



Schön, dass du dabei warst! Bei Fragen kannst du dich gerne jederzeit bei mir melden – Julia

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

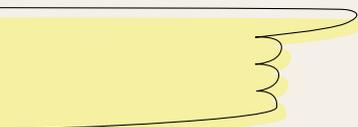
Instagram: [@business.soul.school](https://www.instagram.com/business.soul.school)

Linkedin: [Julia Merhart](#)

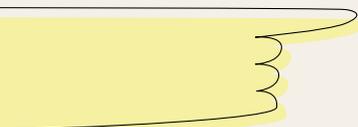
Website: www.business-soul-school.com

Wichtig: Hinweis zu Nutzungsrechten

Wenn du Inspirationen und Inhalte aus dem Training oder diesem Dokument teilen möchtest, dann bitte nur mit dem Copyright Julia Merhart, Business & Soul School und einem passenden Link (siehe oben). Vielen Dank im Voraus!



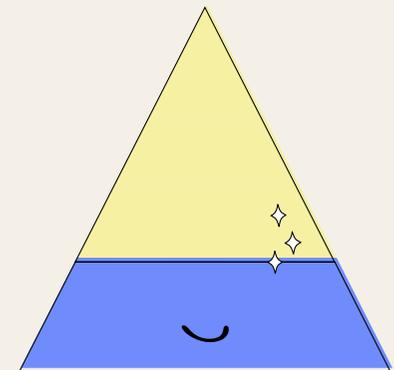
Was eine **menschenzentrierte
Arbeitskultur** mit dem
Verhalten einer Rehherde &
dem Nervensystem zu tun hat



Menschenzentrierte
Arbeitskultur im Kontext
**ganzheitlich nachhaltiges
Unternehmertum**

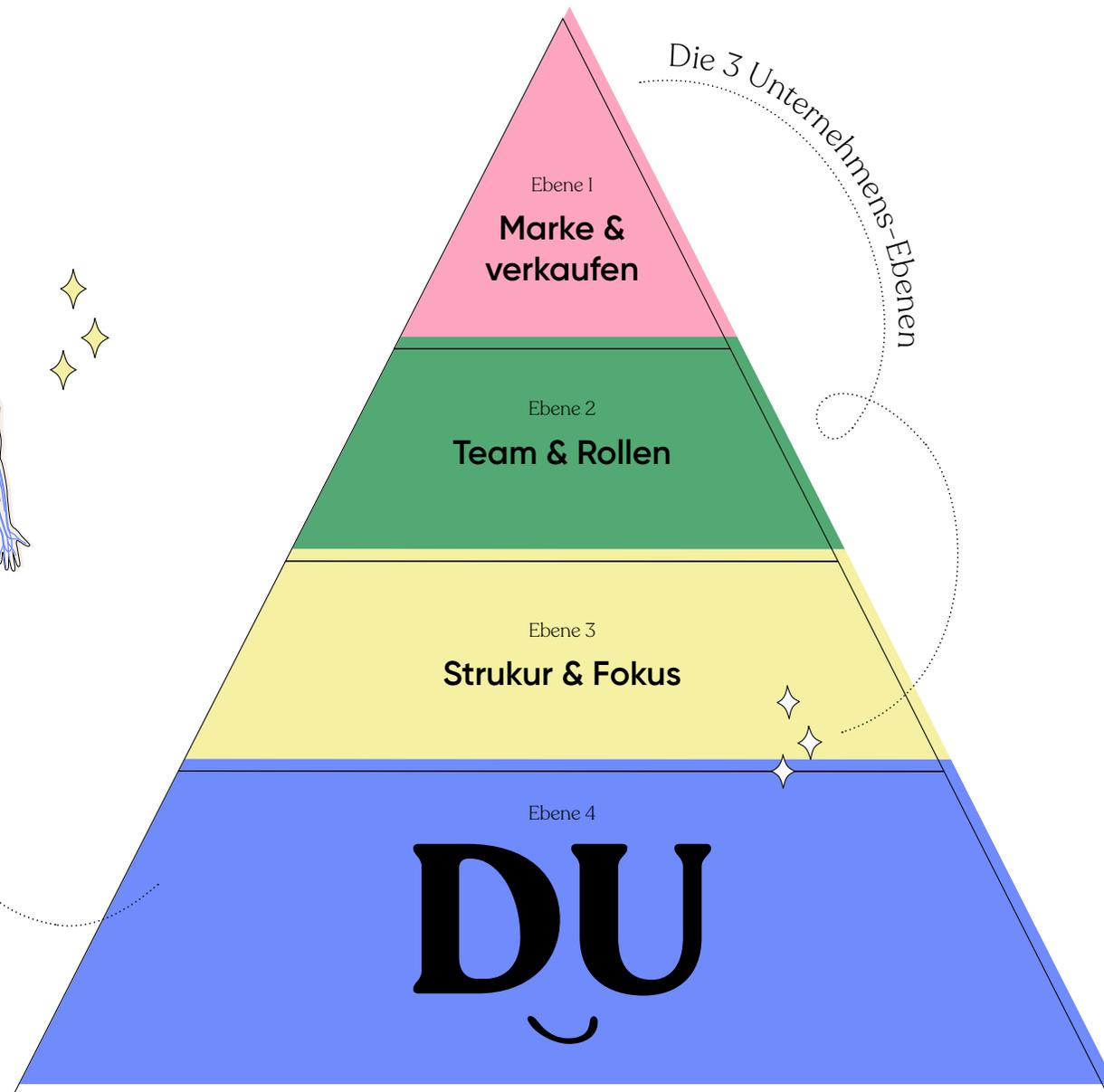
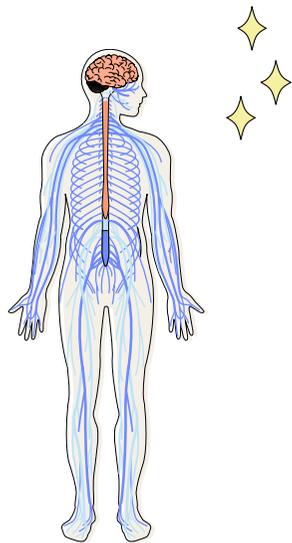
Toolbox

Modell: Die 4 Ebenen für
nachhaltigen Erfolg



Modell: Die 4 Ebenen für nachhaltigen Erfolg

3% Hirn
+
97 % deiner
restlichen
Körpermasse
=
**Hirn, Körper
& Nervensystem**

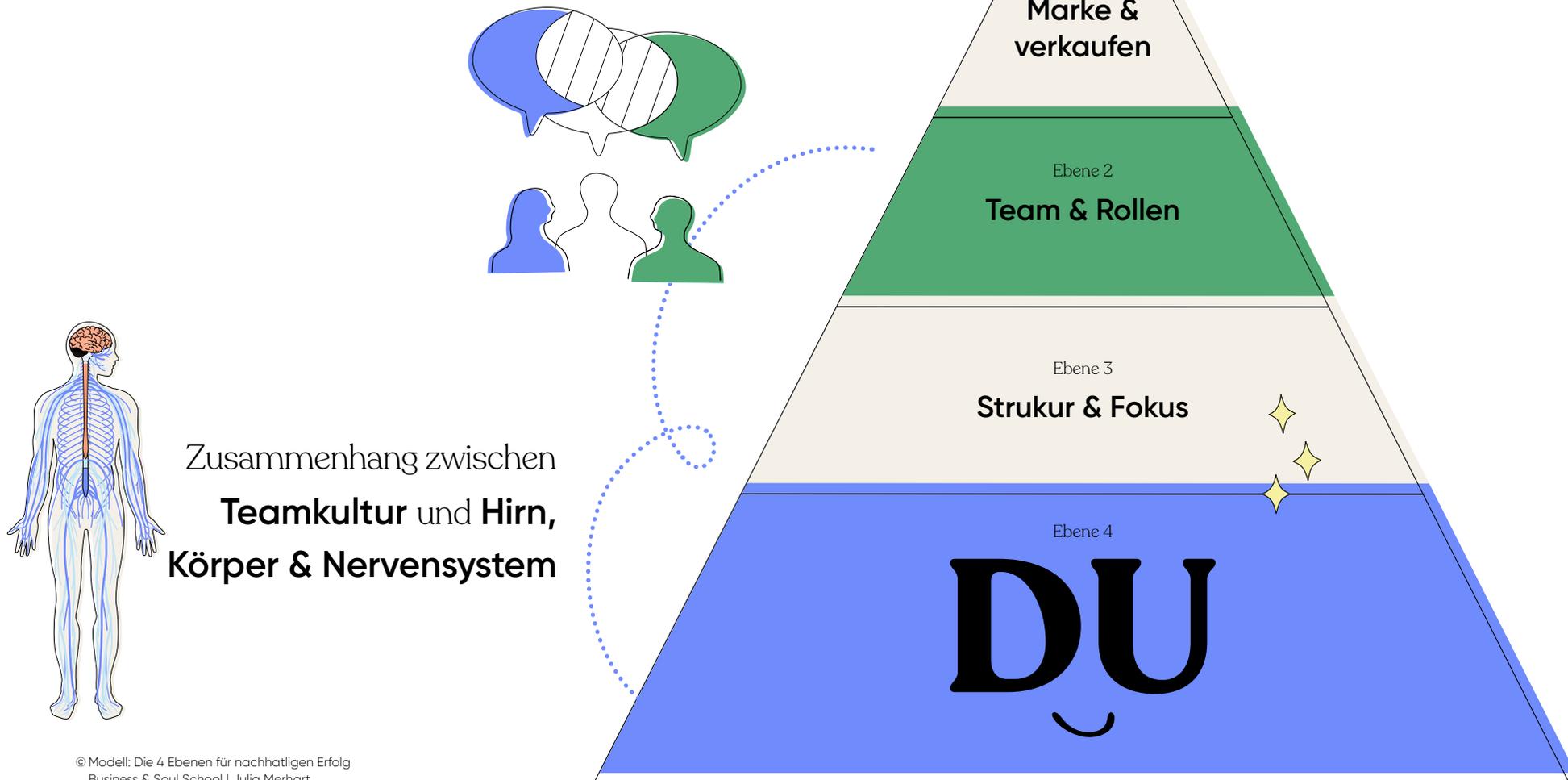


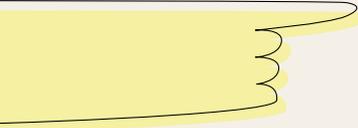
Toolbox



Was bildet das wichtigste
Fundament **für eine
menschenzentrierte
Arbeitskultur**

Das wichtigste Fundament für menschenzentriertes Arbeiten





Das Verhalten von Rehherden und unsere Arbeits- & Teamkultur ...

Spannender Fakt



Unser Hirn hat drei Bereiche:

1. Menschenhirn

2. Säugetierhirn

3. Reptilienhirn

Steuerung von unterbewusstem
& automatischem Verhalten
–> überlebensnotwendig!

Unser Säugetier- & Reptilienhirn
steuert 80% unserer Arbeitszeit
unser Verhalten und Denken
– unbewusst und automatisch!

Drei Zustände einer Rehherde

—> Verhaltensmuster, unterbewusst, automatisch und in sekundenschnelle

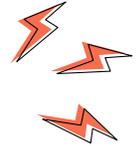
1. Sicherheits-Modus



2. Survival Stress-Modus



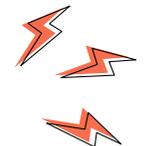
3. Fight-/Flight-Modus



Zustände einer „Menschenherde“ → Verhaltensmuster, unterbewusst, automatisch und in sekundenschnelle

1. Sicherheits-Modus 

2. Survival Stress-Modus 

3. Fight-/Flight-Modus 

**Unser Säugetier- & Reptilienhirn steuert
80% unserer Arbeitszeit unser Verhalten
und Denken – unbewusst und automatisch!**

Zustände einer „Menschenherde“

→ Verhaltensmuster, unterbewusst, automatisch und in sekundschnelle

1. Sicherheits-Modus



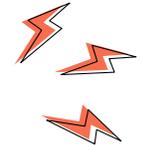
- Team ist entspannt
- Fokussiert und strukturiert am arbeiten
- Aktiv statt Reaktiv
- Pausen sind selbstverständlich

2. Survival Stress-Modus



- Team ist aufgeschreckt
- Es fehlt an Sicherheit
- Autopilot (Reaktiv statt Aktiv)
- Stress- & Frustrationslevel steigt

3. Fight-/Flight-Modus



- Team rennt kopflos unter Druck & Stress
- Fokus, Struktur & Routinen gehen verloren
- Chaos, Unklarheit, „Aneinandergeraten“
- Reaktiv statt Aktiv

4. Erschöpfung, Überforderung, Energielosigkeit (Freeze-Modus)



Spannender Fakt



Unser Menschenhirn wird abgeschaltet, wenn unser System Alarm oder Flucht meldet.



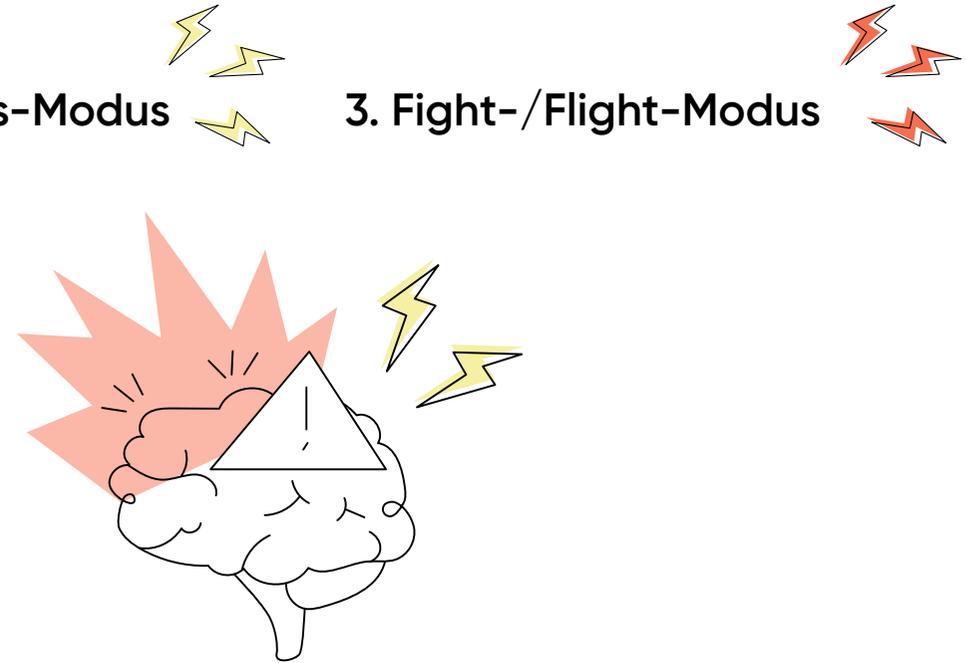
Warum? Der Neocortex ist der unwichtigste Teil für unser System, weil er kaum überlebensnotwendige Funktionen übernimmt.

Drei Zustände einer „Menschenherde“

1. Sicherheits-Modus

2. Survival Stress-Modus

3. Fight-/Flight-Modus

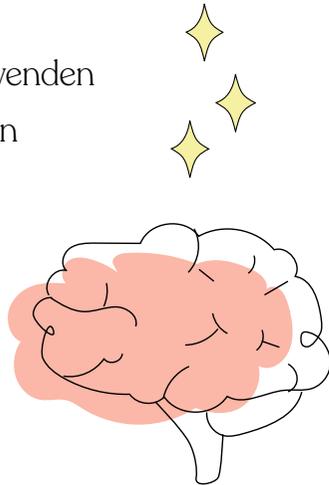


Unser Menschenhirn wird abgeschaltet, wenn unser System Alarm oder Flucht meldet.

Drei Zustände einer „Menschenherde“

1. Sicherheits-Modus

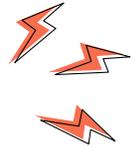
- Logisch denken
- Lernen & Wissen anwenden
- Gesunde Beziehungen
- Aktive statt reaktives Verhalten & Kommunikation



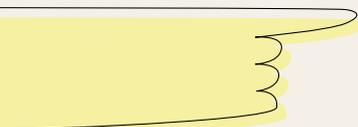
2. Survival Stress-Modus



3. Fight-/Flight-Modus



Wir wollen den Sicherheits-Modus im Team und fürs Individuum langfristig stärken!



Gruppenübung

Eure Arbeits- / Teamkultur
aus biologischer Sicht..

Frage 1: In welchem Modus ist dein Team gerade/
allgemein/in speziellen Situationen?

Frage 2: Wie macht sich dieser Modus bemerkbar in
Verhaltensweisen in eurem Team?



Danke & hoffentlich bis bald!

Wenn du mehr Wissen, Tools und Inspiration für ganzheitlich nachhaltiges Unternehmertum und zum Thema Hirn, Körper & Nervensystem haben willst, meld dich zu unserem kostenlosen Newsletter an:

Newsletter: www.business-soul-school.com/newsletter

Website: www.business-soul-school.com

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

Wichtig: Hinweis zu Nutzungsrechten

Wenn du Inspirationen und Inhalte aus dem Training oder diesem Dokument teilen möchtest, dann bitte nur mit dem Copyright Julia Merhart, Business & Soul School und einem passenden Link (siehe oben). Vielen Dank im Voraus!
