

20
25



A.ONE & Partner
Anja Oster & Niklas
Eller

KICKSTART 2025

DAS ARBEITSBUCH ZU DEINER MASTERCLASS

Tag 2



This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a uniform grid of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a pattern of small squares across the entire surface. There are no margins, text, or other markings on the page.

A. ONE TRANSFORMATION KONTEXTE & CODES #1-2

TRANSFORMATION KONTEXT #1

“Transformation beginnt mit radikaler Ehrlichkeit”

“Transformation erfordert den Mut, ehrlich mit dir selbst zu sein: Auch dann, wenn es unangenehm ist. Nur durch Ehrlichkeit können wir erkennen, was uns wirklich antreibt, und was uns blockiert.”

TRANSFORMATION CODE #1

“Mein Leben ist eine Reflektion meiner Entscheidungen.”

„Jeder Lebensbereich zeigt mir, welche Entscheidungen mich hierher gebracht haben - und welche mich dorthin bringen, wo ich hin möchte.“



TRANSFORMATION KONTEXT #2

„Dein Leben bewegt sich in Jahreszeiten“

„Alles im Leben folgt einem Rhythmus - Wachstum, Stagnation, Neubeginn. Wenn du die Muster deiner Seasons erkennst, kannst du bewusst entscheiden, was bleibt, was geht und was wachsen darf.“

TRANSFORMATION CODE #2

„Ich ehre meine Jahreszeiten und gestalte meine Zukunft.“

„Indem ich meine Lebensphasen anerkenne, nehme ich ihre Lektionen an und nutze sie, um aktiv die nächste Phase zu gestalten.“

WAS GLAUBST / DENKST DU AKTUELL, WAS DEINE ZIELE SIND?

_____ DATUM

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

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in a precise square grid, with equal spacing between them both horizontally and vertically. There are no margins, text, or other markings on the page.

1. Wie würdest du deine Tage gestalten, wenn du wüsstest, dass du nur noch sechs Monate zu leben hättest?

.....

2. Was würdest du tun, wenn du bereits 5.000.000 € auf deinem Bankkonto hättest?

.....

3. Was würdest du tun, wenn es keine Limits gäbe und du sicher wüsstest, dass du nicht scheitern kannst?

.....

4. Was würdest du versuchen oder dir wünschen, wenn Scheitern keine Option wäre?

.....

5. Was würdest du dir wünschen, wenn dir garantiert wäre, es zu bekommen?

.....

A. ONE TRANSFORMATION KONTEXTE & CODES #4

TRANSFORMATION KONTEXT #4

„Erfolg kommt nicht von dem, was du tust, sondern von der Person, die du wirst. Deine Identität bestimmt deine Ergebnisse.“

TRANSFORMATION CODE #4

„Du erreichst nicht, was du willst – du erreichst, wer du bist.“



DU STIRBST NUR EINMAL, DOCH ZUM G**LEN LEBEN HAST DU JEDEN TAG DIE CHANCE!

A large grid of dots for writing, consisting of 20 rows and 100 columns of small black dots.

Grid of dots for drawing or writing.

Innere Ausrichtung g/Spiritua- lität/ Seele	Physische Gesund- heit/ Körper	Mentale Emotionale Gesund- heit/Geist	Liebe	Familie	Freunde	Skills/ Persönlich- keitsent- faltung:	Arbeit / Mission	Hobby/Ab- enteuer/F reizeit	Finanzen



	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.

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a regular pattern of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a grid-like appearance. There are no margins, text, or other markings on the page.

#1 Ziele müssen miteinander im Einklang stehen. Sie sollten sich gegenseitig unterstützen.

#2 Ziele sollten herausfordernd sein und dich dazu bringen, dich zu strecken, gleichzeitig aber auch erreichbar sein.

#3 Sie sollten sowohl greifbare als auch immaterielle Ziele enthalten, um ausgewogen zu sein.

#4 Berücksichtige sowohl kurzfristige Ziele, z. B. über drei Monate, als auch langfristige Ziele, z. B. über zwei Jahre.

Warum willst du das unbedingt erreichen?

Warum bist du noch nicht da?

Was denkst du über den Weg?

WIIFY: Vorteile, Benefits und Gründe, die dafür sprechen: Was ist drin für dich dich selbst?
(Liste alles auf, wie du davon profitieren wirst, dass du dieses Ziel erreichst)

AUFLISTEN: Widerstände, Hindernisse: Mache eine Liste aller Widerstände, Einwände, Hindernisse, die zwischen dir und deinem Ziel stehen.

.....

AUFLISTEN: Identifiziere jede zusätzliche Information, Wissen, Skills, die du brauchst.

.....

AUFLISTEN: Liste alle Menschen, Businesses, Entitäten, Gruppen, Investoren etc. auf, die dir helfen werden, Dein Ziel zu erreichen.

.....

VISUALISEREN + PLAN MIT ENTSCHLOSSENHEIT UND ZIELSTREBIGKEIT UMSETZEN!

.....

QUARTALSZIELE

_____ DATUM

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



1

„Auge auf das Resultat“-Mechanismus

2

„Sonnenschein“-Prinzip

3

„Zeitkomprimierungs“-Phänomän

This image shows a full page of dot grid paper. The background is white, and it is covered with a uniform grid of small, dark grey dots. The dots are arranged in straight horizontal and vertical rows, creating a pattern of small squares across the entire surface. There are no margins, text, or other markings on the page.

Grid of dots for notes.

Grid of dots for notes.



Ready für dein g**les Jahr 2025?

Bist du ein(e) geniale(r)
Heal Performer:in?

Wie wäre es jetzt mit totaler Erlaubnis, dass
du Hinzufügen und Weglassen darfst, für
dich gehst und empfangst, was es braucht?