

Spätsommer 2025 - Ausgabe 9



GELÖST! - DAS MAGAZIN



Thema:
Langsamkeit

Sommernachlese

News & Termine

SOMMER, SONNE, LANGSAM SEIN – EINE SOMMERNACHLESE

Wann wollt ihr fertig sein?

Das ist die Frage, die ich in diesem Sommer am häufigsten gehört habe.

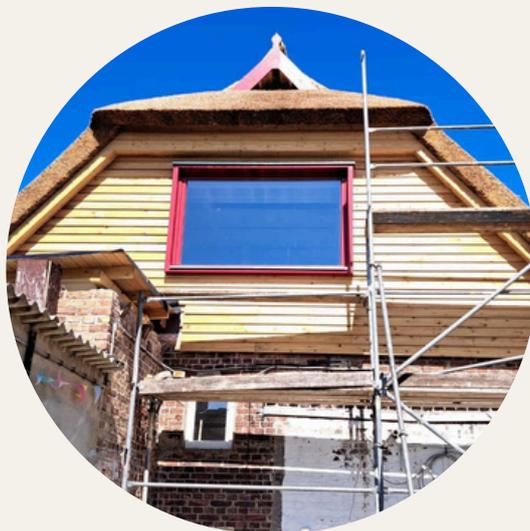
Zuerst habe ich – widerstrebend – mit Terminen und Prognosen geantwortet. Ich fühlte mich, als müsste ich mich rechtfertigen oder Zeit schinden. Dann fragte ich Menschen, die an ähnlichen Langzeitprojekten arbeiten – am Haus, am alten Boot, am Camperbus – was sie antworten. Die häufigsten Antworten: „Ich weiß nicht.“ · „Schritt für Schritt.“ · „Es braucht Zeit.“ · „Es macht uns Spaß zu bauen.“ · und manchmal auch „Nie.“

Dazu kamen weitere Fragen: **Hast du deine alte Praxis noch? Wie lange? Willst du eine neue Praxis aufbauen? Und was wird mit Gelöst!?**

Ja, ich habe einen Plan – und er nimmt Konturen an. Ich freue mich auf den neuen Lebensabschnitt hier am Strelasund: Ankommen in unserem alten-neuen Haus, alte Freunde und Kolleg*innen (wieder) treffen, neue Menschen kennenlernen und berufliche Möglichkeiten entdecken. Es macht mir Freude, Visionen zu entwickeln und jeden einzelnen Schritt zu gehen. Große, kleine und kleinste Schritte – und manchmal auch stehen zu bleiben.

Und natürlich – Gelöst! wird es weiter geben 😊

Was ich – einmal mehr – erlebe: **Wenn der Boden gut bereitet ist – gründlich und mit Zeit –, dann entstehen Ideen, Möglichkeiten und konkrete Ergebnisse plötzlich schnell. Manchmal wie von ganz allein.**



Und doch zweifle ich zwischendurch: Darf ich mich ruhig fühlen inmitten all der neuen Dinge und Unsicherheiten? Verträgle ich meine Zeit? Darf ich mir Zeit nehmen, die Gegend zu erkunden, spazieren zu gehen, Freunde zu treffen, Besuch zu haben in unserer provisorischen Wohnung auf der Baustelle, Lieblingsorte an der Ostsee (wieder) zu entdecken? Ist es okay, mitten in der Entkernungsphase ein großes Sommerfest zu feiern – während Balken und Leitungen freigelegt werden? Darf ich mir Zeit nehmen – auch für einen beruflichen Neuanfang? Oder ist es gar kein wirklicher Neuanfang, weil die Basis, das Gelöst! Coachingkonzept, längst da ist und „nur“ weitergeführt wird?

Für diese Ausgabe des Gelöst! Magazins habe ich Bilanz gezogen – **Bilanz eines Sommers** – und über mich selbst gestaunt:

- Vier neue, tolle und engagierte Gelöst! Coaches haben ihre Ausbildung abgeschlossen 😊
- Das Dach ist fertig: ein neues altes, wunderschönes Reetdach.
- Es gibt einen klaren Plan für die weitere Sanierung – der Boden ist bereitet.
- Unsere spätere Wohnung ist entkernt; wir wissen jetzt, wo alle Rohre und Kanäle verlaufen. Maik, mein Mann, sagt: „Das Tal ist durchschritten. Jetzt kommt der Aufbau.“
- Wir haben ein schönes Sommerfest gefeiert – mit alten und neuen Freunden, Familie und Nachbarn.
- Ich habe Menschen getroffen, Bücher gelesen – und gebe Tai-Chi-Stunden im Dorf.
- **Ich habe ein gesundheitstouristisches Konzept von Gelöst! entwickelt, konkrete Angebote vorbereitet und Kooperationspartner gefunden. Es gibt konkrete Angebote und Termine.**
- Meine Vision, wie ich hier leben und arbeiten möchte, wird immer konkreter.
- Ich habe unseren Markenauftritt – besonders hier im Norden – vereinheitlicht: **ein klarer Auftritt für mich und für Gelöst!**, ein Thema, um das ich seit Jahren kreise – und das jetzt ganz leicht ging, gemeinsam mit einer Grafikerin von hier.
- Und: Ich habe einen wunderbaren Arbeitsplatz im Co-Working Space im Stralsunder Hafen gefunden.

Ich staune über diese Bilanz. Es gibt konkrete Ergebnisse. **Ich war langsam. Und es ging schnell.**



GELÖST!

GELÖST! UNTERWEGS - COACHINGURLAUB AUF UMMANZ & IM GOLFPARK STRELASUND

Meeresweite. Stille. Zeit. Auf der kleinen Insel **Ummanz** (bei Rügen) verbinden wir Achtsamkeit, Humor und den bewährten **Gelöst!** Prozess mit der Kraft des Nordens.

Worum es geht:

- Ankommen in der Langsamkeit: Atem, Körper, Weite
- Gelöst! Kompaktcoaching zur Stärkung von Selbstvertrauen und Resilienz
- Tägliche Gelöst! Impulse in der Gruppe & 1:1-Coachingzeit
- Gemeinschaftliche Übungen (Achtsamkeit, leichte Bewegung, Tai Chi)
- Naturzeiten für sich allein
- Integration in den Alltag – mit Online-Begleitung

In Planung: Coachingurlaube im Golfpark Strelasund. Dort verbinden sich Gelöst! Retreats mit den Angeboten des Resorts – Wellness, Sauna, Golf, Natur und Weite direkt vor der Tür.

Erste Termine und Details findest du bald auf unserer Website.

Gesundheitstourismus – nachhaltig gedacht

Unser Ansatz im Bereich Gesundheitstourismus ist nachhaltig: Urlaub vor Ort und anschließende Online-Begleitung sorgen dafür, dass die Impulse langfristig wirken. Die Teilnehmenden nehmen nicht nur schöne Erinnerungen, sondern Werkzeuge und Haltungen mit, die ihnen dauerhaft helfen.



Impulse aus der Community

LANGSAMKEIT: MINI-INTERVIEW

Im Frühsommer habe ich **Julia Weber** (Gelöst! Coach) besucht. Ihre Ruhe hat mich beeindruckt. Ich fragte sie: Wie machst du das?

Julia Weber: „Ich mache langsam – immer wieder. So schaffe ich mehr als früher. Als ich noch keine Kinder hatte und scheinbar mehr Zeit, hetzte ich oft durch den Tag. Heute – mit drei Kindern, großem Haus und vollem Alltag – gelingt mir Haushalt, Familie, Sport und Zeit für mich, **weil** ich langsam bin. Hetze ist Energieräuber Nummer eins. Sie geht auf meine mentale Gesundheit – und die ist mir heilig. Wenn ich langsam mache, handle ich bewusst, nicht im Autopiloten. Ich erledige Dinge direkt statt sie liegen zu lassen. Das hilft, den Überblick zu behalten. Ich liebe meinen Leitspruch:

Wenn du es eilig hast, gehe langsam.“

Carola: Wie hast du das geschafft?

Julia: „Es ist eine Entwicklung – Persönlichkeitsentwicklung. Angefangen hat es mit dem Gelöst! Prozess. Danach kam das Üben. Immer wieder. Es ist Arbeit an sich selbst – nicht immer leicht, aber lohnend. Und irgendwann macht es sogar Spaß.“

Lesungen & Leseworkshops

Steig ein, wir fahren ans Meer. Geschichten aus Charlottes Coaching Car – Lesungen öffnen Räume für Gespräche und „Psychologie light“.

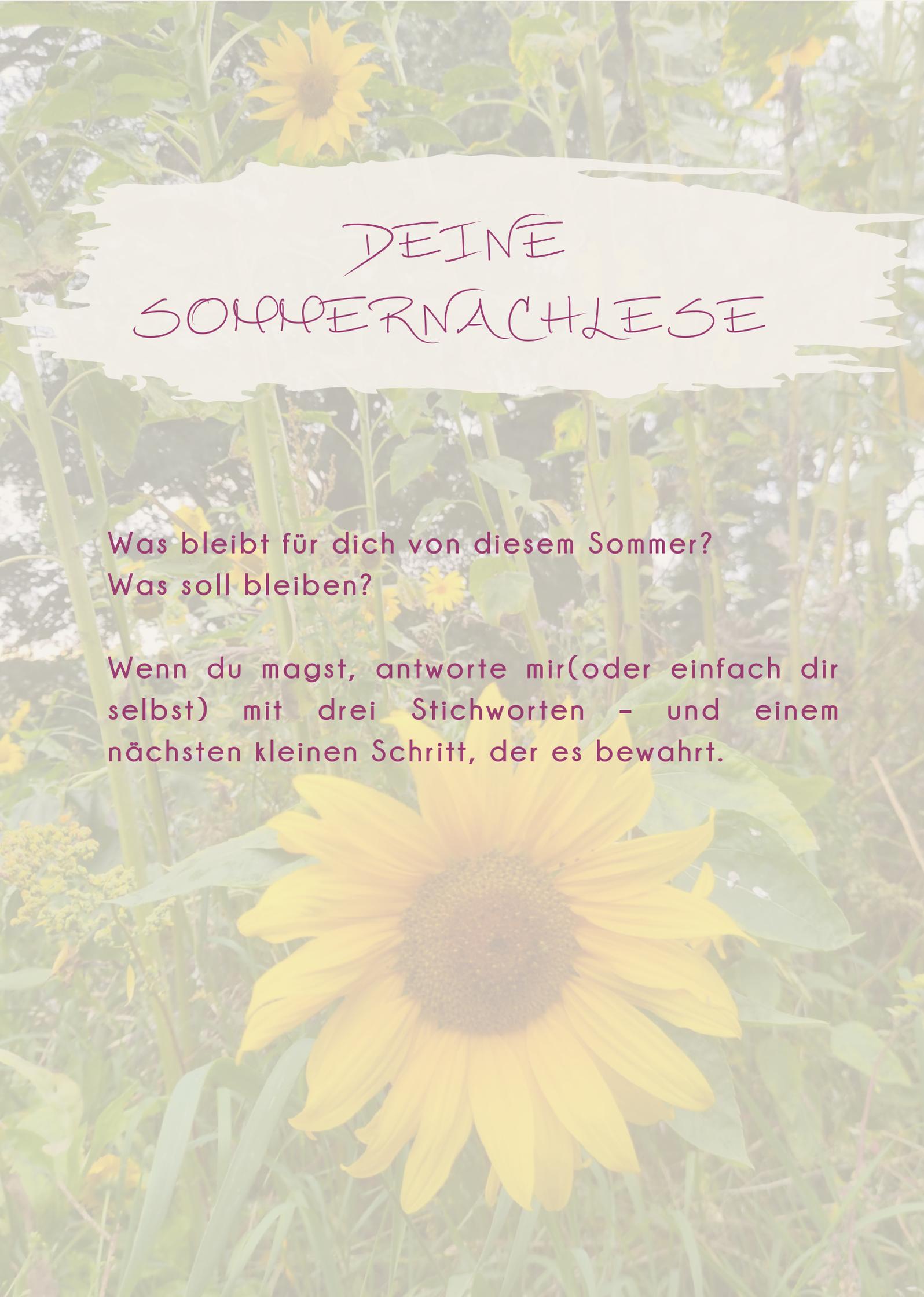
Neuer Termin:

Vorpommernhus Klausdorf
25. Oktober 2025, 19.00 Uhr
Gast: Gernot Fischer, Nyckelharpa

Du möchtest eine Lesung ausrichten? Schreib mir gerne – für Kulturorte, Teams, Tagungen und Konferenzen.

Kontakt: info@geloest-coaching.de



A field of sunflowers with a white torn-edge banner overlaid. The banner contains the title 'DEINE SOMMERNACHLESE' in a purple, handwritten-style font. Below the banner, there are two paragraphs of text in the same purple font, asking questions about the summer and inviting a response with three words and a next step.

DEINE SOMMERNACHLESE

Was bleibt für dich von diesem Sommer?
Was soll bleiben?

Wenn du magst, antworte mir (oder einfach dir selbst) mit drei Stichworten – und einem nächsten kleinen Schritt, der es bewahrt.

Nächste Seminare der Gelöst! Akademie (Herbst 2025)



Innere systemische Arbeit mit Bewusstseinsanteilen

25.-28. September 2025 · Unna

Leitung: Carola Baxmann

Die integrative innere systemische Arbeit (nach Prof. Tom Holmes) gehört zum Kern von **Gelöst!**. Lerne Ansatz und Methodik kennen, sammle eigene Erfahrungen und vertiefe deine Kompetenz.

Preis: 715 € inkl. MwSt · Communitypreis für Gelöst! Coaches: 300 € · max. 15 Teilnehmende

Das Seminar ist ausgebucht!

Du hast den Termin verpasst, interessierst dich aber auch für eine Vertiefung zur inneren systemischen Arbeit? Lass dich auf die **Warteliste** setzen:

info@geloest-coaching.de



Nächste Seminare der Gelöst! Akademie (Herbst 2025)



Findet hier zwei unserer erfolgreichen Seminare
in der Neuauflage

Lösungsräume durch nächtliche Träume

Samstag, 18. Oktober 2025, 10 -13 Uhr, online

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.

Seminarleitung: Gelöst! Coach Marlies Grasmann,
Co-Leitung: Carola Baxmann

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

[Hier geht's zu den Anmeldeformularen](#)

LebensWert - Leben mit traumatischen Erfahrungen

21.-23. November 2025 · Unna

Leitung: Bea Vogt & Carola Baxmann

Ein 3-Tage-Kompaktseminar zu Haltung, Wissen und Werkzeugen im Umgang mit traumatisch wirkenden Erfahrungen – praxisnah, wirksam, menschlich.

Preis: 715 € inkl. MwSt · Early bird Preis bis 20.9.2025 595 € inkl. MwSt ·

Communitypreis für Gelöst! Coaches: 300 €)

Dieses Seminar findet ab einer Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen statt.

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 Baxman

