



2024

Willkommen Klarheit

Dein Begeleiter zur Vision.

Du bist deine eigene größte Inspiration.



**Ein Schiff im Hafen ist sicher,
doch dafür werden Schiffe
nicht gebaut.**

John Augustus Shedd

Villa Studio
Angelika Glöde de Villacis

Herzlich Willkommen

Aller Anfang ist schwer, doch das muss nicht sein, wenn wir für das losgehen, wofür unser Herz schlägt. Ich möchte dich einladen wieder leichtfüßig, klar und voller Freude deiner Vision zu folgen.

Komm mit mir an den Strand. Dieses Workbook soll sich so leicht wie ein Spaziergang am Strand anfühlen und dich nachhaltig zu deinem Erfolg inspirieren.

Leg' alles ab, was du nicht brauchst, tauche deine Füße in den Sand, spüre den Wind in den Haaren, atme und sei ganz bei dir. Schärfen den Sinn für Elementares und öffne dich neuen Möglichkeiten, die vor dir liegen.

Ich wünsche dir viel Freude auf dem Weg zu deiner Vision.



Willkommen am Strand

Bevor wir gemeinsam einen kleinen Spaziergang machen, legen wir jeglichen Alltagsballast ab. Diese mini Meditation hilft dir dabei durchzuatmen und in den aktiven Schöpfungsmodus zu wechseln.

Einatmen

Ausatmen



Ankommen

Auflockerungsübung und Anleitung zur Meditation im Stehen (Erdung). Es gibt nichts zu tun. Erlaube dir den Ort in dir zu finden an dem nichts unmöglich ist.

1. Komme in deine Stärke, indem du deine Füße fest am Boden spürst in etwa hüftbreit. Stell dir vor wie deine Füße tief in den Sand sinken und dir Halt bieten.

2. Ziehe nun deine Schultern nach hinten und öffne deinen Brustraum und lass deine Arme locker neben deinem Körper ausschwingen.

3. Schließe deine Augen und strecke deine Arme beim Einatmen hoch gen Himmel und halte einige wenige Sekunden die Luft an und lass sie in dich hineinsinken. Beim Ausatmen lasse deine Arme fallen.

4. Reibe nun deine Handflächen schnell aneinander und lege sie anschließend auf Höhe deines Herzens. Du kannst die Hände auch in Gebetshaltung vor deinem Herzen halten.

5. Atme ein, atme aus. Wie das Meer finde deinen eigenen Rhythmus und komme zur Ruhe. Ehre den Moment der Stille und bleibe ganz bei dir.

6. Richte nun deinen Fokus auf einen Hauptgedanken oder Frage die dir am Herzen liegt und achte auf Bilder die auftauchen. **Was kannst du sehen?**



Entschlossenheit Klarheit zu Empfangen

Empfangen

Einladung, um alle Schwere fortzuspülen und Neues zu empfangen. Hier findest du Fragen, die dich beim Prozess des Loslassens unterstützen können.

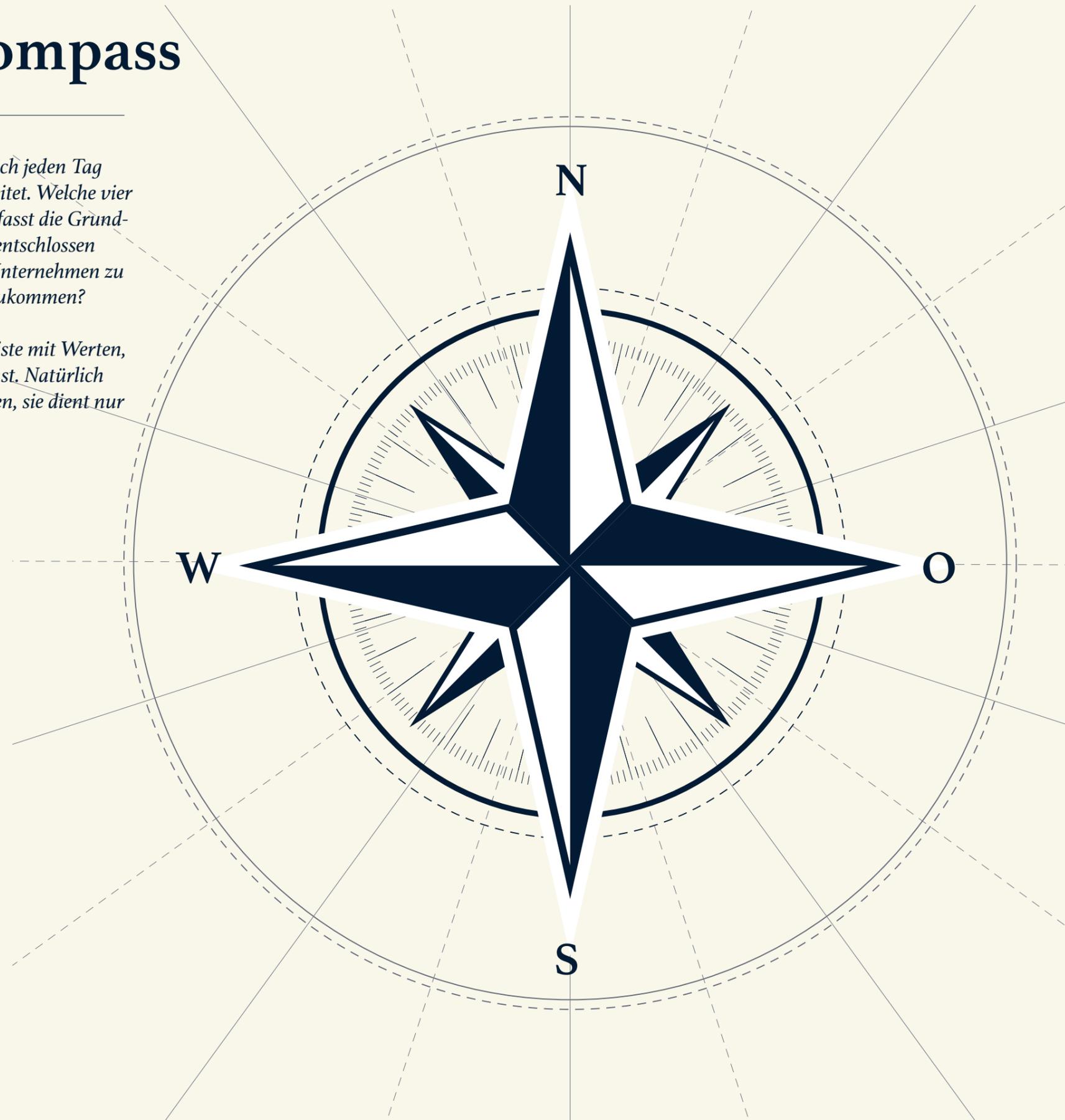
1. Wofür bin ich heute dankbar?
2. Was ist mein heutiger zentrierender Gedanke?
3. Was schenkt mir Kraft?
4. Was erfüllt mein Herz mit Freude?
5. Was kann ich geben, um erfüllt zu sein?

Wertekompass



Finde dein Warum, das dich jeden Tag aufs Neue begeistert und leitet. Welche vier Werte bilden zusammengefasst die Grundlage, um künftig klar und entschlossen Entscheidungen für dein Unternehmen zu treffen ohne vom Kurs abzukommen?

Beigefügt findest du eine Liste mit Werten, aus denen du wählen kannst. Natürlich kannst du die Liste ergänzen, sie dient nur der Orientierung.



Nord-Wert _____

Erklärung _____

Ost-Wert _____

Erklärung _____

Süd-Wert _____

Erklärung _____

West-Wert _____

Erklärung _____

Metamorphose

Was möchte durch dich entstehen? Liste folgend die wichtigsten Punkte auf und wähle anschließend einen aus, den du weiter visualisierst.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Du bist deine eigene größte Inspiration.

NOTIZ _____



Anker

Notiere hier deine negativen Gedanken oder Glaubenssätze in der Vergangenheit und formuliere sie anschließend positiv in die Gegenwart um.

NEGATIV *Probleme und Herausforderungen* _____

POSITIV *Chancen und Lösungen* _____

Notiere hier deine Leitworte, die dir in Zeiten des Zweifels ein Anker sind.



Fragebogen

Hier sind einige Fragen, die ich dir während des Spaziergangs stelle. Beantworte sie ohne lang zu überlegen oder zu bewerten. Die erste Antwort ist meist die Richtige.

I. Wie ist dein Name?

2. Wie ist der Name deines Business?

3. Gibt es eine besondere Bedeutung hinter deinem Business-Namen?

5. Welches Produkt oder Dienstleistung bietest du an?

6. Wie hebt sich deine Marke von der Konkurrenz ab?

7. Was ist das Markenversprechen? Für was steht deine Marke?

8. Was möchtest du mit deiner Marke erreichen? Welche Motivation steckt dahinter? Was ist das Ziel?



9. Wie ist die Markenpersönlichkeit? Wie würdest du die Person hinter der Marke beschreiben?

10. Was sind die Worte, die Menschen benutzen sollen, wenn sie deine Marke beschreiben? Liste hier die wichtigsten Wörter zusammen.

11. Wie sieht deine ideale Zielgruppe aus? beschreibe sie so detailliert wie möglich.

12. Welches Problem löst deine Marke und warum ist sie so wichtig für deine Zielgruppe? Was imponiert und inspiriert deine Kunden?

13. Welche Hindernisse gilt es derzeit zu überwinden? Was sind die drei wichtigsten Punkte, die deine Marke sichtbar nach vorn bringen würden?

14. Was beschäftigt dich gerade am meisten und frustriert dich dabei?

15. Was würde dir gerade helfen und dein Leben erleichtern?

16. Was wäre die größte Unterstützung bei der Realisierung deiner Vision?

17. Wie viel Geld wärst du bereit dafür zu investieren?



www.villa-studio.de

Villa Studio

Angelika Glöckle de Villacis



Werte

<u>A</u>	<u>E</u>	Geselligkeit Gesundheit Großzügigkeit Glaube Gründlichkeit Güte	Kompetenz Konsequenz Konsistenz Konstruktivität Kontaktfreude Konzentration Kooperation Kraft Kreativität Kritikfähigkeit	<u>O</u>	Selbstverwirklichung Selbstwirksamkeit Sensibilität Seriosität Sicherheit Sinn Solidarität Sorgfalt Souveränität Spaß Spiel Spiritualität Spontanität Stabilität Struktur Sympathie	<u>V</u>
Abentuer Ambition Autonomie Authentizität Agilität Aktualität Aktivität Achtung Austausch	Effektivität Effizienz Ehrlichkeit Ehrgeiz Expertise Einfachheit Empathie Entschlossenheit Entwicklung Erfahrung Erfolg	<u>H</u>	<u>L</u>	<u>P</u>		Verantwortung Veränderung Verbindlichkeit Verbundenheit Verlässlichkeit Vernetzung Vernunft Verständnis Vertrauen Vielfalt Vitalität
<u>B</u>	<u>F</u>	Handeln Harmonie Herausforderung Herzlichkeit Hilfsbereitschaft Hingabe Hoffnung Höflichkeit Humor	Lebendigkeit Lebensfreude Leichtigkeit Leidenschaft Lernbereitschaft Liebe Loyalität	Partnerschaft Phantasie Perfektion Pragmatismus Präsenz Präzision Privatsphäre Professionalität		<u>W</u>
Begeisterung Beliebtheit Bewusstsein Besonnenheit Beständigkeit Bedeutsamkeit	Fairness Fleiß Flexibilität Fokus Freiheit Freude Frieden Familie	<u>I</u>	<u>M</u>	Rationalität Realismus Resilienz	<u>T</u>	Wachsamkeit Wagemut Wandel Warmherzigkeit Wärme Weisheit Weiterentwicklung Weitsicht Wertschätzung Willenskraft Wirksamkeit Wissen Wohlstand Wohllullen Würde
<u>C</u>	<u>G</u>	Idealismus Individualität Initiative Innovation Inspiration Intelligenz Integrität Interesse Intuition	Menschlichkeit Mitgefühl Motivation Mut	<u>R</u>	Teamgeist Tiefgründigkeit Tierschutz Toleranz Tradition Transparenz Treue	<u>Z</u>
Charakter Charme	Geduld Gelassenheit Gemeinschaft Gemütlichkeit Genialität Genuss Gerechtigkeit	<u>K</u>	Nachhaltigkeit Nähe Naturverbundenheit Natürlichkeit Neugier	<u>S</u>	Unabhängigkeit Unbeschwertheit	Zielstrebigkeit Zufriedenheit Zugehörigkeit
<u>D</u>		Klarheit Klugheit Kommunikation		Sachlichkeit Sanftmut Schlagfertigkeit Schnelligkeit Schönheit Selbstbestimmung Selbstdisziplin Selbstreflexion Selbstständigkeit Selbstvertrauen		
Dankbarkeit Disziplin Demut						



Aktionsplan

Titel _____

Datum _____

Definiere den Projektumfang, in dem du jeder Woche ein übergeordnetes Thema gibst und breche es dann in kleine Teilschritte auf.

Woche 1 _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Woche 2 _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Woche 3 _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Woche 4 _____

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Villa Studio

Angelika Glöckle de Villacis