

handeln

erkennen

lernen

Jaaa, wir sind weltspitze!

Weltrekord im Jonglieren-Lernen fürs Guinnessbuch

Geahnt hatten wir es schon immer: Wir von der Sparkasse sind weltklasse. Nun ist es amtlich, notariell beglaubigt und fürs Guinnessbuch der Weltrekorde festgehalten. Am 15. November knackten wir auf unserer Veranstaltung „Gemeinsam stark“ in der Sparkassenarena den bisherigen Rekord der Microsoft IT-Profis, von denen 240 in 33 Minuten gleichzeitig das Jonglieren mit drei Bällen erlernt hatten. Unser Rekord: In 30 Minuten lernten zeitgleich 264 von uns, drei Bälle zu jonglieren.

Niemand von uns war auf den großen Coup vorbereitet. Nachdem der Vorstand über die Zukunftsperspektiven unseres Hauses gesprochen hatte und alle 1000 Mitarbeiter aktiv in 165 Arbeitsgruppen eine Aufgabenbox mit Fragen zur Zukunft bearbeitet hatten, überraschte Moderator & Jongleur Stephan Ehlers uns mit dem Praxistest, wie stark wir wirklich sind. Zunächst gab es auf die Frage „Wer von denen, die noch nicht jonglieren können, traut sich zu, in nur 30 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen?“ nur 25 Handzeichen. Eine „normale Quote“ erklärte Stephan Ehlers, die meisten Menschen neigen eher dazu, sich zu unterschätzen als zu überschätzen.

Herausforderung angenommen – und gemeistert

Ermutigt vom Moderator und den ernsthaften Rekordversuch vor Augen ließ sich schließlich gut die 10-fache Zahl von Mitarbeitern durch das Trainerteam unterweisen: Nach ein paar Erläuterungen zur Vorgehensweise ging es mit Wurf- und Fang-Übungen mit zunächst ein und zwei Bällen los. Nach 7–8 Minuten waren die ersten Teilnehmer bereits in der Lage, drei Bälle zu jonglieren. Alle 5–6 Minuten folgten weitere. Nach 30 Minuten wurde – überwacht von einem Anwalt – gezählt: 264 neue Jongleure, neuer Weltrekord!

Jonglieren fördert Konzentration und Selbstvertrauen

Das Ganze war natürlich viel mehr als ein riesiger Spaß, so wie Jonglieren mehr ist als eine Jahrmarktsbelustigung. Jonglieren fördert Fähigkeiten, die wir alle gut gebrauchen können, wenn wir täglich Informationen, Termine und Aufgaben gleichzeitig im Auge behalten müssen:

Jonglieren bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und trotzdem alles in Bewegung zu halten. Es baut durch seine beinahe meditative Gleichförmigkeit Stress ab und setzt neue Energien frei. Die Hand-Auge-Koordination stimuliert das Zusammenarbeiten der linken und rechten Gehirnhälfte, was die kognitive Leistung positiv beeinflusst. Nicht zuletzt übt das Jonglieren spielerisch, mit kleinen Überforderungssituationen (2 Hände, 3 Bälle) umzugehen. Schritt für Schritt wandelt sich Unsicherheit in Sicherheit. Schließlich stärkt das Erfolgserlebnis, etwas Außergewöhnliches zu beherrschen, das Zutrauen zu den eigenen Fähigkeiten. Und genau darum geht es für uns: sich mit Selbstvertrauen auf Neues, auf ungewohnte Herausforderungen einzulassen.

Erfolgsmuster, um Schwieriges in den Griff zu kriegen

Es ist erwiesen, dass ein Mensch, der daran glaubt, selbst etwas bewirken zu können und auch in schwierigen Situationen aufgrund eigener Kompetenzen gewünschte Handlungen erfolgreich ausführen zu können, dies in der Tat besser schafft als jemand, dem dieses Zutrauen zu sich selbst fehlt. Personen mit Selbstvertrauen und starkem Glauben an die eigene Kompetenz bewältigen Aufgaben mit größerer Ausdauer, zeigen sich wenig anfällig für Stress- und Angstsituationen und sind deshalb erfolgreicher. Also, liebe Mitarbeiter/innen, nur Mut: Wir sind die Besten. Jonglieren macht stark, entspannt und ist ein Erfolgsmuster für das Bewältigen von komplexen Aufgaben.



REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie: Sollte hier keine Anleitung zum Jonglieren von Moderator & Jongleur Stephan Ehlers kleben, können Sie diese in OE 325 anfordern.

