



Dezember 2025

GELÖST!

Ausgabe 10

GELÖST! - DAS MAGAZIN



Thema:
Übergänge

Fragen zum
Jahresrückblick

Jahresplan 2026

ÜBERGÄNGE

„Jetzt bin ich Ende 20 und stehe ohne irgendwas da.“

So resümierte Anton seine Situation, als er zum Coachinggespräch kam.

Zweimal war er durch die Prüfung seines Verwaltungsstudiums gefallen. Eine dritte Chance gab es nicht. Jetzt hatte er keinen Abschluss, keine klare Perspektive.

Sein Lebensplan war zusammengebrochen.

Jetzt muss er einen Misserfolg bewältigen, akzeptieren, sich aufrappeln, neu sortieren und sich wieder ausrichten, Entscheidungen treffen. Und er braucht Zeit, Mut und neue Orientierung.

Das ist viel. Gut, dass Anton Hilfe annimmt.

Er steht zwischen zwei Ufern: dem Alten, das ihn nicht mehr trägt, und dem Neuen, das noch nicht sichtbar ist. Das Ungewisse macht Angst – und öffnet Möglichkeiten. Die kann Anton jetzt noch nicht sehen.



„Übergänge müssen vielleicht nirgendwo hinführen.“

Diesen Gedanken las ich kürzlich in einem Text von Annette Prehm („Mein Amrum“, Mare Verlag 2029).

Für mich waren Übergänge bisher etwas, das es auszuhalten und zu akzeptieren gilt, eine Zeit, die man überstehen muss, – ein Dazwischen. Eine Zeit, in der man schwimmen muss, bevor man neuen Boden unter den Füßen spürt.

Aber was, wenn dieses Schwimmen, diese Zeit, in der etwas Altes nicht mehr und Neues noch nicht da ist, nicht Ausnahme, sondern Normalzustand ist?

Was, wenn das Leben ein Übergang ist? Immer?

Das Alte wirkt im Jetzt weiter. Das Jetzt trägt das Neue bereits in sich.

Jedes Jetzt ein Übergang.

Jedes Jetzt eine Entscheidung.

Jedes Jetzt eine neue Chance.

Leben ist Übergang

Sommer in Herbst.

Herbst in Winter.

Jahreszeiten.

Kindergarten in Schule.

Schule in Beruf.

Entwicklung.

Verliebt sein – Eltern sein – loslassen.

Krankheit, Genesung, Neubeginn.

Bauen, backen, wachsen, verlieren.

Sterben, blühen, wieder beginnen.

Das Leben besteht aus Verläufen – wie Pinselstriche,
die ineinanderlaufen - und so bunter werden und interessant.

ÜBERGÄNGE HABEN EINEN EIGENEN WERT

Sie sind nicht nur Zeiten, die man „herumkriegen“ muss.

Sie sind Lebenszeit, in der wir schwimmen und uns neu orientieren. Sie sind eine Chance, sich selbst zu spüren und sich bewusst auszurichten. Sie sind Zeit, in denen wir lernen können zu akzeptieren, in der wir bewusst Prioritäten setzen und Entscheidungen treffen.

Und manchmal zeigen sie uns, was wir wirklich wollen – bevor wir wissen, wohin wir gehen.

Auch Anton muss nicht sofort eine Lösung finden.

Es geht nicht darum, das Alte schnell abzuwickeln oder das Neue sofort zu erreichen.

Es geht darum, Schritt für Schritt herauszufinden, was für ihn wichtig ist.

So kann die Übergangszeit eine Zeit der Orientierung werden.

Er will sich Zeit geben und hat schon mal diesen Zeitraum abgesteckt – und er hat einen Plan, wie er diese Übergangszeit nutzen will. Er hat einen Plan für die Übergangszeit und das gibt ihm Ruhe und Zeit, sich zu orientieren.

Ich bin sicher, dass er Mut schöpfen, Ideen entwickeln und neue Wege erkennen wird - Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten (wieder)gewinnt.



GELÖST! IM ÜBERGANG

Auch für Gelst! Wird 2026 ein Jahr der Übergänge. Bewährtes bleibt – und findet ein neues Format. Vertrautes bekommt frischen (Nord)wind.

Die größte sichtbare Veränderung sind die Coachingretreats an der Ostsee, die auf dem bewährten 5-Tage Kompaktcoaching basieren.

Die Ausbildung zum Gelöst!-Coach wird sich öffnen, modularer werden und individueller. Sie entsteht gerade, es ist ein Übergang und darum wird es 2026 eine Pause geben. Eine Atempause zum Sortieren, damit Neues reifen und sich entwickeln kann.

Das Leben besteht aus Übergängen – in welchen Übergängen befindest du dich gerade?
Was gibt dir Sicherheit in dieser Zeit?

Ausblick:

In der nächsten Ausgabe werden wir uns noch einmal dem Thema „Übergänge“ widmen – ein Coachingguide für den Übergang ist geplant.



DREI FRAGEN ZU GELÖST! IM (JAHRES)ÜBERGANG

Auch – oder gerade - in Übergangszeiten lohnt es sich innezuhalten und zu reflektieren.
Ein Jahresübergang ist per se ein solcher Zeitpunkt.

Welche Höhepunkte gab es für mein Gelöst! Jahr?

Höhepunkt Nr. 1:

Es gibt neue Gelöst! Coaches. Jede einzelne von ihnen bereichert schon jetzt Gelöst! und die Gelöst! Gemeinschaft:

Bärbel und Steffi sind Heilmitteltherapeutinnen (Ergotherapeutin und Logopädin) und möchten ihre Erfahrungen, die sie mit Gelöst! in ihrer Arbeit machen, an Berufskolleg*innen weitergeben. Sie sprühen vor Ideen und bringen damit die neue modulare Struktur der Ausbildung zum Gelöst! Coach voran.

Mit Constanze, Produzentin der Gelöst! Videos, Heilpraktikerin in eigener Praxis und jetzt auch Gelöst! Coach, entsteht ein bereichernder Austausch – und vielleicht zeichnet sich ein neues, schönes Gelöst! Projekt ab.

Höhepunkt Nr.2:

Das viertägige Seminar zur inneren systemischen Arbeit.

Ich bin so froh, dieses besondere Modell der Arbeit mit Bewusstseinsanteilen endlich auch als Einzelseminar angeboten zu haben und bin dankbar:

- meinem Lehrer Tom Holmes
- dafür, dass ich diese wertvolle und so wirkungsvolle Arbeit weitergeben kann
- für die Erfahrung dieses Seminars und den Austausch mit den Teilnehmerinnen
- für die Unterstützung durch meine liebe Netzwerkkollegin, lösungsfokussierter Coach und Atemtherapeutin Sandra Collin, NL.

Keine Frage, das wird fortgesetzt.

Höhepunkt Nr. 3:

Ein besonderer Höhepunkt waren für mich die Lesungen zu meinem Buch – ich habe mich getraut, neue Formate auszuprobieren und mich in ungewohnte Situationen zu begeben. Ob im achtsamen, wertschätzenden Rahmen des Psychoseseminars in Dortmund, im Vorpommernhus Klausdorf mit musikalischer Begleitung auf der Nyckelharpa oder im besten Kneipenambiente des Rostocker Warmbads zusammen mit dem Komponisten der Gelöst! Melodie Kai Scharlbaum: Jede Lesung hatte etwas Besonderes und war eine eigene wertvolle Erfahrung - Und ich bekomme Lust auf mehr



DREI FRAGEN ZU GELÖST! IM (JAHRES)ÜBERGANG

Welche Überschrift würde ich dem vergangenen Jahr geben?

Eine Überschrift für das Gelöst! Jahr 2025? Das ist leicht:
ÜBERGÄNGE

Wofür bin ich dankbar?

Eigentlich ist das der eigentliche Höhepunkt meines Gelöst! Jahres 2025:
Die Gemeinschaft der Gelöst! Coaches.

In diesem Jahr habe ich es erlebt wie in keinem der vorangegangenen Jahre: die Gelöst! Community beginnt, sich selbst zu tragen. In den Mittwochstreffen, dem neuen Coaches-coachen-Coaches Format, dem Gelöst! Magazin und den vielen Ideen und Projekten, die sich in einer Gemeinschaft entwickeln, die sich Zeit lässt zu wachsen und sich gemeinsam weiterzuentwickeln. Vielen, vielen Dank dafür!

Diese Mail, die wir nach dem letzten Mittwochstreffen bekommen haben, illustriert, was ich meine:

Guten Morgen ihr lieben Gelöst! Coaches,
ich muss euch erzählen von meinem Stückchen Gelassenheit, das ich am Donnerstag schon in mir spüren konnte. So klar & so schön 🌞. Ich glaube, ihr habt mir einfach ein Stück von euch abgegeben.

DANKE dafür 🍷.

Habt einen schönen dritten Advent.

Annette

...und noch eine mit Blick nach vorne.

Was gibt mir Zuversicht für das kommende Gelöst! Jahr?

Die Erfahrung, dass ich vertrauen kann: der Methode, der Gemeinschaft, den Klient*innen und mir selbst.

Impulse aus der Community

RÜCKBLICK ZUM SEMINAR "INNERE ARBEIT"

Vier intensive Tage liegen hinter uns - vier Tage voller Vertrauen, Neugier und Erkenntnissen. Ich fahre gestärkt, gelöst und in meiner Mitte nach Hause und hoffe, dass ich dieses Gefühl noch etwas behalten kann. Dieses Gefühl verdanke ich Carola durch ihre angenehme und wertschätzende Art und auch allen Seminarteilnehmerinnen, die zu dieser Arbeit und Stimmung beigetragen haben.

Am ersten Seminartag erhielten wir eine Einführung zum Thema Innere Arbeit und Persönlichkeitsanteile.

Am zweiten Tag durften wir mittels Meditation mit unseren Anteilen in Kontakt treten und staunen, wer sich so alles zeigt. Anschließend wurden wir gebeten Anteilskarten zu wählen, die uns bei folgenden Fragen ansprechen:

- Wie seht ihr euch gerade in der Welt?
- Welche Ressourcen stehen euch zur Verfügung?
- Welche persönlichen Themen oder Anteile zeigen sich aktuell?

Unsere Anteile identifizieren und wertschätzen war ebenfalls ein wichtiges Thema. Auch hat jeder für sich eine Landkarte seiner Teile erstellen können.

Abschluss hat der Tag mit einem gemeinsamen Abendessen im Refugio gefunden, das war sehr schön.

Am Samstagmorgen empfing uns Carola mit einer Übung des Schreibens. Mit Fragen wie „Was hat nachgewirkt? Was brauchst du? und wie bist du heute hier?“ durften wir uns auseinandersetzen.

Der Samstag war total abwechslungsreich gestaltet. Mit einem theoretischen Teil und einer tollen Möglichkeit, Carola und eine Seminarteilnehmerin bei der Anteils - Arbeit zu sehen, um die theoretischen Schritte besser nachvollziehen zu können. Und anschließend durften wir uns selber im Coaching auszuprobieren. Ich durfte der Coach sein und ich bin stolz, mich getraut zu haben. Meine Klienten konnten Verständnis und Mitgefühl für Ihre Anteile entwickeln, gelöst und mit einem Lächeln im Gesicht den Raum verlassen. Das löste große Freude in mir aus und bestärkte mich Vertrauen in den Prozess und in die Techniken zu haben.

Am Sonntag dann fand das Seminar seinen Abschluss.

Wir unterhielten uns über Spiritualität und persönliche Erfahrungen und zogen eine mögliche Verbindung zum Selbst und zur Anteilsarbeit.

Ich glaube ich spreche für alle, wenn ich sage, das Seminar ist durch und durch gelungen.



FRAGEN ZUM JAHRESRÜCKBLICK

Drei Fragen zum Jahresrückblick:

- Welche Höhepunkte gab es für dich im vergangenen Jahr?
- Welche Überschrift würdest du dem vergangenen Jahr geben?
- Wofür bist du dankbar?

... und eine mit Blick nach vorne:)

Was gibt dir Zuversicht für das kommende
Gelöst! Jahr?

GELÖST! JAHRESPROGRAMM 2026 ES GIBT IMMER EINEN WEG. IMMER.

In unserer Welt bewegt sich viel – in meiner eigenen auch, und vielleicht in deiner. Oder hast du das Gefühl, dich im Kreis zu drehen? Was brauchst du gerade für deinen Weg – Klarheit, Orientierung, Selbstvertrauen oder neue Impulse?

Mutig und frei den eigenen Weg zu erkennen und zu gehen – das ist umso wichtiger in einer Zeit, in der die Orientierung, die wir in uns selbst finden, manchmal die einzige verlässliche Richtung zeigt.

Seit acht Jahren begleitet Gelöst! Menschen dabei, ihren Weg mutig und frei gehen zu können. Genau dafür habe ich den Gelöst! Coachingprozess entwickelt.

Die Coaching - und Weiterbildungsangebote der Gelöst! Akademie basieren auf diesem Prozess und unterstützen dich wirkungsvoll auf deinem eigenen Weg oder dabei, andere Menschen professionell dabei zu begleiten, etwa als Gelöst! Coach. So entsteht ein wachsendes Netzwerk von Menschen, die sich gegenseitig stärken.

2026 weht frischer (Nord)Wind in der Gelöst! Akademie: Bewährtes bleibt, neue Formate entstehen, vor allem an der Ostsee. Unser Ziel bleibt dasselbe: dich auf deinem Weg in einer Weise zu begleiten, dass es für dich passt und dich nachhaltig stärkt.

Dieses Jahresprogramm haben wir für Menschen entwickelt, denen es wichtig ist, sich persönlich und beruflich weiterzuentwickeln. Schau gerne, was zu dir passt - und zögere nicht, dich bei uns zu melden, wenn du Fragen hast.

Ich würde mich sehr freuen, dir bald in einem unserer Coaching- oder Seminarangebote zu begegnen.

Ganz herzlich
Carola Baxmann



COACHINGANGEBOTE 2026 – ÜBERSICHT

Format	Termine	Kurzbeschreibung	Für dich geeignet, wenn...	Invest
Gelöst! zur Kranichzeit – Insel Ummanz (5 Tage Retreat)	16.–20. März 19.–23. Okt	Kompaktcoaching pur, naturnah, kleine Gruppe	du Abstand vom Alltag, Ruhe & Klarheit suchst	990 € + Zimmer
Gelöst! Kompaktcoaching – Golfpark Strelasund (5 Tage Retreat)	9.–13. März 06.–10. Juli 09.–13. Nov	Intensives Coaching + Bewegung, SPA, Wohlfühlprogramm	du Coaching in Verbindung mit Wellness & Aktivität möchtest	1.741 €
2-Tages-Workshop „Dem Alltag ein Lächeln schenken“ – Golfpark Strelasund	27.–28. Feb 24.–25. Juli 06.–07. Nov	Humor, Achtsamkeit & Selbstführung – kompakt & praxisnah	du Gelassenheit stärken oder Gelöst! kennenlernen möchtest	630 €
Gelöst! durchs Jahr – 1:1 Premiumbegleitung	ganzjährig	12 Monate intensive persönliche Begleitung	du langfristig wachsen & dich wirklich stärken willst	4.165 €
Begleitetes Gelöst! Selbstcoaching – Online	flexibel	Selbstcoaching + 8 Coachingsitzungen	du selbstständig arbeitest, dabei Austausch möchtest	1.490 €
Gelöst! DIY – Selbstcoachingpaket	flexibel	Gelöst! Prozess als Selbstcoaching (Begleitung empfohlen)	du gerne eigenständig & reflektiert arbeitest	585 €
12-wöchiger Online-Gelöst! Prozess (Gruppe)	23. Sept – 9. Dez, Mittwoch 18–19.30 Uhr	Coachingprozess in kleiner Gruppe, wöchentlich online	du Struktur, Austausch & Begleitung suchst	1.490 €



WEITERBILDUNGSANGEBOTE – GELÖST! AKADEMIE 2026

Die Gelöst! Akademie bietet Weiterbildungsformate für alle, die sich persönlich weiterentwickeln, ihre Coachingfähigkeiten erweitern und Methodenkompetenz aufbauen möchten. Die Seminare verbinden den systemisch-lösungsfokussierten Ansatz, innere systemische Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen, hochwirksame NLP-Techniken mit der Weisheit der Achtsamkeitslehre.

Format	Termine	Kurzbeschreibung	Für dich geeignet, wenn...	Invest
LebensWert – Umgang mit traumatisch wirkenden Erfahrungen	24.-26.4.26, 10–13 Uhr, hybrid (Unna & online)	Traumatische Erlebnisse verstehen, unterstützende Kultur entwickeln	Menschen & Coaches, die sicheren, fundierten Umgang mit traumatischen Erfahrungen lernen möchten	Early Bird: 595 €, danach 715 € Communitypreis bis 28.2.26: 355 €
Masterclass Timelinearbeit – lösungs- fokussiert & praxisnah	18.4. 2026, 9:30–13 Uhr & 29.4.2026, 18–19:30 Uhr, Online	Timelinearbeit live erleben, theoretischer Input & methodische Übungen	Coaches & Menschen aus helfenden Berufen, die die Methode erlernen oder vertiefen möchten	Early Bird: 295 €, danach 355 €, Communitypreis bis 28.2.: 185 € (Einzelskurs: 415 €)
Innere systemische Arbeit mit Bewusstseinsanteilen	3.–6. 9. 2026, 14:30–13 Uhr, Unna	Teilearbeit nach Prof. Tom Holmes, Selbsterfahrung und Methode	Menschen, die innere Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen erleben und vertiefen möchten	Early Bird : 595 € danach 715 €, Communitypreis bis 31.7.26: 355 €
Lösungsräume durch nächtliche Träume	24. 10. 2026, 10–13 Uhr, online	Arbeit mit Träumen nach C.G. Jung, Lösungsräume öffnen	Coaches & Menschen, die die Kraft der Träume kennenlernen und nutzen möchten	Early Bird: 75 € danach 95 €, Communitypreis bis 31.8.26: 65 €
Systemisch-lösungs- fokussierte Supervision	15.3., 14. 6, 29.11. 2026, jeweils 10–13 Uhr, online	Reflexion, Fälle besprechen, persönliche Anliegen bearbeiten, Austausch & Wachstum (max. 6 TN)	Gelöst! Coaches & Menschen aus beratenden und therapeutischen Berufen	95 € (Communitypreis: 65 €)

Der besondere Workshop zum Jahresbeginn:

Neu(Jahrs)ausrichtung Tagesseminar 2026



Das neue Jahr beginnt in DIR - mit Bewusstsein, Klarheit und Leichtigkeit.

Der Jahresbeginn lädt uns ein, innezuhalten, loszulassen und uns neu auszurichten. Wenn du Wünsche hast, mutiger werden oder etwas Neues realisieren möchtest - dieses Seminar stärkt dich dabei.

Vielleicht kennst du auch das: du startest ein Vorhaben voller Motivation und verlierst es dann doch aus den Augen. Frust inclusive. Wir zeigen dir, warum klassische Vorsätze oft scheitern und wie du dein Ziel von innen heraus verwirklichen kannst. Du kommst in Verbindung mit dir selbst und entdeckst neue Möglichkeiten, dein Jahr 2026 zum Leuchten zu bringen. Gehe mit uns!

Dich erwartet eine wirksame Kombination aus

- Wissenstransfer
- Meditation
- Selbsterfahrung

Du lernst, wie Ziele inspirieren statt überfordern. Am Ende kannst du klar und verbunden in das neue Jahr starten - mit einem Ziel, das wirklich zu dir passt.

Trau dich den ersten Schritt zu gehen, es könnte schön sein, wo du ankommst.

Melde dich an unter: info@geloest-coaching.de

Hast du Fragen? gerne an: info@geloest-coaching.de

Samstag, den 17.01.2026

Von 09:30 - 17:30 Uhr

Invest: 90€

Gelöst! Seminarraum, Massener Straße 33, 59423 Unna



Deine GELÖST! Coaches

Annette & Julia



WAS NOCH?

COMMUNITYTREFFEN DER GELÖST! COACHES

- **Wann:** Immer am zweiten Mittwoch im Monat, 19:30 Uhr, online
- **Was:** Die Gelöst! Mittwochstreffen bieten dir Gelegenheit, dich mit anderen Gelöst! Coaches auszutauschen und Themen rund um Gelöst! zu vertiefen. Du kannst dich tiefer mit dem Gelöst! Konzept und der Community verbinden.
- **Wie:** Selbstorganisiert und wertschätzend, mit wechselnder Moderation und wechselnden Themen.
- **Koordination:** Femke Godhoff
- **Was noch:** Coaches coachen Coaches an jedem zweiten Mittwochstreffen Die Gelöst! Coaches coachen sich gegenseitig, entwickeln ihre Coachingfähigkeiten weiter und vertiefen Gelöst! Coachingformate. Eigene Anliegen können in vertrauensvoller Atmosphäre eingebracht werden.
- **Moderation:** Annette Mruck und Steffi Weger
- **Für wen geeignet:** Alle Gelöst! Coaches, um sich auszutauschen und sich und die Community zu stärken
- **Invest:** deine Zeit, kostenfrei



KENNST DU SCHON UNSERE WHATSAPP COMMUNITY?

Tritt unserer WhatsApp Community bei und verpasse keinen 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

Redaktionsteam
Steffi Weger & Carola Baxman

 info@geloest-coaching.de

 www.geloest-coaching.de



In der nächsten Ausgabe werden
wir uns noch einmal dem Thema
„Übergänge“ widmen – ein
Coachingguide für den Übergang
ist geplant.

Wir wünschen euch besinnliche
Feiertage und einen guten Start
ins neue Jahr!

