



Grundstudium für ganzheitlich nachhaltiges Unternehmertum



Unternehmerische & innere Sicherheit für alle im Team

**Lege das Fundament, damit jede:r im
Team langfristig ...**

- **zum (selbst-)sicheren, selbstorganisierten und authentischer Teil des Ganzen wird**
- **zu seinem Anteil Unternehmer:in im Unternehmen wird**
- **mit voller Energie die Businessvision voranbringt, ohne dabei auszubrennen**

Ein selbstsicherer Umgang mit Chaos, Stress und Überforderung, unternehmerisches Wissen und eine anwendbare Toolbox bilden für uns das Fundament für ein ganzheitlich nachhaltiges Unternehmertum.

Im Grundstudium bekommst du praktische Lösungen und einen sicheren Raum zum Austauschen und Ausprobieren mit Gleichgesinnten, um gemeinsam in das Unternehmertum der Zukunft zu wachsen.

**let's grow into the future
of business – together!**



Grundstudium Teil 1/2

Ganzheitlich nachhaltiges Unternehmertum

28. Okt. – 16. Dez. 2022 | Interaktive Online-Trainings jeden zweiten Freitag

Unternehmerische & innere Sicherheit für alle im Team



Modul #01 – Hirn & Nervensystem im Businesskontext verstehen

Wie wir von Leistungsdruck und Erschöpfung zu einem stressregulierten Körper und Nervensystem finden, um kreatives, nachhaltiges und strategisches Denken und Handeln im Business überhaupt erst möglich zu machen. Tools: Neurosensorische Übungen (keine klassischen Meditations- oder Achtsamkeitstechniken!)



Modul #02 – Professionelle & verbindende Kommunikation

Wie wir lernen energie- und zeitraubende Missverständnisse und Konflikte zum Wachstumspotenzial fürs Team zu machen, mithilfe von Feedback, sowie Kommunikations-Leifäden und -Techniken aus dem Coaching. #become your own businesscoach



Praxis – Deine anwendbare Toolbox

Mit unserer Toolbox arbeiten wir in allen Modulen und wenden das Wissen direkt in den interaktiven Online-Trainings an. Alle Tools könnt ihr danach einfach in euren Businessalltag integrieren, um damit das Fundament für ganzheitlich nachhaltiges Unternehmertum täglich zu festigen.

Unsere interaktiven Online-Trainings finden alle zwei Wochen freitags auf Zoom statt.
Weitere Infos zu Kosten, genauen Terminen, Modulhalten, den Trainer:innen und dem Grundstudium Teil 2/2 findest du auf den nächsten Seiten.

Inhaltsverzeichnis

Wichtige Infos im Überblick & Termine 2022

Seite

Voraussetzung, Zeitlicher Rahmen, Kosten & Anmeldung
Termine der interaktiven Online-Trainings 2022

4

Alle Inhalte Grundstudium

Modul #01 – Hirn & Nervensystem im Businesskontext

5-6

Modul #02 – Professionelle & verbindende Kommunikation

7

Praxis – Deine anwendbare Toolbox

8

Ablauf & FAQ

Wie läuft das Grundstudium genau ab?

Keine Zeit an den Terminen live dabei zu sein?

Wie kann ich mich für das Grundstudium anmelden?

Bezahlung & Membership

Kosten (Pay What You Can)

9

Was passiert nach dem 16. Dezember 2022?

Grundstudium Teil 2/2 2023

Kündigung

10

Kontakt & Impressum

12

Wichtige Infos im Überblick

Für wen ist das Grundstudium?

Gründer:innen und/oder Teams aus dem Bereich Purpose, Nachhaltigkeit oder Social Impact mit laufendem Business

Zeitlicher Rahmen Grundstudium Teil 1/2

28. Oktober bis 16. Dezember 2022

14-tägig | 5 x Freitag | Interaktive Online-Trainings auf Zoom

Bonus: Übungen fürs Nervensystem (Optional)

Freitags zwischen den Trainings je 30-45 Min.

Kosten

Pro Monat/Pro Person 19 - 59 Euro (Pay What You Can | Mehr Infos siehe FAQ)

Anmeldung & Fragen

E-Mail: grow@business-soul-school.com

Termine 2022

Keine Zeit live bei den interaktiven Online-Trainings dabei zu sein? Kein Problem. Du bekommst im Nachhinein auf unserer Website immer Zugang zu den Aufzeichnungen, Workbooks & Übungen.

Einführung, Überblick & Kennenlernen

Freitag, 28. Oktober 2022 | 13:00 - 14:00 Uhr

Modul #01 – Hirn & Nervensystem

Freitag, 04. November 2022 | 10:00 - 12:00 Uhr

Modul #02 – Professionelle Kommunikation

Freitag, 25. November 2022 | 10:00 - 12:00 Uhr

Freitag, 9. Dezember 2022 | 10:00 - 12:00 Uhr

Praxis Special & Abschlusstreffen 2022

Freitag, 16. Dezember 2022 | 10:00 - 12:00 Uhr

Praxis – Deine anwendbare Toolbox

In allen Terminen wenden wir die Toolbox mit dem Wissen direkt in Kleingruppen gemeinsam an. Die interaktiven Online-Trainings finden alle auf Zoom statt.



Bonus

Optionale Termine für das Nervensystem-Special siehe Seite 6.

Alle Inhalte Grundstudium



Modul #01 – Hirn & Nervensystem im Businesskontext verstehen

Unser internes und damit wichtigstes Fundament für innere Sicherheit, Klarheit, Fokus & Ruhe

In unserem Modul #01 erfährst du über das spannende Zusammenspiel von Gehirn, Mindset und Nervensystem im Businesskontext. Diese wissenschaftliche und anwendbare Grundlage führt uns zu neurosensorischen Übungen, um unsere Ressourcen zu erkennen, zu schützen und unsere Energie ganzheitlich nachhaltig im Businessalltag einzusetzen. Das Wissen über unser Hirn & Nervensystem integrieren wir im Laufe des Grundstudiums als Fundament in alle Unternehmens-Ebenen.

Inhalte

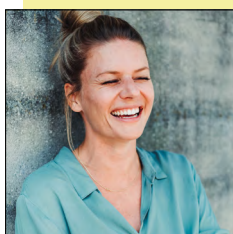
- Ungesunde Reiz- & Reaktionsmuster erkennen und langfristig auflösen
- Druck, Überforderung und Stress verstehen und langfristig an der Ursache auflösen, um unser kreatives, lernendes und analytisches Hirn - den Neocortex - überhaupt erst voll nutzen zu können
- Warum wir nicht meditieren oder Sport machen sollten, wenn unser System im Stress ist und was wir stattdessen tun sollten
- Langfristig innere Sicherheit in deinem System (Hirn & Körper) finden, als Fundament für unternehmerische Entscheidungen und eine offene & authentische Kommunikation
- Emotionen & Gefühle ganzheitlich verstehen, um sie langfristig als konstruktive Energie für dich und fürs Team zu nutzen

Grundwissen:

Hirn, Körper & Nervensystem

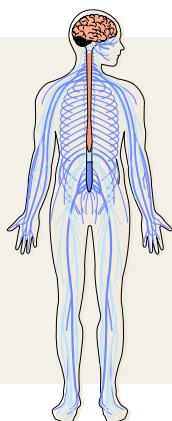
Basic Tools:

Neurosensorische Übungen (**Keine klassischen Meditations- oder Achtsamkeitstechniken!**)



Trainerin Julia Merhart

Hirn & Nervensystem Nerd | Gründerin der Business & Soul School | Kommunikationsexpertin für Teams & Marken | Business Coach (DBCA)



Special – Hirn & Nervensystem

4 neurosensorische Übungen
+ vertiefende Wissensbausteine
je ca. 30–45 Minuten

Wichtig: Die Arbeit mit dem Nervensystem stellt für uns ein wichtiges Fundament dar, ist allerdings absolut kein Quick Fix. Deshalb bekommst du in den Wochen nach Modul #01 die Möglichkeit das Wissen weiter zu integrieren und direkt anzuwenden. Durch vertiefende Wissensbausteine und neurosensorische Übungen arbeiten wir ganzheitlich und langfristig an einem stressregulierten Nervensystem und damit an einem kreativen, strukturierten & fokussierten Hirn.

Zeitlicher Rahmen

Wissensbaustein + Übung | Je Termin ca. 30-45 Minuten | Optional: Q&A danach

Inhalte der Wissensbausteine & neurosensorische Übungen

01. Hände & Neocortex

Wie unsere Hände beim komplexen, strategischen und klaren Denken helfen können

02. Lunge & Emotionen

Wie wir mit unserer Lunge arbeiten können und damit Kapazität im Nervensystem bilden (Kein Breathwork)

03. Nieren & Adrenalin

Wie wir mit unseren Nieren & Nebennieren (Adrenal Glands) arbeiten, um Stresshormone im Körper langfristig zu regulieren.

04. Mehrdimensionalität & innere Sicherheit

Wie wir mehrdimensional mit unserem Nervensystem arbeiten, um langfristig innere Sicherheit zu finden.

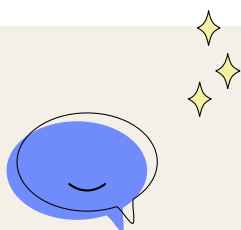
Termine

Freitag, 11. Nov. | 8:30 – ca. 9:15 Uhr

Freitag, 18. Nov. | 8:30 – ca. 9:15 Uhr

Freitag, 02. Dez. | ca. 8:30 – ca. 9:15 Uhr

Optional: Q&A jeweils im Anschluss



Modul #02 – Professionelle & verbindende Kommunikation

Das wichtigste Fundament für eigenverantwortliche Teams mit voller Energie

Bilde mit Grundwissen und anwendbaren Kommunikations-Tools, Leitfäden und Coaching-Techniken das Fundament für ein offenes, eigenverantwortliches und selbstsicheres Team, das mit voller Energie die Unternehmensvision voranbringt.

Inhalte

- Wie du energiezehrende Konfliktsituationen, zeitraubende Missverständnisse und eingefahrene Reiz- und Reaktionsmuster mit Kund:innen und im Team auflöst und langfristig einen selbstsicheren Umgang damit findest
- Wie du emotional aufgeladene oder unangenehme (Feedback-) Gespräche führst und daraus Energie fürs Team gewinnst
- Wie Ihr gemeinsam mit einfachen und integrierbaren Kommunikations-Routinen die Rollen im Team langfristig und flexibel entwickelt und sich damit jede:r am richtigen Platz im Unternehmen fühlt

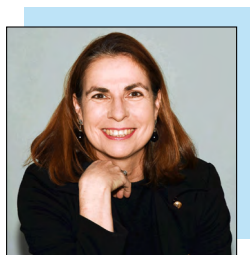
Modul 1-2 bilden die Grundlage für „New Leadership“, „Agile Strukturen“ und die gemeinsame Entwicklung von ganzheitlicher Nachhaltigkeit im Businessalltag.

Grundwissen:

Professionelle Kommunikation & Feedback

Basic Tools:

Retrospektive, 5 Basisleitfäden für Feedback
& Kommunikationstechniken aus dem Coaching



Trainerin Andrea Jost

Visionärin zum Thema Konflikte | Zertifizierte Mediatorin |
Business Coach (DBCA) | Trainerin für Team

Wir coachen Dich nicht!

Wir haben grundsätzlich kein sehr großes Interesse dich zu coachen, deshalb verraten wir dir in unseren Trainings auch alle Geheimnisse, die sich hinter „Coaching“ verbergen.

#become your own businesscoach



Praxis – Deine anwendbare Toolbox

Wir integrieren das Grundwissen mit anwendbaren Übungen, Leitfäden und Tools für deinen Businessalltag

Mit unserer Toolbox arbeiten wir in allen Modulen und wenden das Wissen direkt in den interaktiven Online-Trainings an. Alle Tools könnt ihr danach einfach in den Businessalltag integrieren, um damit das wichtiges Fundament für ganzheitlich nachhaltiges Unternehmertum täglich zu festigen.

- **Neurosensorische Übungen**

Übungen für ein stressreguliertes Nervensystem und ein kreativ, nachhaltig und strategisch denkendes Hirn.

- **Feedback-Leitfäden**

Du bekommst 5 verschiedene Feedback-Leitfäden, die dich in unterschiedlichen Gesprächs- oder Konfliktsituationen dabei unterstützen im Austausch Klarheit zu finden, professionell zu kommunizieren und damit langfristig enorm viel Energie zu sparen.

- **Coaching Techniken**

Kommunikationstechniken aus dem Coaching machen die Leitfäden einfach anwendbar. Außerdem ermöglichen sie es dir intern an die Ursache von Problemen zu kommen, nachhaltige Lösungen zu finden und herauszufinden wo genau du externe Hilfe benötigst. Das spart enorm viel Geld und Zeit!

- **Check-In**

Ein einfach integrierbares und super flexibles Tool, für tägliche Energiechecks & authentische Good Vibes im Team.

- **Retrospektive a.k.a. Retro**

Diese super flexible Routine hilft dir und euch als Team dabei, aus dem Tag, der Woche und dem Jahr regelmäßig die wichtigsten Erkenntnisse, Learnings und Energieboosts mitzunehmen.

- **Eure gemeinsame Vision im Gehen**

Bleibt im oft übervollen Businessalltag auf dem richtigen Weg zu eurer gemeinsamen Vision & Utopie und findet heraus, wo eure persönliche Energie & Leidenschaft in all dem steckt.

Ablauf & FAQ Grundstudium

Wie läuft das Grundstudium ab?

Das Grundstudium Teil 1/2 findet im Zeitraum zwischen Ende Oktober und Anfang Dezember 2022 statt und nimmt alle zwei Wochen ca. 2-3 Stunden in Anspruch. In den interaktiven Online-Trainings, die auf Zoom stattfinden, bekommst du Grundwissen und Tools von uns. In einem geschützten Raum, wenden wir alles direkt in Kleingruppen an.

Nach unserer gemeinsamen Zeit hast du einen abgeschlossenen und anwendbaren ersten Baukasten, den du nutzen kannst, um in deinem Businessalltag mit mehr unternehmerischer & innerer Sicherheit zu arbeiten. Das Grundstudium Teil 2/2 geht 2023 weiter mit vertiefendem Wissen & Tools. (Mehr Infos Seite 10).

Keine Zeit an den Online-Terminen live dabei zu sein?

Kein Problem. Du bekommst im Nachhinein auf unserer Website immer Zugang zu den Aufzeichnungen der Online-Trainings, Workbooks & Übungen.

Wie kann ich mich für das Grundstudium anmelden?

Schreib uns eine E-Mail an grow@business-soul-school.com

Alle weiteren Infos erhältst du danach von uns per E-Mail. Wir beantworten dir außerdem gerne alle Fragen in einem unverbindlichen Telefonat.

Bezahlung & Membership

Das Grundstudium ist Teil unserer Membership. Du meldest dich einmalig und unkompliziert auf unserer Website an. **Wichtig: Du kannst die Membership und damit die monatliche Zahlung jederzeit auf unserer Website mit einem Klick kündigen, ohne Angabe von Gründen.** Deine Zahlung wird monatlich per Paypal oder Kreditkarte abgebucht und du bekommst automatisch deine Rechnungen per E-Mail zugeschickt. Nach deiner Anmeldung bekommst du Zugang zu allen interaktiven Online-Trainings (Zoom-Links) & zu den Aufzeichnungen, Workbooks und Inhalten auf unserer Website.

Kosten

Regulärer Preis: **59 Euro**

Pro Monat / Pro Person

Pay What You Can

Reduzierter Preis: **19 – 49 Euro**

Pro Monat / Pro Person

Weil wir gerne möchten, dass jede:r sich unser Grundstudium leisten kann, **kannst du selbst entscheiden, was du dir für dein Team pro Person leisten kannst.** Mit einem Reduzierungs-Code kannst du ganz einfach deinen Preis beim Abschluss der Zahlung auf der Website bestimmen.

Mehr Infos und den Code bekommst du nach deiner Anmeldung per Email von uns:

grow@business-soul-school.com

FAQ Grundstudium & Membership

Was passiert ab 16. Dezember 2022 im Grundstudium bzw. in der Membership?

Ab Januar 2023 wenden wir das gelernte Grundwissen und deine brandneue Toolbox in unserer Membership weiter regelmäßig in Kleingruppenübungen an und vertiefen das Wissen im Laufe des Jahres 2023 in weiteren Unternehmens-Ebenen. Bis auf eine kurze Winter- & Sommerpause finden die interaktiven Online-Trainings weiterhin zweiwöchig statt.

Grundstudium für ganzheitlich nachhaltiges Unternehmertum 2023 Teil 2/2

Das wichtigste Fundament: Du & deine Energie.

Unternehmens-Ebene 01: Marke, Presse & verkaufen – Das Fundament

Unternehmens-Ebene 02: Team, Leadership & Rollen – Das Fundament

Unternehmens-Ebene 03: Struktur & Fokus – Das Fundament

Kündigung

Du kannst die Membership und damit die monatliche Zahlung jederzeit mit einem Klick auf unserer Website kündigen, ohne Angabe von Gründen.

Ganzheitlich nachhaltiger Erfolg

Bei uns gibt es keinen Quick Fix! Wenn du Lust hast langfristig ein bombastisches Fundament für dein ganzheitlich nachhaltiges Business aufzubauen und Wissen und Tools regelmäßig im Team anzuwenden, dann freuen wir uns riesig, wenn du länger bei der Business & Soul School dabei bleibst. Let's grow into the future of business – together!

Kontakt

Kontaktier uns gerne jederzeit für deine Anmeldung oder Fragen zum Grundstudium der Business & Soul School. Wir können auch gerne ein unverbindliches Telefonat vereinbaren.

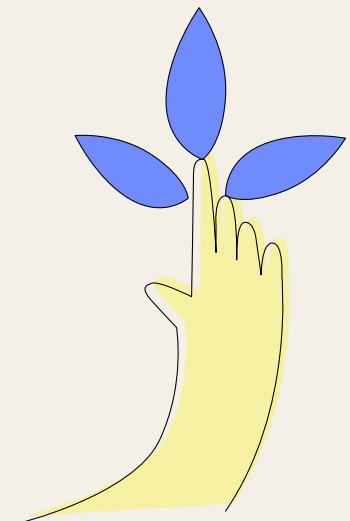
E-Mail:

grow@business-soul-school.com

Wir freuen uns sehr von dir zu hören!
Julia & das Business & Soul Team

let's grow into the future of business — together!

www.business-soul-school.com



Kontakt & Impressum

Website:

www.business-soul-school.com

E-Mail:

grow@business-soul-school.com

Instagram:

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

Impressum

Business & Soul GmbH
Julia Merhart
Hohenlindener Str. 1
81677 München, Germany

Corporate Design & Gestaltung

Annette Granados Hughes
Studio Granada
www.studiogranada.com

Rechte

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung, sind den Autoren des PDFs vorbehalten. Kein Teil des Inhalts 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.