

Rezensionen von Buchtips.net

Martina Nohl: 75 Coachingkarten Wirksame Routinen entwickeln

Buchinfos

Verlag: [Beltz \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: B086Y6M861 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 57,35 Euro (Stand: 29. April 2025)

Gut strukturiert und gut anwendbar

Es geht wenig über gute Routinen, das kann man sagen. Automatismen prägen den Alltag und "gute Gewohnheiten" können dabei zurecht als Basis eines erfüllten und erfolgreichen Lebens betrachtet werden. Wobei Martina Nohl zunächst von dem realen Erleben ausgeht, dass es eben nicht so einfach ist, mit weniger konstruktiven Gewohnheiten zu brechen um dann gute Routinen zu verankern.

Es sind dabei gar nicht die umwälzenden, großen Momente, die die eigenen Abläufe dabei verändern, sondern, und das verniedlicht Nohl natürlich in keiner Form, viele kleine Schritte, die tatsächlich regelmäßig auch gegangen werden müssen, um neue, passende, gut Gewohnheiten selbst zu entfalten. Ein Weg, auf dem die hochwertigen und sorgsam gewählten 75 Coachingkarten, aufgeteilt in 10 Kategorien, einen kreativen, teils spielerischen, auf jeden Fall abwechslungsreichen Angang dem Betrachter ermöglichen.

"Wir alle haben viel Zeit, um gute Gewohnheiten in kleinen Schritten in unser Leben zu bringen". Was zugleich auch Entspannung beim Leser erzeugt, denn in aller Ruhe, Rückschläge mit im Blick und als dazugehörend gekennzeichnet, kann man die eigenen Ideen entfalten und Schritt für Schritt umsetzen, um in einem guten Coaching Lösungen für die "Basis des Alltags" zu finden. Auch wenn es stimmt, dass eben nicht sofort und "groß" Effekte erlebt werden, das Wissen ist entscheidend, "dass sich die kleinen Entscheidungen wie der Zinseszins über Wochen und Monate aufsummieren werden".

Und in dieser Form gelingt es Nohl ebenfalls einfühlsam und nachhaltig den Blick darauf zu richten, dass Gewohnheiten tatsächlich ja nichts anderes beinhalten, als mehr und mehr und nachher automatisch "kleine, gute Entscheidungen" dann automatisiert aus innerer Routine heraus kontinuierlich ins Leben zu setzen. Wofür bereits die überzeugend gesetzten praktischen Beispiele von "Routinen bekannter Persönlichkeiten" motivierend wirken, bevor die eigene Arbeit anhand der Karten Schritt für Schritt sich entfaltet.

So legt Martina Nohl mir ihren Coachingkarten einen anregenden, motivierenden und praktisch umgehend umsetzbaren Weg vor, der im Rahmen eines professionellen Coachings hilfreiche Illustrationen an die Hand geben, um die zukünftigen eigenen Routinen zu gestalten.

9 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[03. Dezember 2020]