

Das Gelöst! Coachingkonzept

Gelöst! ist ein lösungsfokussiertes Coachingkonzept, das altes Wissen und moderne psychologisch fundierte Methoden verbindet. Es unterstützt Sie 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

Sie entwickeln persönliche Mini-Strategien, um in emotional schwierigen Situationen stabil und handlungsfähig zu bleiben

2. Integration

Sie lernen, sich selbst und den eigenen Weg zu akzeptieren und wertzuschätzen, sich auszurichten und inneren Frieden zu finden.

3. Stabilisierung

Aus alledem entstehen neue Gewohnheiten im Umgang mit sich selbst

...und Sie können den Herausforderungen Ihres Lebens mutig und mit Freude entgegenblicken und Ihre Ziele erreichen.

Coachingangebote im Golfpark Strelasund auf der Grundlage des Gelöst! Coachingkonzepts

1. Dem Sturm ein Lächeln schenken - Achtsamkeit & Humor in bewegten Zeiten

Ein zweitägiger Workshop im Golfpark

Unser Leben ist voll und schnell – Entscheidungen sind zu treffen, wir wollen Erwartungen und Anforderungen erfüllen – von außen und von innen. Wie kann es da gelingen, gelassen zu bleiben und den eigenen Weg zu gehen?

In diesem zweitägigen Workshop beschäftigen wir uns damit, wie wir auch in bewegten Zeiten **innerlich ruhig, klar und handlungsfähig** bleiben können – und wie ein freundlicher Blick auf uns selbst und ein Augenzwinkern dabei helfen können.



Worum geht es in diesem Workshop?

Achtsamkeit und Humor sind mehr als nette Begleiter im Alltag. Sie sind kraftvolle innere Ressourcen, die uns helfen,

- Abstand zu gewinnen,
- schwierige Situationen leichter zu nehmen,
- und uns selbst mit mehr Freundlichkeit zu begegnen.

In diesem Workshop verbinden wir beide auf praktische und alltagstaugliche Weise. Es geht nicht darum, Probleme wegzulachen – sondern darum, ihnen gelassener und mit innerer Klarheit zu begegnen.

Was erwartet Sie an diesen zwei Tagen?

Der Workshop ist praxisnah, persönlich und bewusst entschleunigt – passend zur Atmosphäre des Golfparks.

Tag 1: Ankommen & Wahrnehmen

Der erste Tag lädt dazu ein, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten.

- einfache Achtsamkeitsübungen, die sofort wirken
- erste humorvolle Perspektivwechsel
- kleine Experimente, die zeigen, wie Entlastung entsteht
- Austausch in der Gruppe: Was hilft mir, gut mit mir selbst in Kontakt zu kommen?

Sie entdecken, wie Präsenz entsteht – und warum Humor oft genau dann auftaucht, wenn wir aufhören, uns selbst zu bewerten.

Tag 2: Vertiefen & Integrieren

Am zweiten Tag geht es darum, das Erlebte zu vertiefen und in den Alltag mitzunehmen.

- ein verständlicher Blick auf innere Stimmen und Anteile
- humorvolle Übungen, um innere Spannungen zu lösen
- konkrete Mini-Strategien für herausfordernde Situationen
- Zeit zum Reflektieren, Ausprobieren und Verankern

Am Ende entwickeln Sie persönliche „innere Werkzeuge“, die Sie auch nach dem Workshop durch den Alltag begleiten.

Der Workshop wird abgerundet durch ausgleichende QiGong Übungen und eine abendliche Entspannung, um den Tag wohltuend zu beenden.

2. 5 Tage Gelöst! Kompaktcoaching

Selbstvertrauen stärken – Orientierung finden –Energie tanken

Mutig und frei den eigenen Weg gehen – mitten im Grünen.

Manchmal braucht es Abstand, um klar zu sehen, wo man steht und wohin man gehen möchte. Das 5-Tage-Gelöst! Kompaktcoaching im Golfpark Strelasund gibt Ihnen den Rahmen dafür: Zeit zum Reflektieren, zur Orientierung und zur persönlichen Weiterentwicklung – auf der Grundlage des Gelöst! Coachingkonzeptes und eingebettet in die entspannte und inspirierende Atmosphäre des Golfparks.

Worum geht es in diesen fünf Tagen?

Im Mittelpunkt stehen Ihre persönlichen Anliegen:

Themen, die Sie schon länger begleiten, Entscheidungen, die anstehen, oder ihrem Leben (wieder) eine Richtung zu geben: ihre eigene.

Das Coaching unterstützt Sie dabei,

- innere Klarheit zu gewinnen
- eigene Bedürfnisse, Werte und Ziele deutlicher zu erkennen
- wieder mehr Vertrauen in sich selbst zu entwickeln
- und Ihren eigenen Weg mutig und frei zu gehen

Es geht um **Selbstführung** – um einen freundlichen, bewussten und kraftvollen Umgang mit sich selbst.

Wie ist das Coaching aufgebaut?

Das Kompakt-Coaching verbindet **achtsame Selbstreflexion und gezielte Übungen** zu einem intensiven und gut integrierbaren Prozess.

Im Verlauf der fünf Tage:

- entwickeln Sie persönliche Strategien, um in emotional herausfordernden Situationen stabil und handlungsfähig zu bleiben
- setzen sich mit inneren Anteilen und wiederkehrenden Mustern in freundlicher Weise auseinander und lernen, ihren Weg wertzuschätzen
- klären, was Ihnen wirklich wichtig ist – und was Sie loslassen möchten
- arbeiten konkret an Zielen und nächsten Schritten
- und verankern innere Haltungen, die Sie über das Coaching hinaus tragen

Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und Naturerleben fließen dabei unterstützend ein – nicht als Programm, sondern als natürliche Ressource.

Was macht dieses Coaching besonders?

- Zeit: Fünf Tage ermöglichen einen Prozess ohne Eile.
- Individuelle Begleitung: Ihr Anliegen steht im Mittelpunkt.
- Ganzheitlicher lösungsfokussierter Ansatz: Denken, Fühlen und Handeln werden einbezogen.
- Nachhaltigkeit: Das Coaching zielt darauf ab, die gewonnenen Erfahrungen und Erkenntnisse nachhaltig in den Alltag zu integrieren

Viele Teilnehmer*innen erleben diese Tage als klar, stärkend und ordnend auf eine leichte, freundliche Art und Weise.

Ihr Coaching-Erlebnis im Detail:

- 30 Coachingeinheiten à 45 Minuten, davon 2 Einzelcoachings für persönliche Themen
- Gruppenarbeit am Vormittag (10–13 Uhr), weitere Einheiten nach Absprache
- Achtsamkeitstraining: QiGong, Meditationen, kleine Rituale
- Reflexion, Übungen und kreative Coachingübungen zur Entwicklung nachhaltiger Lösungen
- Freie Zeiten für Spaziergänge, Austausch oder einfach Durchatmen
- Optional: Nachbetreuung durch Online-Coaching zur nachhaltigen Integration

Für wen?

Dieses Kompaktcoaching richtet sich an alle, die in ihrem Leben mehr Klarheit, Orientierung und Selbstvertrauen entwickeln möchten – egal ob beruflich oder privat. Es ist besonders geeignet für Menschen,

- sich in einer persönlichen oder beruflichen Übergangsphase befinden
- innere Konflikte klären möchten
- neue Orientierung suchen
- oder sich selbst wieder näherkommen wollen

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich – Offenheit und die Bereitschaft, sich auf sich selbst einzulassen, genügen