

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages gestattet. Alle Informationen in dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder Autor noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die im Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buchleins stehen.

München, Mai 2016

Autor: Stephan Ehlers

Verlag: FQL Publishing, München  
[www.fql-publishing.com](http://www.fql-publishing.com)

ISBN 978-3-940965-79-0

REHORULI® ist eine eingetragene Marke und genießt deshalb besonderen Schutz: Aktenzeichen 30 2015 227 354 beim Deutschen Patent- und Markenamt



### **Nutzungsrechte:**

**Diese Datei ist nur für den persönlichen Gebrauch nutzbar. Jedwede Vervielfältigung, Verteilung und Verwertung ist untersagt - es gilt das deutsche Urheberrecht.**

Weitere Publikationen von Stephan Ehlers u.a.:

- Business-BalleBalla - Jonglieren im Business ISBN 978 940965-080
- Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie (auch engl.+ital. Ausgabe erhältl.)
- Jonglieren lernen mit Jongloro (Lieferbar in 10 Sprachen)
- Jonglieren lernen in Schulen - ISBN 978-3-940965-592
- Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50 - ISBN 978-3-940965-103
- Jeden Tag etwas NEUES tun - 111 Ideen - ISBN 978-3-940965-529
- Jonglieren und Englisch lernen mit Jongloro - ISBN 978-3-940965-127
- Juggle and learn German with Jongloro - ISBN 978-3-940965-134
- Jonglieren - Vitamine für das Gehirn - ISBN 978-3-940965-19-6
- Demenz und Alzheimer vorbeugen mit Jonglieren - 978-3-940965-554

# Inhaltsverzeichnis

Seite

Warum Jonglieren-Lernen? Was bringt das?	4
Was bedeutet Jonglieren?	6
Jonglieren fördert Gehirn-Leistung	8
Gemeinsamkeiten von Jonglieren und Führung	9
Wiederentdeckung von Lust auf Leistung	16
Wir handeln regelmäßig gegen die innere Natur	17
Jonglieren mit Un-)Sicherheit	20
Jonglieren und Veränderung	21
Jonglieren wirkt positiv und unbewusst	22
Veränderungen positiv "be"greifen	24
Jonglieren als Chance nutzen für Change	25
Change = Chance + Jonglieren	26
Verlässliche Größen: Menschen, Individualität ...	27
Motivationsprobleme	28
Entzug von Sinnererfahrungen im Job	30
Jonglieren und Komplexität	32
Clever scheitern: Misserfolge einplanen	35
Jonglieren und die Stufen des Erfolgs	38
Mit Jonglieren ist Hirn-Wachstum möglich	41
Jonglieren kann man nicht verstehen, man muss es tun	43
Jonglieren ist Handeln, Denken, Fühlen gleichzeitig	45
Von Wellness zu Selfness	46
Jonglieren fördert Lernen + Lernmotivation...	47
Welche Bälle sind die Richtigen?	47
Gesundheitliche Aspekte des Jonglierens	48
Wirksam für versch. Gehirn- und Körperregionen	52
Jonglieren ist einfacher, als die meisten glauben	54
Ein Wort zum Schluss	56
Interessante Web-Adressen und Links	58



## Warum Jonglieren? Was bringt das?

Fast jeder Mensch findet es faszinierend, einem Jongleur bei der Arbeit zuzusehen: das Geschick, die Leichtigkeit, der meisterhafte Umgang mit den Jonglierbällen oder anderen Gegenständen. Fragt man Erwachsene oder ältere Menschen: "Möchten Sie Jonglieren lernen?" Weichen die Erwachsenen meistens aus. *"Nein, das kann ich nicht!"* oder *"Ich bin mit Bällen immer so ungeschickt."* oder *"Ich habe eine Schwäche bei Koordinationsaufgaben."* Sofort nach der Frage wird nach Ausreden oder "Argumenten" gesucht, um es nur nicht ausprobieren zu müssen. Interessant! - Das besonders Interessante dabei ist, das die Wenigsten es wirklich ausprobiert haben und also gar nicht wissen können, ob sie jonglieren lernen könnten oder nicht. Das ist wie mit dem Fahrrad-Fahren. Wenn einem keiner zeigt wie es geht, kann man auch nicht Fahrrad-Fahren. So einfach ist das! Stellt man Kindern die gleiche Frage, ist das Ausweichen eher die Ausnahme. Warum? Erwachsene sind im Laufe der Jahre und Jahrzehnte (Schule, Ausbildung, Job) so stark auf **"Angst vor Misserfolg"** programmiert, dass die Angst schon ausreicht, "Nein" zu sagen. Bei der Vorstellung, etwas auszuprobieren, das womöglich nicht auf Anhieb gelingt, ist in Sekundenbruchteilen die "gefühlte" Unsicherheit so groß, dass das Gehirn sofort auf Ausweichmanöver umschaltet. Bei Kindern ist die Neugier i.d.R. stärker als die "Angst vor Misserfolg", deshalb ist hier die spontane Bereitschaft für "Neues" ausgeprägter.

***Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.***  
Marcus Lucius Annaeus Seneca

Jonglieren baut durch seine gleichförmigen Bewegungen Stress ab und setzt neue, natürliche Energien frei. Spielerisch und dennoch wirksam wird gelernt, sich mit Selbstvertrauen auf Neues, auf ungewohnte Herausforderungen einzulassen. Ein tolles Gefühl!



Beim Jonglieren-Lernen erfahren Sie Schritt für Schritt, Unsicherheit in Sicherheit zu verwandeln. Das Selbstvertrauen wächst.

## Was bedeutet Jonglieren?

Die Begrifflichkeit „Jonglieren“ wird in verschiedenen Variationen eingesetzt. Die Bedeutung des Wortes „Jonglieren“ setzt sich aus einer Mischung des französischen Wortes „jongler“ und des germanischen „jangler“ zusammen. „Jongler“ mit der altfranzösischen Herkunft jogler bedeutet „sich lustig machen, scherzen“. Dies lässt sich bis zum mittelalterlichen ioculari „foppen, jemanden zum Besten halten“ verfolgen, was wiederum auf das lateinische Wort iocularare „scherzen“ zurück geht. Das germanische „jangler“ bedeutet „schwätzen, verleumden“, sagt uns der Duden.

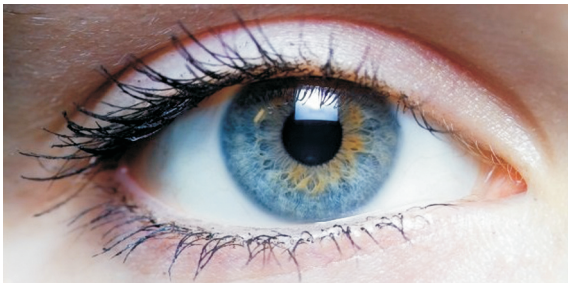
Das eigentliche Ziel beim Werfen und Fangen von Bällen oder anderen Gegenständen ist es, sich von der aktuellen, tagtäglichen Lebenswelt zu entfernen. Es führt aus dem eigenen Gedanken- und Erfahrungsgebäude heraus und man wird mit neuen Aufgaben und daraus resultierend mit neuen Erfahrungen konfrontiert.

Alles mit erheblichen (positiven) Wirkungen auf das Gehirn und daraus resultierend auf den Körper.



## Jonglieren ist Musik für das Auge

Wissenschaftlich ausgedrückt „repräsentiert die 3-Ball-Jonglage eine komplexe visuelle Mehrkomponentenaufgabe, bei der die Wahrnehmung und Verarbeitung der Geschwindigkeit und Richtung von drei, sich auf unterschiedlichen Flugbahnen bewegendenden Objekten im dreidimensionalen Raum erfolgt. Die Flugbahn der Bälle im dreidimensionalen Raum muss genau erkannt und vorausgesehen werden, um die Hände zum Fangen präzise positionieren zu können“ (Quelle: Untersuchungen zur zeitlichen Dynamik der übungsabhängigen strukturellen Plastizität des Gehirns, 2010). Anders ausgedrückt: Jonglieren ist eine Bewegungskunst, die auch als „Musik für das Auge“ bezeichnet wird. Das heißt: man jongliert mit fast allen Sinnen. In den letzten Jahrzehnten begann man sich systematisch mit den gesundheitsfördernden und heilenden Auswirkungen des Jonglierens zu befassen. Kinesiologen bestätigen demnach, dass Jonglieren u.a. die Zusammenarbeit der beiden Gehirnhälften belebt und aktiviert. Gehirnforscher verschiedener Universitäten haben sogar festgestellt, dass Jonglieren die Gehirnzellen erweitert sowohl bei Kindern, als auch bei Erwachsenen und Senioren.



## Gemeinsamkeiten von Jonglieren & Führung

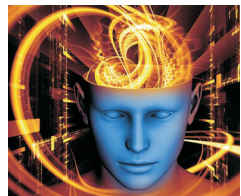
Das Jonglieren mit Bällen hat sehr viel mit Führung und Büroalltag zu tun als auf den ersten Blick erkennbar ist. Führung und Jonglieren beschäftigen sich mit

- **Erfolg** • **Vertrauen** • **Veränderungsprozesse**
- **Zielsetzung** • **Wahrnehmung** • **Flexibilität**

Nachfolgend ein paar Anregungen und Hinweise, die diese These untermauern.

### Jonglieren ist ideal für Kopfarbeiter und Sitzberufler

Enggesetzte Termine haben uns fest im Griff. Wir essen, lesen gleichzeitig die Zeitung und können mit halbem Ohr noch das Gespräch am Nebentisch verfolgen, während im Hintergrund die Nachrichten laufen. Das „Höher-Schneller-Weiter“ ist mittlerweile zum normalen Tagesgeschäft geworden. Tägliche Grenzüberschreitung wird so zur Normalität. Fast jeder muss täglich mit Ressourcen und Prioritäten jonglieren. Deshalb sollte jeder, der jonglieren muss, auch „richtig“ jonglieren lernen! Konkret: Jonglieren mit 3 Bällen. Jonglieren baut nebenbei Stress ab und macht auf eindrucksvolle Weise deutlich, dass der richtige Ansatz einen befähigt, die Dinge in Bewegung zu halten, ohne dabei den Blick für das Wesentliche zu verlieren. Im richtigen Tempo, nach Prioritäten, zum richtigen Zeitpunkt werden Dinge losgelassen sowie Freiraum für Neues geschaffen.



## Jonglieren mit Informationen, Veränderungen & Zeit

Auch wenn Sie (noch) nicht 3 Bälle jonglieren können, sind Sie dennoch Jongleur! Sie jonglieren auf hohem Niveau. Täglich. Sie jonglieren mit Aufgaben, Prioritäten und Terminen. Sie alle haben einen Chef (und/oder Sie haben Mitarbeiter) und sind dank eMail, Handy und Business-Mobilität ständig informationsüberlastet. Sie haben immer mindestens „ein Ding“ zu viel - eher mehr als nur „ein Ding“ - pausenlos. Zumindest am Arbeitsplatz. Der Einzelne ist nicht selten überfordert bzw. erlebt oder fühlt Unsicherheit. Hektik ist normal, Ruhe und Gelassenheit die Ausnahme.

Auch wenn Sie noch nicht drei Bälle jonglieren können sollten, ist das Jonglieren mit drei Bällen einfacher, als die oben beschriebene „Alltags-Jonglage“. Sie haben zwar nur zwei Hände und drei Bälle, aber dieser eine Ball, der für Jonglieranfänger da zuviel ist, bleibt. Es werden nicht mehr Bälle, es bleibt „nur“ ein Ball zuviel. Klar muss ein Jongleur alle Bälle in Bewegung halten, aber eben nur drei und (noch) nicht mehr. Unsicherheit Schritt für Schritt in Sicherheit zu verwandeln, wird in vielen Branchen und für viele Berufstätige eine Daueraufgabe bzw. dauerhafte Herausforderung in der Zukunft.

Genau das: **Unsicherheit Schritt für Schritt in Sicherheit zu verwandeln**, können Sie beim Jonglieren-Lernen erleben.





Diese Verbindung „Jonglieren mit Bällen“ oder Jonglieren im Führungs-Alltag ist das Leitmotiv für dieses Büchlein.

## **Jonglieren hilft, dem Tageseinerlei zu entfliehen**

Das Jonglieren-Lernen sowie der spielerische Ansatz ist es, die Menschen in eine Welt zu führen, die sich weit entfernt ihrer täglichen Lebenswelt befindet. Wenn Sie das Jonglieren lernen, werden Sie aus dem eigenen Gedanken- und Erfahrungsgebäude herausgeführt und mit neuen Aufgaben und daraus resultierend, mit neuen Erfahrungen konfrontiert.

## **Jonglieren mit Wissen**

Wissen ist das Thema unserer Zeit. Alle reden von Wissensmanagement, Wissensökonomie oder Wissensgesellschaft. Wissen soll uns frei machen lautet das alte Bildungsideal. Stimmt das heute noch? Welche Rolle spielt Wissen in unserem Leben? Gelebte Praxis heute ist: Wir leiden unter Informationsüberflutung, springen von Thema zu Thema und haben dabei immer das unguete Gefühl, nicht genug zu wissen. Trotz des immensen technologischen Fortschritts scheint unser Leben immer komplizierter zu werden. Der einzige Ausweg aus diesem Dilemma ist der „Blick nach innen“. Der Umgang mit der eigenen, inneren Leichtigkeit kann mit Hilfe des Jonglierens trainiert und verbessert werden.



## **Jonglieren-lernen ist Lernen in Reinkultur**

Das Spielerische im Jonglieren erlaubt ein Verhalten, das von Offenheit, Freude und Leichtigkeit geprägt ist. Diese grundlegenden Voraussetzungen müssen in allen Lebensbereichen gegeben sein, um wirklich erfolgreich zu sein. Nur dann gelingt es, auf der sprichwörtlichen „Welle zu reiten“ und ihre Energie für sich persönlich zu nutzen. Das neue Lernumfeld mit den Jonglierbällen schafft Möglichkeiten, alte Denkmuster sichtbar und veränderbar zu machen.

### **In verblüffender Weise mit sich und anderen umgehen**

Bei jeder Kommunikation (...und Sie können nicht nicht-kommunizieren) nehmen Sie genau jene Position ein, die Ihrem Verständnis für die gewünschte Interaktion mit Ihrem Gegenüber entspricht.

Ihre Haltung (Offenheit?), Ihr Zugang (Respekt?), Ihre Distanz (Nähe?), Ihre Energie (Bereitschaft?), Ihre persönliche Disposition (Ausgeglichenheit?), Ihre Veränderungsbereitschaft (Lernwille?) sind zumeist unbewusste Randbedingungen, die den Erfolg Ihres Kommunikationsverhaltens bestimmen. Beim Jonglieren-Lernen, arbeiten Sie genau an diesen Punkten:

- o **Ihre Haltung,**
- o **Ihren Zugang / Ihre Distanz „Neuem“ gegenüber,**
- o **Ihre Energie,**
- o **Ihre persönliche Disposition,**
- o **Ihre Veränderungsbereitschaft.**

## **Jonglieren ist eine Kunst ... und schärft die Sinne für vertraute Kommunikationsstrategien**

Das Erlernen der „Kunst“ des Jonglierens fordert eine neue Auseinandersetzung mit dem „Ich“ und „Du“. Die Anwendung von vertrauten Kommunikationsstrategien lässt meist nur mäßigen Jongliererfolg zu, wenn wir davon ausgehen, dass mit Unterstützung einer praxisnahen Anleitung, eines Partners oder einer Gruppe viele Aufgaben besser, schneller und kreativer gelöst werden können. Ob Sie wollen oder nicht: diese Muster werden für Sie sichtbar. Sie sind eingeladen, Ihre persönlichen Grenzen, Ängste, Einstellungen und Lebensmuster zu hinterfragen und wenn Sie wollen, zu verändern.

## **Jonglieren heißt auch Fehlermachen dürfen**

Die Bedeutung von „Fehlern“ wird durch Jonglieren neu definiert. Persönliche Niederlagen und Frustration verwandeln sich in Information und Ansporn, wenn die Bälle auf den Boden fallen. Da beim Jonglieren Aktion und Reaktion unmittelbar aufeinander folgen (die Erdanziehungskraft wirkt immer und überall!), ist es für Sie leicht nachvollziehbar, wie sich die Konsequenzen Ihres Tuns darstellen. Der Zusammenhang ist direkt und leicht be- greifbar.

Den größten Fehler  
im Leben, den Du  
machen kannst, ist  
Angst davor zu haben,  
einen Fehler zu  
machen.

## **Jonglieren fördert das “Lernen zu lernen”**

Die Fähigkeit zu lernen ist die wichtigste Eigenschaft im Leben. Freuen Sie sich auf das Jonglieren-Lernen, denn es wird Ihnen in der Tat Freude bereiten. Sie lernen beim Jonglieren-Lernen u.a. ...

- ... mit Komplexität umzugehen und an Ihrem kreativen Chaos zu wachsen.
- ... Fehler als Chance zu erkennen, indem Sie erfahren, dass Sie „die Bälle fallen lassen dürfen“.
- ... dass Sie alleine Ihre Lerngeschwindigkeit und die Qualität Ihres Lernerfolgs bestimmen.
- ... die für Sie persönlich wirksamen Lernprinzipien zu erkennen und anzuwenden.
- ... Lernen als etwas Faszinierendes zu sehen.
- ... Freude beim Lernen zu empfinden.

## **Jonglieren bewirkt eine Schärfung der Sinne**

Beim Jonglieren sind Fähigkeiten wie Konzentration, Balance, Rhythmus, Koordination, Flexibilität, Offenheit, Kreativität, dosierter Energieeinsatz, Entscheidungsfreudigkeit u.v.a.m verlangt. All das sind im Business geforderte Fähigkeiten und bekommen durch das Jonglieren eine neue Erfahrungsdimension. Toleranz, Kooperationsfähigkeit und Verständnis leiten sich daraus ab. Jonglieren ist BilderSehen. Je konkreter Sie ein Bild/Ziel sehen, desto leichter können Sie es auch erreichen.

## **Jonglieren schafft den Blick für das Wesentliche**

Beim Jonglieren-Lernen lernt man den Blick für das Wesentliche. Alle unwichtigen Dinge werden „ausgeblendet“. Ein guter Jongleur achtet nicht mehr auf das Fangen. Es ist eine notwendige Sache, damit die Bälle in Bewegung bleiben; aber keinesfalls Wesentlich. Viel wesentlicher ist es, während des Jonglierens noch andere Dinge wahrzunehmen. Ein guter Jongleur sieht über die Bälle hinweg und will das Publikum sehen.

Das ist um ein Vielfaches wichtiger als das Werfen und Fangen der Drei Bälle.



## **Jonglieren ermöglicht eine persönliche Neudefinition**

Die Frage nach dem „Ich“ muss beim Jonglieren neu gestellt werden. Wie gehe ich mit Angst um? Wie verhalte ich mich, wenn etwas nicht auf Anhieb gelingt? Wo liegen meine Stärken? Was an mir ist entwicklungs-/verbesserungsbedürftig? Hier bietet sich jedermann/-frau die Möglichkeit, sich selbst zu erkennen und sein Selbstbild nicht nach den Erfordernissen eines beruflichen Umfeldes zu definieren. Ich bin das, was ich bin und nicht, was man von mir erwartet (oder ich glaube, was „man“ von mir erwartet!).

## **Veränderungen positiv be"greifen"**

Der Mensch ist ein "automatisches Wesen". Dies behaupten zumindest die Psychologen. Sie alle sind sich einig, dass mindestens 95 Prozent unseres Verhaltens unbewusst, also automatisch erfolgt. Nur einen Bruchteil unseres Verhaltens steuern wir bewusst!

### **Beim Jonglieren-Lernen sind Sie Pendler zwischen bewusstem und unbewusstem Verhalten**

Der Schlüssel für den erfolgreichen Umgang mit Veränderungen ist die Erweiterung der eigenen Wahrnehmung. Genau das passiert beim Jonglieren-Lernen! Sie werden Ihre eigene Wahrnehmung erweitern und viel dazulernen. Während des Jonglieren-Lernens wird man ungewohnte Bewegungsabläufe kennen lernen, genau beobachten und auch spüren können, wie stark oder gering der Widerstand „innerlich“ sein wird. All das wird die eigene Wahrnehmung stärken:

Mit jeder Übung - sogar mit jeder misslungenen Ausführung. Wir lernen Misserfolge plötzlich positiv einzuschätzen, weil sie unabdingbar für den Lernerfolg sind. So lange ein Ball noch herunterfällt, können wir noch etwas dazu lernen. Wenn kein Ball mehr herunter fällt, wird nichts Neues mehr gelernt. Klingt logisch? Nein - das ist logisch.

## Jonglieren als Chance nutzen für Change

Veränderung heißt eigentlich nur, dass etwas anders ist oder anders gemacht wird als vorher. Das bedeutet, Wandel und Entwicklung sind zunächst einmal weder gut noch schlecht. Die Ankündigung von Veränderung wird nur häufig schlecht empfunden bzw. (unbewusst) negativ bewertet.

Um sich und andere beim Change-Prozess zu beteiligen, braucht es Mut und Überzeugung. Es braucht nicht nur die Einsicht, Entwicklung als etwas Positives anzuerkennen und als Chance wahrzunehmen. Es muss vor allem klar sein, dass nicht alles einfacher wird. Im Gegenteil, es wird nicht einfacher, es wird sogar häufig unbequem.

Nicht viele Firmenchefs haben den Mut, ihren Führungskräften und Mitarbeitern zu verraten, dass Change durchaus unbequem werden kann. Olive Bäte, Vorstandsvorsitzender der Allianz SE hatte diesen Mut bei seinem Antritt 2015. Er lernte bei mir Jonglieren - und es wurde sogar mit Video aufgenommen.

Beim Kick Off zeigte er dieses Video seinen Führungskräften und jeder konnte sehen, dass beim Prozess des Jonglieren-Lernens genau das geschieht, was im Change-Prozess zu erwarten sein wird: man muss sich auf Neues einlassen und wird Rückschläge erleben. Aber es gibt auch dieses Glücksgefühl, wenn man es gemeistert hat!



## Change = Chance + J

In Change-Prozessen ist ein wesentliches Element die Wahrnehmung sowie das Erkennbar. Machen von alten bzw. gewohnten Denkmustern. Erst wenn bisherige Denk- und Bewertungsmuster bekannt gemacht werden, kann man sie verändern. Nachfolgend ein kleiner Wahrnehmungstest und eine nette Idee, Change, Wahrnehmung und Freude an Veränderung zu entwickeln.

Allein an dem Wort Change lässt sich das Thema Veränderung gut bildhaft darstellen. Wenn man nur das Wort Change betrachtet, erkennt jeder, dass der Buchstabe "g" nach unten etwas länger wird als alle anderen Buchstaben. Da ist etwas anders! Mehr noch: beim Schreiben des Buchstabens "g" läuft der Stift nicht nur nach unten - über die bisherige Schreiblinie hinaus - sondern auch in die entgegengesetzte Richtung. Ein sehr klares Bild, um

Change  
onglieren

erklären und zeigen zu können, dass das "g" im Wort Change etwas mit Veränderung zu tun hat. Nehmen Sie nun das "J" beim "g" weg und es entsteht das neue Wort "Chance"! Das "J" steht für "Jonglieren". Jonglieren lernen heißt u.a. Unbekanntes versuchen, Unsicherheit überwinden, Veränderung zulassen und umdenken. Nicht aufgeben. Zutrauen in Dinge gewinnen, die sich "blöd" anfühlen.



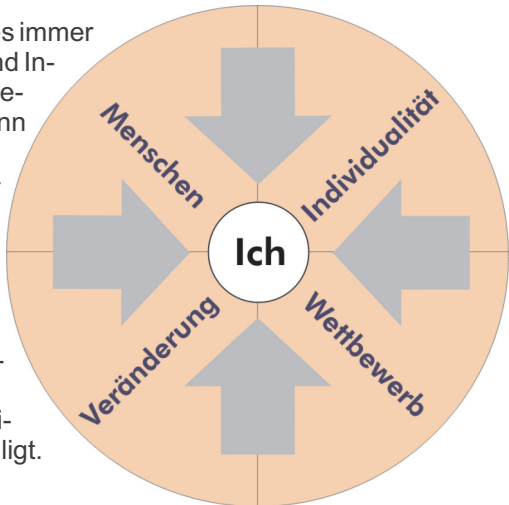
# Verlässliche Größen: Menschen, Individualität, Veränderung und Wettbewerb

Worauf Sie sich in Zeiten des permanenten Wandels und der zunehmenden Unsicherheit heutzutage noch verlassen können, sind vier Parameter:

- > **Menschen**
- > **Individualität**
- > **Veränderung**
- > **Wettbewerb**

Der Mensch und sein „Drang“ nach Individualität sollte immer vorrangig behandelt werden bzw. ist bedeutsamer als Veränderung und Wettbewerb: Veränderung und Wettbewerb wird es immer geben. Auf die beiden Größen können Sie sich immer verlassen.

Ebenso wie es immer Menschen und Individualität geben wird. Wenn Sie in einer Situation Unsicherheit oder Stress erleben, ist mind. einer der o.g. vier Aspekte Auslöser und mind. ein weiterer ist beteiligt.



## Entzug von Sinneserfahrungen im Job

Wenn Sie die Frage nach „dem Ganzen“ einmal ausprobiert haben, können Sie sich gleich die nächste Frage stellen:

- **„Was tun Sie in Ihrer Firma?“**

Diese Frage sieht leicht aus und kann in den meisten Fällen auch beantwortet werden. Fast jeder antwortet dann mit seiner Funktions- bzw. Stellenbezeichnung. „Ich bin Sekretärin“, „Ich bin Vertriebsleiter bei/für ...“, „Ich bin Assistent für...“. Man hört Titel, wenn man diese Frage stellt. Wissen diejenigen auch, worum es dort geht wo sie arbeiten, was das Ganze ist und was er/sie dazu beitragen kann? Konkreter, etwas gemeiner aber wirksamer, gefragt:

- **Worin besteht Ihr Beitrag?**
- **Wieso stehen Sie eigentlich auf der Gehaltsliste Ihrer Firma?**

Die meisten Menschen können wenig mit der Frage anfangen. Das liegt aber nur daran, dass sich kaum einer diese Frage stellt bzw. danach konkret gefragt wird. Wir leben allerdings mittlerweile in Zeiten, in denen es zunehmend wichtiger wird, darauf eine Antwort zu kennen. Stellen Sie sich also die Frage, bevor jemand anderes aus

Ihrer Organisation Ihnen diese Frage stellt. Hilfreich für eine Antwort wäre der Versuch folgenden Satz zu vervollständigen: „Ich Sorge in dieser Organisation dafür, dass....“ Man kann heutzutage eine moderne Organisation, nicht riechen, nicht hören und nicht betasten. Man kann sie nur im Kopf (re)konstruieren. Das ist aber sehr ungewohnt und die wenigsten Menschen haben dies gelernt.

Gönnen Sie sich einmal diesen Spaß und (re-)konstruieren Sie Ihren Arbeitgeber einmal im Kopf in einer für Sie völlig neuen Art und Weise. Welche Wandfarben wünschen Sie sich im Büro? Wer soll Ihr Kollege sein? Was wollen Sie in fünf Jahren in dieser (Ihrer) Firma machen? Das Gleiche was Sie jetzt tun? Spinnen Sie einfach drauf los.







## Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50

ISBN  
978-3-940965-10-3  
152 Seiten,  
170 Illustrationen  
**Preis: 14,90 €**

Jonglierbälle und  
Medien können Sie  
bei den REHORULI®-  
Trainern oder online  
([www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de))  
beziehen.

Die **REHORULI®-Bücher**  
sind weltweit die einzigen  
Jonglier-Lernbücher **mit**  
**Geld-zurück-Garantie!**  
140 Seiten, 170 Illustrationen  
**14,90 € - 21,90 \$ - 10,90 £**

Deutsche Ausgabe  
ISBN 978-3-833431-31-9  
Italienische Ausgabe  
ISBN 978-3-940965-07-3  
Englische Ausgabe  
ISBN 978-3-940965-01-1



## Jonglieren kann man nicht verstehen, man muss es tun

Selbst wer alle Prinzipien kennt (Rhythmus, tastende Hände, Schwer- und Fliehkraft, peripheres Sehen, entspannte Aufrichtung u.v.a.) kann es noch nicht. Wie koordiniert man Augen und Hände, um fortwährend ein Überkreuzmuster zu realisieren? Wie gewinnt man jeweils im richtigen Moment Information über die Bewegungen seiner Hände und der Bälle? Die etwa für Tennisspieler wichtige Regel "Immer den Ball im Auge behalten" ist hier völlig verfehlt. Die Aufmerksamkeit muss vielmehr von einem Ball zum nächsten wechseln, so dass man jeweils nur einen Teil der Flugbahn sieht. Welcher Teil ist am informativsten, also am aufmerksamsten zu beobachten? "Schau auf den höchsten Bahnpunkt" und "Wirf den nächsten Ball ab, wenn der vorige seinen Scheitelpunkt erreicht hat" lauten gewöhnlich die Anweisungen von Jongliertrainern.

Howard A. Austin untersuchte 1974 als Doktorand am MIT in Cambridge, welcher Bereich um diesen Höhe-



punkt für einen Spieler mittleren Könnens sichtbar sein muss, damit er die Jonglage aufrechterhalten kann. Er setzte zwischen Hände und Augen des Probanden einen fächerartigen Schirm mit keilförmiger Aussparung. Nach den Ergebnissen des Experimentes sind bloße zweieinhalb Zen- 43

timeter am Scheitel der Flugbahn aus-reichend, was einer Sichtdauer von ungefähr 50 Millisekunden entspricht - einem sehr flüchtigen Blick auf diesen speziellen Punkt. Sehen wird mit zunehmender Jonglierpraxis also immer weniger wichtig.

## Weg vom Auge und hin zum Tastsinn

Im Allgemeinen arbeiten Anfänger und fortgeschrittene Jongleure überwiegend mit den Augen, die Meister jedoch mehr mit dem Tastsinn beim Ballkontakt. Kurzum: Um zu verstehen, was Jonglieren ist, muss man es tun. Die Anleitungen eines Heftchens, eines YouTube-Videos oder eines Jongleurs müssen in einen persönlichen Bezug gebracht werden. Dazu gehört Ausprobieren, Fehler zulassen und aus Misserfolgen lernen, Dranbleiben, den inneren Schweinehund überwinden, immer wieder bücken u.v.a.m.. Ganz allmählich bilden sich dann neue Schwingungen und Verknüpfungen zwischen zahlreichen Hirnstrukturen aus. Die Bewegungen werden weniger hektisch, lässiger, und je effektiver geworfen und gefangen wird, desto mehr können Muskeln, Gelenke und Sehnenfasern sich dabei entspannen. Irgendwann schließlich fliegen die Bälle wie von selbst. Man beobachtet nur und staunt, was die Hände da Faszinierendes zu-stande bringen. Dann erst entsteht das Gefühl, endlich zu verstehen, was Jonglieren ist.



## Jonglieren ist Handeln, Denken und Fühlen gleichzeitig

Die **liegende Acht** ist ein uraltes Symbol für unendliche Energie und bringt, richtig angewandt, Energien in uns zum Fließen. Wie beim Jonglieren. Beim Jonglieren wird die Liegende Acht deshalb richtig angewandt, weil sie fortlaufend nacheinander mit jedem Ball - also dreimal ausgeübt wird! Jeweils zeitlich versetzt, verfolgt jeder Ball die Umlaufbahn einer liegenden Acht. Während wir jonglieren oder jonglieren lernen, muss das Gehirn Handeln, Denken und Fühlen gleichzeitig verarbeiten. Es verbraucht mehr Energie, weshalb das Schwitzen beim Jonglieren normal ist. Weniger durch die Bewegung, als vielmehr durch die erhöhte Gehirnaktivität. Deshalb fördert das Jonglieren die Zusammenarbeit beider Gehirnhälften so enorm und integriert Körper und Geist. Es ermöglicht Grundvoraussetzungen für's Lernen zu bilden, schult die Überkreuzung der Körpermittellinie, verbessert die Balance, Koordination, Konzentration und hilft uns, neue Aufgaben kreativ und intelligent zu lösen. Man erfährt durch eigenes Tun, wie energetisierend, zentrierend und entspannend das Jonglieren auf das Gehirn und den Körper wirkt, und bekommt neue Anregungen.

Es werden alle Sinne aktiviert.





## Jonglieren lernen ist einfacher als die meisten Menschen glauben

Beim Jonglieren-Lernen sind die Äußerlichkeiten zusammen mit der (Fehl-) Einschätzung der eigenen Fähigkeiten - auch die häufigsten Gründe, warum viele „Nein“ sagen, „...das kann ich nicht!“ bzw. vor dem Jonglieren-Lernen spontan zurückschrecken.

Dabei ist das Jonglieren mit drei Bällen erstaunlich schnell und einfach erlernbar, in jedem Alter. Zwar glauben viele, es käme auf Geschicklichkeit, Koordination oder Talent an. Aber das ist ein Irrglaube. Die allermeisten Menschen erzielen beim Spiel mit zwei bis drei Bällen schon nach wenigen Minuten (!) erste Erfolge.



Der aktuelle Weltrekord, Anfängern das Jonglieren in nur 30 Minuten beizubringen, fand im Sept. 2013 in der Stadthalle Ingolstadt statt. 445 Azubis der Volks- und Raiffeisenbanken lernten innerhalb von nur 30 Minuten gleichzeitig das Werfen und Fangen mit drei Bällen. TV, Presse, Fotos etc. bei [www.jonglier-fix.de/ingolstadt](http://www.jonglier-fix.de/ingolstadt)

Das Jonglier-Lernprogramm REHORULI® gibt es vollständig und kostenfrei im Web: [www.jonglier-fix.de](http://www.jonglier-fix.de)

## Kompromisslose Lernbereitschaft bleibt die zentrale Herausforderung in der Zukunft

**Schlusswort:** Wer weiterkommen oder auch nur das Erreichte bewahren möchte, der muss sich durch kompromisslose Lernbereitschaft ständig verbessern. Wir leben in Zeiten mit permanenten Hausaufgaben. Das muss einem nicht gefallen, es ist dennoch nicht zu ändern. Schade, dass insbesondere das deutsche Bildungssystem dafür sorgt, dass die Wenigsten Lust haben nach der Ausbildung oder dem Studium weiter Neues dazu zu lernen. Wer insbesondere in einem Hochlohnland die Nase vorn haben (und seinen Lohn und/oder Job behalten) will, der muss sich ständig neue Fertigkeiten aneignen. Kurz gesagt: man muss schlauer werden (oder bleiben) als der Nächste, und das bedeutet, dass man ein Leben lang die Schule nicht verlässt. Im heutigen wissens- bzw. verstandesorientierten Marktgeschehen ist die Ausbildung Ökonomie und die Ökonomie ist Ausbildung. Das gilt für Staaten, für Städte und für Unternehmen. Das gilt für mich und für Sie.

### **Lebendigkeit & Abwechslung statt Bequemlichkeit & Sicherheit**

Es geht in diesem Leben niemals um Bequemlichkeit oder um Sicherheit, sondern vielmehr um Lebendigkeit. Mut zum Leben ist wichtiger als das Leben selbst. Es geht

um Risiko und die damit verbundene Unsicherheit. Persönliches Wachstum findet nur dort statt. Ohne Ausnahme. Überschreiten bzw. überwinden Sie die eigenen Sicherheitsgrenzen. Akzeptieren Sie, dass Misserfolg möglich und nichts anderes als eine zwingende Voraussetzung für Erfolg ist. Genau das können Sie beim Jonglieren-Lernen (wieder) neu entdecken und erleben. Misserfolg als Vorstufe für den (späteren) Erfolg.

### **Spielen & Spinnen helfen, Ideen & Innovationen zu entwickeln**

Die deutsche Wirtschaft hat in den Bereichen Wissen und Umsetzung in Produktionsabläufe die Nase weiterhin ganz vorn. Wenn es aber um kreative Ideen geht, die die Grundlage für Querdenken und Innovationen sind, sieht es relativ schlecht aus. Wenn die Wettbewerbsfähigkeit der Zukunft in erster Linie durch Wissen & Bildung und/oder Kreativität & Innovation besteht, dann muss in deutschen Betrieben mehr gespielt, mehr gelacht und mehr gesponnen werden können! Das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen, ist ein guter Anfang.



## Informationen zum Autor

Stephan Ehlers hat seine Leidenschaft zum Beruf gemacht. Er ist Profijongleur, Speaker und Moderator und erfand 1999 das Jonglier-Lernsystem REHORULI®, das derzeit in zehn Sprachen verfügbar ist. Ehlers ist Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) und German Speakers Association (GSA), Jongliertrainer beim GOP Varieté-Theater, München, Top100-Entertainer bei Speakers Excellence sowie Autor mehrerer Bücher.



[www.fql.de](http://www.fql.de) • [www.motivationsjonglage.de](http://www.motivationsjonglage.de)

### Kontakt:

FQL - Kommunikationsmanagement  
für Motivation, Begeisterung & Erfolg  
Lannerstraße 5 • 80638 München  
Telefon (089) 17 11 70-36 • Fax-49  
Mail: [ideen@fql.de](mailto:ideen@fql.de) - Web: [www.fql.de](http://www.fql.de)



Fröhlich Qualität Liefern  
Findet Querdenken Lukrativ  
Forciert Querfeldein-Lernen

**Jonglier-Events &  
Business-Jonglage**

**Vortrag  
& Training**

**Moderation  
& Infotainment**

**Originelle  
Eventformate**

978-3-940965-79-0



9 783940 965790