

NUAA

NOTICE

UNDERSTAND

ACCEPT

ACT

WAHRNEMEN

VERSTEHEN

ANNEHMEN

HANDELN

NUAA-Kärtchen – kurze Erläuterung zur Verwendung

Die NUAA-Kärtchen sind kein Spiel und keine Technik, die man „richtig“ oder „falsch“ anwenden kann. Sie sind ein bewusstes Orientierungstool – gedacht für ruhige Momente, für Innehalten und für ehrliche Selbstbegegnung.

Die vier Kärtchen stehen für die vier Schritte der NUAA-Methode: NOTICE – Wahrnehmen, UNDERSTAND – Verstehen, ACCEPT – Annehmen und ACT – Handeln. Gemeinsam bilden sie ein System, in dem man sich innerlich orientieren kann.

Wichtig ist dabei ein zentraler Grundsatz: Der Prozess beginnt immer mit dem Wahrnehmen. Ohne Wahrnehmung gibt es kein echtes Verstehen, kein Annehmen und kein stimmiges Handeln. Darum ist das NOTICE-Kärtchen der natürliche Einstiegspunkt – unabhängig davon, bei welchem Thema oder in welcher Lebenssituation man sich gerade befindet.

Nach dem Wahrnehmen gibt es keinen festen Ablauf, den man einhalten muss. Manchmal führt der nächste Schritt zum Verstehen, manchmal direkt zum Annehmen. Manche Menschen bewegen sich lange zwischen zwei Kärtchen hin und her, andere bleiben über längere Zeit bei einem einzigen Schritt. Auch das ist Teil des Prozesses.

Handeln ist kein Ziel, das erreicht werden muss. Es ergibt sich oft von selbst – manchmal in Form einer konkreten Handlung, manchmal auch im bewussten Nicht-Handeln. Nach jedem Handeln lohnt es sich, wieder zum Wahrnehmen zurückzukehren und zu beobachten, was dieser Schritt innerlich bewirkt. Die Kärtchen können einzeln genutzt werden oder gemeinsam ausgelegt werden – zum Beispiel auf einem Tisch oder nebeneinander am Bildschirm. Das Kärtchen, das sich im Moment stimmig anfühlt, darf im Vordergrund stehen. Es gibt kein richtiges Tempo und kein „Weiterkommen müssen“.

Die NUAA-Kärtchen laden dazu ein, sich selbst mit mehr Klarheit, Mitgefühl und Ehrlichkeit zu begegnen. Sie ersetzen keine Therapie und keine Entscheidungen – aber sie können helfen, den eigenen inneren Prozess bewusster zu erleben.