

Titel: 75 Coachingkarten – Wirksame Routinen entwickeln -
Gute Gewohnheiten für ein glückliches Leben

Autorin: Martina Nohl
Verlag: Beltz Verlag, Weinheim, 2020
Umfang: Karten, Booklet 32 Seiten + Online-Materialien
GTIN: 4019172300159
Preis: 58,-- €

Rezensentin: © Elizabeth Kandziora, Hannover
Systemische Beraterin, Diplom-Supervisorin (DGSv)

„Ein guter Plan, der sofort umgesetzt wird, ist besser als ein perfekter Plan, der nächste Woche umgesetzt wird.“ (George Patton, zitiert nach Nohl, S. 24)

Entgegen der vernünftigen rationalen Einsicht, es sei gut, morgens ausgeruht und frisch mit anregenden Atemübungen zu beginnen, sind wir im normalen Alltag häufig Opfer schlechter Gewohnheiten. „Dann steuert uns das Unterbewusstsein, das, wie ein kleines Kind, nicht auf sofortige und leichte Belohnung verzichten will.“ (S.3)

Und weil das jeder kennt und es daher so normal ist, stellt Martina Nohl neurophysiologisches Wissen, kompakt und anregend aufbereitet, auf ihren Coachingkarten und im handlichen Booklet zur Verfügung. Gerade weil das Normale so gewohnt ist, braucht es clevere kleine motivierende und im Alltag einfach einzusetzende Strategien, um den wirkmächtigen Gewohnheits-Mechanismus, besser bekannt als inneren Schweinehund, zu unterbrechen.

Die facettenreichen DIN A 5-Karten sind in diversen Coaching- und Gruppenszenarien einsetzbar, z.B. zur Klärung von Bedürfnissen, zur Burn-out- und Stressprophylaxe, zum Entwickeln eines niedrigschwelligen Mini-Programms der kleinen Schritte, zur Unterstützung in Veränderungssituationen...

Die jeweils gewählte Karte bietet einen visuellen Anker für das zu erarbeitende Ziel des Klienten. „Je plastischer und konkreter die Vorstellung im Gehirn, desto mehr Gehirnpartien ziehen an einem Strang, wenn es um die Verwirklichung der – neuen – Gewohnheit geht.“ (S.25)

Der Hypno-Systemiker Gunther Schmidt hat mit seiner Fokussierung auf den „Vorfall“-Charakter eines Rückfalles (z.B. eines Suchtkranken) genau auf diese oft übersehenen, kleinen Beobachtungen (Kontextbedingungen; was ging der Situation voraus; woran hat man gemerkt, dass etwas anders war als sonst...) hingewiesen, um daraus hilfreiche Mini-Schritte für eine bessere Zukunft abzuleiten.

Mit Hilfe einer oder mehrerer Karten können diese alle Sinne nutzenden Impulse zu hilfreichen Bausteinen einer guten neuen Gewohnheit werden. Das ist wie Umstyling für den inneren Schweinehund...

Der rückseitige Bildtext wird durch eine knappe Überschrift eingeleitet. „Handatmung“ – Schau, wie deine Hände dir beim Atmen helfen können.“ (Karte 04) gehört zu der Rubrik: Entspannung/Wahrnehmung. Empfohlene Tageszeit: Abends/im Alltag. Zeitdauer: 2 Min. Material:, daran schließen sich genaue Anleitungen und kurze Erläuterungen an. Ein abschließender Tipp: „Diese Übung lässt sich auch gut mit Kindern durchführen. Ist sie einmal gelernt, kann man sie zur Beruhigung in schwierigen Situationen einsetzen.“

Schon das Durchgehen der Karten führt zu vielen kreativen Einsatzideen, in der Supervision, im Coaching und für mich selbst. Sehr ausprobierenswert!

Hannover, den 1.7.2021