



April 2026

GELÖST!

Ausgabe 13

GELÖST! - DAS MAGAZIN



Thema:
Bohnenmomente

Gelöst!-Coaching-Woche

Das
Bohnenexperiment

BOHNENMOMENTE – UND WAS DARAUS ENTSTEHEN KANN

Vor der Coaching-Woche auf Ummanz besuchte ich meine Eltern, die nicht weit entfernt wohnen. Ich fragte meine Mutter, ob sie Bohnen hätte, die ich mitnehmen könnte. Sie zeigte mir ein Glas voller roter Bohnen. „Solche?“ fragte sie und wollte wissen, wozu ich sie bräuchte.

Ich erzählte ihr von dem Bohnenexperiment, das ich von meiner Kollegin Julia Kalenberg kenne (www.juliakalenberg.ch) Es geht zurück auf die Geschichte eines alten Bauern, der sich jeden Morgen fünf Bohnen in die linke Hosentasche steckte. Bei jedem kleinen Moment der Freude wechselte er eine Bohne in die rechte Hosentasche. Abends holte er die Bohnen heraus und erinnerte sich an die kleinen schönen Momente, die der Tag ihm geschenkt hatte.

Meiner Mutter gefiel die Geschichte. Sie steckte sich gleich fünf Bohnen in die Tasche. „Ich bräuchte aber mindestens 20 für einen Tag“, sagte sie dabei. In unserem Coachingretreat auf Ummanz hatten wir viel Spaß mit den Bohnen. „Das ist doch eine Bohne wert“ wurde zu einem geflügelten Wort. Am Ende der Woche baten einige der Teilnehmerinnen um zusätzliche Bohnen für ihre Partner.

Andrea, eine Teilnehmerin, schrieb mir:

„Ja, es war eine so schöne, lehrreiche, emotionale, bereichernde, lustige Zeit auf Ummanz ... Es wirkt nach und ich versuche es auch in meiner kleinen Familie weiterzugeben. Bohnenmomente “



Im letzten Magazin habe ich darüber geschrieben, die Haltung, die wir im Coaching einnehmen, alltagstauglich zu machen:

- einander zuhören, ohne zu werten oder sofort zu raten
- neugierig lösungsorientierte Fragen stellen, die weiterbringen,
- sich Zeit nehmen, um sich zu sammeln und zu orientieren.

Ich denke viel darüber nach, wie das gelingen kann.

Die Woche auf Ummanz hat mir Freude gemacht und mich darin bestärkt, dass es sich lohnt – und möglich ist. Für einige war es ungewohnt, teilweise auch anstrengend. Für alle war es auch bereichernd, glaube ich. Es war schön, gemeinsam Zeit zu verbringen, einander zuzuhören – wertschätzend und freundlich.

Ich merke: Ich möchte mehr davon.

Und ich freue mich auf die nächsten Coaching-Urlaube. Im Sommer im Golfpark und im Herbst erneut auf Ummanz – Zeiten, in denen man zur Ruhe kommen, sich sortieren und sich und anderen auf eine besondere Weise begegnen kann.

Ich möchte dazu beitragen, dass Coaching und ein unterstützender Umgang miteinander alltäglicher werden. Es gibt so viele Möglichkeiten – in Familien, an Schulen, im Beruf, in Coaching-Urlauben, auf Coaching-Spaziergängen und anderswo.

Oder die vielen kleinen Möglichkeiten, wie zum Beispiel unser ALI.

Der kleine Keramik-Smiley, unser Gelöst!-Maskottchen, erinnert an freundliche Pausen – an ALI-Momente, in denen wir atmen, lächeln und innehalten können. Jedes Mal freue ich mich zu hören, in wie vielen Hosentaschen er schon mitgenommen wird, auf wie vielen Schreibtischen er liegt und für kleine achtsame Momente sorgt. Eine Teilnehmerin aus Ummanz erzählte mir, dass ihr kleiner Sohn seinem ALI ein Bett in seiner Schatzkiste gebaut hat.



PS: Am Wochenende nach unserem Coachingretreat auf Ummanz hatten wir eine Familienfeier. Meine Mutter hatte die ganze Familie zu einem gemeinsamen Wochenende an der Ostsee eingeladen. Am ersten Abend verteilte sie rote Bohnen und erzählte die Geschichte von dem alten Bauern.



WAS PASSIERT, WENN MAN SICH 5 TAGE ZEIT NIMMT, UM BEI SICH SELBST ANZUKOMMEN?

Vom 16. bis 20. März 2026 fand auf der Insel Ummanz der erste Gelöst-Coaching-Urlaub in der Pension Haide Hof statt, mitten in der Weite und Ruhe der Boddenlandschaft. Gemeinsam mit Carola Baxmann, dem Gesicht von Gelöst!, machten wir uns auf, um diese besondere Reise zu erleben. Einige nahmen dafür gerne die weite Anreise aus Bayern oder Nordrhein-Westfalen auf sich, um diesen Ort und diese Erfahrung für sich zu entdecken.

Carola hat in der Gastgeberin Felicitas Bäder eine wunderbare Partnerin gefunden. Die Zusammenarbeit war so stimmig, dass ähnliche Formate auf Ummanz auch in Zukunft gut vorstellbar sind.

Täglich gab es eine feste, gemeinsame Einheit, in der wir Inhalte aus dem Gelöst!-Ansatz erarbeiteten. Wir reflektierten unsere aktuellen Werte und definierten sie als Orientierung für unsere nächsten Schritte. Fünf Tage lang packten wir unseren „Schnelle-Hilfe-Koffer“ und hatten zugleich Raum, individuelle Themen mithilfe verschiedener Gelöst!-Coaching-Tools intensiver zu beleuchten. Carola begleitete uns aufmerksam, hielt den Rahmen. Sie sorgte mit viel Achtsamkeit dafür, dass jede Teilnehmerin ihr persönliches Thema in den Blick nehmen konnte.

Gleichzeitig entstand Raum für Neues: Eine Idee, die während der Woche aufkam, wurde direkt weiterentwickelt und ausprobiert - der Gelöst!-Coaching-Walk. Carola hatte dafür kurze Audios vorbereitet, die uns auf unseren individuellen Spaziergängen entlang der kleinen Inselrunde begleiteten. Der Walk war in drei Abschnitte gegliedert – jeder mit einer eigenen Fragestellung.

Im ersten Abschnitt ging es darum, **zurückzuschauen**:

- Woher komme ich?
- Wie bin ich bisher durch mein Leben gegangen?
- Was hat mich zu der Person gemacht, die ich heute bin?

Ich habe auf meinem Weg für jeden Abschnitt je ein Foto gemacht. Den ersten Teil meines zurückliegenden Weges hat für mich das Hauptstraßenschild symbolisiert. Die letzten Jahre waren voller unterschiedlicher Themen und Anforderungen, wie zum Beispiel der Erziehung der Kinder oder der beruflichen Weiterentwicklung. Ich spürte, dass mich dieser Weg Kraft gekostet hat. Es hat Kraft gekostet die Balance zu halten und allen Bereichen gerecht zu werden, ich musste einige Male tief ausatmen.



Im zweiten Abschnitt richteten wir den Blick auf die **Gegenwart:**

- Wie gehe ich heute durchs Leben?
- Fühlen sich meine Schritte leicht an oder eher schwer?
- Bin ich fokussiert oder noch suchend?

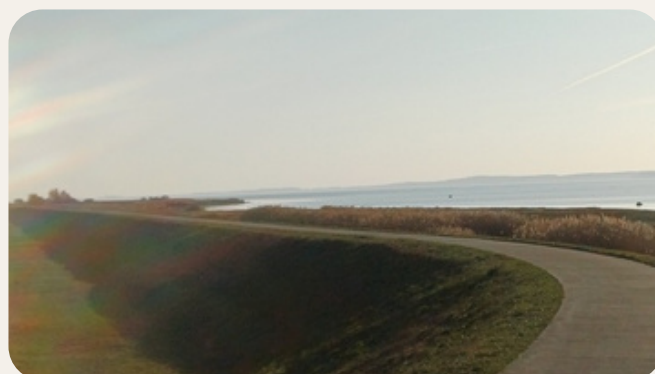
Mit dieser Fragestellung veränderte sich mein Gang. Ich ging neben dem Weg, auf dem Gras, denn das weichere Gehen ist besser für mich. Ich spürte immer noch die vielen Anforderungen, aber zugleich auch den klareren Fokus auf mich gerichtet und klarere Gedanken zu konkreten Handlungen die zeitnah anstehen. Mit dem Beginn dieses Wegabschnittes verband ich das Bild des Hochsitzes, mit dem man einen guten Gesamtüberblick um sich hat.



Der dritte Abschnitt öffnete den Raum für die **Zukunft:**

- Wie möchte ich künftig gehen?
- Wie fühlt es sich an, mich innerlich auf diesen Weg einzustimmen?

Mit dieser Fragestellung führte uns der Weg raus aus dem Wald auf den Deich mit dem weiten Blick auf den Bodden und die gegenüberliegende Insel Hiddensee. Das Wetter war sonnig und die Sicht klar. Ganz genauso empfand ich meinen Weg in meine Zukunft. Der klar und deutlich vor mir liegt. Mein Gang fühlte sich sofort ausgeglichener zwischen beiden Körperseiten an, mein Blick richtete sich geradeaus, frei von Bedenken. Genau diese Sicht hielt ich fest, mein Weg, der vor mir liegt.



In jeder Phase waren wir eingeladen, uns mit unserem Körper und der Natur zu verbinden, die körperlichen Impulse wahrzunehmen, die Umgebung wirken zu lassen und vielleicht auch kleine Hinweise aufzunehmen. Einige der Teilnehmerinnen sammelten Gegenstände, die eine besondere Bedeutung bekamen: Steine, Federn, kleine Zweige die einen Aspekt ihres Weges symbolisierten. Für jede von uns war dieser Gelöst!-Coaching-Walk eine besondere Form der Selbstbegegnung – einfach und angenehm in der Durchführung und besonders intensiv in der Wirkung. Die Kombination aus Bewegung, Natur, innerer Reflexion und bewusster Körperwahrnehmung machte die Erfahrung berührend und erkenntnisreich. Gerade weil verschiedene Wahrnehmungsebenen gleichzeitig angesprochen wurden, entstand eine besondere Tiefe, die viele als überraschend wirksam erlebt haben.

Um das Urlaubsgefühl und die Gesamtentspannung zu verstärken, hat uns unsere Gastgeberin Felicitas Bäder wunderbar mit einem tollen Frühstück und warmen, köstlichen Mahlzeiten umsorgt. Zusätzlich gab es ein offenes Wohlfühlangebot: Wer mochte, konnte sich von einem mobilen Masseur direkt in der Pension massieren lassen oder die nahegelegene Fassauna am Bodden nutzen. So entstand ein rundum stimmiges Wohlfühlpaket, was die Coachinginhalte perfekt ergänzt hat.

Als kleine Gruppe haben wir sehr viel Zeit zusammen verbracht, wir haben uns zugehört, zusammen die Stille und Natur genossen, gemeinsam gegessen und die Abende bei einem Glas Wein, bei der Erarbeitung unserer Visionscollage verbracht. Am Ende dieser besonderen 5 Tage steht die Frage im Raum: Was bleibt also? Eine tiefgreifende und berührende gemeinsame Erfahrung – als Gruppe und auch für mich ganz persönlich. Ich fühle mich klarer ausgerichtet auf das, was kommt und bin getragen von dem Wissen, dass es Menschen gibt, die ähnlich unterwegs sind. Menschen, denen ich mich verbunden fühle und die ich im besten Fall im nächsten Jahr wiedersehe – auf Ummanz, zur Kranichzeit.

von Verena Schlarbaum



Coachingurlaub im Golfpark Strelasund

mit Diplom-Psychologin Carola Baxmann

5 Tage

Gelöst! Kompaktcoaching
für innere Klarheit und Stärke

- Den eigenen Weg neu ausrichten
- Intensive Coachingprozesse in kleiner Gruppe
- Achtsamkeit & Natur
- Wirksame psychologische Methoden
- Reflexion, Ruhe & Austausch

6. bis 10. Juli 2026

oder

9. bis 13. November 2026

2 Tage

Resilienztraining –
Leichtigkeit in bewegten Zeiten

- Humor und Achtsamkeit als Basis für Resilienz entdecken
- Neue Perspektiven im Alltag
- Praktische Übungen & alltagstaugliche Impulse
- Mehr Gelassenheit & Lebensfreude

24. bis 26. Juli 2026

oder

6. bis 8. November 2026



Sie möchten ein
kostenfreies
unverbindliches
Vorgespräch?
Kontaktieren Sie gern
Carola Baxmann:
info@carolabaxmann.de
Tel. 0151 19116482

Infos &
Anmeldung:
[www.golfpark-
strelasund.de](http://www.golfpark-strelasund.de)



DAS BOHNENEXPERIMENT

Du kannst entscheiden, wie du dich fühlst
Das Bohnenexperiment
(nach einer Anregung von Julia Kalenberg)

Probier es aus und mach es wieder der alte Bauer:
Nimm dir 5 weiße oder rote Bohnen und steck sie in deine
linke Hosentasche.

Immer, wenn du im Laufe eines Tages etwas Schönes siehst
oder erlebst oder wenn du dich freust über etwas oder
jemanden freust, dann nimm eine Bohne und wechsele sie von
der rechten in die rechte Hosentasche.

Am Abend kannst du die Bohnen aus der rechten Hosentasche
nehmen, sie zählen und noch dich einmal über die kleinen
schönen Momente des Tages freuen.

Wenn du magst, teile diese Übung mit anderen und schenke
den Menschen in deinem Umfeld die Geschichte des Bauern
und fünf Bohnen – deiner* Partnerin*, deinen Kindern,
Freunden oder Teammitgliedern. Vielleicht findet ihr einen
gemeinsamen Moment am Tag, an dem ihr euch über die
Bohnen Momente austauschen und eure Freude teilen könnt.
Und vielleicht könnt ihr sogar ein kleines Ritual daraus
machen..

Gerade jetzt im Frühling ist die Welt voller Bohnenmomente.
Viel Freude dabei, sie zu entdecken!



WAS NOCH?

GELÖST! ZUR KRANICHZEIT – INSEL UMMANZ (5 TAGE RETREAT)

**Du möchtest auch Bohnenmomente erleben?
Dann verpasse nicht das nächste Gelöst! Retreat**

- **Wann:** 19. - 23. Oktober 2026
- **Was:** 5 Tage Gelöst! Coaching-Urlaub
- **Ort:** Haide-Hof, Insel Ummanz, Nationalpark Vorpommersche Boddenlandschaft
- **Coaching:** 30 Coachingeinheiten à 45 Min., davon 2x 1:1-Coaching
- **Gruppenarbeit:** vormittags 10–13 Uhr, weitere Einheiten nach Absprache
- **Freie Zeiten:** Ruhe, Spaziergänge, Austausch
- **Optional:** Online-Begleitung für nachhaltige Integration



Es gibt nur 5 Plätze!

[Mehr Infos!](#)



KENNST DU SCHON UNSERE WHATSAPP COMMUNITY?

Tritt unserer WhatsApp Community bei und verpasse keinen Neugigkeit 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

