

NAHDA CLARITY OS

DECISION-OPERATING-SYSTEM — EDITION 2026

FAKTENBLATT

# Schluss mit dem **Mittelmaß.**

Die App für Männer, die wissen was zu tun ist — und es trotzdem nicht tun.

**Ohne Floskeln. Ohne Hype. Mit Konsequenzen.**

# Lies das hier nur, wenn du ehrlich zu dir sein kannst.

Du weißt was zu tun ist. Du tust es nicht. Und du belügst dich, warum.

- Du startest Montag und brichst Mittwoch ab. **Wieder.**
- Du scrollst 2 Stunden, sagst dir es war nur 20 Minuten.
- Du hast 17 Apps installiert. Keine wirkt.
- Du sagst „heute nicht“ — jeden Tag.
- Du weißt genau, in welchem Bereich du dich versteckst.
- Du hast Versäumnisse, die du dir nicht eingestehst.
- Du wünschst dir Größe, lebst aber Komfort.
- Dein Umfeld zieht dich runter — du bleibst trotzdem.
- Du hast eine Vision — schaffst keine 60 Min Stille.

---

## ERWISCHT?

Dann lies weiter.

# Warum jede andere App bei dir scheitert.

Selbstoptimierung ist heute eine Industrie. Trackers, Coaches, Methoden, Gurus. Trotzdem stehst du still. Es liegt nicht an dir. Es liegt am Werkzeug.

**35.000** Entscheidungen triffst du täglich. Das ist **Decision-Fatigue** — dein Wille verbrennt.

## Die drei Krankheiten der Moderne:

- **Paradox of Choice**  
Zu viele Optionen → keine Entscheidung. Du „recherchierst“ statt zu handeln.
- **Compound Effect (negativ)**  
Jeder kleine Kompromiss multipliziert sich. In 5 Jahren bist du jemand, den du nicht erkennst.
- **Komfort-Falle**  
Apps belohnen dich für Klicks, nicht für Wachstum. Du fühlst Fortschritt, während du stehst.

**„Motivation ist, was dich startet. Disziplin ist, was dich hält. Und Konsequenzen sind, was dich schmieden.“**

— NAHDACLARITY DOKTRIN

# Vorher — Nachher. Keine Magie. Nur Klarheit.

Was sich ändert, wenn du aufhörst zu spielen.

## VORHER

Dein Leben jetzt.

- × Du startest Projekte. Du beendest keine.
- × Dein Wille verbrennt an Mini-Entscheidungen.
- × Du trackst alles manuell — und hörst nach 3 Tagen auf.
- × Streaks brechen — du fängst bei null an.
- × Versprechen sind Lippenbekenntnisse.
- × Deine ToDos sterben in der Notiz-App.
- × Komfort gewinnt jeden Tag.

## NACHHER

Mit NahdaClarity OS.

- Ein KI-Coach fragt morgens — und prüft abends.
- Dein Willpower-Akku zeigt, wann du angreifst.
- „8000 Schritte, Döner, 7h Schlaf“ — alles geloggt. Per Chat.
- 365-Tage-Kette. Brich sie nicht.
- Versprechen werden Verträge — mit Geld auf dem Tisch.
- Alle 3 Stunden: „Erledigt?“ — keine Ausreden.
- XP + Rang machen Disziplin sichtbar.

Du wirst nicht zu einer anderen Person.  
Du wirst **der**, der du hättest sein sollen.

# Was ist NahdaClarity OS?

NahdaClarity OS ist ein **Decision-Operating-System** — ein Betriebssystem für deine Entscheidungen. Statt 17 Tools nutzt du **eines**. Statt zu tracken, baust du.

## Die drei Prinzipien:

- **1. Klarheit vor Quantität**

Eine Sache pro Tag. Eine Zahl für Härte. Eine Zahl für Kohärenz. Schluss mit Dashboard-Überladung.

- **2. Brutale Ehrlichkeit**

Die App schmeichelt dir nicht. Sie sagt dir, wann du weich warst, wann du gelogen hast, wann du dich versteckt hast.

- **3. Konsequenzen, nicht Gamification**

XP bekommst du für Taten. Ränge steigst du auf durch Disziplin. Eingeknickt? Buße. Vertrag verloren? Beahlt.

**30+**

MODULE

**100%**

DEUTSCH

**14**

TAGE TRIAL

**27 €**

PRO MONAT

# Nahda ist die App.

Kein Dashboard mit 30 Screens. **Ein Terminal. Ein Coach. Ein System, das dich führt** — nicht du es.

1

TERMINAL

30+

DATENQUELLEN

7

AUTO-  
ACTIONS

24/7

VERFÜGBAR

- **Chat-First Terminal.**

Du tippst. Nahda loggt, erstellt, aktualisiert, konfrontiert. Kein Klicken durch 30 Screens.

- **Auto-Logging per Sprache.**

„Döner gegessen. 8000 Schritte. 7h geschlafen.“ → Ernährung, Schritte, Schlaf — automatisch in der App.

- **Proaktive Accountability.**

Morgen-Briefing: Was heute zählt. Abend-Audit: Was du geliefert hast. ToDo-Check alle 3 Stunden.

- **Auto-Creation.**

Neue Gewohnheit? Vertrag? Challenge? Nahda erstellt sie aus dem Gespräch. Per Command.

- **Datengetrieben.**

Jede Antwort basiert auf deinen echten Zahlen: Willpower, Kohärenz, Schlaf, Kalorien, Stimmung, Streaks, XP.

- **Tough Love.**

Kein Cheerleader. Kein „Du schaffst das!“. Nahda sagt dir, was du nicht hören willst — weil sie es muss.

**„Nahda fragt nicht, wie du dich fühlst.  
Sie fragt, was du geliefert hast.“**

— NAHDA CLARITY DOKTRIN

# Die Module — Kern-System.

Jedes Modul ist ein Spiegel. Zusammen ergeben sie das Bild.

01

## Integritäts-Index

6 Komponenten, 1 Zahl. Habit-Treue, Willpower, Kohärenz, Versprechen, Härte, Eine Sache. Dein Charakter-Score.

02

## Willpower-Akku

Misst deine Willenskraft 0–100. Schlaf, Streaks, Stress, Tageszeit. Du weißt, wann du angreifst — und wann du regenerierst.

03

## Coherence-Score

14-Tage-Abgleich: Tust du, was du sagst? Eine Zahl. Keine Ausreden.

04

## Härte-Modus

Verzicht, Kälte, Fasten, Atem, Draußen, Bildschirm. Tägliche Härte-Score 0–100. Krieger-Modus 30/60/75 Tage.

05

## Verträge & Buße

Verbindlichkeits-Verträge mit echtem Geld-Einsatz. Verloren = Spende oder Selbst-Buße. Geld auf dem Tisch — oder du zahlst.

06

## Die Ungebrochene Kette

365-Tage-Heatmap. Jeder Tag ein Score. Current Streak, Longest Streak, Total Active Days. Brich sie nicht.

07

## 21-Tage-Challenges

7–90 Tage. Kalt duschen, Zucker-frei, Meditation, No-Phone, Custom. Max 5 aktive. Ring-Visualisierung.

08

## ToDo-Accountability

Deine 3 wichtigsten Aufgaben. Proaktive Check-ins alle 3–4 Stunden. Prokrastination wird konfrontiert.

# Mehr als ein Tracker. Ein System.

09

## Deep-Work-Timer

Focus-Sessions mit Live-Countdown. Geplante vs. tatsächliche Minuten. XP für abgeschlossene Sessions.

10

## Emotions-Radar

Stimmung 1–5 + Tags. Korrelationsanalyse: Schlaf ↔ Stimmung, Workout ↔ Stimmung. Muster erkennen.

11

## XP & Rang-System

10 Ränge: Recruit → Legend. XP für erledigte Tasks, Checkins, Focus-Sessions. Dein Rang ist dein Spiegel.

12

## Wöchentlicher Report

KI-generierte Note A–F. Metriken, erkannte Muster, Verordnung für die nächste Woche. Schonungslos.

13

## Meilenstein-Timeline

9 Meilensteine: Erste Entscheidung, 7-Tage-Streak, 30-Tage-Streak, Integritäts-80, 100 Min Focus.

14

## Willenskraft-Vorhersage

24h KI-Prognose. Peak-Zone, Danger-Zone, Empfehlung. Basiert auf deinem 7-Tage-Muster.

15

## Tages-Mission & Eine Sache

KI-generierte Focus-Mission + Commands. Plus: Die EINE Sache pro Tag — erledigt oder verfehlt.

16

## Lebens-Wheel

8-Bereiche-Radar: Karriere, Gesundheit, Beziehung, Finanzen, Wachstum, Spaß, Umfeld, Beitrag. Auto-Update via Coach.

17

## Spiegel & Identität

Schatten-Modus, Identitäts-Anker, Helden-Spiegel, Schmerz-Bibliothek. Hier konfrontierst du dich.

18

## Sterblichkeit & Stille

Lebenswochen-Grid (Memento Mori). Stille-Timer. Negative Visualisierung. Der Tod als Berater.

19

## Fitness, Ernährung & Vitals

Workouts + PRs + Strength-Standards. KI-Ernährungs-Logger (Makros + NOVA-Klasse). Schritte, Schlaf, Wasser.

20

## Daily Rituals

Morgen-Intent, Mittags-Habit-Check, Abend-Bilanz. Drei Pflicht-Touchpoints pro Tag. Keine Ausreden, keine Lücken.

21

### **Morgen-Push 07:00**

KI-personalisierte Push-Notification um 7 Uhr in deiner Zeitzone. Basiert auf deinen Streaks, Habits & Willpower.

22

### **Express-Onboarding**

5 Fragen in 2 Minuten — oder die volle Tiefen-Analyse (17 Fragen). Du entscheidest, wie tief du gehst.

+8

### **Frameworks, Graph & mehr**

90-Tage Compound-Effect. 10 Entscheidungs-Frameworks. Muster-Erkennung. Umfeld-Audit. Bootcamp. DSGVO-Export. 30+ Module total.

# Warum NahdaClarity OS dort wirkt, wo andere scheitern.

*„Du hast nicht ein Wissensproblem.  
Du hast ein Konsequenzen-Problem.“*

— NAHDACLARITY DOKTRIN

- **Chat-First, nicht Click-First.**  
Statt 30 Screens tippst du ins Terminal. Nahda erledigt den Rest — loggen, erstellen, konfrontieren.
- **Kein Like, keine Streak-Konfetti.**  
XP verdienst du dir. Ränge steigst du auf. Belohnung kommt nach Taten, nicht nach Klicks.
- **Geld auf dem Tisch.**  
Verbindlichkeits-Verträge mit echtem Einsatz. Verloren = Spende. Gewonnen = Stolz.
- **KI als Spiegel, nicht als Cheerleader.**  
Der Coach kennt deine Daten. Er sagt dir, was du nicht hören willst.
- **Mortality als Treibstoff.**  
Lebenswochen-Grid zeigt: 4.000 Wochen sind dein Limit. Wie viele im Mittelmaß?
- **Datenschutz wie ein Banktresor.**  
Voller DSGVO-Stack. Daten exportierbar. Löschung mit einem Klick. Keine Werbung. Niemals.

## COACHING-PHILOSOPHIE — 5 SÄULEN

1. **Systemvertrauen** — Folge dem Prozess, nicht dem Gefühl.
2. **Strategische Geduld** — Woche 1 zeigt nichts. Tag 60 alles.
3. **Klare Intention** — Jede Handlung hat einen Zweck — oder du lässt sie.
4. **Radikale Selbst-Bilanz** — Tägliche Konfrontation mit deinen eigenen Zahlen.
5. **Maß statt Extreme** — Nachhaltig schlägt intensiv. System schlägt Sprint.

# Für wen das ist. Und für wen nicht.

Zwei Spalten. Eine Wahrheit.

## FÜR DICH, WENN...

- Du weißt, du kannst mehr.
- Du Klarheit über Komfort stellst.
- Du Konsequenzen aushältst.
- Du eine Vision hast.
- Du dir nicht mehr schmeicheln willst.

## NICHT FÜR DICH, WENN...

- × Du Badges brauchst.
- × Du dich nur gut fühlen willst.
- × Du „Vibes“ für Strategie hältst.
- × Du Knopfdruck-Lösungen willst.
- × Du lieber klagst als handelst.

Wenn du zur zweiten Spalte gehörst — schließ dieses PDF.

Wenn du zur ersten gehörst — **die nächste Seite ist für dich.**

DEINE LETZTE ENTSCHEIDUNG HEUTE

# Schluss mit dem Spiel.

14 Tage gratis testen. Danach 27 € / Monat oder 147 € / Jahr.  
Jederzeit kündbar. Keine Setup-Gebühr. Keine Upsells.

14 TAGE GRATIS — KEINE KARTE FÜR TRIAL NÖTIG

MONATLICH

**27** €

pro Monat — kein Commit

EMPFOHLEN

JÄHRLICH

**147** €

≈ 12,25 € / Monat **-55 %**

- ✓ 30+ Module sofort verfügbar
- ✓ Voller DSGVO-Export
- ✓ Zahlung über Stripe (sicher, EU)
- ✓ KI-Coach Nahda inklusive
- ✓ Updates inklusive
- ✓ 14 Tage Widerruf (DE)

Starte jetzt unter:

[nahdaclarityos.com](https://nahdaclarityos.com)

„In 5 Jahren bist du da, wo deine Entscheidungen heute hinführen.  
NahdaClarity OS macht diese Entscheidungen sichtbar.“