Unsicherheit im Umgang miteinander. Umso schmerzhafter im Kontext familiärer Nähe.

Dabei könnten die Generationen so viel voneinander lernen! Gerade was Bewusstheit und den achtsamen Umgang mit Ressourcen angeht. Wenn zum Beispiel meine Eltern mir etwas schenken, kann es noch heute passieren, dass ich Geschenkpapier aus Kindertagen wiedererkenne. Jahr für Jahr sorgfältig zusammengelegt, nachdem das Geschenkband sorgsam aufgeknotet worden ist. Kann das nicht auch eine legitime – und achtsame – Ergänzung der “unverpackt” Philosophie von heute sein, zumindest bei Geschenken?

Sicher gibt es noch viele, viele andere Beispiele, wo Generationen voneinander lernen können.

Es scheint so naheliegend, in den Familien und im direkten Umfeld damit zu beginnen, wieder miteinander zu reden. Freundlich, neugierig und respektvoll im besten Falle. Es kann leicht sein, Spaß machen und kann die Familienmitglieder näher bringen, wenn sie sich füreinander interessieren, sich trauen zu fragen oder sich zuhören, offen und neugierig. Klar, ein bisschen Mut braucht es auch, denn gerade durch die Nähe ist auch die Gefahr groß sich zu verletzen.

In meiner Arbeit treffe ich nicht selten Familien und Paare, die diese und ähnliche Geschichten erzählen oder gar nicht mehr miteinander reden – höchstens noch über kurze Sprachnachrichten. Und nicht einmal dabei sind sie sicher, ob der oder die andere sie gelesen hat.



## Miteinander reden – was braucht es?



### „Er hat einen guten Grund.“

Die Annahme des guten Grundes gehört zur Grundhaltung in der systemischen Arbeit.

Wenn ich merke, dass ich nicht mehr vorbehaltlos zuhören kann, ärgerlich werde oder genervt bin, erinnere ich mich daran: Er oder sie hat einen guten Grund, so zu denken und zu handeln.

Ich kenne die Hintergründe des anderen nicht. Ich weiß nicht, was sie oder ihn dazu geführt hat, so zu handeln. Wenn ich mich daran erinnere, hilft es mir nachfragen zu können oder erst einmal interessiert zuzuhören oder sogar Verständnis zu entwickeln für die Position des anderen.

### „Wenn ich zuhöre, höre ich zu.“

Das Einfache, was schwer zu machen ist – in unserer schnellen Welt mit so vielen Reizen.

Wann hast du das letzte Mal wirklich zugehört? Neugierig, ohne gleich zu bewerten, was dein Gegenüber sagt? Einfach nur zugehört und sonst nichts? Ohne zu warten, dass der oder die andere fertig wird, damit du endlich deine Meinung sagen kannst? Ohne nebenbei etwas anderes zu tun oder zu denken?

Wirklich zuhören mit echtem Interesse, voller Aufmerksamkeit und Anteilnahme ist eine Kunst.

## Und was dann?

„Wie verbleiben wir denn jetzt?“, hat mein Bruder nach einer Diskussion in unsere Familie einmal gefragt. Inzwischen ist das ein geflügeltes Wort geworden bei uns. Wenn jemand diese Frage stellt, beginnen wir schon zu lachen. Die Situation ist aufgelöst oder akzeptiert und wir schauen nach einer Lösung.

Auch das finde ich wichtig: zu vereinbaren, wie es weiter geht. Bleibt etwas wie es ist? Springt jemand über seinen Schatten und macht einen ersten Schritt?

In dem Chatgruppenbeispiel könnte es heißen: Es ist ausgesprochen und akzeptiert. Oder der junge Mann tritt wieder ein. Oder es wird besprochen, welchen Zweck die Chatgruppe (noch) erfüllt und welche alternativen Möglichkeiten es gibt. Oder es entsteht sogar etwa Neues, Kreatives. Wenn wir reden und uns zuhören, entstehen Möglichkeiten.

Kürzlich hörte ich übrigens, dass eine Enkelin und ihre Oma einen Podcast gründeten: ‚Hey Nana‘ heißt er und es geht darum, Geschichten zu sammeln und voneinander zu lernen.

**So vieles kann entstehen, wenn wir miteinander reden.**

### Miteinander reden - die Grundlagen

Akzeptanz: Sie / Er hat einen guten Grund.

Neugierde: Wenn ich zuhöre, höre ich zu.

Humor: Wie verbleiben wir denn jetzt?



# Charlotte sagt...

„Und? Was kannst du besser als die hundert anderen? Zuhören?“  
„Ich kann Lösungen hören.“ „Nicht schlecht.“ Ansgar macht eine Pause. Dann fährt er nachdenklich fort: „Ich glaube, ich kann so zuhören, dass Lösungen entstehen können.“ „Wow.“ Bei diesem Wort taucht Betty kurz in Charlottes Gedanken auf. „Ja, das stimmt auch. Ich glaube, beides ist wichtig. Wenn ich Menschen frage und zuhöre, dann reden sie so viel über Lösungen, ohne das zu merken. Ich brauche nur ihre Worte zu wiederholen, dann entstehen wie von allein Lösungen daraus. – Und manchmal ist noch nicht mal das nötig. Manchmal brauchen wir nur den Raum halten. Den Lösungsraum. Mit unserer eigenen Haltung, mit wissender Intuition und ein bisschen auch mit Technik.“



[Sichere dir dein eigenes Exemplar!](#)

# Impulse aus der Gelöst! Community

## GUTE GESPRÄCHE UND FRISCHE LUFT FÜR MEHR WOHLWOLLEN UND AKZEPTANZ

Ich bin Teil einer Wandergruppe bestehend aus 5 Mädels, die sich regelmäßig zum Wandern oder auch manchmal nur zum Schlendern trifft. Was als Aktivität während der Corona Pandemie begonnen hat, ist mittlerweile zu einer kleinen Therapiegruppe zusammengewachsen, wie wir uns manchmal mit einem Augenzwinkern nennen.

Wir kommen zusammen, wegen der Bewegung im Freien aber hauptsächlich auch wegen der guten Gespräche. Jeder bringt ein, was sich gerade richtig anfühlt und was da ist. Die anderen geben Impulse oder hören manchmal auch einfach nur zu. Die unregelmäßigen Wanderwege sorgen dafür, dass sich immer mal wieder neue Konstellationen von Gesprächspartnern ergeben. Beim Laufen fällt das Reden und Zuhören leicht und ist ungezwungen.

Für mich ergab sich einmal unverhofft ein sehr wertvolles Gespräch.

Ab und zu hadere ich mit dem Verhalten meines Partners. Und obwohl ich gerne an seine guten Gründe darin glauben möchte, fällt es mir manchmal schwer, diese zu sehen.

So berichtete ich einmal frustriert während des Wanderns von ihm. Eine Teilnehmerin aus unserer Gruppe, die ich bis dahin noch nicht so gut kannte, sagte plötzlich: "Ha, ich verstehe genau, warum er sich so verhält, ich bin genauso." Sie erklärte mir dann ihr Perspektive auf das Thema. Dieser Impuls gab mir die Möglichkeit wieder mit mehr Akzeptanz und Wohlwollen auf meinen Partner zuzugehen und rückte einiges für mich wieder gerade.

Im Gespräch bleiben mit anderen und manchmal auch über andere, sich neue Perspektiven einholen und seine Bedürfnisse aussprechen, kann helfen, freundlicher und wohlwillender miteinander umzugehen.

Und wenn das Ganze noch in Bewegung stattfindet, unterstützt es Körper und Geist. 😊

Von Steffi Weger





# GELÖST! CAFÉ WINTER

NIMM DIR IN DIESEN WINTERTAGEN  
EINEN MOMENT ZEIT UND REFLEKTIERE  
ÜBER DIE FRAGEN AUS DEM WINTER  
GELÖST! CAFÉ

- STELL DIR VOR, ES IST ALLES WEISS UND WEICH UM DICH HERUM, WIE IN EINER SCHNEELANDSCHAFT. WAS KOMMT AUS DIESER STILLE IN DIR HERVOR?
- WAS GIBT DIR SANFTHEIT UND RUHE?
- WELCHE SPUREN MÖCHTEST DU HINTERLASSEN?
- WANN WIRD DIR WARM UMS HERZ?

# Nachruf auf Sharon Eckstein

Liebe Leser\*innen,

Viele von euch haben die Innere Systemische Arbeit schätzen gelernt und konnten ihre große integrative Kraft erleben. Einige helfen mit dieser Arbeit auch anderen Menschen. Dass diese tiefe Arbeit so leicht ist, haben wir auch den Illustrationen und Karten von Sharon Eckstein zu verdanken.

Mein Lehrer und Begründer der integrativen inneren systemischen Arbeit Tom Holmes teilte uns mit, dass Sharon am 8. Januar 2025 nach langer Krankheit gestorben ist:



Dear Friends, I want to let you know of the passing of the artist and dear friend Sharon Eckstein. You may know Sharon from her illustrations in our book "Parts Work" or through her "Inner Active Cards." Those who have worked with the cards have experienced the deep intuitive wisdom they contain. It was a joy for her to know she touched hundreds of thousands of people worldwide through her Illustrations in our book and her cards.

A Last Gift:

What many people have not experienced is the courageous and insightful way she moved through the last years of her life, which were filled with pain and severe limitations. I share her brief story about her relationship to death and dying on my website, along with her obituary and links to her cards. I think you will find her sharing "[My Beautiful Death](#)" moving and valuable.



Wer die "Inner Active Cards" bestellen möchte, kann dies unter dem folgenden Link tun:

[Hier bestellen](#)



# TERMINE

## JAHRESPLANUNG 2025

Hier findest du alle Termine, die Gelöst! in diesem 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.

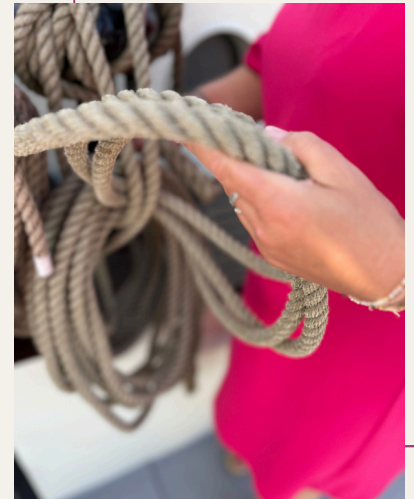
**Termin: Samstag, 12. April 2025, 10 -13 Uhr, online**

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

**Co-Leitung: Carola Baxmann**

**Preis: 90 Euro (65 Euro für Gelöst! Coaches)**

[Jetzt anmelden!](#)



## 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)**

[Jetzt anmelden!](#)



# WAS NOCH?



## BIST DU SCHON TEIL DER WHATSAPP COMMUNITY?

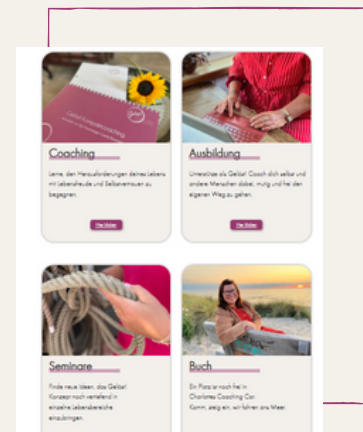
Tritt unserer WhatsApp Community bei und verpasse keine Neuigkeit mehr. Keine Angst, es handelt sich hierbei um einen reinen Infokanal und nicht um eine weitere WhatsApp Gruppe, in der du mit Nachrichten überflutet wirst.

[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](#)



# „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!](#)





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

Das nächste Gelöst! Magazin  
erscheint im März zum Thema  
“Miteinander reden II - Über  
Mut und Selbstvertrauen”

