

101 gute Gründe, das Jonglieren zu lernen

(aus dem Buch von Stephan Ehlers: «Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50», ISBN 978-3-940965-10-3)

- 1) Jonglieren **lehrt zu lernen**.
- 2) Jonglieren lehrt, **Kompliziertes zu vereinfachen**.
- 3) Jonglieren fördert die **Geschicklichkeit**.
- 4) **Gelerntes zu generalisieren**. Es fördert so Lernen jeder Art.
- 5) Beim Jonglieren lernt man, **Ordnung in anfängliches Chaos** zu bringen.
- 6) Viele der **genialsten Menschen** können Jonglieren (interessant, oder?).
- 7) Jonglieren lehrt, **Blockaden zu überwinden**.
- 8) Jonglieren **reguliert den Blutdruck**.
- 9) Jonglieren verbessert das **Rhythmusgefühl**.
- 10) Mit der Fähigkeit zu Jonglieren steigert sich gleichzeitig die Fähigkeit, **geistige, körperliche und emotionale Herausforderungen zu meistern**.
- 11) Jonglieren stärkt die **Kondition**.
- 12) Jonglieren bringt immer mehr **innere und äußere Harmonie**.
- 13) Jonglieren lehrt den **produktiven und positiven Umgang mit eigenen Fehlern**: Fehler werden analysiert, Lösungsideen entwickelt, Lösungen umgesetzt und von Erfolg belohnt.
- 14) Jonglieren schafft **positive Referenzerlebnisse**.
- 15) Jonglieren stellt **idealen Ausgleich** zu Belastungen im Alltag dar.
- 16) Jonglieren bringt einen Gewinn an **Konzentrationsvermögen**.
- 31) Jonglieren ist eine wunderbare **Kombination aus Spiel und Kunst**
- 32) Jonglieren kann zur **Meditation** genutzt werden, es vereint Geist, Körper und Seele.
- 33) Jonglieren stärkt das **Körpergefühl**.
- 34) Jonglieren steigert die **Ausdauer**.
- 35) Jonglieren bringt **persönliche Erfolgserlebnisse**.
- 36) Jonglieren führt zur Verbesserung der **Auge-Hand-Koordination**.
- 37) Jonglieren ist **spielerisch**.
- 38) Jonglieren bringt **Freunde und positive soziale Kontakte**.
- 39) Jonglieren eignet sich hervorragend zur **Verbesserung des Teamworks**.
- 40) Jonglieren bringt **mehr Geduld mit sich selbst und anderen**.
- 41) Jonglieren fördert das **Ballgefühl**.
- 42) Jonglieren steigert das **Improvisationstalent**.
- 43) Jonglieren **erweitert das Gehirn** – auch bei Senioren. Das haben Neurologen an verschiedenen Universitäten wissenschaftlich nachweisen können!

- 44) Jonglieren kann auch als **Krafttraining** eingesetzt werden oder dieses sinnvoll ergänzen.
- 45) Jonglieren führt automatisch zur **Verbesserung der Grobmotorik** und
- 46) **Verbesserung der Feinmotorik.**
- 47) Beim Jonglieren können spielerisch **verschiedene Charaktere** ausprobiert werden.
- 48) Jonglieren steigert die **äußere und innere Balance.**
- 49) Jonglieren steigert die **Selbstkontrolle** und bringt **Selbstbestätigung.**
- 50) Jonglieren bietet einen gesunden **Ausgleich zur Monotonie bei manueller Arbeit**, z.B. Arbeit am Computer.
- 51) Jonglieren **produziert körpereigenes Adrenalin.**
- 52) Jonglieren verbessert die **persönliche Selbstdarstellung.**
- 53) Jonglieren bringt **Körper und Geist in Einklang.**
- 54) Jonglieren fördert auch die **nicht-dominante Körperseite.**
- 55) Jonglieren ist die **kunstvolle Art des Angebens.**
- 56) Jonglieren erhöht die **visuelle Unterscheidungsfähigkeit** und eine **Verbesserung des peripheren Sehens.**
- 57) Jonglieren **regt auf natürliche Weise Körper und Kreislauf an**: 3 Minuten Jonglieren machtmunterer als eine Tasse Kaffee.
- 58) Beim Jonglieren **erweitert sich der eigene Horizont** immer mehr, da sich die eigene Leistungsgrenze immer weiter nach oben schiebt. Was vor kurzem noch unmöglich schien ist nun erlernte Fähigkeit und gehört zum Repertoire.
- 59) Ganz nebenbei macht Jonglieren auch noch **Freude.**
- 60) Jonglieren fördert das **Erforschen und Experimentieren.**
- 61) Beim Jonglieren gibt es **Systeme** für einen einzelnen Jongleur, zwei Jongleure zusammen bis hin zu unendlich großen Gruppen, die gleichzeitig an einem Muster zusammen jonglieren - und lehrt so auch **große Gruppen, erfolgreich zusammenzuarbeiten.**
- 62) Jonglieren **vereinfacht auch das Erlernen komplizierter Bewegungsabläufe** und fördert die allgemeine Koordinationsfähigkeit.
- 63) Jonglieren lehrt diverse **physikalische Gesetzmäßigkeiten.**
- 64) In Jongliergruppen kann jeder Teilnehmer **gleichzeitig in bestimmten Bereichen Schüler und in anderen Gebieten Lehrer** sein.
- 65) Jonglieren bringt innere **Ruhe und Ausgeglichenheit.**
- 66) Jonglieren steigert die Entwicklung von **Reflexen.**
- 67) Beim Jonglieren stellt man **schon nach kurzer Zeit** fest, dass man schon viel weiter gekommen ist, als man es am Anfang für möglich gehalten hat.
- 68) Jonglieren steigert die Entwicklung des **Zeitgefühls.**
- 69) Jonglieren steigert die Entwicklung von **Zielstrebigkeit.**
- 70) Jonglieren führt zu einer besseren **Körperhaltung.**
- 71) Jonglieren ist **ungefährlich und aggressionsfrei.**
- 72) Jonglieren kann **auf kleinstem Raum** ausgeführt werden.

- 73) Jonglieren ist **aufregend**.
- 74) Jonglieren fördert die **Durchblutung**.
- 75) Jonglieren lehrt, **unerwartete Situationen in den Griff zu bekommen**.
- 76) Jonglieren lässt **persönliche Stärken/Schwächen objektiv betrachten**.
- 77) Jonglieren bietet eine perfekte Mischung aus Kontrolle und Variationsmöglichkeiten.
- 78) Gute Jongleure haben **schnelle Hände und schnelle Gedanken**.
- 79) Jonglieren trainiert die **Fantasie**.
- 80) Jonglieren wirkt zugleich **beruhigend und angenehm anregend**.
- 81) Jonglieren ist eine **unendliche Kunstform**, bei der die eigenen Fähigkeiten in diversen Richtungen immer mehr erweitert werden können.
- 82) Jonglieren fördert die **Kooperationsfähigkeit**.
- 83) Jonglieren ist ein ideales Gebiet zum Erlernen von **mentalem Training**.
- 84) Das Jongliertraining lässt sich **auch bei Krankheit und sonstigen Hinderungsgründen** durch mentales Training weiterführen.
- 85) Jonglieren ist ein wenig **Exzentrik im Alltag**.
- 86) Man kann mit Jonglieren sogar viel **Geld** verdienen.
- 87) Jonglieren lehrt, bewusste **Entscheidungen** vor dem Handeln zu treffen und diese **Handlung** dann konsequent durchzuführen.
- 88) Jonglieren fördert das **logische Denken**.
- 89) Jonglieren ist ein **ideales Bio-Feedback**: Entspannung, Erfolge und unerwartete Resultate werden sofort sichtbar.
- 90) Jonglieren ist **lustig**.
- 91) Jonglieren fördert die Sinne **Sehen, Hören und Fühlen**.
- 92) Jonglieren ist **‚beidhirnig‘**.
- 93) und **‚beidhändig‘**.
- 94) Jonglieren trainiert das freudige **Präsentieren** von eigenen Fähigkeiten.
- 95) Jonglieren ist eine unterhaltsame Verbindung von **Naturgesetzen und selbst gewählten Regeln und Vorlieben**.
- 96) Jonglieren steigert die eigene **Eleganz und die Ästhetik** aus Gleichgewicht, Spannung, Kontrast, Variation, Bindung und Lösung.
- 97) Jonglieren ist ein idealer **Ausgleichssport für die Seele**.
- 98) Jonglieren ist eine **schöpferische und gestaltende Kunstform**.
- 99) Jonglieren kann **jeder** lernen.
- 100) Jonglieren lehrt die **Kombination versch. persönlicher Fähigkeiten**.
- 101) Jonglieren steigert die Fähigkeit, sich auf verschiedene Dinge **gleichzeitig zu konzentrieren** und dabei jeder Handlung die nötige Aufmerksamkeit zukommen zu lassen.