

Bewusste Zielsetzung mit NUAA

Dieses Arbeitsblatt ist kein Test und keine Pflichtübung. Es ist ein ruhiger Denkraum. Du darfst dir Zeit lassen, Fragen überspringen oder nur Stichworte notieren. Lass zwischen den Fragen gern Platz für das, was erst später auftaucht.

1. NOTICE – Wahrnehmen

- Was beschäftigt mich gerade wirklich?
- Wo fühlt sich etwas schwer, eng oder unruhig an?
- Welches Thema taucht innerlich immer wieder auf?
- Was läuft gut – und soll unbedingt bleiben?

2. UNDERSTAND – Verstehen

- Warum ist mir dieses Ziel wichtig?
- Was verspreche ich mir davon?
- Welches Bedürfnis steckt dahinter (z. B. Ruhe, Sicherheit, Freiheit)?
- Welche Muster erkenne ich bei mir?

3. ACCEPT – Annehmen

- Was ist meine aktuelle Realität?
- Wo sind meine Grenzen – energetisch, zeitlich, emotional?
- Was darf ich an mir anerkennen, statt es zu bekämpfen?

4. ACT – Handeln (mit Systemen)

- Welche kleinen Schritte sind realistisch?
- Welche Systeme könnten mich unterstützen?
- Was darf einfacher werden?
- Wo reicht 85 % statt Perfektion?

Hinweis: Ein Ziel muss nicht hart verfolgt werden. Es darf sich in dein Leben einfügen – getragen von Klarheit, Bewusstsein und Unterstützung.