



Januar 2026

GELÖST!

Ausgabe 11

GELÖST! - DAS MAGAZIN



Thema:
Leitfaden für Übergänge

Übung zum Übergang

News & Termine

Liebe Leser*in,

richtig, das ist kein Winterbild auf unserem Cover. Oder doch: portugiesischer Winter. Inzwischen ist es schon zu einer schönen Tradition geworden, dass ich die ersten Wochen des Jahres gemeinsam mit Kolleg*innen und Freund*innen aus ganz Europa in Portugal verbringe – wir gestalten zusammen ein Jahresanfangsretreat, mit z.T. wechselnden Teilnehmer*innen leben und arbeiten wir für einige Zeit zusammen und wir unterstützen uns gegenseitig – in sehr freundlicher und wertschätzender Atmosphäre. So verbindet uns der lösungsfokussierte Ansatz in unserem Netzwerk nicht nur in unserer Arbeit, sondern auch im Leben.

Oft entsteht dabei ein zentrales Thema, das gerade mehrere von uns beschäftigt. In diesem Jahr hieß unser Thema: Übergang. Wir stellten es auf in einer verdeckten Erkundungsaufstellung (eine Methode, um sich komplexen Themen in Gesellschaft und Politik zu nähern, nach Otto Scharmer und Prof. Georg Müller-Christ von der Uni Bremen). Wir wussten dabei nicht, welches Element wir jeweils repräsentieren. Ich erinnere mich gut, wie ich mich in meiner Position fühlte: stark, gutgelaunt und frei, ich erweiterte den Raum, öffnete die Tür und genoss den weiten Blick.

Nachdem wir die Aufstellung beendet hatten, lösten wir auf und erfuhren, welche Elemente des Themas „Übergang“ wir repräsentiert hatten: Ich stand für „boldness“, das ist noch etwas mehr als courage, Mut – am ehesten wohl mit Wagemut zu übersetzen.

Ich bin dankbar für die Erfahrung: Übergänge brauchen Mut – Wagemut sogar. In dieser Ausgabe geht es auch noch einmal um das Thema Übergänge: Hier ist wie versprochen ein (Selbst)Coaching-Leitfaden dazu. Er ist in der Entstehung. Ich merke, dass ich jedes Mal, wenn ich das lese, noch etwas verändere. Beteilige dich gerne daran, ich freue mich über eure Erfahrungen und Rückmeldungen.

Carola

EIN GELÖST! LEITFADEN FÜR ÜBERGÄNGE

Mutig und frei den eigenen Weg gehen – auch in Zeiten des Dazwischen

Übergänge gehören zum Leben – ob wir sie wollen oder nicht.

Sie entstehen, wenn etwas zu Ende geht, bevor Neues sichtbar wird.

Zwischen zwei Lebensphasen, Rollen, Orten oder inneren Zuständen.

Zwischen dem, was nicht mehr passt – und dem, was noch nicht da ist.

Oft wollen wir diese Zeiten möglichst schnell hinter uns bringen. Aber Übergänge sind keine Ausnahme, sie sind Leben. Darum lädt Gelöst! zu einer anderen Haltung ein: Übergänge gestalten, statt sie nur zu überstehen.

Die Gelöst! Prinzipien bieten eine gute Orientierung dafür.



ZUERST KÖNNEN WIR UNS EINEN GUTEN RAHMEN SCHAFFEN, EINE HALTUNG FÜR ZEITEN DES ÜBERGANGS - VON A WIE AKZEPTANZ BIS Z WIE ZEIT 😊

Akzeptieren, was ist

Hier gibt es nichts zu tun, es geht „nur“ ums Anerkennen:

Ich bin in einem Übergang.

Das ist kein Scheitern, kein Rückschritt und kein Schnitt.

Ein Übergang ist ein Prozess und eröffnet Möglichkeiten.

Fragen zur Orientierung:

- In welchem Übergang befinde ich mich gerade?
- Was ändert sich – äußerlich oder innerlich?

Langsam sein

Übergänge brauchen Zeit. Sie lassen sich nicht abkürzen.

Langsam sein in Übergangszeiten heißt:

Sich Pausen zu erlauben.

Sich Zeit zu geben zum Nachdenken und Nachspüren.

Sich zu erlauben, nicht alles sofort wissen müssen.

Wenn wir uns Zeit geben, kann diese Zeit des Dazwischen sogar zu etwas Schönerem, zu einer wertvollen Zeit werden – und zu etwas Gutem, Neuem führen.

Hilfreich ist ein innerer oder äußerer Zeitrahmen.

Fragen zur Orientierung:

- Woran wirst du erkennen, dass du angekommen bist?
- Wieviel Zeit möchtest du dir geben für diese Phase deines Lebens?

Gelöst! TIPP: Hier ist es mal umgekehrt: lieber mehr als weniger 😊

JETZT KOMMT DER WEG

1. Wertschätzen, was war und was jetzt ist

Bevor Neues entstehen kann, will das Alte gewürdigt werden.

Auch oder gerade, wenn es schwierig war oder endet.

Auch der Übergang selbst verdient Wertschätzung.

Er ist wertvolle Entwicklungszeit.

Hier sortiert sich etwas. Oft fast unbemerkt und leise.

Fragen zur Orientierung:

- Was aus der letzten Phase war wichtig oder hilfreich für mich?
- Was habe ich gelernt?
- Was gab mir Halt?
- Was soll bleiben – als Erfahrung, als Fähigkeit, als Erinnerung?

2. Loslassen, was nicht mehr funktioniert

Dabei kann es darum gehen, Vorstellungen, Erwartungen, alte Pläne, innere Bilder, Orte oder Dinge loszulassen – oder Menschen.

Auch Loslassen braucht Zeit.

Manchmal auch mehrere Anläufe.

Manchmal hilft ein Ritual.

Manchmal hilft Unterstützung.

Durch Loslassen schaffen wir Platz für Neues.

Fragen zur Orientierung:

- Woran halte ich fest, obwohl es mir nicht mehr guttut?
- Was hat mich früher unterstützt – und engt mich jetzt ein?
- Was dürfte ich ein kleines Stück lockerer lassen?

3. Ausrichten: Was ist mir jetzt wichtig?

Erst wenn Raum entstanden ist, lohnt sich der Blick nach vorne.

Dabei geht es zuerst einmal darum, die Richtung zu finden, sich zu orientieren.

Statt „Was soll ich tun?“ kannst du dich fragen: „Was ist mir wichtig“?

Werte geben Orientierung, wenn Ziele noch unscharf sind.

Sie wirken wie ein innerer Kompass im Nebel.

Fragen zur Orientierung:

- Was soll sich gut anfühlen?
- Wofür möchte ich stehen?
- Was darf mehr Platz bekommen?
- Welche Werte sollen mich leiten?
- Was ist mir noch wichtig in meinem nächsten Abschnitt?

4. Vision entwickeln: Die Richtung finden

Eine Vision ist kein fertiger Plan und kein konkretes Ziel.

Sie beschreibt das große Ganze, die Richtung, nicht den Weg.

Es geht darum, ein inneres Bild, eine Vorstellung davon zu entwickeln, wo der Übergang hinführen soll.

Wenn sich alles gut entwickelt – wie könnte es dann aussehen?

Unser Gehirn orientiert sich leichter, wenn es eine Vorstellung hat, wohin es gehen soll.

Fragen zur Orientierung:

- Angenommen, dieser Übergang entwickelt sich in eine gute Richtung:
- Wie würde sich mein Leben dann anfühlen?
- Wie sieht mein Alltag dann aus? Wie lebe, liebe, arbeite oder wirke ich dann?
- Was ist noch wichtig?

5. Der nächste Schritt: Was kann ich tun?

Jetzt ist es Zeit, etwas zu tun, um in eine gute Richtung zu gehen, Entscheidungen zu treffen, konkrete Schritte zu gehen.

Kleine, machbare Schritte im eigenen Tempo – und manchmal auch einen großen Sprung zu wagen 😊.

Fragen zur Orientierung:

- Was ist ein kleiner, konkreter nächster Schritt?
- Was würde mir jetzt guttun?

Erkunde diesen Weg, halte dich eine Zeitlang darauf auf, gehe vielleicht auch noch einmal zurück. Spüre immer wieder, an welcher Stelle du gerade bist. Insbesondere kann es nützlich sein, eine Vision zu haben, um loslassen zu können.



UND NUN NOCH DREI WICHTIGE RESSOURCEN, DIE ÜBERGÄNGE LEICHTER MACHEN

Vertrauen – in mich selbst und in den Prozess

Gelöst! geht davon aus:

Jeder Mensch trägt die Fähigkeit in sich, passende Lösungen zu entwickeln.

An diesem Punkt in deinem Leben hast du bereits viele Übergänge gemeistert – so wird es auch dieses Mal sein 😊

Fragen zur Orientierung:

- Was hat dir bisher geholfen?
- Hast du deinen Schnelle – Hilfe – Koffer parat? 😊
- Stell dir vor, du bist angekommen – wie wird es sein

Freude zulassen

Vielleicht das wichtigste Gelöst!-Prinzip.

Übergänge müssen nicht nur schwer sein. Entwicklung kann Freude bereiten!

Freude kann leise sein.

Ein Moment von Erleichterung.

Ein Gedanke, der sich richtig anfühlt.

Ein kleines Aufatmen.

... und manchmal ist Freude laut, auch in unsicheren Zeiten gibt es Grund zu lachen 😊, manchmal auch über sich selbst. (Abstand hilft)

Übergänge sind lebendige Zeiten.

Und das ganze Leben besteht aus ihnen.

Fragen zur Orientierung:

- Was war heute schön?
- Wo erlebe ich kleine Momente von Freude oder Erleichterung 😊
- Was nährt mich in dieser Zeit?

Wagemut

Diese Ressource gehört nicht zu den Gelöst! Prinzipien. Ich habe sie dazugeschummelt. Wenn ich könnte, würde ich sie dir schenken 😊

Wagemut ist noch ein bisschen mehr als Mut.

Wagemut heißt für mich, Unbekanntes zu wagen, einen Schritt gehen, ohne alles zu wissen.

Sich zeigen. Ausprobieren. Neu entscheiden.

Was kann schon passieren 😊?

Um besten Fall wird's gut!

Fragen zur Orientierung:

- Was hat dir bisher geholfen?
- Hast du deinen Schnelle – Hilfe – Koffer parat? 😊
- Stell dir vor, du bist angekommen – wie wird es sein



MINI-LEITFADEN FÜR ÜBERGÄNGE NACH DEN GELÖST!-PRINZIPIEN

Die Haltung

Akzeptanz: Ich bin in einem Übergang.

Langsamkeit: Ein Übergang ist ein Übergang und braucht Zeit.

Der Weg – fünf Schritte

1. **Wertschätzen**, was war und was ist
2. **Loslassen**, was nicht mehr funktioniert
3. **Ausrichten** auf das, was wichtig ist
4. **Vision** – eine Richtung spüren
5. **Kleine Schritte** – der nächste genügt

Ressourcen für Übergänge

Freude

Vertrauen

Wagemut

5 TAGE

MEHR ALS EINE AUSZEIT

Gelöst! Coaching-Urlaub
Haide-Hof | Insel Ummanz

Gelöst! zur Kranichzeit – 5 Tage Coachingurlaub auf der Insel Ummanz.

Es gibt immer einen Weg. Immer.

Manchmal braucht es nur einen Moment der Weite, um den eigenen Weg wiederzufinden. Zwischen Alltag und Erwartungen verlieren wir oft den Kontakt zu uns selbst. Dabei steckt in uns alles, was wir brauchen: Klarheit, Selbstvertrauen – und die Fähigkeit, Veränderungen zu gestalten.

Gelöst! Coachingurlaub lädt dich ein, innezuhalten – und inmitten der Weite von Meer, Wind und Zeit deinem inneren Kompass wieder zu vertrauen.

Dein Coachingurlaub – mehr als eine Auszeit

Ort: Haide-Hof auf der Insel Ummanz –
mitten im Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft

Termine: 16. – 20. März 2026
19. – 23. Oktober 2026

Das dürfen Sie erwarten

- 5 Tage am Meer mit Coaching, Klarheit & Natur
- Persönliche Auszeit in einer kleinen Gruppe (6 bis max. 9 Teilnehmer:innen)
- Konkrete Werkzeuge zur Selbstführung
- Ein klar strukturierter Weg: Schnelle Hilfe – Integration – Stabilisierung
- Achtsamkeit, Humor & psychologisch fundiertes Coaching
- Bei Bedarf nachhaltige Unterstützung durch anschließende Online-Begleitung

Für Menschen, die...

- ... sich in stürmischen Zeiten nach innerer Ruhe sehnen
- ... ihr Leben wieder mutiger und selbstbestimmter gestalten wollen
- ... nicht nur Abstand suchen, sondern wirklich weiterkommen wollen



**Du fragst dich, ob das das
richtige für dich ist?
Buche dein kostenloses
Beratungsgespräch**

Infos & Anmeldung

COACHINGANGEBOTE IM GOLFPARK STRELASUND AUF DER GRUNDLAGE DES GELÖST! COACHINGKONZEPTS

Dem Sturm ein Lächeln schenken - Achtsamkeit & Humor in bewegten Zeiten 2 Tage Workshop im Golfpark

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.

Was erwartet dich?

- einfache Achtsamkeitsübungen, die sofort wirken
- Austausch in der Gruppe: Was hilft mir, gut mit mir selbst in Kontakt zu kommen?
- ein verständlicher Blick auf innere Stimmen und Anteile
- humorvolle Übungen, um innere Spannungen zu lösen
- konkrete Mini-Strategien für herausfordernde Situationen

Wann: 27.–28. Februar | 24.–25. Juli | 06.–07. November 2026

Invest: 630 €, Buchung direkt über Golfpark Strelasund
(Buchung und Infos: www.golfpark-strelasund.de, Arrangements)

Weitere Informationen



COACHINGANGEBOTE IM GOLFPARK STRELASUND AUF DER GRUNDLAGE DES GELÖST! COACHINGKONZEPTS

5 Tage Gelöst! Kompaktcoaching

Selbstvertrauen stärken – Orientierung finden –Energie tanken

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

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 Verlauf der fünf Tage:

- entwickelst du persönliche Strategien, um in emotional herausfordernden Situationen stabil und handlungsfähig zu bleiben
- setzt du dich mit inneren Anteilen und wiederkehrenden Mustern in freundlicher Weise auseinander und lernst, deinen Weg wertzuschätzen
- klärst du, was dir wirklich wichtig ist – und was du loslassen möchtest
- arbeitest du konkret an Zielen und nächsten Schritten
- und verankerst innere Haltungen, die dich über das Coaching hinaus tragen

Was macht dieses Coaching besonders?

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

Wann: 09.–13. März | 06.–10. Juli | 09.–13. November 2026

Invest: 1741 €, Buchung direkt über Golfpark Strelasund

(Buchung und Infos: www.golfpark-strelasund.de, Arrangements)

Weitere Informationen

Impulse aus der Community

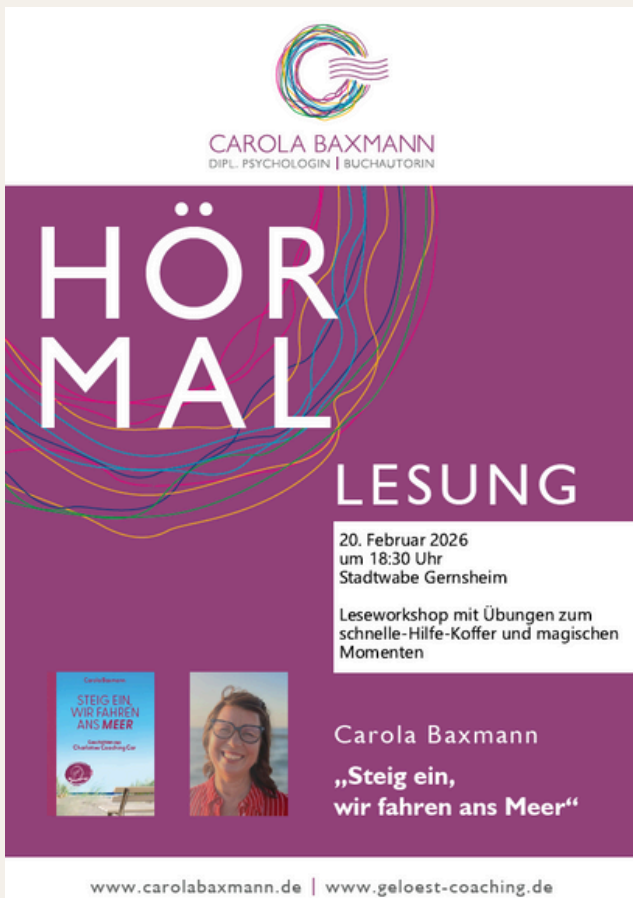
In der Schwebе

Ich weiß noch nicht, was ich werde
Ich kann nicht sein, wer ich war
Bin gefangen zwischen gestern und morgen
Alles verdreht, gar nichts klar

Hab mich als Raupe verpuppt
und jetzt wird der Kokon mir zu eng
Bin frisch geschlüpft, die Flügel sind noch verklebt
Kann noch nicht fliegen und ich weiß noch nicht,
ob ich ein Falter bin oder ein Schmetterling

von Janine Bathe

LESEWORKSHOP



Wann: 20. Februar 2026, ab 18:30 Uhr
Wo: Stadtwabe Gernsheim
Teilnahme: kostenlos
Anmeldung unter:
info@geloest-coaching.de

Leseworkshop in der Stadtwabe

Tauche ein in die Geschichten aus „Charlottes Coaching Car“ und entdecke auf leichte, unterhaltsame Weise neue Impulse für deinen Alltag.

In einem inspirierenden Austausch mit anderen entsteht ein persönlicher Schnelle-Hilfe-Koffer voller kleiner magischer Momente, die dabei helfen, dem Alltag gelöster zu begegnen.

Wir freuen uns auf euch!



Übung: Dein Übergang als Weg

Nimm dir einen ruhigen Moment. Vielleicht zehn Minuten.
Richte deine Aufmerksamkeit auf deinen Atem.
Jetzt kannst du dich fragen:
In welchem Übergang befinde ich mich gerade?

Der Weg

Stell dir vor, dein Übergang ist ein Weg. Ein Weg, den du gehst.
Vielleicht ein Waldweg. Ein Küstenpfad.
Oder ein anderer Ort, an dem du gern unterwegs bist.
Es ist ein Weg ohne klares Ziel. Mit schönen Plätzen für Pausen. Mit Unebenheiten.
Ein Weg, für den du dir Zeit nimmst.

Die Stationen

Jetzt stell' dir diesen Weg als Erlebnispfad mit mehreren Stationen vorher.
Du weißt noch nicht, wohin er führt. Das macht dich neugierig.
Fünf Stationen liegen auf diesem Weg. Du musst sie nicht alle besuchen.
Schau sie dir nur an und nimm wahr, wo du jetzt gerade stehst.

Wertschätzen

Was war wichtig? Was hat dich bis hierher getragen?
Loslassen: Was funktioniert nicht mehr?
Wovon möchtest- oder musst - du dich verabschieden?

Ausrichten

Was ist dir in dieser Phase wichtig?

Vision

Angenommen, dieser Übergang entwickelt sich gut,
wie würde sich dein Leben dann anfühlen?

Kleine Schritte

Was wäre jetzt ein kleiner nächster Schritt?

Der Rahmen

Gib deinem Übergang einen zeitlichen Rahmen.
Wie viel Zeit möchtest du dir für diesen Weg nehmen? Was würde dir Druck nehmen?

Bleib einen Moment bei dem, was aufgetaucht ist.
Vielleicht nimmst du eine Frage mit. Oder ein Bild.
Oder einfach das Gefühl, unterwegs zu sein.

Wenn du magst, kannst du dir
anschließend noch Zeit nehmen, um
etwas aufzuschreiben oder
aufzuzeichnen.
(Die Grafik habe ich zusammen mit
Mr. ChatGPT entwickelt :)



WAS NOCH?

COMMUNITY TREFFEN 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 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](#)



GELÖST!

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

In der nächsten Ausgabe wird es
um Gelöst! rund ums Jahr und in
allen Jahreszeiten gehen.

Redaktionsteam
Steffi Weger & Carola Baxmann

