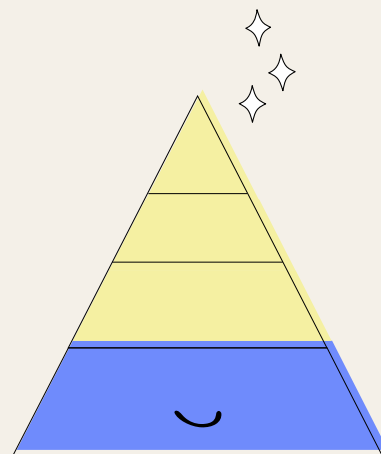


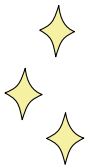
Pre-Workbook

Der wichtigste Baustein für ganz- heitlich nachhaltiges Unternehmertum



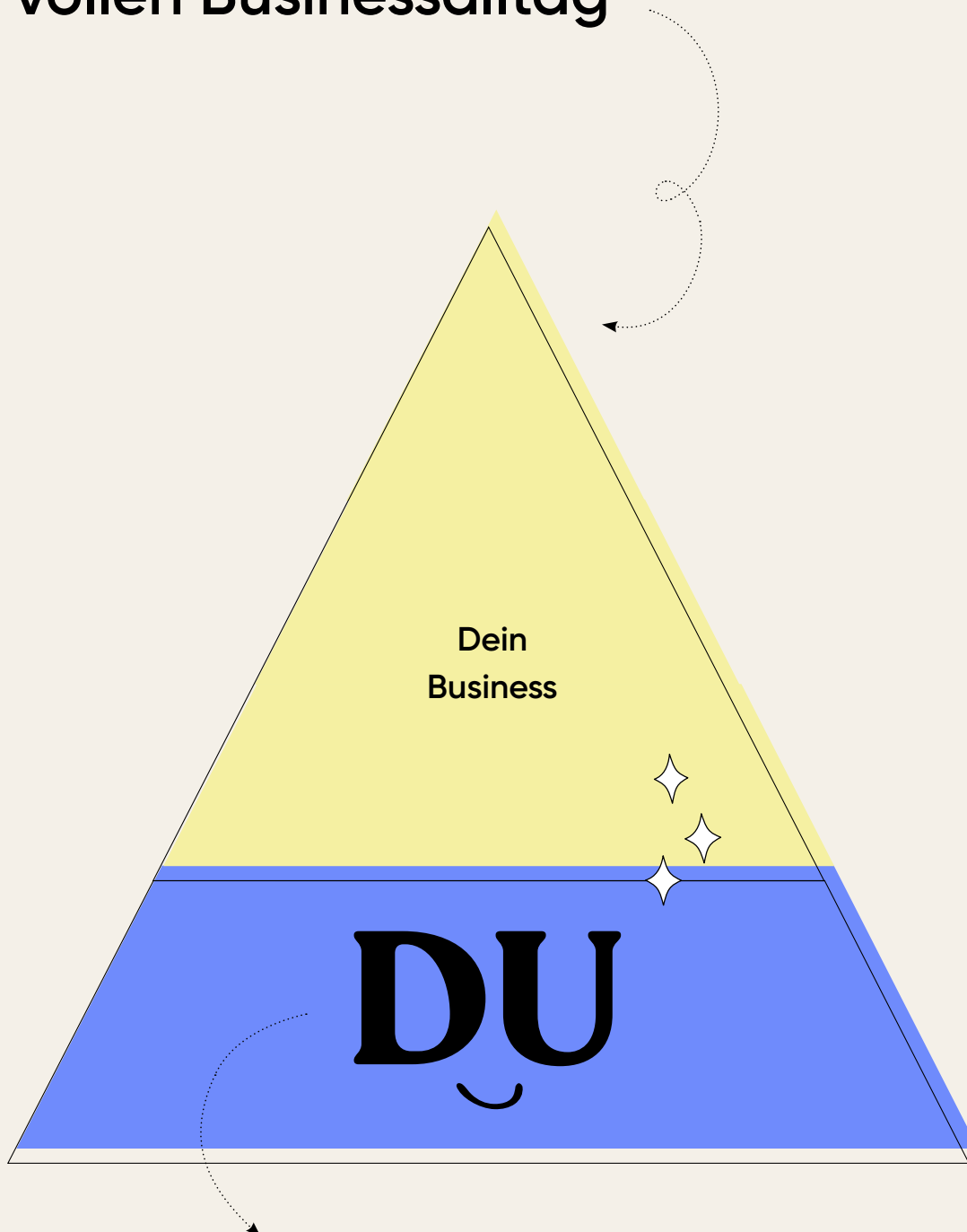
Du & deine Energie
bilden das wichtigste
Fundament für dein
Business.

Dein Hirn &
Nervensystem
spielen dabei
eine zentrale
Rolle.
(Mehr auf S. 5)



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

Finde deine Energie im vollen Businessalltag



Das wichtigste Fundament für dein Business:
Du & deine Energie

Übung

Tool: Check-In 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:



Wichtig:

Wenn du merkst, dass dein Energielevel eher niedrig ist - unter 65% - solltest du auf jeden Fall kurz innehalten und dir Zeit nehmen, um auf der nächsten Seite mehr über dein System (Hirn, Körper & Nervensystem) zu lernen.

Ganzheitlich nachhaltig arbeiten mit Hirn, Körper & Nervensystem

Verstehe dein System ganzheitlich und finde heraus, warum dein Mindset keine Chance gegen Energielosigkeit und Stress hat.

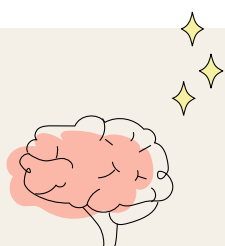
Tools & Hirn

Mit den beiden Tools (Seite 4 und 6) 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.

Was dein Hirn braucht, um zu funktionieren

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 & gesunden Mindset kannst du deine Energie und deine Ressourcen effektiv im Business nutzen.



Ganzheitlich & nachhaltig arbeiten

Bevor du anfängst zu arbeiten, vor allem im Bereich Analyse, Struktur, Strategie, Vision etc., frag dich immer zuerst: **Ist mein System im Stress?**

Ist die Antwort „Ja“

Arbeite zuerst mit deinem Nervensystem, um die Leistungsfähigkeit deines Neocortex herzustellen. In unserer Monday Morning Inspiration *klick bekommst du mehr Wissen und Tools dafür.

Ist die Antwort „Nein“

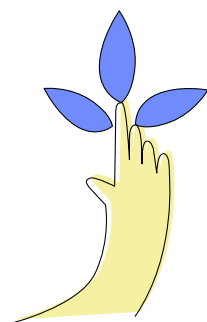
Nutze unser zweites Lieblingstool auf der nächsten Seite in diesem Pre-Workbook, um dein Fundament regelmäßig zu stärken mit Energy Boosts.

Übung

Tool: Energy Boost

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 dein Fundament damit zu stärken.



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

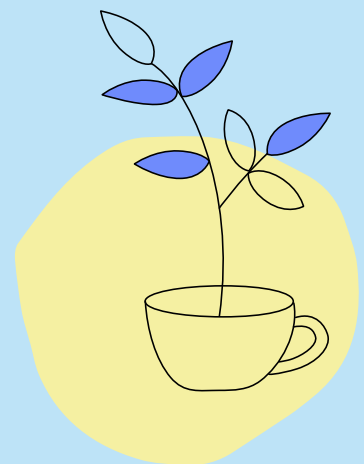
Je öfter du diese Übung im Alltag machst, desto leichter wird es dir fallen die Fragen zu beantworten. Teile deine Antworten im Team oder mit einem:r Sparringpartner:in.

Monday Morning Inspiration

Hier bekommst du Wissen, Tools und Inspiration für ganzheitlich nachhaltigen Erfolg in deinem Business und zum Thema Hirn & Nervensystem.

Meld dich zu unserem kostenlosen Newsletter an:

[kostenlos anmelden](#)



Wir freuen uns auf Dich!

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

Grafikdesign

Annette Granados Hughes
Studio Granada
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.

know yourself
to **grow your**
business

www.business-soul-school.com

