

Das Jonglieren wirkt sich positiv auf die Wahrnehmung, Einstellung und Persönlichkeit aus



Verbesserte Konzentration und Aufmerksamkeit: Jonglieren erfordert eine hohe Konzentration auf die sich bewegenden Bälle und die Koordination der Hände. Durch regelmäßiges Üben wird die Fähigkeit zur Fokussierung gestärkt, was sich auch auf andere Lebensbereiche, wie das Lösen von Problemen und das Absolvieren von Aufgaben positiv auswirken kann.

Stressabbau und Entspannung: Das Jonglieren kann als eine Art Meditation in Bewegung dienen. Es ermöglicht das Abschalten vom Alltag und reduziert Stress. Das Werfen und Fangen der Bälle kann eine beruhigende Wirkung haben und die Ausschüttung von Endorphinen fördern, was zu einer positiveren Einstellung und einem besseren emotionalen Wohlbefinden führen kann.

Steigerung des Selbstvertrauens und der Geduld: Das Erlernen des Jonglierens erfordert Geduld und Ausdauer, da es anfangs frustrierend sein kann, immer wieder Bälle fallen zu lassen. Mit der Zeit und Übung entwickelt sich jedoch ein Gefühl der Erfüllung und des Selbstvertrauens, wenn man Fortschritte macht und schließlich das Jonglieren beherrscht. Diese gestärkte Geduld und das gesteigerte Selbstvertrauen können sich auf die allgemeine Persönlichkeitsentwicklung auswirken.

Verbesserte Hand-Auge-Koordination: Jonglieren erfordert eine präzise Abstimmung zwischen den Augen, die die Flugbahn der Bälle verfolgen, und den Händen, die sie fangen und werfen. Dies trägt zur Verbesserung der Hand-Auge-Koordination bei, was sich in anderen Bereichen des Lebens, wie beim Sport oder bei handwerklichen Tätigkeiten, als nützlich erweisen kann.

Kreativitätsförderung: Das Jonglieren ermutigt dazu, neue Bewegungsmuster zu erforschen und verschiedene Wurftechniken auszuprobieren. Dies fördert die Kreativität und das Denken außerhalb der gewohnten Grenzen. Die Fähigkeit, kreativ mit den Bällen zu jonglieren, kann auf andere kreative Bereiche übertragen werden, sei es in der Kunst, im Schreiben oder im Problemlösen.

Soziale Interaktion und Teambildung: Das Jonglieren kann auch in sozialen Gruppen oder Teams durchgeführt werden. Es schafft eine gemeinsame Aktivität, die den Zusammenhalt fördert und den Austausch zwischen den Teilnehmern unterstützt. Dies kann dazu beitragen, soziale Fähigkeiten zu verbessern, neue Freundschaften zu knüpfen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern.

Gedächtnis und Lernfähigkeit: Beim Jonglieren muss man sich an die Abfolge der Würfe und die Position der Bälle erinnern. Dies trägt zur Schulung des Gedächtnisses und zur Verbesserung der Lernfähigkeit bei. Die Fähigkeit, sich Muster und Abläufe zu merken, kann in vielen Lebensbereichen nützlich sein, sei es im Studium, im Beruf oder im Alltag. Die Wirkung des Jonglierens auf Gedächtnis und Konzentration ist wissenschaftlich bewiesen.

Erhöhte Selbstdisziplin und Zielsetzung: Das Erlernen des Jonglierens erfordert regelmäßiges Üben und die Festlegung von Zielen. Es lehrt so Selbstdisziplin und die Fähigkeit, sich auf langfristige Ziele zu konzentrieren und diese schrittweise zu erreichen. Diese Fähigkeiten sind wichtig, um in verschiedenen Lebensbereichen erfolgreich zu sein.

Besseres Zeitmanagement: Jonglieren erfordert die Fähigkeit, Aufgaben gleichzeitig zu koordinieren und fördert die Entscheidungsfreude. Diese Fertigkeiten tragen dazu bei, das Zeitmanagement zu verbessern und die Effizienz bei der Bewältigung von Aufgaben im täglichen Leben zu steigern.

Reduzierte Ängste und Selbstzweifel: Das Jonglieren kann Ängste und Selbstzweifel abbauen, indem es die Angst vor dem Scheitern mildert. Da das Fallenlassen der Bälle beim Lernen unausweichlich ist, gewöhnt man sich daran, mit Fehlern umzugehen und sie als Teil des Lernprozesses zu akzeptieren. Dies kann dazu beitragen, das Selbstvertrauen zu stärken und die Angst vor Fehlern zu verringern.

Insgesamt bietet das Jonglieren mit Bällen also eine breite Palette von Vorteilen, die die Wahrnehmung, Einstellung und Persönlichkeit positiv beeinflussen können. Das Jonglieren mit Bällen macht Spaß, weil es einen herausfordert. Diese Herausforderung aktiviert unsere natürliche Energie, eine Ur-Energie der Evolution, die jeder in sich trägt und mit der jeder Mensch – aus sich heraus – das Laufen gelernt hat. Es werden zwar körperliche Fähigkeiten trainiert, aber die viel größere Wirkung haben die verschiedenen mentalen und emotionalen Aspekte. Es werden unbewusst die kognitiven Fähigkeiten gestärkt sowie die emotionale Stabilität und persönliche Entwicklung gefördert.



Stephan Ehlers ist Experte für Gehirn-Wissen und Jonglieren, Erfinder der Jonglier-Lernsysteme REHORULI® und JOKOKO®, Mitglied der Akademie für neurowissenschaftliches Bildungsmanagement (AFNB) und der Akademie für Potenzialentfaltung (Gerald Hüther).

www.Motivationsjonglage.de - www.Stephan-Ehlers.de - www.Gehirn-Wissen.de