

Rezensionen von Buchtips.net

Martin J. Eppler, Sebastian Kernbach: Life Design Action Book

Buchinfos

Verlag: Schaeffer Poeschel ([weitere Bücher von diesem Verlag zeigen](#))
Genre: [Sachbuch](#)
ISBN-13: 978-3-7910-5488-9 ([bei Amazon.de bestellen](#))
Preis: 29,95 Euro (Stand: 30. Juni 2022)

7x7 Strategien zum Tun statt "nur" Denken

"Just do it".

Das mag durchaus ein schöner und knackiger Spruch aus einer bekannten Werbung sein, das mögen durchaus viele Menschen genervt von sich selbst denken, wenn sie der "Grübel-Falle" nicht entkommen. Aber, und das ist bereits zu Beginn der Lektüre wohltuend, einfach "machen, machen, machen" wird nicht funktionieren.

So also ist es eines der Ziele des Werkes, zwischen Polen "umgehend loslegen" (und dass dann oft zu unbesonnen) oder "ewig nachdenken" einen konstruktiven Weg zu finden, der sowohl das Bedachte des Tuns als aber auch das Tun an sich miteinander verbindet.

In ruhigem Stil, Schritt für Schritt, sehr gründlich, aber nie kleinteilig langweilend machen sich die Autoren daher auf, von verschiedenen Seiten der Psychologie, der Verhaltensökonomie, den Neurowissenschaften und anderen Erkenntnissen her, die "inneren und äußeren Saboteure des "Nichts-Tuns" zu entmachten".

Selbstgesteuert und positiv, das vor allem soll dabei die Ausgangslage beim Umsetzen von Plänen in Entscheidungen und Handeln sein. Nicht reaktiv und nicht eher zufällig Strategien folgen, von denen man oft gar nicht weiß (wenn sie erfolgreich waren), warum genau das nun am konkreten Punkt funktioniert hat.

Wobei die Autoren nicht einfach referieren oder Ratschläge erteilen, sondern das Buch interaktiv gestaltet haben als ein echtes Arbeitsbuch mit klaren Arbeitsvorschlägen und einem klaren Kurs durch die vorgelegten Strategien hindurch. Um diese im eigenen Leben mehr und mehr nachhaltig verankern zu können.

Das Ganze ist dabei in der äußeren Form durchaus bunt und lebendig gestaltet, arbeitet mit verschiedenen grafischen Formen und Farben für verschiedene Bereiche der "Handlungsstrategien", ohne aber dabei zu "poppig" vor den Augen zu liegen. Als Leser erkennt man rasch das System hinter der formalen Gestaltung und findet si viele Inhalte zusammenfassend auf den Punkt gebracht und kreativ für das eigene Denken "angerichtet".

Nach einer komprimierten Einführung in den "Life-Design-Ansatz" der Autoren werden folgend zunächst die Inhalte für den "linken Hirnbereich", Empathie, Neugierde und Kreativität in sieben Schritten vor Augen geführt, um dann auf den "mittleren" Bereich des "Life-Designs" überzugehen ("Systematik des Machens"), ebenfalls in sieben Schritten. Bevor dann, die Strategien abschließend, der "aktions- und lernorientierte" Bereich des "Designs" mehr Experimentierfreude, Lernen und Wachstum als Ziele in sieben Schritte umsetzt. Besonders dabei ist der "mittlere Bereich", "Barrieren überwinden", im Kern die Mitte dieses Ansatzes.

Anregend in der Form und im Inhalt, viele dialogische Elemente und am Ende eine zumindest klare Erkenntnis, wie es gelingen kann, all das macht das Buch zu einer interessanten und nachhaltigen Lektüre. Wenn auch, wie eigentlich immer, gilt, dass Inhalte auf Papier geduldig sind und auf den Leser schon einiges an aktiver Arbeit dann wartet, es wirklich im Leben umzusetzen.

8 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lesefreund](#)
[19. Juni 2022]