

Warum Jonglieren für Führungskräfte?

Wandel ist nur dann erfolgreich, wenn Führungskräfte sich zunächst auf sich selbst konzentrieren. Denn Organisationen sind nur wandelfähig, wenn es die Führung ist! Viele Führungskräfte haben zwar ein Bild von der geplanten Veränderung im Kopf – doch nicht selten kommt der Moment, in dem die Dynamik eines angestoßenen Prozesses ihre Vorstellungen, Kapazitäten und persönlichen Pläne sprengt: „Da ist etwas in Gang gekommen, das mir zu entgleiten scheint.“ Ein Gefühl, das mitunter Unsicherheit oder Angst auslöst und nicht zuletzt auch Sorge um die eigene Position aufkommen lässt. Der in Gang gesetzte Veränderungsprozess wird folglich nicht mehr aktiv unterstützt, mitunter sogar sabotiert. Ein Phänomen, das lt. Aussagen vieler Unternehmensberatungen in allen Führungsebenen beobachtet werden kann. In den meisten Fällen wird Veränderung in Organisationen durch externe Umstände erzwungen und nicht selbst von Führungskräften initiiert. Mit ein Grund für Akzeptanzprobleme. Deshalb ist es so eminent wichtig, dass Führungskräfte sich mit ihrer **Haltung und Bereitschaft zur eigenen Wandlungsbereitschaft und –fähigkeit auseinandersetzen**. Der Schlüssel für den erfolgreichen Umgang mit Veränderungen ist die Erweiterung der eigenen Wahrnehmung. Genau das passiert beim Jonglieren-Lernen. Deshalb eignet sich das Jonglieren-Lernen so ausgezeichnet ... es berührt mehrere persönliche Aspekte:

- Jonglieren fördert und fordert die Auseinandersetzung zur eigenen Fähigkeit und Bereitschaft in Veränderungssituationen.
- Beim Jonglieren muss man sich auf Neues einlassen, was man nicht kennt. Das Zutrauen an neue, ungewöhnliche Herausforderungen heranzugehen wird wachsen.
- Jonglieren verbessert die Regulation der Konzentrationsfähigkeit.
- Das Jonglieren-Lernen fördert die Lockerung fester/bestehender Bewertungsmuster.
- Das Jonglieren-Lernen fördert (unbewusst), Zusammenhänge besser/schneller zu erkennen.
- Das Jonglieren fördert kognitive und mentale Prozesse bewusster (wertneutraler) zu erleben.
- Beim Jonglieren lernen erfährt man, Unsicherheit Schritt für Schritt in Sicherheit zu verwandeln. Das Selbstvertrauen wächst.
- Während des Jonglieren-Lernens ist man Pendler zwischen bewusstem und unbewusstem Verhalten. Man hat (bewusst) eine Wurf-/Fangübung verstanden ... sie misslingt aber ...!
- Jonglieren fördert (unbewusst) das Körperbewusstsein.
- Das Jonglieren fördert/berührt die Selbstregulation/Selbsterkenntnis.
- Das Jonglieren unterstützt dabei, eigene Emotionen bewusster wahrzunehmen.
- Das Jonglieren unterstützt dabei, die Wahrnehmung zu verbessern.
- Jonglieren hilft, eigene (negative) Emotionen bewusster zu steuern/zu erleben.
- Regelmäßiges Jonglieren kann mittelfristig biochemische Prozesse verändern, die langsam auch auf die Areale im Gehirn wirken: Das Stresshormon Cortisol nimmt ab, Dopamin und Serotonin nehmen zu.
- Jonglieren wirkt auf die unbewussten, mentalen Prozesse im Gehirn.
- Jonglieren ist dann wirkungsvolle Meditation, wenn man sicher und gut drei Bälle jonglieren kann.

Unser Jonglier-Lernsystem REHORULI® enthält 34 Wurf- und Fangübungen und berührt mit jeder Übung die o.g. Punkte ... bewusst und unbewusst. Es ist kostenfrei in verschiedenen Sprachen verfügbar unter www.jonglier-fix.de und www.juggle-quick.com

Unsere Ansichten und Überzeugungen haben starke Auswirkungen auf unsere Wahrnehmung und damit natürlich auch auf die Ergebnisse die wir dann erzielen. Jonglieren stärkt (unbewusst) das Zutrauen in Dinge, die sich „blöd“ anfühlen. Jonglieren ist deshalb eine einfache und sehr persönliche Form, sich mit Situationen der Veränderung und der daraus resultierenden Unsicherheit intensiv zu beschäftigen. **Wer sich intensiv selbst mit Veränderungen und Unsicherheit beschäftigt hat, entdeckt eine Menge Ressourcen, die helfen, auch im Unternehmen Veränderungen erfolgreich zu steuern.**

Stephan Ehlers ist gelernter Bank- und Werbekaufmann, gründete im Jahr 1995 die Firma FQL (Findet Querdenken Lukrativ und Forciert Querfeldein-Lernen). Seitdem hat er als Trainer, Speaker, Ballzauberer und Moderator viele namhafte Firmen um Kreativität, Know-how und Ergebnisse bereichert. Stephan Ehlers ist Mitglied der GSA German Speakers Association. Er gehört zu den Top-100-Entertainern bei Speakers Excellence und ist Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) sowie Autor mehrerer Bücher.

