

Mai 2025 - Ausgabe 7



GELÖST! - DAS MAGAZIN



Thema:
Miteinander reden
Über Werte und Mut

Gelöst! Café
Frühling

Humor & Achtsamkeit

MITEINANDER REDEN

WIE RONJA ÜBER DIE TEUFELSSCHLUCHT SPRINGT - ÜBER WERTE UND MUT

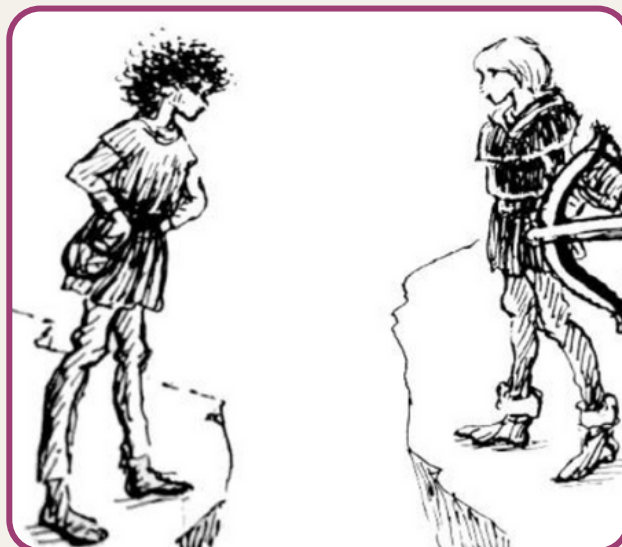
Wenn du den Film oder das Buch „Ronja Räubertochter“ von Astrid Lindgren kennst, erinnerst du dich vielleicht an den Moment, als sie erfährt, dass Birk, ihr Freund, zum verfeindeten Borka-Clan gehört. Dass er „von den anderen“ ist.

Was tut Ronja? Sie stellt sich zwischen die Fronten. Nicht mit dem Schwert, sondern mutig und mit einem klaren Herzen.

Sie sagt: Ich mag dich trotzdem. Und ich bleibe mir treu. Und sie springt. Immer wieder. Über die Teufelsschlucht, über die Schlucht zwischen ihr und Birk, zwischen den verfeindeten Räuberbanden, zwischen zwei Welten. Sie springt – aus Mut, aus Freundschaft, aus dem Wunsch, verbunden zu bleiben, obwohl alles dagegen zu sprechen scheint.

Ein bisschen so fühlt es sich manchmal an, wenn wir miteinander reden. Wenn wir merken: Wir ticken anders. Wir sehen die Welt verschieden. Und trotzdem wollen wir im Gespräch bleiben. Trotzdem ist uns der / die Gesprächspartner*in wichtig.

In den ersten beiden Teilen dieser kleinen Reihe „Miteinander reden“ ging es ums Zuhören – wie Momo. Und darum, die eigene Meinung zu vertreten – wie Pippi. Jetzt, im dritten Teil, geht es um das, was Ronja ausmacht: Haltung. Werte. Und den Mut, beides zu zeigen.



WERTE ALS INNERES GELÄNDER

Wir leben in einer Welt, in der vieles gleichzeitig wahr ist. In der sich Positionen überlagern, Gewissheiten bröckeln, Meinungen laut werden und unvereinbar scheinen. In der wir aufhören reden zu wollen. Da tut es gut, ein inneres Geländer zu haben. Zu wissen: Das ist mir wichtig. Dafür stehe ich ein. Nicht als starre Grenze – sondern als Orientierung. Oft ist das, was uns wichtig ist, sind unsere Werte in unserer ambivalenten Welt das Einzige, woran wir uns orientieren können. Zuhören bildet die Brücke, Werte sind das Geländer.

Sie geben Richtung. Aber sie schließen nicht aus. Sie helfen, die eigene Stimme zu finden – und trotzdem offen zu bleiben für andere.

So wie Ronja. Sie stellt sich ihrem Vater entgegen – aber nicht aus Trotz. Sondern aus Überzeugung. Und sie bleibt Birk verbunden – obwohl sie sich streiten, ringen, manchmal schweigen. Sie bleibt im Gespräch.

Miteinander reden heißt nicht: alles gut finden.

Es heißt: Ich höre dir zu, auch wenn ich nicht einverstanden bin. Ich höre dir zu und ich will dich verstehen, ich will deinen guten Grund verstehen, so zu denken und zu handeln. Ich sage dir, was mir wichtig ist, ohne dich verletzen zu wollen. Ich halte aus, dass wir unterschiedlich sind – und bleibe in Verbindung.

Manchmal kostet das Überwindung. Es braucht Mut. Innere Sicherheit. Die Bereitschaft, auch mal ratlos zu sein. Und vielleicht die Erinnerung daran, dass wir alle auf der Suche sind. Nach Sinn, nach Zugehörigkeit, nach einem Platz in der Welt. Und dass uns das mehr verbindet, als trennt.

MITEINANDER REDEN – EIN RESÜMEE

Offen zuhören wie Momo. Da sein. Einfach da. Mit allem, was ist.

Klar sprechen wie Pippi. Mit Fantasie und Kraft. Und der Gewissheit: Ich darf ich sein. Und du darfst du sein.

Und jetzt: Ronja. Mutig stehen bleiben, wenn's stürmt. Den eigenen Werten treu bleiben – und trotzdem Brücken bauen.

Zuhören als Brücke.
„Ja, und...“ als Haltung.
Werte als Geländer.

Das klingt einfach. Mir gelingt es manchmal. Manchmal nicht.

Es gelingt mir nie wie Momo, Pippi oder Ronja das können, sondern auf meine Weise.

Und wenn es nicht klappt? Dann hilft vielleicht – Humor 😊 und Dranbleiben. Es einfach wieder probieren. Immer wieder.

Im Wunsch, verbunden zu bleiben – trotz allem.

“Das weiß ich“, schrie Ronja. „Dass uns nichts trennen kann! Und das weißt du auch, du Schafskopf!“

– Astrid Lindgren, Ronja Räubertochter



Charlotte sagt...

„Gibt es noch etwas, was du anderes tun, denken oder fühlen würdest, wenn du wieder fröhlich wärst und mehr du selbst?“

„Ich glaube, das war's. Es braucht gar nichts Großes, aber es würde so vieles ändern. Ein bisschen Zeit braucht es. Die Zeit ist ja da, ich kann entscheiden, was ich damit mache.“

Carola Baxmann

STEIG EIN, WIR FAHREN ANS **MEER**

Geschichten aus
Charlottes Coaching Car



GELÖST!

LESERSTIMMEN

Was für ein besonderes Buch du da geschaffen hast - es hat mich sofort in den Bann gezogen und beeindruckt. Mit einer wunderbaren Mischung aus autobiografischer Offenheit, professioneller Klarheit und kreativem Feingefühl hast du nicht nur eine Geschichte erzählt, sondern (wie für mich schon so oft) einen Raum eröffnet: für Begegnung, Entwicklung und Selbsterkenntnis.

Dein „Coaching Car“ ist mit diesem Buch ein bewegender, lebendiger Ort geworden, an dem Lesende mitfahren dürfen, um sich selbst näher zu kommen.

Und Charlotte... sie ist eine wunderbare, starke Figur - und zugleich spürt man in ihr deine Stimme, deine Haltung und deinen Mut, neue Wege zu gehen.

Ich hoffe, dass dieses Buch noch viele Menschen lesen werden. Denn es ist wirklich, inspirierend, stärkend und gleichzeitig leicht zu lesen.

Danke, dass du dich getraut hast, mit diesem ersten Werk noch sichtbarer zu werden - und bitte, fahre weiter.

Es gibt bestimmt noch so viele, die gerne bei dir einsteigen würden....

Impulse aus der Gelöst! Community

AUS DEM COMMUNITY-TREFFEN DER GELÖST! COACHES IM APRIL

Humor & Achtsamkeit – das Immunsystem der Seele

Nach längerer Zeit konnte ich mal wieder beim monatlichen Community-Mittwochstreffen der Gelöst! Coaches dabei sein – und ich hatte mich bereit erklärt, es zu moderieren. Nicht ganz uneigennützig, wollte ich doch eine neue Workshop-Idee vorstellen und ausprobieren und gemeinsam reflektieren.

Die Idee: ein zweitägiger Workshop zum Thema Humor und Achtsamkeit – mein Abschlussprojekt beim kürzlich abgeschlossenen internationalen Train-the-Trainer-Kurs für Humor Ambassadors.

Bevor du weiterliest: Mal ehrlich, wie klingt das für dich? Soll man über Humor reden? Ist das nicht wie Trockenschwimmen oder Witze erklären? Kann man nicht einfach lachen, wenn einem danach ist? – So dachte ich zumindest über dieses Thema. Der Kurs für Humor Ambassadors hat mich eines Besseren belehrt.

Bei unserem Mittwochstreffen überlegten wir zuerst, wann wir uns selbst als humorvoll empfinden. Was braucht es dafür?

Während einige sich „wenig mit Humor gesegnet“ fühlen, meinten andere, dass ihnen schlagfertige und lustige Gedanken kommen, sobald sie morgens die Augen öffnen. Ist Humor eine Begabung?

Dann tauschten wir uns aus über Situationen, in denen wir uns als besonders achtsam erleben – und welche Wirkung das auf uns hat.

Schnell wurde klar: In beiden Fällen geht es um Präsenz. Um den gegenwärtigen Moment. Um das Jetzt.

Diese Verbindung war für viele ein Aha-Moment: **Humor und Achtsamkeit entspringen derselben Quelle. Und beide wirken stärkend.**

Im Train-the-trainer Kurs war das wirklich eine Entdeckung für mich. **Humor ist viel mehr als eine nette Beigabe.** Michael Stefan Metzner bezeichnet **Humor und Achtsamkeit als das Immunsystem der Seele** (siehe „Humor und Achtsamkeit“ von Michael Stefan Metzner).

Im weiteren Verlauf des Abends gab ich einen kleinen Einblick in das Konzept meines Workshops. Besonders spannend fanden viele die Idee, **dass Humor erlernbar ist** – wie ein Muskel, der trainiert werden kann. **„Humor by choice, not by chance“**, war der Leitsatz unseres Trainerkurses. Humor als Entscheidung zu sehen hat etwas verändert in mir – und, ich glaube auch bei einigen in unserer Runde.

Am Ende des Abends zeigte ich ein Video, um eine Humortechnik zu demonstrieren (ja, es gibt erlernbare Humortechniken!): Inkongruenzen nutzen, also Dinge zusammenbringen, die eigentlich nicht zueinander passen. Die neuseeländische Fluggesellschaft hat für ihr **offizielles Flugsicherheitsvideo** die ermüdende, langweilige Sicherheitsdemonstration, bei der normalerweise sowieso niemand zuhört, **verbunden mit Elementen aus der spannenden Herr der Ringe Trilogie**.

Leider hatte ich den Eindruck, dass außer mir niemand gelacht hat und ich wohl die Einzige war, die das lustig fand. Nachdem das Video beendet war, stellte sich heraus, dass niemand außer mir das Video sehen konnte! Ich hatte vergessen, den Bildschirm freizugeben. Die anderen Teilnehmerinnen mussten mit dem ohne Bilder wahrscheinlich schwer verständlichen englischen Ton vorliebnehmen. Sie hatten höflich die 5 Minuten abgewartet.

Alles in allem war es ein anregender, lebendiger Abend. Und für mich ein wertvoller Schritt weiter auf dem Weg mit Humor und Achtsamkeit – und der Freude, beides zu teilen.

Hier ist das Video für alle Teilnehmerinnen am letzten Mittwochstreffen – und für alle anderen, die es sehen wollen 😊

[The Most Epic Safety Video Ever](#)

Dem Sturm ein Lächeln schenken

Humor als Rettungsring für den Alltag



Von Carola Baxmann

Vielen Dank an meine Kollegin Bea Bincze für den Humor Ambassadors Train-the-Trainer Kurs.
Am 22. Mai beginnt übrigens der nächste Kurs (in englischer Sprache).

Humor Ambassadors - online Train-the-Trainer Program - Business Coach Kft.



📌 Workshop-Info & Inspiration

Workshop- (Arbeits)Titel:

🧡🧡 Dem Sturm ein Lächeln schenken – Humor und Achtsamkeit als Rettungsring für den Alltag

Inhalte:

- Achtsamkeit & Humor als Immunsystem der Seele
- Warum Humor kein Zufall ist, sondern eine Haltung
- Kleine Übungen für den Alltag
- Humortechniken wie Inkongruenz, Funframing & Übertreibungen
- Lachen, lächeln... wenn ihr wollt

Besonders wertvoll für dich, wenn du...

... im Alltag oft funktionierst, aber selten lachst.

... neugierig bist auf neue, leichte Zugänge zu Resilienz.

... wieder mehr Leichtigkeit in dein Denken und Fühlen bringen willst.

Format:

2 Tage Retreat / Präsenz-Workshop, evt. mit Follow-up

inkl. Methoden aus dem Gelöst! Coaching

Starttermine & Anmeldung:

➡ in Planung

➡ Interessiert? Schreib uns eine Mail und lass dich auf die Warteliste setzen.

info@geloest-coaching.de

GELÖST! CAFÉ FRÜHLING

NIMM DIR EINEN MOMENT ZEIT UND
REFLEKTIERE ÜBER DIE FRAGEN AUS
DEM FRÜHLINGS GELÖST! CAFÉ

- IN WELCHEM BEREICH DEINES LEBENS
WÜNSCHST DU DIR ENTWICKLUNG /
WACHSTUM?
- WORAUF IN DIR ODER DEINEM LEBEN
KANNST DU DICH IMMER VERLASSEN?
- WER ODER WAS HILFT DIR, DEINE
KNOSPEN ZU ENTFALTEN?

INNERE ARBEIT

Die innere Managerin, der innere Kritiker, kindliche Anteile, innere Beschützer, der innere Rebell... Es ist manchmal nicht leicht, die unterschiedlichen Persönlichkeitsanteile unter einen Hut zu bekommen, sie zu integrieren oder zu heilen. Professor Tom Holmes hat eine Methode dafür entwickelt, die diese Arbeit auf leichte und gleichzeitig tiefe und nachhaltige Weise leistet. Die integrative Arbeit mit dem inneren System nach Tom Holmes beruht auf der IFS Methode (Inneres Familiäres System) von Richard Schwartz.

Seit inzwischen fast 20 Jahren beschäftige ich mich mit dieser Arbeit und besuche Seminare bei Tom Holmes. Mehrere Jahre assistierte ich ihm bei der Ausbildung von Kolleg*innen in dieser Methode in Freiburg. Um diese wertvolle Arbeit weiter zu fördern, gründeten wir die Deutsche Gesellschaft für Integrative Inner System Therapy in Freiburg (www.innersystems.org). Besonders schätze ich an dieser Arbeit die hohe und nachhaltige Wirkung und die Leichtigkeit, die nicht zuletzt durch die humorvollen, wunderbaren Illustrationen von Sharon Eckstein unterstützt wird. IIST verbindet die Arbeit mit inneren Persönlichkeitsanteilen, die Stärkung der inneren Mitte (des SELBST) und Spiritualität und ist auch in Coaching und Beratung von hohem Nutzen. Im Gelöst! Coaching ist die innere Arbeit ein wichtiger Bestandteil. Durch die Verbindung mit der systemisch- lösungsfokussierten Arbeit, die einfache, leichte Sprache und die hohe Wirksamkeit bereichert sie das Gelöst! Coaching. Ich bin sehr dankbar, diese Arbeit zu kennen und damit Menschen helfen zu können.

Das diesjährige Follow Up Seminar für Gelöst! Coaches widmet sich der Vertiefung dieser Arbeit. Ich freue mich sehr darauf.

Ich habe mich entschlossen, das Seminar auch für andere Menschen zu öffnen.

Wertvolles soll weitergegeben werden 😊



Seminar zur Integrativen Inneren Systemischen Arbeit



Eine Methode zur Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen nach Prof. Tom Holmes

Inhalt: - Praktisches Kennenlernen und Vertiefen der Arbeit mit dieser Methode
- Selbsterfahrung und Stärkung der eigenen Selbstqualität

Zeit:

Donnerstag, 25. September 2025, 15 – 18 Uhr, Einführung
(obligatorisch für „neue“ Teilnehmer*innen, für Gelöst! Coaches fakultativ)
Freitag, 26. September 2025 9.30 Uhr - 17 Uhr
Samstag, 27. September 202 9:30 Uhr - 17 Uhr
Sonntag, 28. September 2025 9:30 Uhr - 13 Uhr

Ort: Psychologische Praxis Carola Baxmann
Massener Straße 33
59423 Unna

Preis: bei Anmeldung bis 30.6.2025: 595 € inkl. MwSt
ab 1.7.2025: 715 € inkl. MwSt
Communitypreis für Gelöst! Coaches: 300 € inkl. MwSt

Max. 15 Teilnehmer*innen

Seminar wird als Modul im Rahmen der Ausbildung zum Gelöst! Coach anerkannt.



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 Selbstreflexion.

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

