

20
25



A.ONE & Partner
Anja Oster & Niklas Eller

KICKSTART 2025

DAS ARBEITSBUCH ZU DEINER MASTERCLASS

Tag 1





Das Arbeitsbuch zum Workshop
Kickstart 2025

A One Und Partner
Anja Oster Unternehmensberatung
Wiedemen 157
87659 Hopferau / Allgäu
Deutschland
Freiberuflerin
UST-ID: DE309719679
Vertreten durch Inhaberin
Anja Oster
Kontakt:
E-Mail: [hallo \[at\] aoneundpartner.de](mailto:hallo[at]aoneundpartner.de)
Telefon: +49 151 24 28 38 48



Dieses Arbeitsbuch gehört:

*made
with
love* ♥

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Zu diesem Arbeitsbuch und deiner Entscheidung bei dieser Masterclass dabei zu sein!

Das zeigt, dass du nicht nur Dinge in der Theorie konsumierst, sondern auch in der Praxis umsetzen möchtest.

Notiere dir den Termin rot in deinem Kalender, denn dieser Workshop kann dein Durchbruch mit dir, deinen Liebsten, deinem Team, deinem Unternehmen sein, sofern Du die Dinge auch wirklich umsetzt.

Einen solchen Workshop hätten wir uns "damals" gewünscht, als wir selbst noch herausfinden wollten, wie wir Klarheit, Fokus und Leichtigkeit in unserem Leben und Business finden können.

In diesem Workshop wirst du die folgenden Inhalte nicht nur kennenlernen, sondern auch direkt umsetzen:

Altlasten ziehen lassen und 2024 abschließen

Erfahre, wie du mentalen und emotionalen Ballast hinter dir lässt, um mit frischer Energie und Leichtigkeit ins neue Jahr zu starten.

Ziele erreichen, statt nur welche zu setzen

Lerne, wie du Ziele definierst, die dich dauerhaft ins Handeln bringen und nachhaltig für Erfolg sorgen.

Praktische Strukturen und Strategien

Entwickle klare, umsetzbare Strukturen, die dich im Alltag unterstützen und dir mehr Fokus sowie greifbare Resultate ermöglichen.

Mit Leichtigkeit und Klarheit 2025 gestalten

Finde heraus, wie du ein Jahr voller Erfüllung und Erfolg planst ~ mit der richtigen Balance aus High Performance und persönlichem Wohlbefinden.

Dieser Workshop gibt dir die Werkzeuge an die Hand, um dein Leben und Business in die richtige Richtung zu lenken ~ konkret, umsetzbar und nachhaltig. Lass uns gemeinsam 2025 zu deinem Wow~Jahr machen! 

Damit dir das nicht (wieder) passiert ...

“SIEG”

Wie, oft schon hörte ich dich sagen,
Du würdest große Dinge wagen ?
Wann glaubst Du, kommt der große Tag,
wo endet alle Müh` und Plag`?
Da Du zu großen Taten schreitest
und Du da selbst Dein Schicksal leitest.

Und wieder ging ein Jahr vorbei,
doch nie warst Du, mein Freund dabei.
Wenn es endlich galt, nun selber zuzugreifen,
damit auch Deine Früchte reifen.

Woran es liegt, erklär` es nur!
Du hattest Pech ? Ach keine Spur!
Wie immer einzig und allein
Lag es nur an Dir, an Dir, an Dir allein.
Was hilft nur jammern und wehklagen,
wenn Du nicht bereit bist mal zu wagen.

Der erste Schritt ist nicht sehr leicht,
doch tue ihn und Du hast schon viel erreicht.
Mit leeren Worten wird dir nichts gelingen,
Du musst erst gutes Werk vollbringen.

Doch schau` nun, auf Deine Hände bloß,
sie liegen schlaff in Deinem Schoß,
statt endlich, endlich doch zu handeln
um alles in Dir zum Guten umzuwandeln

Herbert Kaufmann

Grid of dots for note-taking.

ERKENNST DU DICH HIER WIEDER?

_____ DATUM

1

Überforderung und Chaos im Kopf

2

Fehlende Klarheit

3

Selbstzweifel

4

Stagnation / Einklemmung

1

Gefühl von Leichtigkeit und Klarheit,

2

Klare Vision und kühne Ziele für 2025

3

Energieschub

4

Klarheit und Lust auf die nächsten Schritte

.....

.....

.....

.....

.....

.....

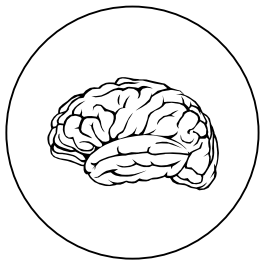
2 Tage für DICH

REFLEKTION 2024:

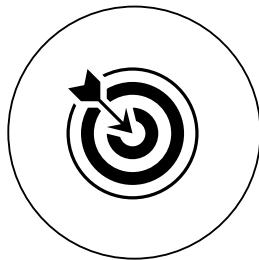
„WAS NIMMST DU MIT?“

„WAS LÄSST DU ZIEHEN?“

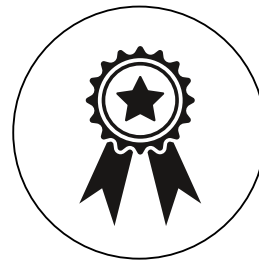
“WAS GIBT ES ZU ERKENNEN?“



MISSION



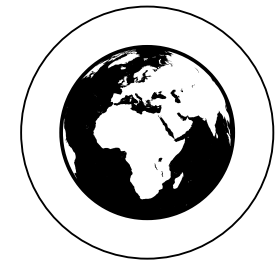
VISION



STRATEGIE



TAKTIK



OPERATIVE

VISION 2025:

„WAS WILLST DU WIRKLICH?“

ZIELERREICHUNG

ENERGIE UND FREUDE

TAG 1: REFLEXION UND VISION ~ DIE GRUNDLAGE SCHAFFEN

Grid of dots for writing.



A.ONE LIFE~SCORECARD

LEBENSBEREICHE		
innere Ausrichtung/Spiritualität/Seele		
Physische Gesundheit/Körper		
Mentale/Emotionale Gesundheit/Geist		
Liebe		
Familie		
Freunde		
Skills/Persönlichkeitsentfaltung		
Arbeit/Mission		
Hobby/Abenteuer/Freizeit		
Finanzen		

A.ONE LIFE-SCORECARD

	LEBENSBEREICHE
1	innere Ausrichtung/Spiritualität/Seele: Ich fühle mich mit dem gegenwärtigen Moment verbunden und lebendig. Ich handle kongruent mit meinen Überzeugungen und Verhaltensweisen und treffe Entscheidungen auf Basis meiner Überzeugungen und Werte.
2	Physische Gesundheit/Körper: Ich habe das Gefühl, dass meine körperliche und seelische Gesundheit (mein Wohlbefinden) so stark ist, dass ich mich jeden Tag energetisch, motiviert und stark fühle. Ich habe die mentale und physische Ausdauer, um mit den Herausforderungen und Chancen des Lebens umzugehen. Ich kümmere mich regelmäßig um meine Gesundheit, damit ich mich hervorragend fühle.
3	Mentale/Emotionale Gesundheit/Geist: Ich habe eine positive Einstellung, wenn ich auf meine Zukunft blicke. Ich Sorge für ein Gefühl von Freude und Ausgeglichenheit in meinem Leben, damit ich mich gut fühle und positive Menschen in mein Leben ziehe. Ich kümmere mich um mich selbst, indem ich darauf achte die Energie, den Fokus und die Emotionen generiere, die ich in meinem Leben möchte.
4	Liebe/Partnerschaft: Falls du in einer Beziehung bist: Ich fühle eine durchweg tiefe, vertrauensvolle, anerkennende, liebevolle Verbindung mit meinem Partner. Ich bin geduldig, respektvoll und aufmerksam hinsichtlich der Bedürfnisse meines Partners? (Beitrag sein: die Welt des anderen größer machen)
5	Familie: Wenn ich Zeit mit meiner Familie verbringe bin ich 100% gedanklich präsent. Ich schaffe tiefe Verbindungen, Spaß und positive Energie mit den Familienmitgliedern, mit denen ich in Kontakt bin und bleiben möchte. Für meine Familie ist es offensichtlich, dass ich sie liebe und mein Bestes für sie gebe. Ich versuche, ihren Fehlern zu verzeihen und sie mitfühlend zu behandeln.
6	Freunde: Ich erlebe in meinem unmittelbaren sozialen Umfeld ein Gefühl der Verbundenheit, Spaß und positiver Energie. Ich suche positive Menschen und tue mein Bestes, um positive Energie und echte Authentizität in alle meine Beziehungen zu bringen. Ich verbringe genug Zeit mit Freunden.
7	Persönlichkeitsentfaltung: Ich bin neugierig und achte auf die Welt um mich herum, damit ich neue Dinge lernen kann. Ich stelle Fragen. Ich versuche, neue Dinge über mich selbst und andere zu entdecken. Ich habe einen persönlichen Lehrplan für mich selbst erstellt, damit ich die für den Erfolg notwendigen Fähigkeiten entwickeln kann.
8	Arbeit/Mission: Ich fühle mich von meiner Arbeit klar, energetisiert und erfüllt und habe das Gefühl einen Beitrag zur Welt zu leisten. Ich glaube, dass meine Arbeit der Welt einen echten Mehrwert bringt und widerspiegelt, wie mein bestes Selbst handeln würde. Ich bin wirklich begeistert von dem, was ich tue - es fühlt sich an wie eine Mission, eine Berufung oder ein Ziel.
9	Hobby/Abenteuer/Freizeit: Ich plane besondere Erlebnisse - Ausflüge, Abenteuer, Zeit mit anderen oder auch alleine -, damit ich das Leben genieße. Ich gebe den Dingen, die ich im Leben liebe, genügend Zeit, einschließlich meiner Hobbys, Interessen und nicht-beruflichen Ziele und Abenteuer.
10.	Finanzen: Ich gebe mein Geld verantwortungsbewusst aus. Ich spare Geld für meine Zukunft. Ich habe eine Vision, wie viel ich verdienen möchte und lerne die notwendigen Fähigkeiten, um das zu erreichen. Ich bin glücklich mit meinem Lebensstil und erlaube mir, das zu genießen, was ich aufgebaut und verdient habe.

Grid of dots for notes.

A.ONE TRANSFORMATION KONTEXTE & CODES #1-4

_____ DATUM

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

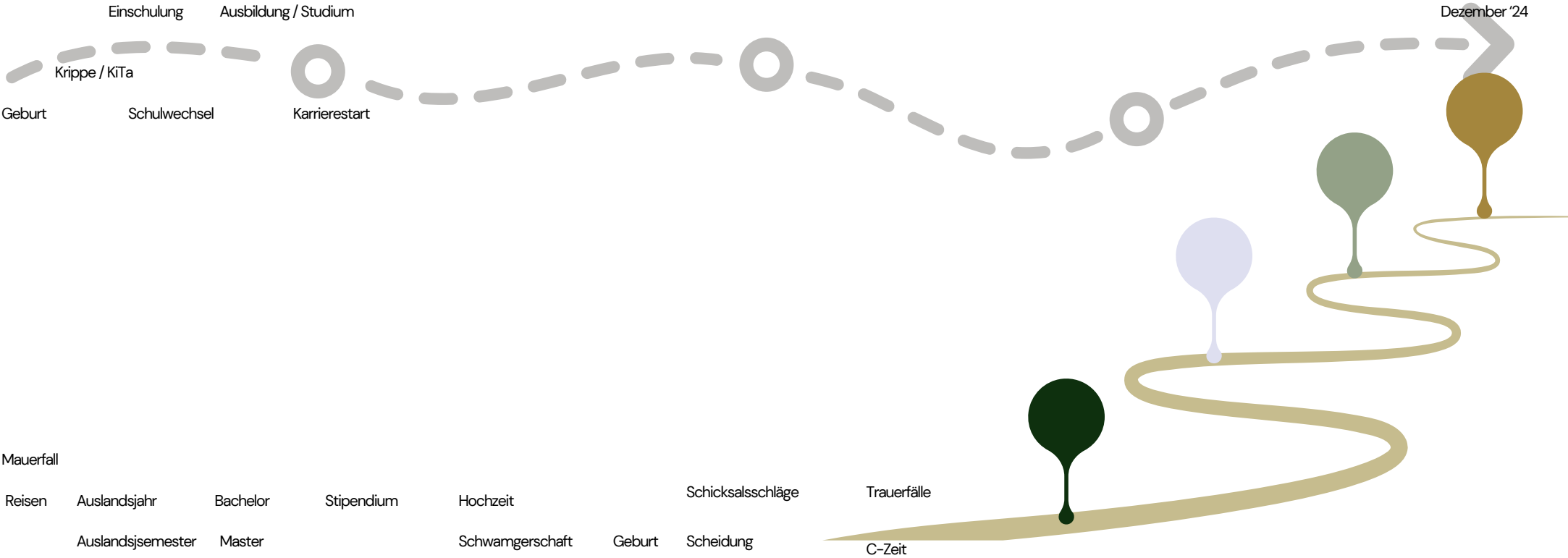
.....

Januar	Februar	März
April	Mai	Juni
Juli	August	Septemer
Oktober	November	___.Dezember

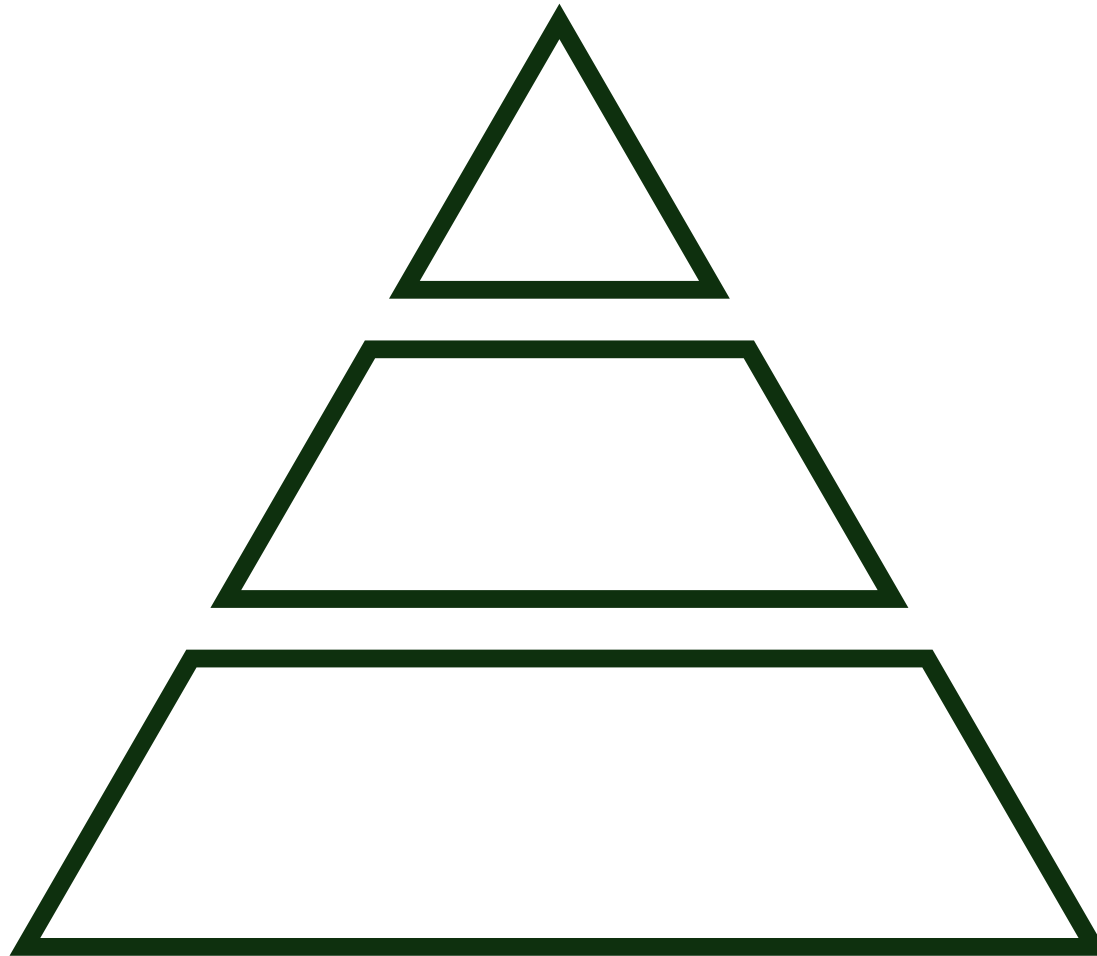


LEBENSWELLEN ~ WELCHE MUSTER ERKENNST DU?

_____ DATUM



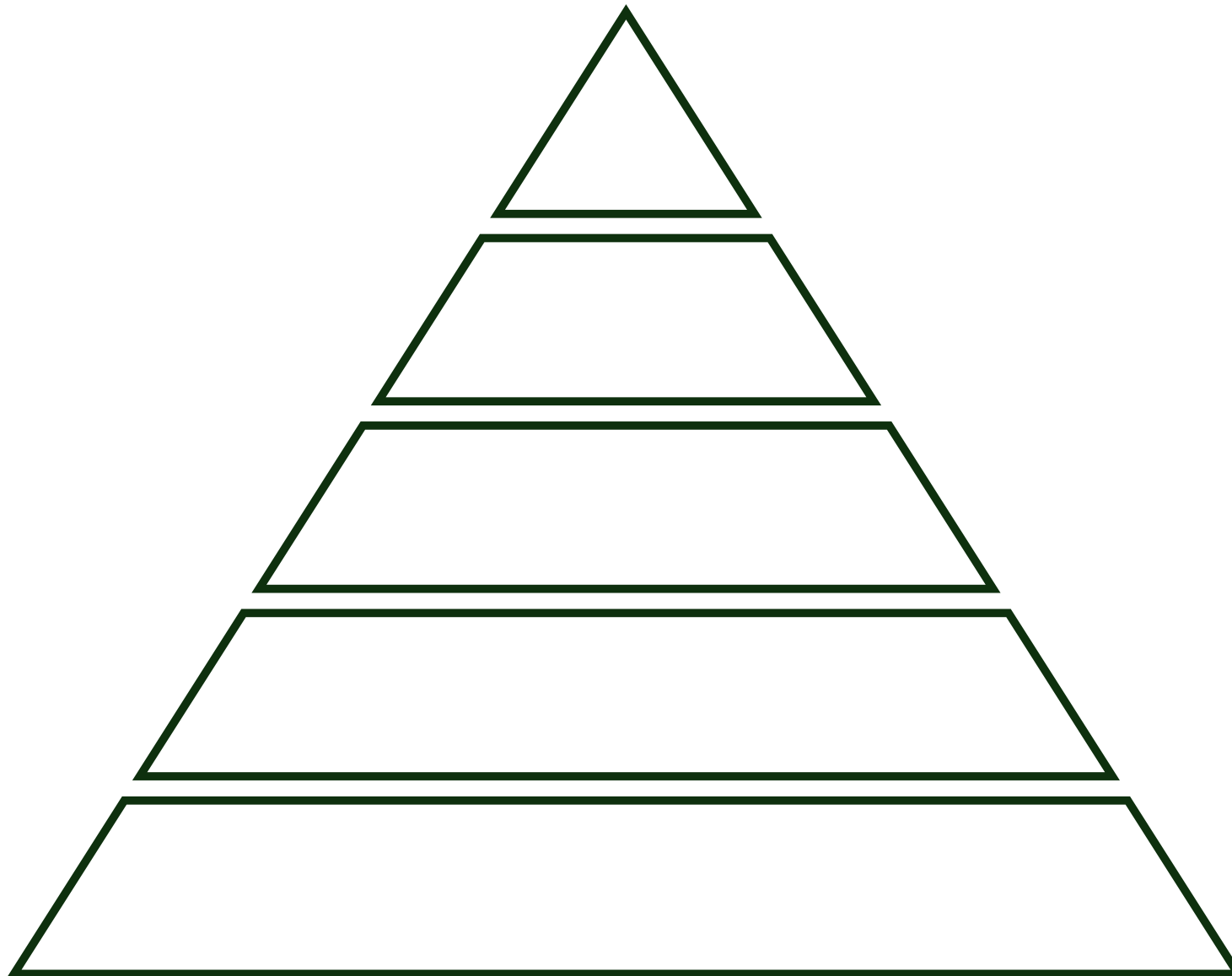
DIE 3 EBENEN DER REALITÄTSGESTALTUNG



“High Performance” bedeutet bei A.ONE:

Kategorie		
Klarheit: Ich habe das Gefühl, dass sich mein Leben in die richtige Richtung entwickelt. Ich bin mir über meine Ziele im Klaren. Ich handle entsprechend meiner Werte und Überzeugungen.		
Energie: Ich habe genug mentale und physische Energie, um meine Ziele zu erreichen und um motiviert und glücklich zu sein. Ich schlafe, esse und trinke genug, um mich energiegeladen zu fühlen. Ich spreche in Interaktionen mit Leidenschaft und gestikuliere. Ich generiere die Energie, die ich benötige, um erfolgreich zu sein.		
Motivation: Ich bin mir bewusst, warum ich meine Ziele erreichen will. Ich habe Spaß im Leben, es macht mich stolz und gibt mir das Gefühl etwas Bedeutsames zu tun. Ich verbringe genügend Zeit mit positiven Menschen, die mich auf meinem Weg anfeuern.		
Produktivität: Um mich meiner Vision näher zu bringen, handle ich konsequent, effektiv und fokussiert. Ich vermeide Ablenkungen. Ich fokussiere mich auf das Wesentliche.		
Einfluss: Ich bin in Interaktionen präsent und interessiere mich auch für mein Gegenüber. Ich habe den Einfluss auf mein Umfeld (z. B. Familie, Freunde, Kollegen), den ich benötige, um meine Ziele zu erreichen. Ich bin ein Vorbild für die Menschen in meinem Umfeld.		
Courage: Ich nehme Herausforderungen an, auch wenn sie mich Überwindung kosten. Ich vertrete meine Ansicht (was ich denke und was mir wichtig ist). Ich stehe dafür ein, wer ich wirklich bin oder sein will.		

DIE 5 EBENEN DEINES ERFOLGS



1. MEIN LEBENSSTATEMENT SOLL MICH DARAN ERINNERN, FOLGENDERMASSEN ZU_____

2. MEIN LEBENSSTATEMENT SOLL MICH DARAN ERINNERN, FOLGENDE DINGE ZU_____

3. DAS “WIESO” ODER „DAMIT“, WESHALB ICH DIE OBIGEN DINGE SEIN UND TUN WILL, IST:

SCHREIBE DEINE LEBENSAUFGABE HIER NIEDER:

Grid of dots for notes.

Grid of dots for notes.

WIE GROSSARTIG KANN ES SEIN?