



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

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.