

Ziele setzen – leicht gemacht (mit NUAA)

Ein Arbeitsbuch für bewusstes, tragfähiges Gestalten

Dieses Arbeitsbuch ist kein klassischer Zielplaner. Es richtet sich an Menschen, die Ziele haben, aber nicht länger bereit sind, sich dafür selbst zu überfordern.

Vielleicht hast du schon viele Ziele ausprobiert. Vielleicht bist du müde von Plänen, Listen oder Vorsätzen, die sich gut anhören, aber im Alltag schwer werden.

Dieses Buch lädt dich ein, einen anderen Weg zu gehen. Nicht schneller. Nicht effizienter. Sondern ehrlicher.

Du darfst dieses Arbeitsbuch in deinem Tempo nutzen. Fragen dürfen offen bleiben. Du musst nichts „richtig“ machen.

Bewusst Ziele zu setzen bedeutet hier nicht, sich selbst zu optimieren, sondern sich selbst ernst zu nehmen.

Kapitel 1 – Was bedeutet es, ein Ziel zu haben?

Ein Ziel ist kein Beweis dafür, dass etwas an dir falsch ist. Ein Ziel ist eine bewusste Ausrichtung.

Es entsteht dort, wo du wahrnimmst, dass etwas in deinem Leben nicht mehr ganz stimmig ist oder sich verändern darf.

Manche Ziele sind konkret. Andere beschreiben eher eine Richtung. Beides ist erlaubt.

Viele Ziele entstehen nicht aus Freude, sondern aus Druck, Vergleich oder Unzufriedenheit.

Reflexion

- Was verstehe ich persönlich unter einem Ziel?
- Wie fühlt sich ein Ziel an, das wirklich zu mir passt?

Kapitel 2 – NUAA: Das innere Grundgerüst

NUAA steht für Wahrnehmen, Verstehen, Annehmen und Handeln. Die Reihenfolge ist entscheidend.

Viele Menschen scheitern nicht an ihren Zielen, sondern daran, dass sie zu früh ins Handeln gehen.

NUAA sorgt dafür, dass Veränderung nicht aus Druck entsteht, sondern aus Klarheit.

Kapitel 3 – NOTICE: Wahrnehmen

Bevor du dir ein Ziel setzt oder einen Plan machst, darfst du ehrlich hinschauen.

Wahrnehmen bedeutet, nichts zu bewerten, sondern da zu sein mit dem, was ist.

Fragen

- Was beschäftigt mich gerade wirklich?
- Wo spüre ich innere Enge oder Widerstand?
- Wo sage ich Ja, obwohl etwas in mir Nein sagt?

Kapitel 4 – UNDERSTAND: Verstehen

Viele Ziele stehen stellvertretend für tiefere Bedürfnisse.

Verstehen bedeutet, freundlich zu erforschen, warum ein Ziel wichtig erscheint.

Fragen

- Warum ist mir dieses Ziel wichtig?
- Was verspreche ich mir davon?
- Was hoffe ich, nicht mehr fühlen zu müssen?

Kapitel 5 – ACCEPT: Annehmen

Annehmen bedeutet, die eigene Realität nicht länger zu bekämpfen.

Fragen

- Was ist meine aktuelle Realität?
- Wo darf ich milder mit mir sein?

Kapitel 6 – ACT: Handeln mit Systemen

Bewusste Veränderung entsteht durch Systeme, nicht durch Selbstkampf.

Fragen

- Welche kleinen Schritte sind realistisch?
- Welches System könnte mich unterstützen?

Abschluss

Dieses Arbeitsbuch ist eine Einladung, keine Anleitung. Ziele dürfen sich in dein Leben einfügen
– getragen von Klarheit und Bewusstsein.