

## Das Gelöst! Coachingkonzept

Gelöst! ist ein von Dipl. Psychologin Carola Baxmann 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.

## 5 Tage Gelöst! Kompaktcoaching im Golfpark Strelasund

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 gewonnene 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.

Sie sind interessiert, sind sich aber noch nicht sicher oder haben noch Fragen?

Vereinbaren Sie gerne ein kostenfreies 15 minütiges Orientierungsgespräch (online, via Zoom):

<https://calendly.com/geloest/15-minuten-orientierungsgesprach-mit-carola-baxmann>