



März 2026

GELÖST!

Ausgabe 12

GELÖST! - DAS MAGAZIN SONDERAUSGABE

JAHRESZEITEN-CAFÉ



Thema:
Gelöst! Jahreszeiten-Café

Über Gelöst! Coaching

News & Termine

DAS GELÖST! JAHRESZEITEN-CAFÉ – EIN GEMEINSCHAFTSPROJEKT DER GELÖST! COMMUNITY

Was fällt Dir ein, wenn Du an die Jahreszeiten denkst? Frühling, Sommer, Herbst und Winter - Welche Jahreszeit magst Du besonders?

Wenn ich an die Jahreszeiten denke, kommen mir sofort Bilder in den Kopf und damit auch Erinnerungen, Gefühle und Wünsche. Es tut mir gut, dass der Jahreslauf einen Rhythmus hat, mit dem ich mitgehen kann und auf den ich mich immer wieder ganz neu einstellen darf. Die Veränderung in der Natur, des Wetters und auch die vielen Bräuche, die sich im Jahresverlauf entwickelt haben, klingen in mir etwas an, berühren mich, lassen mich immer wieder spüren, dass ich ein Teil davon bin. Es hilft mir sehr die Vorgänge in der Natur zu beobachten und die Resonanz in mir zu spüren. Im Winter den kahlen Baum, der einfach dasteht, in frostiger Kälte und Wind und wartet bis es wieder Zeit wird, zu knospen und neu aufzuleben. Im Frühling, wenn um mich herum alles beginnt zu wachsen, zu blühen und mich morgens die vertrauten Zwitschergeräusche der Singvögel wecken, spüre ich immer diese besondere Frühlingsfreude. Dieses Gefühl von einem neuen Anfang. Ich mag den Sommer mit seinen langen, hellen, warmen Tagen. Und dann mischt sich schon, noch während wir draußen im Straßencafé sitzen oder den Grill anschmeißen, das erste Bunt in die Blätter und der Herbst kündigt sich an.



Und so entstand eine Idee: Das Jahreszeiten-Café. Ein schönes 4-teiliges Kartenset mit lösungsorientierten Fragen, die inspiriert sind von den Jahreszeiten. Gute Fragen, die gute Gespräche anregen - am Küchentisch, im Park, unterm Weihnachtsbaum oder beim Kaffeekränzchen mit Familie oder Freunden. Es soll Freude machen, leicht und spielerisch sein und gleichzeitig die Möglichkeit schaffen im achtsamen Zuhören und Sprechen, den anderen und sich selbst in neuen Facetten kennenzulernen und die Beziehung zu vertiefen. Die Fragen sind eine Einladung, Wünsche zu entdecken, wohltuende Erinnerungen zu wecken, uns zu verbinden mit dem, was uns gut tut und stärkt. Mithilfe der Fragen möchten wir eine Möglichkeit für Austausch schaffen, der auf Achtsamkeit, Wertschätzung, Offenheit und einem frischen Interesse basiert. Ein Austausch, in dem wir uns ausrichten auf das, was uns stärkt, uns gut gelingt, was uns wirklich wichtig ist. Eine Möglichkeit, immer wieder neu das Potential zu entdecken, was in uns selbst und in anderen steckt.

Diese Idee nimmt jetzt konkrete Formen an und es gibt ein Ziel:

Im Herbst 2026 gibt es ein frisch gedrucktes 4-teiliges Kartenset, mit dem Titel „Gelöst! – Jahreszeiten-Café. Die Karten sind schön gestaltet, passend zu der jeweiligen Jahreszeit. Sie fassen sich angenehm an, sind stabil und langlebig. Sie sind so verpackt, dass wir sie auch in den Rucksack packen und mit zum Picknick nehmen können. Beiliegend wird es eine Einführung und Anleitung geben, die Sicherheit gibt in der Anwendung und gut einführt in die Fragerunde.



Wenn ich den letzten Abschnitt lese, meldet sich meine innere Managerin: „Da müsst ihr Euch aber ranhalten“ sagt sie. Das stimmt. Wir sind eine Gruppe von Gelöst! Coaches, die sich seit dem Herbst 2025 immer wieder verabreden. Wir brainstormen, formulieren Fragen, erproben diese miteinander und sammeln Erfahrung. Wir wollen die Fragen auch in unserem persönlichen Umfeld testen. Ich kann Euch sagen, das ist spannend und mich kostet es auch Mut. Gerade sind die Winterfragen dran.

- Was hast Du als Kind im Winter gerne gemacht?
- Was liebst Du am Winter?
- Mal angenommen Du kannst Dich dieses Jahr zurückziehen und Winterschlaf halten, ganz tief ausruhen und mit viel Kraft und neuer Energie aufwachen. Was würdest Du mit dieser neuen Kraft anstellen? Wie würdest Du sie nutzen wollen?
- Was hilft Dir zur Ruhe zu kommen?

Es ist schön gemeinsam etwas zu entwickeln und sich im lösungsorientierten Fragen zu üben.

Haben wir Dich neugierig gemacht? Welche Fragen fallen Dir ein, wenn Du jetzt aus dem Fenster schaust?

Wir sind eine offene Gruppe und freuen uns über jeden der Lust hat mitzumachen. Wenn Du Lust hast mitzumachen melde dich gerne bei info@geloest-coaching.de

Wenn ich jetzt aus dem Fenster schaue, sehe ich noch etwas Schnee auf den Dächern, blauweißen Himmel und meine ganz besondere Winterfreude: die Vögel die zu unserem Vogelhäuschen kommen. Die Sonne scheint und ich kriege Lust mich rauszusetzen und schon ein bisschen von dieser Frühlingsvorfreude in mir zu spüren.

Von Femke Godhoff





- **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:** 715 €

Was Dich erwartet:

- 3 Tage Kompaktseminar
- Auseinandersetzung mit dem Begriff Trauma
- Trauma im Alltag und was wir tun können
- Lösungsfokussiertes Coaching nach dem Gelöst! Konzept
- Unterstützende Techniken und Methoden
- Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Körperübungen uvm.

[Jetzt anmelden](#)

GELÖST! – EIN COACHINGKONZEPT. UND WAS NOCH?

Mittwochabend, 19:30 Uhr: Dagmar, Moni und ich hatten uns verabredet, um die Winterfragen für das Jahreszeitencafé, unser Gelöst! Communityprojekt, auszuprobieren.

Wir waren neugierig auf die Fragen und auf uns. Mit jeder Frage haben wir uns ein bisschen besser kennengelernt. Wir haben uns zugehört, gelacht und manchmal wurden wir ganz leise. Es war ein schöner Abend.

Silvester 2025: In einer gemütlichen Ferienwohnung mit Freunden. Auf dem Tisch stand eine Schale mit kleinen zusammengerollten Papierstreifen, die mit bunten Bändern zusammengebunden waren. Wie Lose sahen sie aus. Immer mal wieder zog jemand so ein Los und rollte den schmalen Streifen Papier auseinander. Darauf stand eine Frage. Sie wurde vorgelesen und in die Runde oder einer* aus der Runde gestellt:

- Kannst du dich an ein besonders Silvester erinnern?
- Was hast du als Kind im Winter gerne gemacht?
- Selbst im tiefsten Winter bleiben die Tannen grün und frisch – wie hältst Du Dich in der kalten Jahreszeit fit und gesund?

Auch hier: Wir waren neugierig auf die Fragen und auf unsere Antworten. Wir fühlten uns verbunden.

In beiden Situationen hat niemand gecoacht. Und doch war etwas da, das ich aus dem Coaching kenne: Aufmerksamkeit, Neugierde, Wertschätzung, lösungsfokussierte Fragen, Freundlichkeit.

Wenn diese Haltung so gut tut – warum lebt sie oft nur im Coachingraum?

Im Coaching arbeiten wir mit klaren Prinzipien:

- Wir fragen lösungsfokussiert.
- Wir hören zu, ohne sofort zu bewerten.
- Wir suchen Ressourcen.
- Wir trauen Menschen eigene Antworten und Lösungen zu.
- Wir schaffen und halten Lösungsräume.

Diese Haltung verändert Gespräche. Sie stärkt Selbstvertrauen und schafft Orientierung.

Was wäre, wenn diese Haltung nicht auf professionelle Settings begrenzt wäre? Wenn es Formate gäbe, in denen wir sie leben? Oder wenn sie sogar selbstverständlich wäre?

GELÖST! – EIN COACHINGKONZEPT. UND WAS NOCH?

Unsere Zeit fordert viel Selbstführung. Sie ist schnell, komplex und unübersichtlich. Orientierung finden wir weniger in der Welt um uns herum, sondern immer mehr nur in uns selbst, durch innere Klarheit.

Ich glaube, es sollte normal sein, sich dabei unterstützen zu lassen. Nicht erst in Krisen. Sondern als Teil persönlicher Entwicklung.

Vielleicht geht es deshalb nicht nur darum, Coaching anzubieten.

Vielleicht geht es darum, diese Coaching-Haltung alltagstauglich zu machen.

- Fragen stellen, die weiterführen
- Zuhören, ohne sofort zu raten
- Ressourcen erkennen
- Verantwortung teilen
- Sich selbst regelmäßig sortieren

Ich verstehe Gelöst! zunehmend nicht nur als Coachingkonzept. Sondern als Übungsraum für diese Haltung.

Die Übungen und Schritte des Gelöst! Coachingprogramms könnten als Basis für Selbstführung genutzt werden. Immer wieder.

Als Rahmen, in dem Menschen lernen, sich selbst und andere lösungsfokussiert zu unterstützen.

Initiativgruppen, leichte Formate, Erfahrungsräume – und auch das Jahreszeiten-Café – sind für mich Schritte in diese Richtung. Gute Fragen gehören ins Leben. An Tische. Auf Picknickwiesen. In Teams. In Freundschaften.

Ich glaube, Coaching wird wichtiger und effektive Methoden bleiben ein wesentlicher Teil für professionelle Settings. Und ich glaube auch, dass es um mehr geht: Es geht darum, eine Haltung zu leben.

Gelöst! – mehr als ein Coachingkonzept.

Eine Haltung.

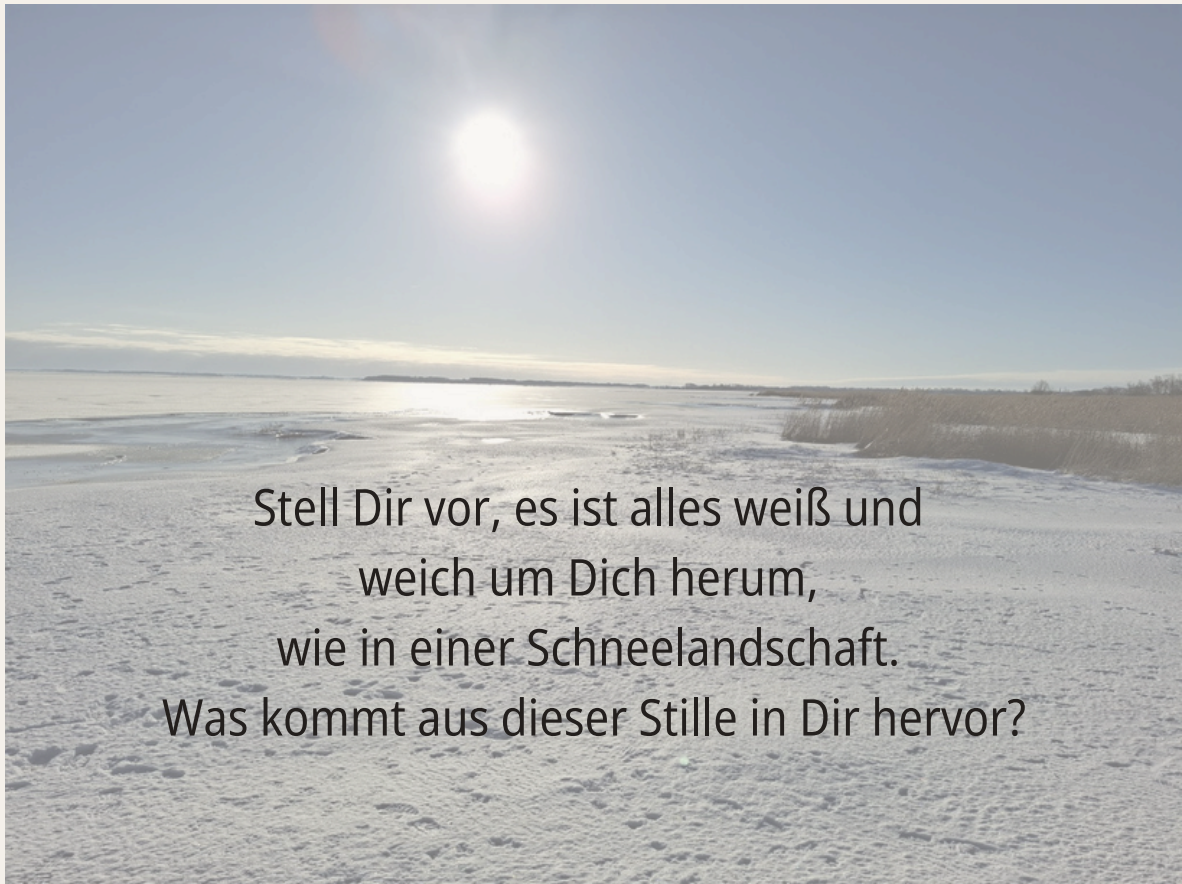
Eine Praxis.

Ein Weg?

Carola



EINE LETZTE WINTERFRAGE



Stell Dir vor, es ist alles weiß und
weich um Dich herum,
wie in einer Schneelandschaft.
Was kommt aus dieser Stille in Dir hervor?

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 keinen Neugierigkeit 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

Redaktionsteam
Steffi Weger & Carola Baxmann

