

März 2025 - Ausgabe 6



GELÖST! - DAS MAGAZIN

Frühling!

Die Kraniche

sind zurück 🤗

Thema:
Miteinander reden
Gute Gespräche führen

Übung zum
Frühlingsanfang

Lösungsräume durch
nächtliche Träume

MITEINANDER REDEN - GUTE GESPRÄCHE FÜHREN

ZWEI MEISTER

Wenn du Gelöst! Coach bist oder schon an einem meiner Seminare teilgenommen hast, habe ich dir vielleicht schon einmal vorgelesen, wie Momo, die mutige Heldin aus Michael Endes Roman, sich aufs Zuhören versteht:

„Momo konnte so zuhören, dass dummen Leuten plötzlich sehr gescheite Gedanken kamen. Nicht etwa, weil sie etwas sagte oder fragte, was den anderen auf solche Gedanken brachte, nein, sie saß nur da und hörte einfach zu, mit aller Aufmerksamkeit und aller Anteilnahme.“

Aus: „Momo“ von Michael Ende

In der vergangenen Woche hatte ich die Gelegenheit, an einem Seminar mit dem bekannten ungarisch - schweizerischen Coach Peter Szabó teilzunehmen (u.a. Autor des Buches „Kurzzeitcoaching mit Langzeitwirkung“, Insoo Kim Berg und Peter Szabó).

Peter demonstrierte, wie Coaching like Momo geht- humorvoll, mitfühlend, lösungsfokussiert – ohne ein einziges Wort zu sagen. Die hohe Kunst des Zuhörens.

Zuhören ist die Grundlage guter Gespräche. Darüber habe ich bereits im letzten Magazin ausführlich geschrieben.



WAS ABER BRAUCHT ES NOCH, UM GUTE GESPRÄCHE ZU FÜHREN?

Ein anderes kluges Mädchen hat dazu eine Idee:

"Was in aller Welt ist mit euch los?", fragte Pippi gereizt. "Ich will euch nur sagen, dass es gefährlich ist, zu lange zu schweigen. Die Zunge verwelkt, wenn man sie nicht gebraucht."

aus: „Pippi geht an Bord“ von Astrid Lindgren

Über Mut und Selbstvertrauen

Pippi hat recht, finde ich. Es ist auch wichtig, zu reden, die eigene Meinung zu sagen. Kürzlich hörte ich auf WDR 5 eine Reportage darüber, dass seit der Corona-Pandemie viele Menschen Beziehungen zur Familie oder Freunden abgebrochen haben. Jeder zweite hatte zumindest eine vorübergehende Distanz, in jeder fünften Familie gab es Beziehungsabbrüche, in jeder 12. dauerhaft bis heute.

Ein junges Paar erzählte mir im Coaching, dass sie kaum noch miteinander reden können. „Über Politik können wir gar nicht mehr reden. Da ist es am schlimmsten“, verriet mir die junge Frau.

Was macht es so schwer, miteinander im Gespräch zu bleiben – gerade bei schwierigen Themen? Und wie können wir lernen, offen und mutig miteinander zu reden?

In der Pandemie kamen ebenso wie bei weltpolitischen Themen Angst, Unsicherheit und das Gefühl von Ohnmacht hinzu. Es geht um mehr als um unterschiedliche Meinungen. Hier geht es um tiefe, existenzielle Fragen. Um Gesundheit oder um Lebenspläne. Für das eigene Leben und das Leben im allgemeinen.

Angst und Ohnmacht lassen uns verstummen, sie lähmen uns. Wut verhindert Begegnung.

Doch wenn wir nicht mehr miteinander reden, verlieren wir uns. Unsere einzige Chance, unser Leben friedlich gemeinsam zu gestalten, liegt im Dialog. Einen anderen Weg kenne ich nicht.

Was braucht es, um die eigene Meinung zu sagen – und die des anderen stehen zu lassen?

Es braucht Mut, sich zu zeigen, die eigene Haltung auszudrücken, für etwas zu stehen.

Und Selbstvertrauen. Das Vertrauen, dass ich das, was ich höre, aushalten kann. Dass ich nicht untergehen werde, wenn jemand anders denkt als ich. Dass ich mich nicht verteidigen oder rechtfertigen muss, sondern meine Sichtweise einfach da sein darf.

Viele Gespräche scheitern an der Art, wie wir darauf reagieren, wenn jemand etwas sagt, das uns herausfordert. Oft beginnt unsere Antwort mit: Ja, aber... – und sofort ist das Gespräch ein Kampf. Ein Ringen darum, wer „recht hat“, welche Auffassung „die richtige“ ist.



.Die Kraft des „Ja. Und...“

„Ja. Und...“ ist eine andere Haltung.

JA – bedeutet: Ich höre dich. Ich nehme wahr, was du sagst. Ich bin bereit anzuerkennen, dass du einen guten Grund hast, so zu denken oder zu handeln. Vielleicht verstehe ich diesen Grund noch nicht oder ich habe eine andere Meinung dazu. Aber ich erkenne an, dass es ihn gibt.

UND – bedeutet: Ich stelle meine Sichtweise gleichberechtigt daneben. Ich teile meine Gedanken, ohne die des anderen zu entwerten. Ich muss nicht zustimmen, aber ich kann nebeneinander stehen lassen, was da ist.

Ja. Und... – so entsteht echter Dialog. Und vielleicht merken wir manchmal, dass wir mehr gemeinsam haben, als es auf den ersten Blick scheint.

Stell dir vor, du führst Gespräche in dieser Haltung. – auch mit Menschen, die völlig anders denken als du. Oder probiere es aus:

DIE JA. UND... ÜBUNG

Nimm ein Thema, das dich beschäftigt und versuche, in der Ja. Und ... Haltung zu bleiben:

Ja.

Höre dir die Meinung eines anderen Menschen an, eine Meinung, die von deiner abweicht. Das kann ein tatsächliches Gespräch sein oder auch eine Reportage, ein Podcast oder ein Artikel. Versuche, wirklich offen und interessiert zuzuhören. Etwa in der Haltung: Aha. Interessant.

Mach eine Pause, um die Haltung stehenzulassen.

Und...

Formuliere nun deine Haltung. Stelle sie - im echten Gespräch oder in deiner Vorstellung - gleichberechtigt neben die Meinung des anderen.

Welchen Unterschied nimmst du wahr? Wie geht es dir dabei? Und wie dan



Charlotte

schweigt...

„Heute lässt Charlotte drei mutigen, klugen Mädchen aus der Literatur den Vorrang:

- Momo zeigt, wie echtes Zuhören geht
- Pippi Langstrumpf macht Mut, die eigene Meinung zu sagen.
- Ronja Räubertochter liefert die Übung in diesem Magazin.

Zitate aus den Büchern über sie findest du in dem Haupttext dieser Ausgabe und in der Übung zum Frühlingsanfang.

Hier ist noch ein Tipp von Pippi Langstrumpf zum Thema Miteinander reden:

„Warte nicht darauf, dass die Menschen dich anlächeln... Zeige ihnen wie es geht!“

RONJAS ÜBUNG ZUM FRÜHLINGSANFANG

„Hier stehe ich und spüre, wie der Winter aus mir herausrinnt“, sagte Ronja. „Bald bin ich so leicht, dass ich fliegen kann.“

(aus „Ronja Räubertochter“ von Astrid Lindgren)



Das ist Ronjas Frühlingschrei.
Wie begrüßt du den Frühling?

Suche dir einen guten Ort. Vielleicht draußen, wo du weichen Boden unter den Füßen und die Wärme der Frühlingssonne spüren kannst.

Nimm wahr, wie du mit beiden Füßen fest auf der Erde stehst. Vielleicht stehst du ungefähr im schulterbreiten Stand, die Knie sind locker und dein Oberkörper aufgerichtet. Vielleicht möchtest du dich auch ein bisschen schütteln oder dich auf andere Art bewegen.

Und während du so stehst und deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem lenkst, kannst du vielleicht wie Ronja spüren, wie der Winter aus dir herausrinnt und wie du ganz leicht wirst und wie die frische Frühlingsluft und die Sonne dir neue Kraft geben.



Impulse aus der Gelöst! Community

TRÄUME ALS GESPRÄCHSSTOFF BEIM FRÜHSTÜCK

Schon in früher Kindheit erzählten mir meine Mutter und meine Tante in unserer Großfamilie von den Träumen meines Großvaters. Dieser hatte wohl die Gabe, gewisse Dinge „voraus“ zu träumen. Es klang für mich damals etwas „spukig“, war aber auch spannend. Gleichzeitig wirkten die Erzählungen auch glaubhaft auf mich. So wurde es zum Usus, morgens beim gemeinsamen Frühstück uns unsere Träume zu erzählen, sofern wir welche hatten. Es war ein Gesprächsstoff, der uns auch zum Lachen brachte, weil einfach so verrückte Dinge in den Träumen passierten. Wir waren weit weg davon, darin irgendeinen bedeutungsvollen Inhalt zu sehen.

Später in der Schule wählte ich Psychologie als 4. Abiturfach. Zum ersten Mal hörte ich von Sigmund Freud, der Träume als Zugang zum Unbewussten verstand. Das hat mich fasziniert und ich begann, mich tiefer gehend mit den Inhalten meiner persönlichen nächtlichen Träume zu beschäftigen. Damals traute ich mich nicht, Psychologie zu studieren. Ich glaubte, dass dies von der Familie im wahrsten Sinne des Wortes für „verrückt“ gehalten würde.

So träumte ich während meiner Berufsjahre in der Informatik immer wieder von ungenutzten Räumen, die leer standen und in denen sich Spinnenweben ausbreiteten. Das war für mich ein Indiz, dass das Interesse an der Psychologie brach lag und ins Leben gebracht werden wollte. Als ich mich mehr mit der Psychologie beschäftigte und nebenberuflich auch ein Studium dazu absolvierte, verschwanden diese Träume.

Das Thema ließ mich nicht los und ich stieß auf immer mehr Studien, die belegten, dass Träume eine sehr große Rolle für die psychische und emotionale Gesundheit und für die Entwicklung kreativer Lösungen spielen.



Als ich entschied, meinen Beruf als Informatikerin aufzugeben und mich mit der Psychologie selbständig zu machen, halfen mir ebenfalls meine Träume. In einem Traum sprang ich mutig von einem Garagendach und übergab vorher meine Aktentasche an meinen jetzigen Mann. Im Traum hatte meine Mutter mich dazu ermutigt.

Ich besprach meine Träume immer wieder in Supervisionen und begann schließlich eine Weiterbildung in analytischer und tiefenpsychologischer Traum-Arbeit u.a. nach C.G. Jung. In meiner Praxis für Supervision und Burnout-Prävention bot ich diverse Traumseminare u.a. über die VHS an. Aus diesen Seminaren bildete sich eine kleine Gruppe, mit der wir jetzt schon über viele Jahre hinweg regelmäßig einmal pro Monat mit deren nächtlichen Träumen arbeiten.

Im Rahmen meiner Ausbildung zum Gelöst! Coach lernte ich viel über lösungsorientiertes Denken und das Gelöst! Modell. So kam mir die Idee, die Traumarbeit mit dem Gelöst! Modell zu verbinden. Carola war offen dafür und wir beschlossen, ein Seminar zum Thema „Gelöst! und Traumarbeit“ innerhalb der Gelöst! Akademie anzubieten. Details findet ihr [hier](#).

So hoffe ich, dass ich Euer Interesse für die Traumarbeit geweckt habe und dass diese in Eurem Umfeld wieder zum Gesprächsstoff werden und wir uns damit nähern, gemeinsam weiterentwickeln und diese natürliche Ressource der Evolution nicht brach liegen lassen.

“Wenn einer alleine träumt ist es nur ein Traum, wenn viele gemeinsam träumen, dann ist es der Anfang einer neuen Wirklichkeit” (Hélder Pessoa Câmara, Kämpfer für Menschenrechte in Brasilien)

Von Marlies Grasmann

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!](#)

WAS NOCH?

WERDE AKTIVER TEIL DES GELÖST! MAGAZINS

Unser Herzensanliegen ist es, die Gelöst! Botschaft und Haltung in die Welt zu tragen und damit Menschen zu helfen, mutig und frei ihren eigenen Weg zu gehen. Dafür braucht es Inspiration, gute Impulse und Selbstreflektion. Aus diesem Grund gestalten wir das Gelöst! Magazin. Es soll ein lebendiges, abwechslungsreiches Medium innerhalb der Gelöst! Community und darüber hinaus sein.

Wie kannst du aktiver Teil des Magazins werden?

- Du bist Gelöst! Coach und möchtest dich hier einmal mit deiner Geschichte vorstellen?
- Du hast ein Thema, zu dem du gerne deine Gedanken aufschreiben möchtest, um die Community zu inspirieren oder zum Nachdenken anzuregen?

Dann sende uns gerne deine Beiträge an magazin@geloest-coaching.de

Sende außerdem das Magazin sehr gerne an Freunde und Bekannte. Wir freuen uns über jeden Leser und jede Leserin. Das Magazin kann ganz leicht kostenfrei abonniert werden. Natürlich ist das Abo auch ganz leicht wieder kündbar.



[Magazin kostenfrei abonnieren](#)



KENNST DU SCHON UNSERE 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!](#)



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

In der nächsten Ausgabe zum dritten und vorerst letzten Teil zum Thema „Miteinander reden“ lernst du mehr von Ronja Räubertochter und darüber, wie sie es schafft, mutig zu sein und zu dem zu stehen, was ihr wichtig ist.

