



Gelöst! Jahresprogramm 2026

Es gibt immer einen Weg. Immer.

Hallo liebe Leser*in,
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



1. Coachingangebote 2026

Gelöst! ist ein lösungsfokussiertes Coaching- und Selbsterfahrungskonzept, das moderne psychologisch fundierte Methoden mit der Weisheit der Achtsamkeitslehre verbindet. Gelöst! unterstützt dich dabei, nachhaltige Lösungen für persönliche Themen zu entwickeln und führt in drei Schritten zu mehr Resilienz, gesundem Selbstvertrauen und Lebensfreude.

Die drei Schritte des Gelöst! Prozesses:

1. Schnelle Hilfe

Du entwickelst persönliche Mini-Strategien, um in emotional schwierigen Situationen stabil und handlungsfähig zu bleiben

2. Integration

Du lernst, dich und deinen Weg zu akzeptieren und wertzuschätzen, dich auszurichten und inneren Frieden zu finden.

3. Stabilisierung

Aus all dem entwickelst du neue Gewohnheiten und einen wertschätzenden Umgang mit dir selbst.

So kannst du den Herausforderungen deines Lebens mutig und mit Freude entgegenblicken und deine Ziele erreichen.

Wähle das Coachingformat, das zu dir passt:



a) Coaching-Retreats

Gelöst! zur Kranichzeit – Coaching pur in der ruhigen Umgebung der kleinen Insel Ummanz

- **Wann:** 16.–20. März | 19.–23. Oktober 2026
- **Was:** 5 Tage Gelöst! Kompaktcoaching, weit weg vom Alltag als Intensives Coaching-Retreat, pur, naturnah, in kleiner Gruppe (6–9 TN)
- **Für dich geeignet:** wenn du eine Auszeit brauchst, Ruhe und Natur suchst, um dich selbst zu spüren und den eigenen Weg zu klären
- **Optional:** Online-Nachbegleitung
- **Invest:** 5 Tage inkl. Tagesverpflegung: 990 € zzgl. Zimmerbuchung direkt bei Felicitas Bäder, www.haide-hof.de, Tel. 038305-55360

Golfpark Strelasund – Coaching mit Wohlfühlgarantie

- **Wann:** 09.–13. März | 06.–10. Juli | 09.–13. November 2026
- **Was:** Gelöst! Kompaktcoaching mit Verbindung mit Bewegung, Wellness, Golf, Qigong, SPA, Führungen
- **Für dich geeignet:** wenn du intensives Coaching mit aktivem Wohlfühl- und Rahmenprogramm kombinieren möchten
- **Optional:** Online-Nachbegleitung
- **Invest:** 1741 €, Buchung direkt über Golfpark Strelasund (Buchung und Infos: www.golfpark-strelasund.de, Arrangements)

2-Tages-Workshop „Dem Alltag ein Lächeln schenken“ – Golfpark Strelasund

- **Wann:** 27.–28. Februar | 24.–25. Juli | 06.–07. November 2026
- **Was:** Humor, Achtsamkeit & Selbstführung praxisnah erleben, Gelöst! Basiscoaching
- **Für dich geeignet:** wenn du den Alltagsstress gelassener meistern und Selbstführung üben möchtest, gut, um das Gelöst! Coaching kennenzulernen
- **Invest:** 630 €, Buchung direkt über Golfpark Strelasund (Buchung und Infos: www.golfpark-strelasund.de, Arrangements)

b) Individuelle Coachingformate

Gelöst! durchs Jahr

- 12-monatige, intensive 1:1 Coachingbegleitung durch Carola Baxmann
- Gelöst! Coachingprozess so, wie er nur zu dir passt
- 25 individuelle Coachingeinheiten, Einzelworkshop zur Timelinearbeit, zusätzliches analoges und digitales Coachingmaterial inkl. Coachingvideos, kurze Zwischendurch-Kontakte nach Bedarf
- **Für dich geeignet:** wenn du es dir wert bist, dich ein ganzes Jahr lang fundiert um dich zu kümmern und in nachhaltige persönliche Entwicklung zu investieren
- Invest: 4.165 €

Begleitetes Gelöst! Selbstcoaching

- Der Gelöst! Coachingprozess als individuelles begleitetes Online - Selbstcoachingprogramm
- Über 20 Coachingvideos, digitales und analoges Coachingmaterial, dein Rhythmus, dein Tempo, Begleitung durch einen Gelöst! Coach deiner Wahl (mind. 8 Coachingeinheiten), Flexible Termine, ganz auf dich zugeschnitten
- **Für dich geeignet:** wenn du intensive, selbständige Selbstcoachingerfahrungen mit Austausch und Begleitung durch einen ausgebildeten Gelöst! Coach kombinieren möchtest.
- Invest: 1.490 €

Gelöst! DIY

- Selbstständiger Gelöst! Prozess mit dem gesamten digitalen und analogen Gelöst! Arbeitsmaterial inkl. Coachingvideos
- Wir empfehlen, auch hier Gespräche mit einem Gelöst! Coach dazu zu buchen
- **Für dich geeignet:** wenn du Freude daran hast – und einige Erfahrung darin, dich selbstständig und individuell durch einen erprobten und fundierten Coachingprozess zu führen

- Invest: 585 €

c) 12-wöchiger Online Gelöst! Coachingprozess & Selbsterfahrung

- **Wann:** 23. September – 9. Dezember 2026, jeweils mittwochs 18 – 19.30 Uhr
- **Was:** Online Gelöst! Selbstcoachingprozess mit Begleitung durch Carola Baxmann in einer kleinen Gruppe (6-9 TN) an zehn 90-minütigen Onlineterminen
- **Für dich geeignet:** wenn du intensive, selbständige Selbstcoachingerfahrungen mit Austausch in einer Gruppe und Begleitung durch Dipl. Psych. Carola Baxmann kombinieren möchtest (Online Kurs)
- **Invest:** 1.490 €

Besonderes Angebot:

Du bist interessiert, bist aber nicht sicher, welches Coachingformat zu dir und deinem Anliegen passt?

Buche hier ein kostenfreies, unverbindliches 15-minütiges Orientierungsgespräch mit Dipl. Psych. Carola Baxmann.



[Datum & Uhrzeit wählen - Calendly](#)

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)	09.–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 Coachingeinheiten	du selbständig 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, Mi 18–19.30	Coachingprozess in kleiner Gruppe, wöchentlich online	du individuell arbeitest, dabei Austausch & Begleitung suchst	1.490 €

2. 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.

Alle Seminare, die 2026 absolviert werden, können bereits für die neue modulare Ausbildung zum Gelöst! Coach angerechnet werden (ab 2027).

LebensWert – Umgang mit traumatisch wirkenden Erfahrungen

- **Wann:** 24. April 2026, 10 Uhr – 26. April 2026, 13 Uhr 2026, hybrid (Unna und online)
- **Was:** Traumatisch wirkende Erlebnisse sind ein Thema, das uns alle betrifft – als Betroffene, Angehörige oder im Freundeskreis, als Kollegin oder in professionellen Hilfesettings. Dieses Seminar trägt dazu bei, ein Tabu aufzulösen und eine unterstützende Kultur im Umgang mit diesem Thema zu entwickeln.
- **Leitung:** Bea Vogt (Traumatherapeutin, Ausbilderin für Notfallseelsorger*innen und Gelöst! Coach) & Carola Baxmann
- **Für wen geeignet:** Menschen und Coaches, die einen sicheren, fundierten Umgang mit traumatischen Erfahrungen lernen möchten
- **Invest:** Early Bird bis 28.2.26: 595 €
ab 1.3.26.: 715 €
Communitypreis für Gelöst! Coaches bis 28.2.26: 355 €



Masterclass Timelinearbeit – praxisnah und online

- **Wann:** 18. April 2026, 9:30 Uhr – 13 Uhr & 29. April 2026, 18 – 19:30 Uhr, Online
- **Was:** Mit Hilfe professioneller und für Lehrzwecke aufbereiteter Livevideos kannst du die Gelöst! Variante dieser intensiven Methode live erleben und erlernen. Theoretischer Input, Austausch und methodische Übungen ergänzen die Live-Erfahrung. Online Kurs.
- **Leitung:** Carola Baxmann
- **Für wen geeignet:** Coaches und Menschen aus helfenden Berufen, die diese intensive Methode erlernen oder vertiefen möchten
- **Invest:** Early Bird bis 28.2.26: 295 €, danach 355 €, Communitypreis für Gelöst! Coaches bis 28.2.26: 185 €
- Dieser Kurs ist auch als Einzelkurs zu individuellen Terminen buchbar (Invest: 415 €)

Innere systemische Arbeit mit Bewusstseinsanteilen

- **Wann:** 3. September 2026, 14:30 Uhr – 6. September 2026, 13 Uhr, Unna
- **Leitung:** Carola Baxmann
- **Was:** Die integrative innere systemische Arbeit (IIST) nach Prof. Tom Holmes gehört zu den wirkungsvollsten Methoden in Coaching und Therapie, die ich kenne. In diesem Seminar kannst du diese wertvolle Arbeit inhaltlich und methodisch kennenlernen und eigene Erfahrungen damit sammeln. Für Gelöst! Coaches ist es eine Möglichkeit, ihre Fähigkeiten mit dieser Arbeit zu vertiefen und zu erweitern.
- **Für wen geeignet:** Coaches und Menschen, die innere Arbeit mit Persönlichkeitsanteilen und Spiritualität erleben und vertiefen möchten
- **Invest:** Early Bird bis 31.7.26: 595 €, danach 715 €, Communitypreis bis 31.7.26: 355 €





Lösungsräume durch nächtliche Träume

- **Wann:** 24. Oktober 2026, 10 – 13 Uhr, online
- **Leitung:** Verhaltenswissenschaftlerin und Gelöst! Coach Marlies Grasmann, Co-Leitung: Carola Baxmann
- **Was:** Studien belegen, dass Träume wichtig sind für unser emotionales und psychisches Gleichgewicht. Ein **achtsamer** Umgang mit Träumen hilft, nach **C.G. Jung**, **Ressourcen** ins Bewusstsein zu bringen und **Lösungsräume** zu öffnen. Dieses Einführungsseminar trägt in Theorie und Praxis dazu bei, eine uralte Kultur auf seriöse Art in Coaching und Beratung einzubinden. Eigene Träume können mitgebracht werden :)
- **Für wen geeignet:** Coaches und Menschen, die die besondere Kraft (ihrer) Träume auf zeitgemäße Weise und wissenschaftlich fundiert kennenlernen und erkunden wollen
- **Invest:** Early Bird 31.8.26: 75 € , danach 95 €
Communitypreis bis 31.8.26: 65 €

Systemisch-lösungsfokussierte Supervision

- **Wann:** 7. März | 27. Juni | 17. Oktober 2026, jeweils 10 – 13 Uhr, Unna
- **Was:** Hier hast du Gelegenheit, dich in deiner Arbeit als Coach oder Berater*in zu reflektieren, Impulse zu bekommen und persönliche und methodische Kompetenz zu stärken. Es können Fälle besprochen und persönliche Anliegen lösungsfokussiert bearbeitet werden – ein Raum für Austausch, Wachstum und Qualitätssicherung. (max. 6 TN)
- **Leitung:** Carola Baxmann
- **Für wen geeignet:** (Gelöst!) Coaches und Menschen aus beratenden, therapeutischen Berufen
- **Invest:** 95 € (Community 65 €)



Weiterbildungsangebote 2026 – Übersicht

Format	Termine	Kurzbeschreibung	Geeignet für	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	595 € Early Bird bis 28.2.26, 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	295 € Early Bird bis 28.2.26, danach 355 €, Communitypreis bis 28.2.: 185 € (Einzelkurs: 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	595 € Early Bird bis 31.7.26, 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	75 € Early Bird bis 31.8.26, 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, Austausch & Wachstum (max. 6 TN)	Gelöst! Coaches & Menschen aus beratenden und therapeutischen Berufen	95 € (Communitypreis: 65 €)

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



Save the Date: Gelöst! Konferenz 2026

- Wann: 20.–22. November 2026, Unna
- Was dich erwartet:
 - Präsentationen und Workshops von Gelöst! Coaches und Projekten
 - Raum für Austausch, Vernetzung und Inspiration
- Für wen geeignet: Coaches, Menschen aus helfenden Berufen und alle, die das Gelöst! Coaching und die Community erleben möchten
- Invest: Early Bird bis 30.9.2026: 355 €, danach 415 €
Communitypreis bis 30.9.26: 185 €

Mehr Infos im Laufe des Jahres – Es wird toll 😊
Sichere dir jetzt schon dein Ticket.



Mehr Infos zu Gelöst! findet ihr auf der Website
www.geloest-coaching.de

Anmeldungen für alle Angebote
über das Anmeldeformular auf der Website



Oder schreibe einfach eine Mail – dann bekommst du alles,
was du für deine Anmeldung brauchst.

info@geloest-coaching.de