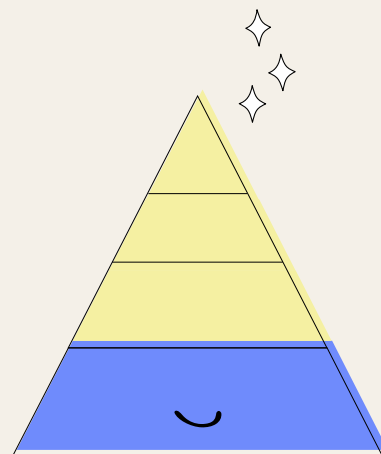


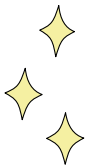
**Pre-Workbook**

# Der wichtigste Baustein für ganz- heitlich nachhaltiges Unternehmertum



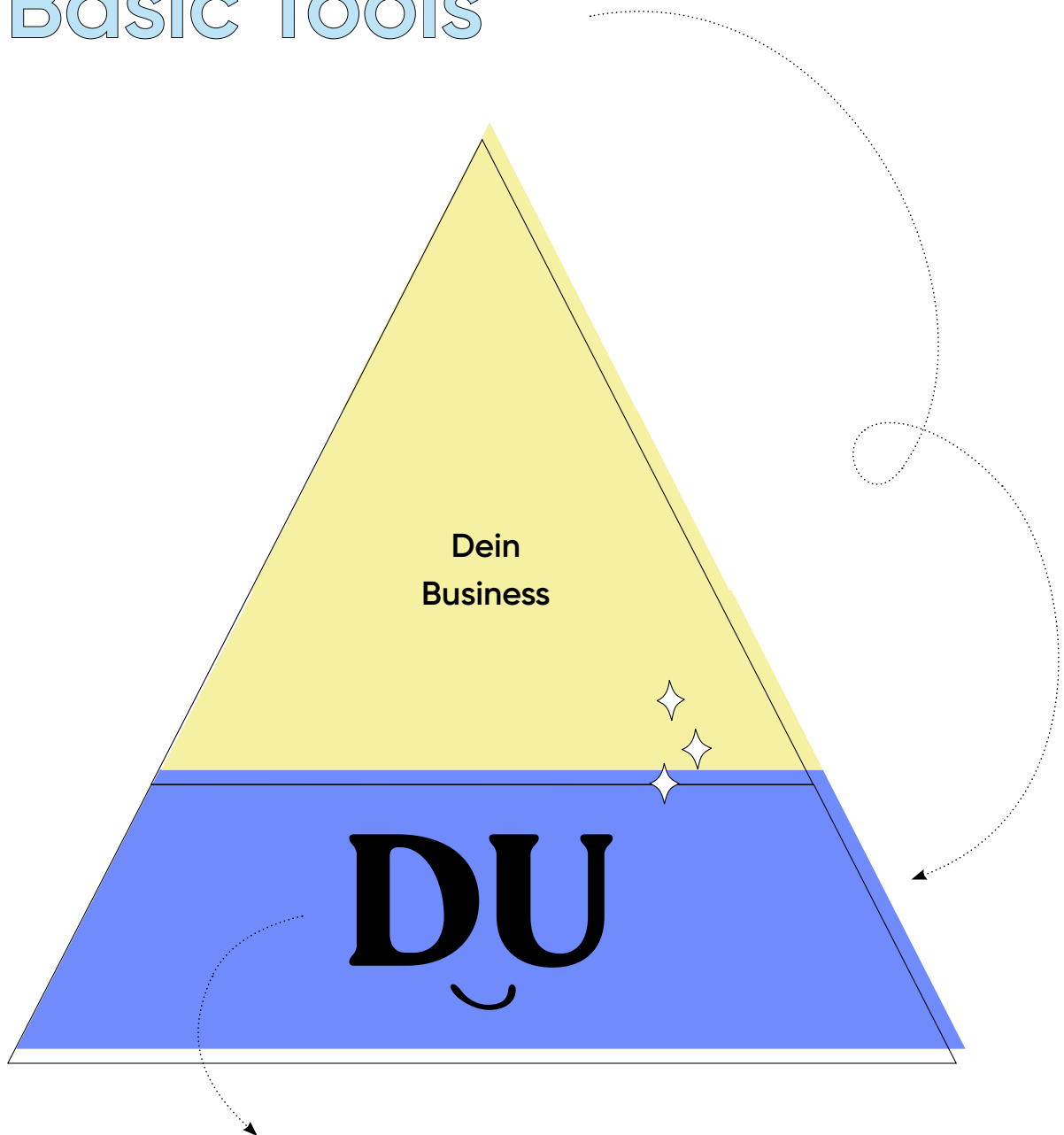
Du & deine Energie  
bilden das wichtigste  
Fundament für dein  
Business.

Dein Hirn &  
Nervensystem  
spielen dabei  
eine zentrale  
Rolle.  
(Mehr auf S. 8)



Deine Ressourcen sind  
der wichtigste Baustein  
für ganzheitlich nachhal-  
tiges Unternehmertum.

# Finde deine Energie im vollen Businessalltag mit 2 Basic Tools

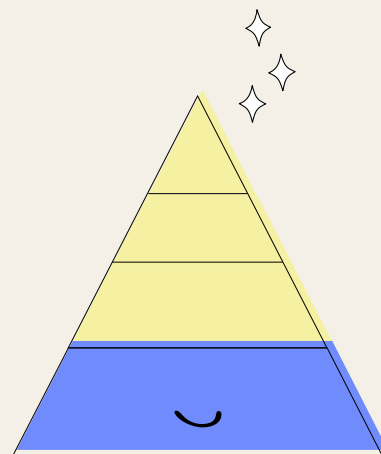


Das wichtigste Fundament für dein Business:  
**Du & deine Energie**

Übung

Basic Tool No.1

Check In



## Übung

# Check In Dein Energielevel

Wie hoch ist dein Energielevel gerade von 1 - 100 %?

Welcher Gedanke kommt dir als erstes, wenn du diese Prozentzahl aufschreibst?

Was sagen dein Kopf & dein Körper gerade?



Schreib einfach mal drauf los:



### **Tipp**

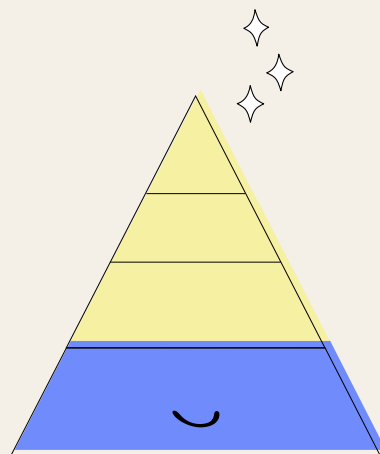
Diese Übung ist ein super Einstieg in Meetings.

Teile deine Erkenntnisse im Team oder mit einem:r Sparringpartner:in.

Übung

Basic Tool No.2

High 5

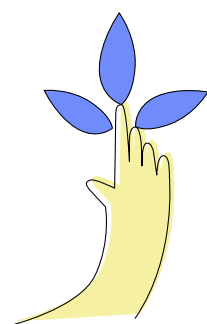


## Übung

# High 5

## Finde deine Energiequellen

Nimm dir regelmäßig 5 - 10 Minuten Zeit, um die fünf Fragen zu beantworten. Stell die Fragen in Bezug auf die Woche, den Monat, das Quartal, einen bestimmten Businessbereich oder ganz allgemein. Sie helfen dir dabei, deine Energiequellen im vollen Businessalltag zu erkennen und mehr davon zu integrieren.



### 5 Fragen für deinen alltäglichen Energy Boost:

- Das lief richtig gut
- Das fiel mir leicht
- Das hat mich inspiriert & begeistert
- Das macht mich stolz
- Das nehme ich mit & möchte ich mehr im Alltag integrieren



### Tipp

Je öfter du diese Übung im Alltag machst, desto leichter wird es dir fallen die Fragen zu beantworten. Teile deine Antworten im Team oder mit einem:r Sparringpartner:in.

---

# Hirn vs. Nervensystem

## Warum dein Mindset keine Chance gegen Druck & Stress hat

### Die Basic Tools & dein Hirn

Mit den beiden Basic Tools und den darin enthaltenen Fragen arbeiten wir mit unserem Mindset. Dafür brauchen wir unser Hirn, genauer gesagt unseren Neocortex, der für Analyse, Struktur und komplexes Denken zuständig ist.

### Dein Hirn & Stress in deinem System

Wenn du dich gerade (ein wenig) innerlich unruhig, übermotiviert, rastlos und unter Druck oder energielos, überfordert, müde und erschlagen fühlst, kannst du dir sicher sein, dass dein System (Hirn & Körper inkl. Nervensystem) im Stress ist.

Dazu solltest du drei Dinge wissen:

1. Mit einem eigenen Business ist es vollkommen normal, dass dein Körper in Stress gerät, weil er ständig außerhalb seiner Sicherheitszone agieren muss.
2. Dein Neocortex, den wir im Business dringend brauchen, wird „abgeschaltet“, sobald Stresshormone Alarm senden. Das passiert, weil Analyse und Struktur das Letzte sind, was dein ganzheitliches System dann interessiert und das ist auch gut so!
3. Nur mit einem stressregulierten Nervensystem & gesundem Mindset kannst du deine Energie und deine Ressourcen effektiv im Business nutzen.

Im Basic Training No.1 bekommst du mehr Wissen und eine wirkungsvolle Übung dazu. By the way: Die Übung ist keine Meditation!



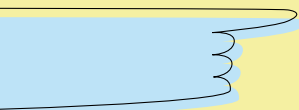
#### **Tipp**

Bevor du im Bereich Analyse, Struktur, Strategie, Vision etc. arbeitest, frag dich immer zuerst, ob dein System im Stress ist und dadurch die Leistungsfähigkeit deines Neocortex beeinträchtigt ist.



---

# Lust auf mehr Wissen zum Thema Hirn, Nerven- system & ganzheitlich nachhaltiges Unternehmertum?



Schau dir unser Basic Training No.1 an  
und finde langfristig Klarheit & Fokus im  
Business-Chaos:

Ohne Anmeldung & kostenlos  
Zum Training \*klick

## Was dich im Basic Training No.1 erwartet

- Finde zurück zu deiner Energie und Leidenschaft im übervollen Alltag
- Gewinne den Überblick im Alltag und damit langfristig Klarheit & Fokus durch unternehmerisches Grundwissen
- Deine drei wichtigsten Aufgaben als Unternehmer:in
- Warum du kein:e Experte:in werden solltest in den drei Unternehmens-Ebenen
- Was es für wirklich nachhaltigen Erfolg braucht und warum das „richtige Mindset“ nicht reicht und sogar kontraproduktiv sein kann

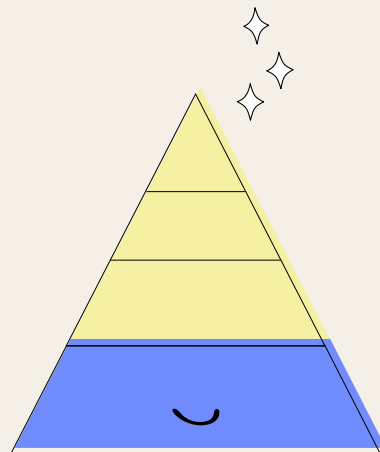
Das Tool zum Basic Training No.1 findest du auf Seite 11.

Wir freuen uns auf Dich!

Das Tool zum  
Basic Training No.1

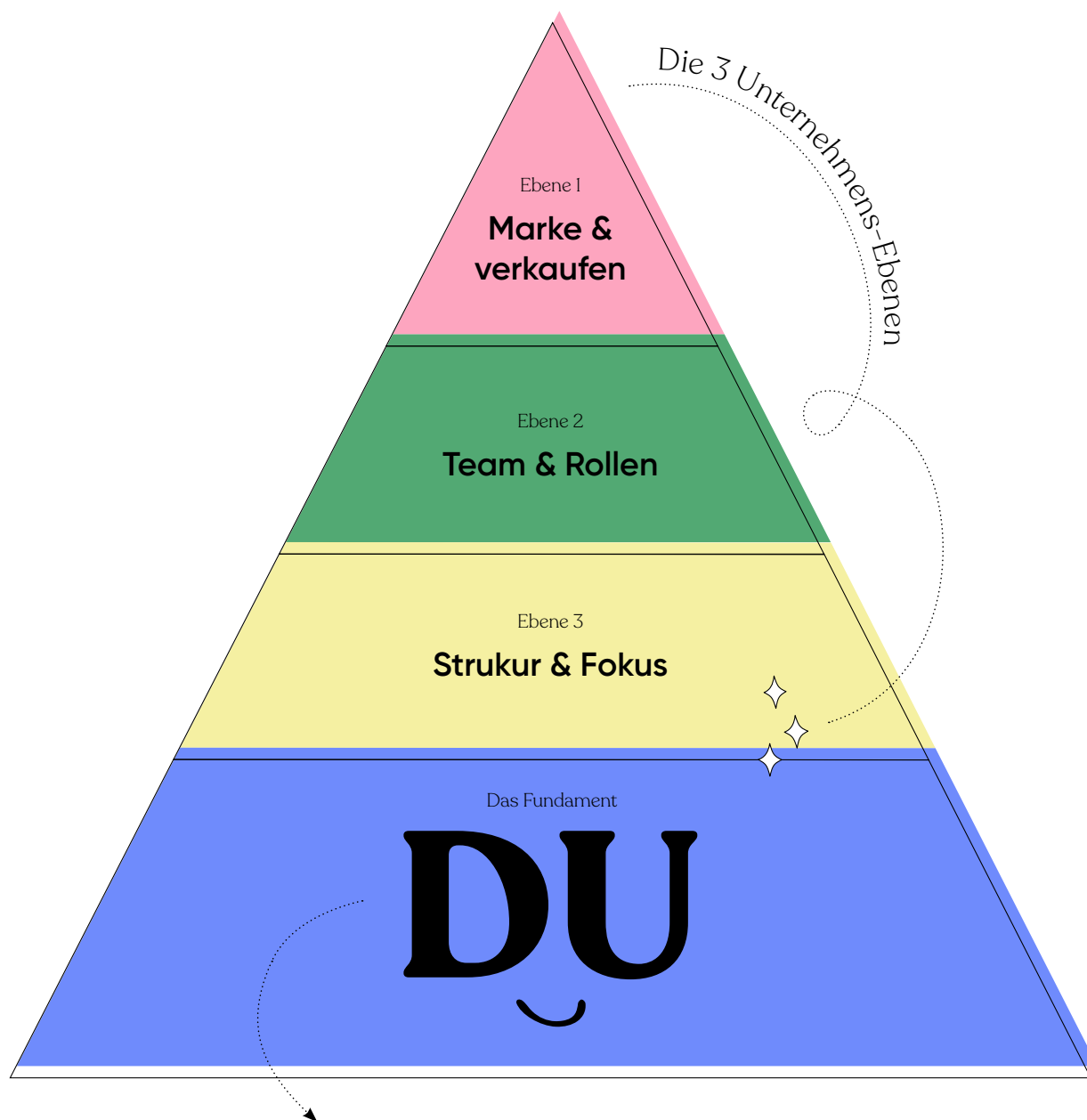
## Basic Tool No.3

# Die 4 Ebenen für nachhaltigen Erfolg



## Basic Tool No. 3

### Modell: Die 4 Ebenen für nachhaltigen Erfolg



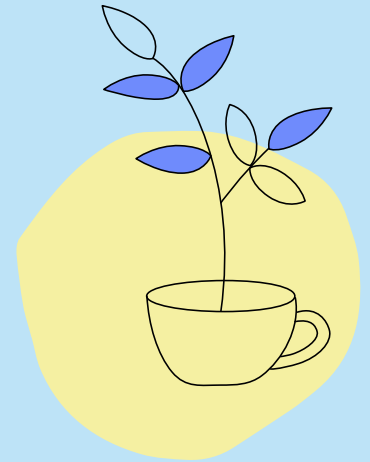
Das wichtigste Fundament für dein Business:  
**Du & deine Energie**

Schau dir unser Basic Training No.1 an und finde langfristig Klarheit & Fokus im Business-Chaos: [Zum Training \\*klick](#) (Ohne Anmeldung & kostenlos)

**Wichtig:** Bei uns gibt es keinen Quick Fix! Wenn du Lust hast langfristig ein bombastisches Fundament für dein Business aufzubauen, dann bist du bei der Business & Soul School genau richtig. Wir freuen uns auf Dich!

# Monday Morning Inspiration

Hier bekommst du Wissen, Tools und Inspiration für ganzheitlich nachhaltigen Erfolg in deinem Business. Meld dich zu unserem kostenlosen Newsletter an:



**kostenlos anmelden**

Mit der Anmeldung erhältst du...

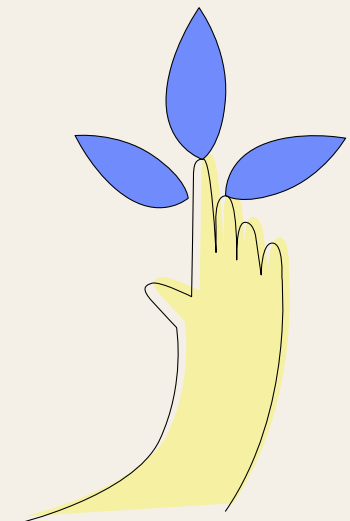
- eine wirkungsvolle Übung als Audio für dein stressreguliertes Nervensystem & gesundes Mindset
- das Workbook zum Basic Training No.1

**Nutze deine Energie und deine Ressourcen effektiv im Business.**

By the way: Die Übung ist keine Meditation!

grow yourself  
to **grow your**  
**business**

[www.business-soul-school.com](http://www.business-soul-school.com)



# Kontakt & Impressum

Website:

[www.business-soul-school.com](http://www.business-soul-school.com)

E-Mail:

[grow@business-soul-school.com](mailto:grow@business-soul-school.com)

Instagram:

[@business.soul.school](https://www.instagram.com/business.soul.school)

## Impressum

Business & Soul GmbH  
Lindenschmitstraße 37  
81371 München, Germany

## Grafikdesign

Annette Granados Hughes  
Studio Granada  
[www.studiogranada.com](http://www.studiogranada.com)

## Rechte

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind den Autoren des Workbooks vorbehalten. Kein Teil des Workbooks darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung der Autoren reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Geräte gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.