



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

E-Mail: [julia@business-soul-school.com](mailto:julia@business-soul-school.com)

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

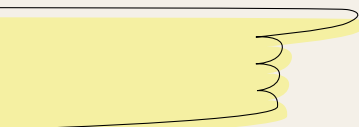
Linkedin: [Julia Merhart](#)

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

---

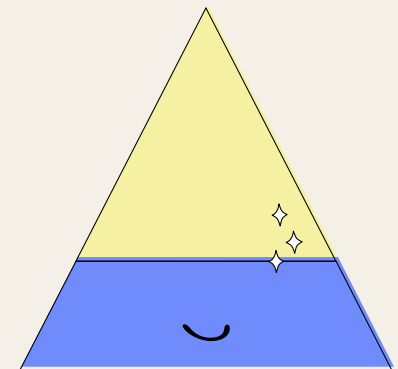


Menschenzentrierte  
Arbeitskultur im Kontext  
**ganzheitlich nachhaltiges  
Unternehmertum**

---

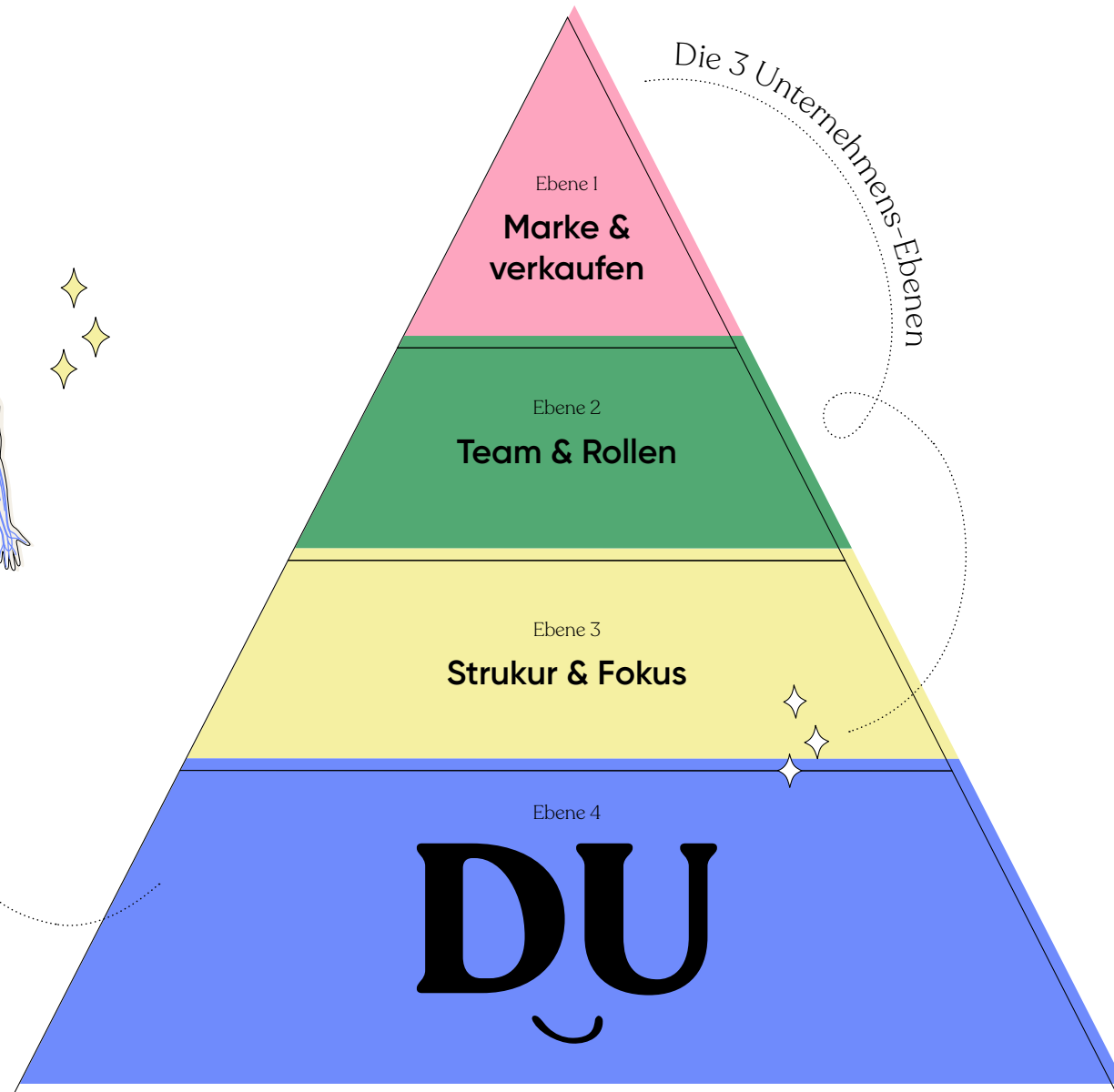
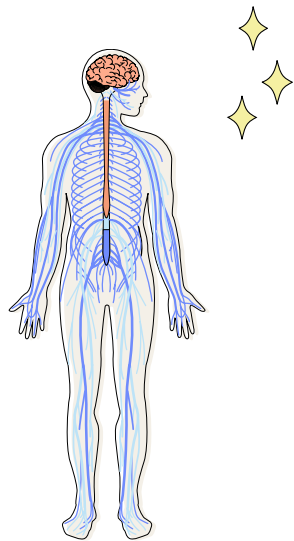
# Toolbox

## Modell: Die 4 Ebenen für nachhaltigen Erfolg



## Modell: Die 4 Ebenen für nachhaltigen Erfolg

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



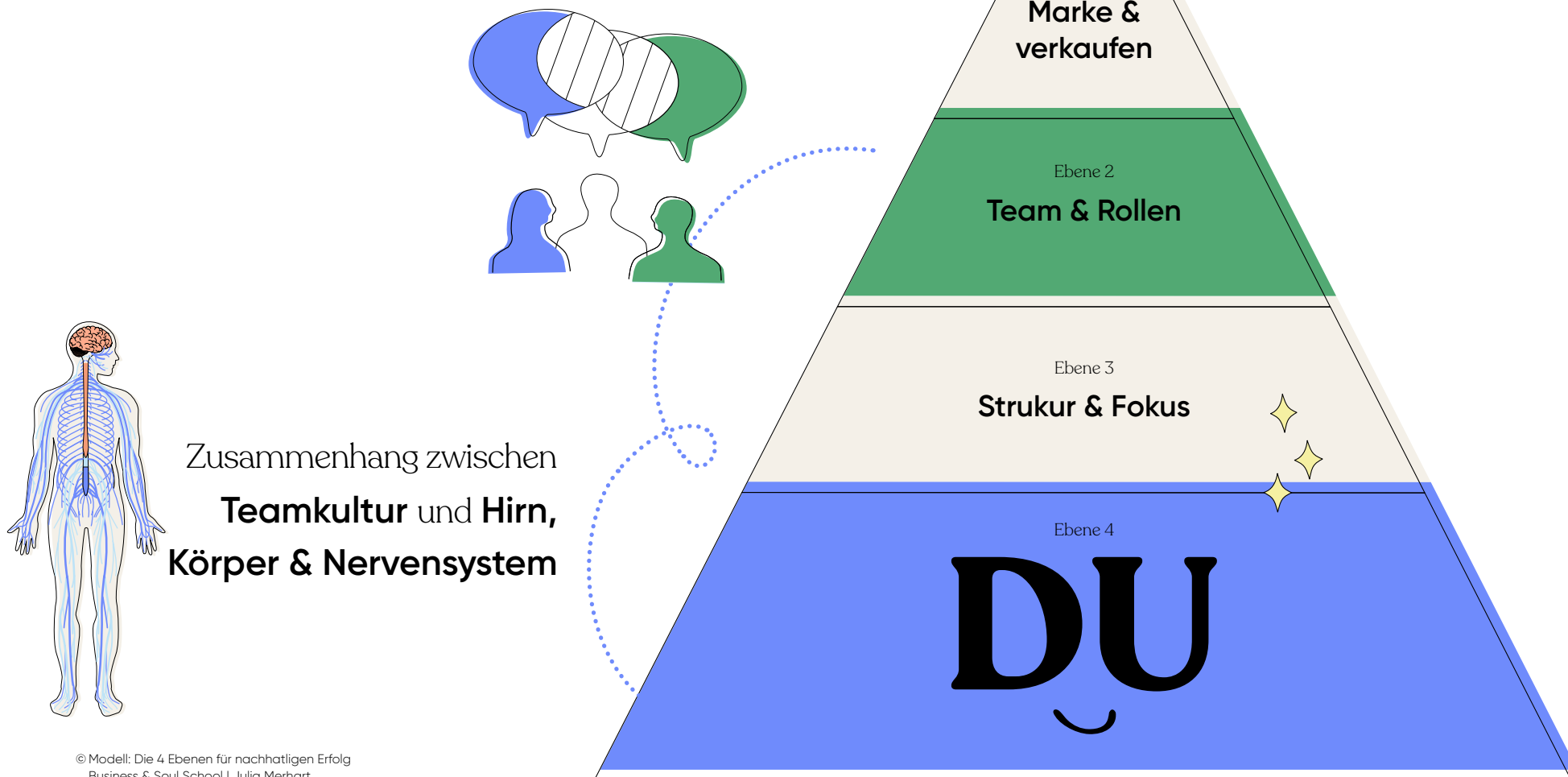
Toolbox

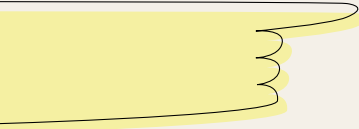


Was bildet das wichtigste  
Fundament **für eine**  
**menschenzentrierte**  
**Arbeitskultur**

---

## 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

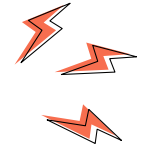
### 1. Sicherheits-Modus



### 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



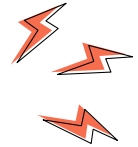
- Team ist entspannt
- Fokussiert und strukturiert am arbeiten
- Aktiv statt Reaktiv
- Pausen sind selbstverständlich

### 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.**

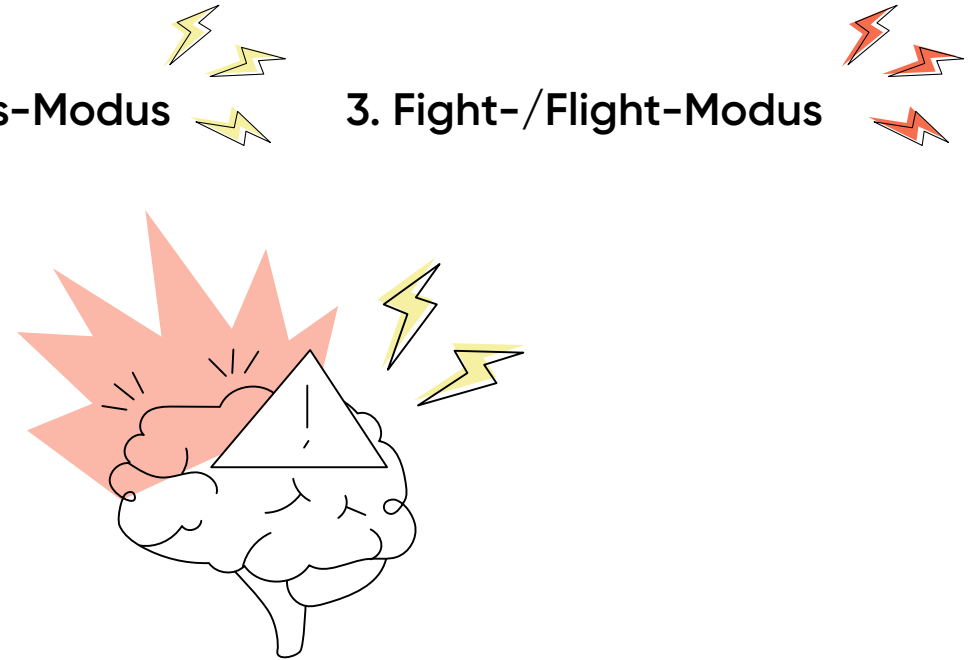
---

## Drei Zustände einer „Menschenherde“

1. Sicherheits-Modus

2. Survival Stress-Modus

3. Fight-/Flight-Modus

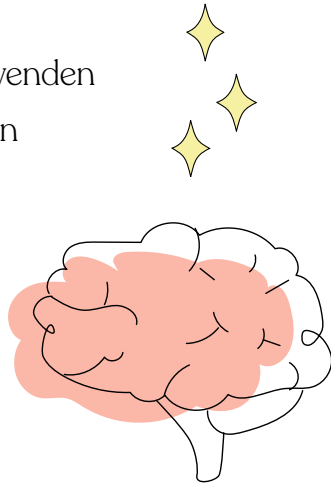


**Unser Menschenhirn wird abgeschaltet, wenn unser System Alarm oder Flucht meldet.**

## Drei Zustände einer „Menschenherde“

### 1. Sicherheits-Modus

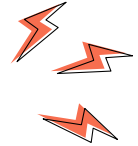
- Logisch denken
- Lernen & Wissen anwenden
- Gesunde Beziehungen
- Aktive statt reaktives Verhalten & Kommunikation



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

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

---