

# Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50

Sanfte Bewegungen  
mit hoher Wirkung für Körper & Geist

## **Autor Stephan Ehlers**



Nach seinen Ausbildungen zum Bank- und Werbekaufmann, lernte Stephan Ehlers (Jahrgang 1961) bei einigen Agenturen und Fachverlagen das Kommunikationshandwerk mit der „Ware“ Information. In der Zeit als Geschäftsführer der Online-Anbietervereinigung e. V. und Projektleiter beim Institut für Btx und Telematik widmete er sich der wachsenden Bedeutung von Telekommunikation und Internet für die „Ware“ Information. Als Vertriebsleiter beim Management-Seminarinstitut Hohenstein sowie Trainer für Motivation und Kommunikation konzentrierte er sich nun mehr auf die Vermittlung von Informationen zwischen Menschen und deren höchst unterschiedlichen Auswirkungen auf Verhalten. Stephan Ehlers gründete 1995 sein Unternehmen FQL – Fröhlich Qualität Liefern und ist seither als Trainer, Berater, Referent und Moderator für namhafte Unternehmen tätig (Deutsche Telekom, Commerzbank, McKinsey, Siemens, Nestlé, Sport 2000, Fujitsu, British Telecom, T-Mobile, Ernst & Young). Er gewann unter anderem den Management-Business-Award, den TAGESSPIEGEL-Rhetorik-Wettbewerb und wurde 2007 von 25.000 Veranstaltungsorganisatoren unter die Top Ten in der Kategorie „Künstler & Performance“ gewählt.

Das Jonglier-Lernsystem REHORULI® wurde von Stephan Ehlers 1996 entwickelt und erstmals 1999 unter anderem im Internet ([www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de)) veröffentlicht. REHORULI® erfreut sich seither zunehmender Beliebtheit. Mehrere Auszeichnungen machen REHORULI® zum erfolgreichsten Jonglier-Lernsystem. Im Juli 2003 gewann Stephan Ehlers in Berlin seinen ersten Weltrekord. Damals haben mit REHORULI® 54 Jonglier-Anfänger gleichzeitig das Jonglieren in immerhin 60 Minuten gelernt. Fünf

Jahre später verbesserte er diesen Weltrekord im November 2008 in der Hälfte der Zeit und verfünffachte das Ergebnis. Konkret: 264 Sparkassen-Mitarbeiter schafften das Werfen und Fangen mit drei Bällen in nur 30 Minuten ([www.ballabala.com/1000.pdf](http://www.ballabala.com/1000.pdf)).

Sein Lernbuch „REHORULI – Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie“ kam Ende 2005 auf dem Markt und erfreut sich großer Beliebtheit. Das Herzstück dieses Lernprogramms sind die 34 Wurf- und Fanfübungen, die auch in diesem Buch ausführlich beschrieben werden. Im März 2008 erschien die englische Ausgabe „Learn to Juggle – Success Guaranteed“ für die englischsprachigen Märkte. Weitere Übersetzungen zum Beispiel in Russisch, Italienisch und Französisch werden folgen. Die Verbindung von „Business“ und „Jonglage“ veröffentlichte Ehlers in seinem Buch „Business-BallaBalla – Wer im Business jongliert, sollte richtig jonglieren lernen“.

### **Prominente, Politiker & Persönlichkeiten ... jonglieren**

Eine Reihe von Persönlichkeiten, Politikern und Spitzensportlern haben bei Stephan Ehlers das Jonglieren gelernt. So jonglierten mit ihm unter anderem BDI-Präsident Dr. Michael Rogowski, Ex-Telekom-Chef Dr. Ron Sommer, Musik-Guru Justus Franz, Wirtschaftsminister a.D. Wolfgang Clement, Bundesverbrauchermi-  
nisterin Renate Künast, Justizministerin Brigitte Zypries, Schlagersängerin Nicole, Film-Produzent Bernd Eichinger sowie Grimme-Preisträger Armin Rohde. Auch Deutschlands erfolgreichste Olympia-Teilnehmerin und „Jahrhundertssportlerin“ Birgit Fischer (9 Goldmedaillen bei Olympia!) hat mit dem REHORULI®-Lernsystem schnell und sicher das Jonglieren mit drei Bällen gelernt.

## Illustrator Marvin Clifford



Marvin Clifford (Jahrgang 1983) erkannte schon sehr früh das Zeichnen als seine absolute Vorliebe und setzte sich das Ziel, Comiczeichner zu werden. Sein Abitur absolvierte er als Jahrgangsbester im Leistungskurs „Bildende Kunst“. Der französische Illustrator und Comiczeichner Emmanuel „Manu“ Murzeau wurde auf Marvin Clifford aufmerksam und wurde sein Mentor. Später leitete Marvin selbst Comic-Workshops im Wannsee Forum und trat als Dozent für Comics sehr bald in die Fußstapfen seines Mentors Murzeau. Im September 2005 beendete Marvin Clifford sein Studium an der BTK - Berliner Technische Kunstschule mit der Note 1,0. Die Comics und der Film seiner Abschlussarbeit „Molps & Murphy“ erfreuen sich im Internet ([www.molps.de](http://www.molps.de)) großer Beliebtheit. Neben kleinen Illustrationsaufträgen z.B. für Opel, Deutsche Bank ist Marvin Mitglied bei „Stenarts - The Creative Team“ ([www.stenarts.com](http://www.stenarts.com)), einer Gruppe von freischaffenden Comiczeichnern und Künstlern, die verschiedenste Projekte ausarbeiten. Für die größte deutsche Community im Internet zum Online-Rollenspiel „World of Warcraft“ zeichnete er eine 20-teilige Comicstrip-Reihe. Es folgten Storyboard-Ausarbeitungen zu verschiedenen Kurzfilmen, sowie das Design der Comicfigur JONGLORO für dieses Jonglierbuch. Seit September 2005 ist Marvin Chefzeichner bei FQL - Agentur für Kommunikationsmanagement ([www.fql.de](http://www.fql.de)). Seine Comic-Serie im Web „Shakes & Fidget“ erreichte schnell Kultstatus und wurde 2007 vom Computec Media Verlag als Comicband herausgegeben und war in kurzer Zeit ausverkauft.

## JONGLORO präsentiert die REHORULI®-Übungen

JONGLORO stammt aus der Feder von Marvin Clifford. JONGLORO wird Sie auf Schritt und Tritt begleiten. Jede Wurf- und Fangübung des REHORULI® - Jonglier-Lernprogramms wird von JONGLORO unterhaltsam und anschaulich Schritt für Schritt präsentiert.

In Zeiten der Digitalisierung und des PCs sei hier noch einmal ausdrücklich darauf hingewiesen, dass ausnahmslos alle Illustrationen in diesem Buch mit der Hand (!) zu Papier gebracht wurden.



# Erfolgreich Jonglieren lernen ab 50

Sanfte Bewegungen mit hoher Wirkung für Körper & Geist

Herausgeber und Autor: Stephan Ehlers, München

Illustrationen: Marvin Clifford, Berlin

Titelbild: Ingeborg und Hans-Christoph Heilmann

© Copyright by Stephan Ehlers, REHORULI® - [www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de)

Verlag:

FQL Publishing, Tel. (089) 17 11 70 36, [www.fql-publishing.com](http://www.fql-publishing.com)

Produktion und Vertrieb: Books on Demand GmbH, Norderstedt

München 2009 - ISBN 978-3-940965-10-3

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Verlages gestattet.

In diesem Buch werden unter Umständen eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen.

Alle Informationen in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt kontrolliert. Weder Autoren noch Verlag können jedoch für Schäden haftbar gemacht werden, die in Zusammenhang mit der Verwendung dieses Buches stehen.

Versuche von natürlichen oder juristischen Personen, REHORULI® (REchts HOch RUnter Links) kommerziell ohne Einwilligung des Autors zu vermarkten, werden strafrechtlich verfolgt!

REHORULI® ist eine eingetragene Marke und genießt deshalb besonderen Schutz (Deutsches Patent- und Markenamt, Registernummer 301131023).

---

## Inhaltsverzeichnis

---

Ein Wort voraus	10
MMM – Mögliches Machbar Machen	16
Voraussetzungen für das Jonglieren-Lernen?	20
Bevor Sie loslegen! – Wichtige Vorüberlegungen	22
REHORULI®-Übung 1 – Reli	26
REHORULI®-Übung 2 - ShowThe8	29
REHORULI®-Übung 3 - TakeThe8-overhead	34
REHORULI®-Übung 4 - TakeThe8-downunder	36
REHORULI®-Übung 5 - FallingDown_MoveUp	38
REHORULI®-Übung 6 - FallingDown_MoveUp	40
REHORULI®-Übung 7 – JumpMoveTouch	42
REHORULI®-Übung 8 – Reli	44
REHORULI®-Übung 9 – TwinChange	46
REHORULI®-Übung 10 - TwinChange'n'Jump	48
REHORULI®-Übung 11 - Twin'Jump	50
REHORULI®-Übung 12 - Jump'Touch'Back – Links	52
REHORULI®-Übung 13 - Jump'Touch'Back – Rechts	54
REHORULI®-Übung 14 - Jump'n'Cross – Links	56
REHORULI®-Übung 15 - Jump'n'Cross – Rechts	58
REHORULI®-Übung 16 - TwinJump'n'Change	61
REHORULI®-Übung 17 - FallDown'Move	64
REHORULI®-Übung 18 - FollowTheBall 1 - Links	66
REHORULI®-Übung 19 - FollowTheBall 1 - Rechts	68

---

## Inhaltsverzeichnis

---

REHORULI®-Übung 20 - FollowTheBall 2 - Links	70
REHORULI®-Übung 21 - FollowTheBall 2 - Rechts	72
Zwischenprüfung REHORULI®-Übung 20-21 Links/Rechts nacheinander	74
REHORULI®-Übung 22 - Jump'n'TakeOver - Rechts	76
REHORULI®-Übung 23 - Jump'n'TakeOver - Links	78
REHORULI®-Übung 24 - Jump'n'TakeOver - Links/Rechts-Wechsel	80
REHORULI®-Übung 25 - Jump'n'TakeOver - Aufwärts	82
REHORULI®-Übung 26 - Jump'n'TakeOver - Abwärts	84
REHORULI®-Übung 27 - Jump'n'ChangeTheSide - Links	87
REHORULI®-Übung 28 - Jump'n'ChangeTheSide - Rechts	90
REHORULI®-Übung 29 - MoonJumper - Links	91
REHORULI®-Übung 30 - MoonJumper - Rechts	93
REHORULI®-Übung 31 - ChangeToChange	95
REHORULI®-Übung 32 - ChangeToChange - Rechts-/Links-Wechsel	99
REHORULI®-Übung 33 - FirstStepsOfThree	102
REHORULI®-Übung 34 - KingOfThree	106
Fehler im System!?	107
Tipps & Tricks zum „sauberen“ Jonglieren	

---

## Inhaltsverzeichnis

---

Regeln für „sauberes“ Jonglieren?	111
Warum Jonglieren auch nach „innen“ wirkt	113
REHORULI® hat sich in der Praxis bereits bewährt	114
Händigkeitstest - Rechtshänder oder Linkshänder?	122
Gesundheitsfördernde Aspekte des Jonglierens	127
Jonglier-Training lässt das Hirn anwachsen	130
Gehirnwachstum bei älteren Menschen wissen- schaftlich nachgewiesen, mit Hilfe des Jonglierens	133
101 gute Gründe, Jonglieren zu lernen	135
REHORULI®-Jonglier-Schnellkurse	139
Internet-Links	140
Literaturverzeichnis	142
Es gibt eine Geld-zurück-Garantie für dieses Buch!	144
Geschafft!?! (Schlusswort)	146



---

## Ein Wort voraus

---

Auf welchem Weg auch immer Sie zu diesem REHORULI®-Buch gekommen sind - vielen Dank und Gratulation! Ich freue mich, dass Sie Jonglieren lernen möchten. Denn sozusagen "nebenbei" lernen Sie auch viel über Ihre inneren Kräfte und körperlichen Fähigkeiten - so wie es tausende andere bereits lieben und schätzen gelernt haben. Das Schöne dabei ist, mit REHORULI® werden Sie garantiert Erfolg haben. Denn Sie werden in jedem Fall etwas Neues dazu lernen, sowie Ihre linke und rechte Ge-hirnhälfte gleichzeitig trainieren. Auch wenn einige Wurf- und Fangübungen in diesem Buch unter Umständen etwas mehr Übung und eventuell ein wenig mehr Zeit beanspruchen – Ihre inneren Kräfte werden dadurch mobilisiert.

### **Jonglieren lernen ab 50 ...**

ist gleich aus mehreren Gründen ein bewusst gewählter Titel. Das Buch ist speziell für Menschen ab 50 Jahre und dabei spielt es keine Rolle, ob jemand 60, 70, 80 Jahre oder älter ist. Jonglieren lernen kann wirklich jeder. Es ist genauso wie mit Erfolg. Erfolg ist für jeden Menschen erreichbar. Ohne Ausnahme. Ein weiterer Grund für diesen speziell für ältere Menschen ausgerichteten Titel ist die Tatsache, dass im Sommer 2008 von Wissenschaftlern festgestellt wurde, dass auch das Gehirn von Menschen ab 50 wachsen und Neues dazulernen kann (siehe Beitrag ab Seite 130). Zudem hat das Jonglieren eine Reihe positiver gesundheitlicher Aspekte (siehe Seite 127). Weitere 101 Gründe, die für das Jonglieren-Lernen finden Sie ab Seite 135.

Beim Jonglieren werden mehrere Sinne gleichzeitig angesprochen. Das Jonglierlernsystem REHORULI® vermittelt Ihnen Erfolgserlebnisse, stimuliert das gleichzeitige Arbeiten Ihrer linken und rechten Gehirnhälfte und wird für kleine Glücksgefühle und AHA-Erlebnisse bei Ihnen sorgen. „Nebenbei“ stärken Sie spielerisch Ihre Wahrnehmung und Ihr Selbstvertrauen. Es werden also mehrere Gefühlsfaktoren angesprochen. Dennoch ist REHORULI® eine SYSTEMATISCHE Methode für das Erlernen des Jonglierens mit drei Bällen. Insbesondere für Anfänger. Zuerst werden Sie mit den REHORULI®-Wurf- und Fangübungen mit nur einem Ball Schritt für Schritt Ihre Augen-, Wurf- und Fangkoordination verbessern ... erst dann folgen Übungen mit zwei Bällen. Am Ende können Sie dann fehlerfrei und erfolgreich drei Bälle jonglieren.

## **Wie entstand der Name REHORULI?**

Bei der Namensgebung für dieses Erfolgs- und Jonglier-Lernsystem war es mir wichtig, einen Namen zu finden, der etwas verrückt, um nicht zu sagen "irre" klingen muss. Ein Begriff, der nur die linke Gehirnhälfte anspricht, weil man auf Anhieb überhaupt keine Idee hat, was es heißen könnte. Als ich einem Wirtschaftsjournalisten von meiner Idee und die Bedeutung der Verrücktheit des Namens erzählt habe, sagte er "das ist Ihnen mit REHORULI voll gelungen." Natürlich sagte er dies etwas abfällig, weil er mit dem Begriff REHORULI - so wie Sie wahrscheinlich jetzt auch - nichts, aber auch absolut gar nichts anfangen konnte. Und das ist auch gut und richtig so, beziehungsweise voll beabsichtigt. REHORULI hört sich genauso „gut“ an, wie die Vorstellung, drei Bälle mit zwei Händen zu jonglieren.

Beides klingt „verrückt“ – ist es aber nicht - wenn man das Wort REHORULI oder die Hintergründe des Jonglierens Schritt für Schritt erklärt! Wenn jemand nicht drei Bälle oder drei andere Gegenstände jonglieren kann, hat er/sie zunächst überhaupt keine Idee, vor allem auch körperlich kein Gefühl dafür, wie man drei Gegenstände mit zwei Händen erfolgreich und sicher jonglieren kann. Mir und allen anderen Jongleuren ist das genauso ergangen. Es übersteigt die Vorstellungskraft und wenn man es ausprobiert, ohne es vorher systematisch zu lernen, wird das Frust-Erlebnis auch körperlich erlebbar und spürbar.

Womit wir bei der einzigen Voraussetzung für REHORULI® wären: Jeder, der mit REHORULI® das Jonglieren lernen möchte, muss den Mut haben bzw. sich der Herausforderung stellen, etwas Neues dazu zu lernen. Das ist alles, was man mitbringen muss. Mut und etwas Ausdauer beziehungsweise Geduld. Es wird nicht alles auf einmal klappen und vielleicht sogar kleine Rückschläge geben. Stellen Sie sich der Herausforderung dem Neuen gegenüber. Das ist alles, was Sie tun müssen. Die Betonung liegt dabei im "Tun" - immer wieder probieren, nicht aufgeben. Jeder kann Jonglieren lernen, jeder kann Erfolg haben. Ohne Ausnahme!

REHORULI® bezeichnet „Kompliziertheit“, Erfolgsempfinden und Jonglieren-Können in einem Wort. Das Eine geht nicht ohne das Andere. Wer nicht jonglieren kann, kann auch nicht nachempfinden, wie sich das anfühlt.... REHORULI® ist insofern ein treffender Beschreibungsversuch, weil es etwas schwer Vorstellbares bzw. Unerklärliches beschreibt, was dennoch wahrnehmbar und sehr einfach in der „Ausführung“ ist. Wenn Sie es nicht länger ertragen können, was denn REHORULI® nun genau be-

deutet, dann können Sie gern im hinteren Teil des Buches nachblättern, da wird es gelöst. Besser und spannender fände ich es jedoch, wenn Sie es ohne Hilfe selbst herausfinden. Garantiert wird Ihnen die Lösung leichter fallen, wenn Sie drei Bälle jonglieren können – davon bin ich überzeugt. Der Begriff REHORULI® ist nur auf den ersten Blick überaus kompliziert – aber nach der „Auflösung“ sehr, sehr einfach (geradezu „logisch“) ... genauso ist die Kunst des Jonglierens! Für Außenstehende und Nicht-Jongleure sehr verblüffend und wirkungsvoll – aber sehr, sehr einfach für „Insider“ beziehungsweise Jongleure.

## **REHORULI® & Jonglieren – Beides kompliziert und dennoch einfach!**

Mit REHORULI® lernen Sie also nicht nur Jonglieren, sondern auch sehr viel über den eigenen Umgang mit der Leichtigkeit und direkt spürbaren Erfolg. REHORULI® beginnt mit 20 einfachen Wurf- und Fangübungen, die nach und nach die Auge-Hand-Koordination verbessern helfen, aber auch das persönliche Erfolgs- und Glücksgefühl steigern werden. Alle Übungen sehen einfach aus, sind es aber nicht unbedingt.

Das ist der Reiz... Grenzen bzw. Ungewohntes/Ungewöhnliches zu überwinden. Seine Wahrnehmung zu schärfen - Neues dazu zu lernen. Spätestens wenn Sie drei Bälle jonglieren können, wird dies auch unmittelbar positive Auswirkungen auf Ihr Selbstvertrauen haben. Das eigene Zutrauen, Ihr Mut wird zunehmen. Garantiert.

Die Verbindung von Erfolg und Jonglieren bzw. Jonglieren und Erfolg ist mir wichtig, weil sie in der Tat existiert und erlebbar

wird. Außer mir konnten schon zigtausende andere Menschen auf der ganzen Welt diese wertvollen Erfahrungen machen.

Bei der Erstellung dieses Buches gab es viele Helfer. Allen voran meine Frau Gabriele, die mich mit vielen Anregungen und Ideen unterstützt und immer wieder positiv inspiriert hat. Ebenfalls ein großes Dankeschön geht an meine Schwiegereltern, Ingeborg und Hans-Christoph Heilmann, die sowohl für das schöne Titelbild dieses Buches verantwortlich sind als auch in akribischer Feinarbeit alle Seiten dieses Buches Korrektur gelesen haben. Zu danken habe ich aber auch meinem Bruder Boris, sowie Tina Peitz, die zusammen mit meiner Frau die meisten Massengonglage-Events engagiert und professionell begleitet haben. Vorläufiger Höhepunkt war bisher der 15. November 2008, als wir erstmals 264 Jonglieranfängern (Mitarbeiter der Sparkasse) in nur 30 Minuten (!) gleichzeitig das Jonglieren nach der REHORULI®-Methode beigebracht haben. Besonders „kitzlig“ dabei war, dass die Mitarbeiter vorher nichts davon wussten und wir vorher „versprochen“ bzw. angekündigt haben, dass es mindestens 240 Mitarbeiter (von 750) schaffen werden bzw. sogar als Zielvorgabe formuliert „schaffen müssen“.

Es macht mir nach wie vor überaus großen Spaß anderen Menschen das Jonglieren beizubringen. Das nächste Ziel wird sein, mehr als 300 Anfängern gleichzeitig das Jonglieren mit drei Bällen in maximal 30 Minuten beizubringen. Egal ob 1.000, 500 oder auch nur zwei Jonglierschüler. Im Vordergrund bleiben bei mir die Freude und der Genuss an der Kunst des Jonglierens sowie die Freude, es anderen beizubringen. Deshalb werde ich auch weiterhin selbst regelmäßig öffentliche Jonglier-Schnellkurse anbieten. („Jonglieren lernen in maximal 60 Minuten!“).

Wenn Sie Anregungen haben, wie man REHORULI®-Übungen besser darstellen kann, oder wenn Sie eine interessante Wurf- und Fangübung mit zwei Bällen kennen, die hier in diesem Buch nicht vorgestellt wird, dann zögern Sie bitte nicht, mir zu schreiben.

Das jetzt vorliegende REHORULI®-Jonglier-Lernsystem soll fortlaufend weiter entwickelt werden. Jede Anregung ist also willkommen.

Schreiben Sie mir:

REHORULI®, Stephan Ehlers, eMail: [stephan@rehoruli.de](mailto:stephan@rehoruli.de)

Nun wünsche ich Ihnen viel Freude und Erfolg mit REHORULI® und ich bin sicher, dass Ihnen das Werfen und Fangen mit drei Bällen gelingen wird. Sie müssen genauso wie ich fest daran glauben ... und natürlich auch dafür „arbeiten“ ... dann schaffen Sie es. Garantiert!

Stephan Ehlers

München, März 2009

---

## MMM – Mögliches Machbar Machen

---

*Viele Menschen suchen nur dort, wo die Beleuchtung gut ist.*

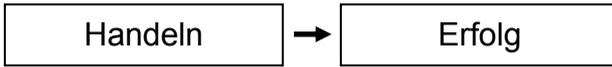
*Sprichwort, Wales*

Ohne Zweifel ist es ein Erfolg, wenn Sie das Jonglieren mit drei Bällen gelernt haben. Das Schöne beim Jonglieren-Lernen ist, dass Sie während des Lernprozesses alle Phasen und auch Tugenden für Erfolg kennen lernen werden.

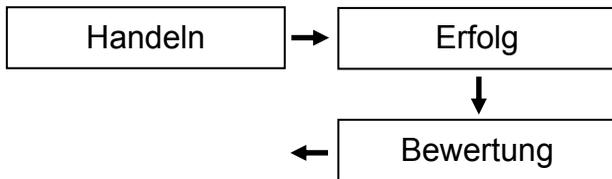
1. Sie haben sich ein Ziel gesetzt:  
„Ich will drei Bälle jonglieren lernen“.
  2. Sie müssen sich Zeit nehmen  
und Ihre Trainingseinheiten planen.
  3. Sie werden Ausdauer benötigen.
  4. Sie müssen sich konzentrieren...  
auf die Bälle, das Werfen und Fangen...
  5. Sie müssen darauf achten,  
nicht abgelenkt zu werden.
  6. Sie werden Rückschläge erleben.
  7. Sie müssen sich selbst motivieren, „dran“ zu bleiben.
  8. Sie dürfen nicht hektisch und unruhig werden.
  9. Sie müssen völlig neue Dinge ausprobieren,  
mit ungewissem Ausgang.
- u.v.m.

Dabei wird Ihrer inneren Einstellung mehr Bedeutung zukommen, als Sie vielleicht glauben. Erfolg kommt nie von allein, ist nie zufällig. Erfolg ist immer eine „persönliche Geschichte“, Mögliches machbar zu machen. Ohne „Aufwand“ ist kein Erfolg

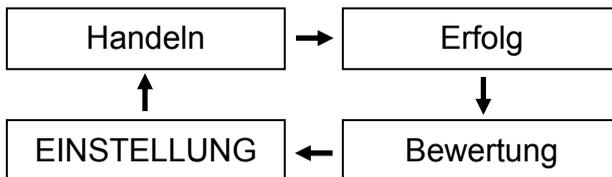
möglich. Das ist beim Jonglieren nicht anders wie bei jedem privaten und geschäftlichen Erfolg.



Erfolg ist immer ein Ergebnis. Erfolg ist etwas was „folgt“. Bei allen Erfolgserlebnissen ist es zwingend erforderlich, dass man vorher irgendetwas getan hat. Sonst ist kein Erfolg möglich. „**Handeln**“ ist eine Voraussetzung. Erfolg ist immer individuell. Jeder möchte andere Ziele erreichen: Der eine kennt seine Ziele, der andere nicht. Aber alle haben einen „Maßstab“ für Erfolg. Jeder **bewertet** „seinen“ Erfolg bzw. hat auch eigene Maßstäbe für Misserfolg.



Diese Bewertung wiederum hat sehr starke Auswirkung auf unsere **Einstellung**. Wenn wir etwas „negativ“ bewerten, dann ist unsere Einstellung entsprechend „negativ“, ... was sich allerdings auch auf unser Handeln auswirken wird.



**Fazit:** Unser „Handeln“ und unsere „Bewertungen“ haben enormen Einfluss auf unseren Erfolg. Viel wichtiger ist jedoch unsere

Einstellung zu den Dingen. Konzentrieren Sie sich also weniger auf das Außen (Bälle fallen herunter oder ähnliches), sondern auf das „Geh in Dich“ und besinnen Sie sich auf die (positive?) Einstellung zum Jonglieren. Das fällt natürlich schwerer, weil Sie selbst aktiv werden müssen. Das Herunterfallen von Bällen zum Beispiel fällt „automatisch“ auf und gerät deshalb auch schneller und direkter in unser Bewusstsein. Schnell „bewerten“ wir diese Situation ... wahrscheinlich negativ ... und schon ist unsere Einstellung betroffen. Dieses Muster gilt es zu durchkreuzen ... in dem Sie ab und zu an Ihre (positive!) Einstellung denken. Stellen Sie sich im Geiste vor, wie Sie die aktuelle REHORULI®-Übung meistern, das alleine kann schon eine Hilfe für den nächsten, besseren Versuch sein.

### **Im Alter wird man wieder kindisch**

„Das Alter macht nicht kindisch, wie man spricht, es findet uns nur noch als wahre Kinder.“ So heißt es in Goethes Faust. Und da ist Einiges dran. Dass sich viele Menschen im hohen Alter wieder albern und lustig verhalten, führen Forscher darauf zurück, dass die „Wertewahrnehmung im Leben“ eine andere geworden ist. Senioren wissen einfach, was neben dem Alltag noch wichtig ist – und zwar Spaß zu haben. Es gibt zahlreiche medizinische Belege dafür, dass Lachen überaus gesund ist.

---

## Bevor Sie loslegen - Wichtige Vorüberlegungen

---

Der Kopf stört! Ja, das meine ich in der Tat so. Das Wichtigste beim Jonglieren-Lernen und Jonglieren ist, dass der Kopf "frei" ist... und das fällt uns Menschen schwer. Umso älter wir werden, desto schwerer fällt „Hirn ausschalten“. Sehr schwer sogar. Aber das ist normal und muss uns nicht beunruhigen. Mit "Kopf" meine ich unsere Einstellungen,



Bewertungen, Vorurteile und alles was "bequem" ist. Es braucht eine gehörige Portion Eigenmotivation, das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Es ist unbequem... vor allem für unseren Kopf. Ein Buch mit einem Jonglier-Lernprogramm zu kaufen, ist das eine, tatsächlich mit der ersten Wurf- und Fangübung loszulegen das andere. Es fühlt sich anders an und macht Mühe. Sich für das Jonglieren zu interessieren ist etwas völlig anderes, als es selbst auszuüben! Völlig anders! Bevor Sie mit der ersten REHORULI®-Übung beginnen, sollten Sie ...

- ...fest entschlossen sein, das Jonglieren zu lernen.
- ...ebenso fest daran glauben, dass Sie es schaffen werden.
- ...Rückschläge beim Lernprozess als Herausforderung oder Chance begreifen.
- ...weniger Ehrgeiz sondern mehr Lockerheit entwickeln.
- ...vorher mehrmals zu sich selbst sagen: "Ich schaffe es", "Ich kann das".

Auch und vor allem dann müssen Sie sich selbst motivieren, wenn es sich nicht so anfühlt beziehungsweise Ihr Werfen und Fangen (noch) nicht danach aussieht! Das meine ich durchaus ernst!

Selbstvertrauen kommt immer nur von innen - nie von außen. Jonglieren ist ein schönes Beispiel dafür, dass über das schrittweise Grenzen überschreiten, Stück für Stück Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein aufgebaut wird. Es ist eine persönliche Sache - nichts und niemand kann von außen helfen.

### **Lerntempo und Reihenfolge ist NICHT vorgegeben!**

Auch wenn alle REHORULI®-Wurf- und Fangübungen nummeriert sind, ist es keine zwingende Vorschrift in dieser Reihenfolge die Übungen auszuführen! Das soll Sie nicht verunsichern - im Gegenteil, es soll und wird Sie stärken! Finden Sie selbst heraus, welche REHORULI®-Übungen für Sie hilfreich sind, das Jonglieren mit drei Bällen zu lernen. Sicher wird es Sinn machen, zuerst mit den 1-Ballübungen zu beginnen. bevor Sie zwei Bälle werfen und fangen - aber die Reihenfolge ist nicht entscheidend.

Viele Jonglierschüler haben mit der folgenden Übungsabfolge erfolgreich und schnell das Jonglieren mit drei Bällen gelernt: REHORULI®-Übungen 9, 10, 11, 5, 6, 7, 11, 12, 13, 14, 15, 20, 21, 17, 31, 32, 33. Alle Übungen helfen das Jonglieren mit drei Bällen vorzubereiten. Das Lerntempo bestimmen Sie selbst. Mindestens 10 Minuten, aber keinesfalls länger als eine Stunde haben sich in der Praxis bewährt.

## Warum "aktive" Selbstmotivation hilfreich ist

Der Glaube an sich selbst, "positives Denken" oder wie auch immer man das bezeichnen will, ist für das erfolgreiche Jonglieren außerordentlich wichtig. Die positive "Selbstmotivation" ist zwar keine Garantie dass alles sofort gelingt, im Gegenzug kann ich Ihnen jedoch garantieren, dass Sie keinerlei Fortschritte machen werden, wenn Sie zu sich selbst immer wieder sagen "Ich kann das nicht" oder gar fluchen. Manchmal brauchen Dinge etwas mehr Zeit und dauern etwas länger als erhofft oder gewünscht. Das wissen und kennen Sie von Ihrem Alltag...!



Das Jonglieren-Lernen ist eine ganzheitliche Körpererfahrung beziehungsweise ein Prozess, den Sie vollständig in allen Phasen durchlaufen müssen. Ich vergleiche immer gerne das Jonglieren-Lernen mit dem Lernen des Fahrradfahrens. Hier geschieht genau das Gleiche. Der Körper lernt! Sie können das Fahrrad-Fahren nicht lernen, in dem Sie etwas aufmalen oder erklärt bekommen – Sie müssen es TUN! Ihr Gleichgewichtssinn, die gleichzeitige Aktivität der linken und rechten Gehirnhälfte ist gefragt. Und das macht Mühe. Beim Fahrrad-Fahren fallen Sie hin, beim Jonglieren die Bälle... wenn es noch nicht so recht funktioniert.

Positives Denken hin oder her. Viele denken, dass man als Kind nichts über "positives Denken" gewusst hat, und neue Herausforderungen (wie beispielsweise Fahrradfahren) auch beziehungsweise gerade deshalb funktioniert haben.

Auch wenn wir es als Kind unbewusst getan haben, es war unser unbändiger (positiver) Wille beziehungsweise dieser Reiz, Grenzen zu überwinden, den das Fahrrad-Fahren auf uns Kinder ausgeübt hat. Dieser Wille oder der Wunsch, es eines Tages zu können sowie das "Immer-Wieder-Ausprobieren" waren die Erfolgsfaktoren. Genauso ist es beim Jonglieren! Versetzen Sie sich in eine positive Grundstimmung, noch besser: Sagen Sie laut zu sich "Ich kann jonglieren", "Ich schaffe es" oder Ähnliches. Vermeiden Sie Konjunktive "Ich könnte es schaffen"! Formulieren Sie bewusst so, als könnten Sie bereits jonglieren.

Auf der  
nächsten Seite  
geht es nun  
endlich los!



---

## REHORULI®-Übung 1: Reli

---

*Alles sollte so einfach wie möglich sein - aber nicht einfacher.  
Albert Einstein*

Die erste Übung ist relativ einfach und sieht vor allem auch einfach aus. Es wird ein Ball von der rechten in die linke Hand und zurück von der linken in die rechte Hand geworfen. Hin- und zurück. Rechts hoch werfen, links fangen – links hoch werfen und rechts fangen. Bevor Sie allerdings anfangen, achten Sie unbedingt auf folgende Punkte:

**Der Ball sollte maximal die Stirnhöhe erreichen** – In jedem Fall sollten Sie darauf achten, NICHT über die eigene Augenhöhe zu werfen. Das gilt übrigens für alle REHORULI®-Übungen!

### **Augenhöhe ist ideal!**

Es hat einen besonderen Grund, warum es nicht sinnvoll ist, über die eigene Augenhöhe zu werfen. Gerade Anfänger neigen dazu, höher zu werfen ... mit der Begründung „Wenn ich höher werfe, habe ich mehr Zeit, mich auf das Fangen zu konzentrieren“. Das ist rechnerisch richtig. Umso höher Sie werfen, desto mehr Zeit braucht der Ball, bis er wieder in der Hand ist. So schlüssig sich diese Argumentation anhört, so fatal ist sie in der Auswirkung. Denn das Fangen wird schwieriger. Je höher Sie werfen, desto schwieriger ist das Fangen, weil der Ball mit größerer Geschwindigkeit zurückkommt. Noch schlimmer aber, Ihr Sichtfeld verschlechtert sich. Wenn Sie über Augenhöhe wer-



fen, verlieren Sie den Blick auf Ihre Hände, und das hat (inneren) Stress bzw. Unruhe zur Folge. Wenn Sie genau in Augen- oder maximal Stirnhöhe werfen, haben Sie alles im Griff. Wenn Sie den Kopf hoch nehmen müssen, weil der Wurf so hoch ist, verlassen Ihre Augen das Blickfeld auf die Hände – das führt zu mehr Unsicherheit und damit zu mehr Ungenauigkeit. Also denken Sie daran, NIE über die eigene Augenhöhe zu werfen ... wenn Sie das von Beginn an einhalten können, machen Sie schneller Fortschritte – garantiert! Einfach, weil Sie mehr (alles!) sehen können.

### **Die Arme sind beim Wurf locker – nie gestreckt.**

Achten Sie mal beim Werfen darauf, ob Ihre Ellbogen am Körper bleiben bzw. nicht nach vorne gehen. Der Ellbogen soll den Körper nicht berühren oder an die Rippen gepresst werden – im Gegenteil – locker und unbeschwert soll geworfen und gefangen werden.

### **Beim Werfen und Fangen bleibt der Arm unten**

Achten Sie darauf, ob Sie dazu neigen, beim Fangen dem Ball mit Ihrer „Fanghand“ entgegenzugehen oder ob Sie genug Ruhe haben und abwarten können, bis der Ball in die geöffnete Hand fällt.

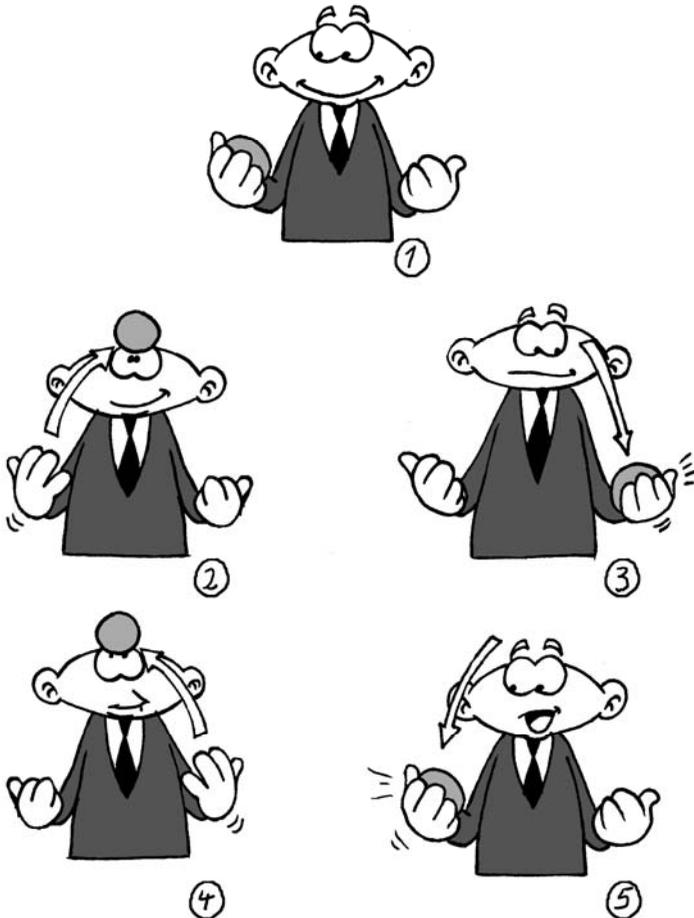
### **Beim „richtigen“ Fangen wird ein wenig „abgefedert“**

Beim „Empfang“ des Balles – also, wenn er noch in der Luft ist – ist die Fanghand geöffnet (Unterarm und Oberarm sind in etwa im rechten Winkel) – aber kurz bevor der Ball die Hand berührt, geht die Hand ein wenig nach unten, um von dort gleich wieder „zur Mitte“ geführt und flüssig abgeworfen zu werden. Das Loslassen des Balles erfolgt spätestens, wenn der Unterarm waagrecht ist.

**TIPP: Versuchen Sie den Ball lautlos (!) zu fangen**

Versuchen Sie einen Ball so zu fangen, dass es kein Geräusch gibt! Normalerweise „klatscht“ der Ball in die Hand und es gibt ein Geräusch. Das geräuscharme oder lautlose Fangen ist nur möglich, wenn der Schwung des Balles mit der Fanghand „abgefedert“ wird. Dazu muss die Hand beim Fangen runter – sonst wird es „laut“ beim Fangen. Einfach mal probieren – gute, wirkungsvolle Übung!

**Video-Datei** zu dieser REHORULI®-Übung kostenlos zum Abruf:  
[www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de) > REHORULI®-Video < REHORULI®-Übung 01



---

## REHORULI®-Übung 2: ShowThe8

---

*Wer kleine Widrigkeiten nicht erträgt, verdirbt sich damit große Pläne.  
Konfuzius*

In dieser (einfachen) Übung arbeiten wir ausnahmsweise ohne Ball. Die Aufgabe besteht darin, jeweils mit dem rechten und linken Zeigefinger eine „liegende Acht“ in die Luft „zu malen“. Diese Übung dient als Vorübung für REHORULI®-Übung 3 und hat insgesamt eine sehr hohe Bedeutung – auch für alle folgenden Übungen – dazu später mehr.



- Stellen Sie sich mit leicht gegrätschten Beinen hin. Zeichnen Sie dann eine liegende Acht – in der Mathematik das Zeichen für unendlich – in die Luft, erst mit der linken, dann mit der rechten Hand.
- Halten Sie den Kopf ruhig und folgen Sie dem Zeigefinger nur mit Ihrem Blick. Versuchen Sie, die Acht so groß wie möglich zu machen, so dass Ihre Augen sich möglichst viel bewegen müssen.
- Legen Sie dann die Hände zusammen (siehe Bild oben): Bilden Sie mit beiden Daumen und Zeigefingern ein Loch, zeichnen Sie mit beiden Händen zusammen weiterhin Achten in die Luft und gucken Sie dabei durch die Öffnung, die Dau-

men und Zeigefinger bilden. Machen Sie die Acht so groß wie überhaupt möglich, indem Sie Ihr Gewicht von der einen Seite zur anderen verlagern und den ganzen Körper dabei einsetzen. Die Augen bewegen sich immer noch so viel wie möglich, bis zu den äußersten Rändern Ihres Gesichtsfeldes.

- Wenn Sie wollen, können Sie dabei Musik hören. Am besten wäre Musik im 3/4-Takt, man kann dazu auch mitsingen oder mitsummen.
- Machen Sie zum Schluss die Bewegungen bzw. die Acht kleiner und kleiner, so dass am Ende Ihr Körper ganz still steht und nur noch Ihre Augen den Bewegungen der Hände folgen.
- Schließen Sie damit, dass Sie einen Augenblick mit geschlossenen Augen stehen bleiben und dabei an das denken, was Sie gerade gemacht haben. Drehen Sie also noch einmal 2-3 Achten in Gedanken bei geschlossenen Augen. Diese mentale, vorstellungsmässige Verankerung ist mindestens genauso wichtig wie die Übung selbst.

Diese Übung eignet sich immer dann, wenn Sie glauben, dass es „nicht mehr weiter geht“. Bei Blockaden, „Rückschlägen“, wenn die Würfe und das Fangen einmal nicht so gut gelingen sollten.

## **Warum REHORULI®-Übung 2 so überaus wichtig ist**

Diese Übung ist zwar ohne Ball – und dennoch gehört sie zu den drei wichtigsten Übungen von allen REHORULI®-Übungen! Das Zeichnen der liegenden Acht hat sowohl eine praktische, als auch eine symbolische Bedeutung. Jedes Mal, wenn Sie diese

Übung machen, bei der Sie die Augen und den ganzen Körper in Bewegung setzen, sind auch Ihre beiden Gehirnhälften aktiv einbezogen. Beide Augen und Körperhälften sind aktiv und Sie kreuzen die Mittellinie Ihres Körpers. Dabei wird das „Corpus callosum“, der „Balken“ in Ihrem Gehirn aktiviert, der mit seinen 200 Millionen Nervensträngen die Verbindung zwischen rechter und linker Gehirnhälfte bildet. Indem Sie sich bewegen, indem Sie das, was Sie fühlen, beschreiben und indem Sie handeln, benutzen Sie Ihren „Gehirn-Balken“ und fördern damit dessen Weiterentwicklung.

Wenn Sie die oben beschriebenen Dinge tun, unterstützen Sie die so genannte Myelinisierung der Nervenstränge im Corpus callosum („Gehirn-Balken“). Das funktioniert deshalb so gut, weil die Nervenstränge einen besonderen Stoff absondern, Myelin, der sich wie eine isolierende Schicht um die Nervenstränge legt; dadurch kann ein Signal leichter von der einen Gehirnhälfte zur anderen übertragen werden, und deren Zusammenarbeit wird verbessert. Wissenschaftler haben ausgerechnet, dass die „Leistungs-Geschwindigkeit“ bis zu zweihundertmal höher ist, wenn diese Myelinisierung stattgefunden hat. Dann wird – einfach gesagt – die eine Seite des Körpers immer besser wissen, was die andere tut. Das gilt sowohl für die beiden Körperhälften, als auch für die beiden Gehirnhälften. Und genau diese Unterstützung – dieser „Support“ ist für das Jonglieren von unschätzbarem Wert.

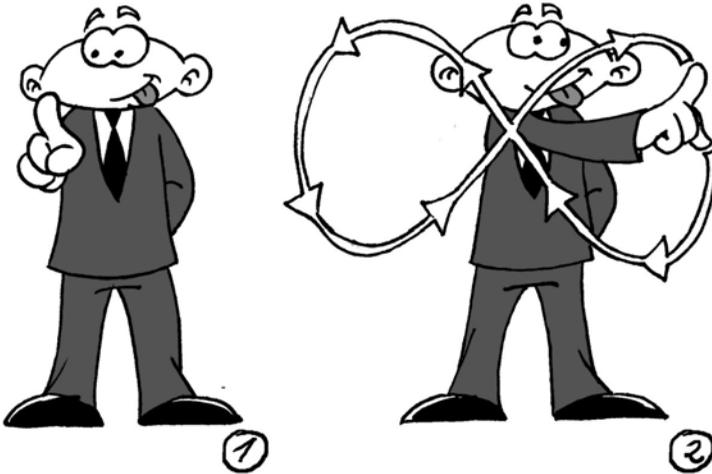
Wenn also mal eine Übung so gar nicht gelingen will, oder andere Gründe für „Unruhe in Körper oder Geist“ vorherrschen – dann ist die „Liegende Acht“ eine hervorragende Übung beide Körper- und Gehirnhälften neu zu aktivieren beziehungsweise neu „aufzuladen“.

Die „Liegende Acht“ wird seit vielen Jahrzehnten als Augenübung angewandt. Durch die Bewegung der Augen werden die Sichtfelder des rechten und des linken Auges gleich stark aktiviert, wodurch das Ordnen und Koordinieren der optischen Eindrücke in der Regel leichter fällt. Das ist genau das, was wir natürlich auch für das Jonglieren dringend brauchen.

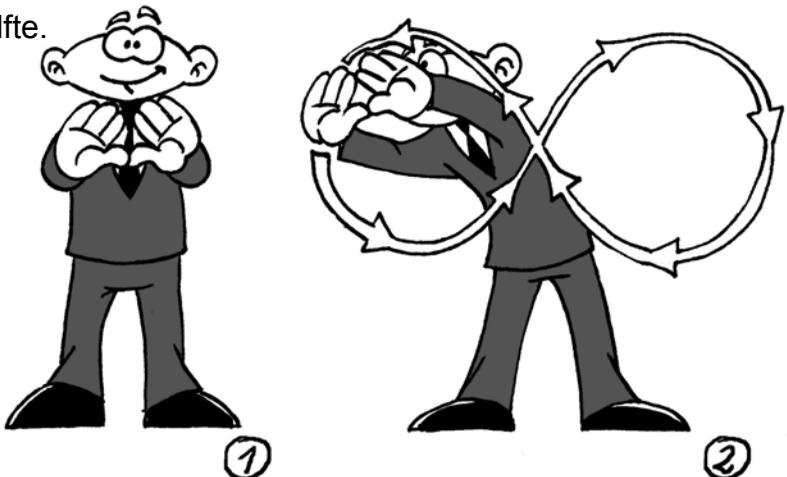
**Mit zunehmendem Alter  
nimmt bei Menschen die geistige Leistung ab**

FALSCH - das stimmt nicht! Forscher haben herausgefunden, dass ältere Menschen oft weitaus „produktiver denken“ als jüngere. Vereinfacht gesagt: Ältere Menschen denken (auch Dank der erworbenen Erfahrungen) direkt von A nach C und müssen nicht erst B miteinbeziehen. Die größten Erfindungen oder Werke (beispielsweise von Albert Einstein, Johann Wolfgang von Goethe) wurden in reiferem Alter hervorgebracht. Auch das Urteilsvermögen und die Fähigkeiten, Probleme zu lösen, „altern“ nicht, der Wortschatz nimmt im Alter sogar zu.

Zuerst zeichnen Sie eine „Liegende Acht“ mit dem Finger durch die Luft ... an eine imaginäre Tafel. Erst mit der einen Hand, dann mit der anderen Hand!



Jetzt malen Sie wieder eine „Liegende Acht“; allerdings mit beiden Händen zusammen. Die Hände halten Sie wie JONGLORO es Ihnen unten zeigt: Daumen und Zeigefinger aneinander ... durch dieses Loch schauen Sie während der Übung. Die „Liegende Acht“ zu Beginn groß (siehe Abbildung) und dann immer kleiner werdend. Mindestens zehn Umläufe sind wichtig. Diese Übung aktiviert die Nervenbahnen zwischen linker und rechter Gehirnhälfte.





---

## REHORULI®-Übung 19: FollowTheBall

---

*Großes ist deshalb so selten, weil Einfaches so schwierig ist.*

*Elfriede Hablé*

Diese Übung funktioniert wie REHORULI®-Übung 18 – nur seitenverkehrt! Ein Ball wird mit der linken Hand festgehalten, der andere mit der rechten Hand geworfen.

Der Ball, der gehalten wird, folgt dem geworfenen Ball.

Der Ball in der linken Hand ist immer über dem, von der rechten Hand geworfenen und gefangenen Ball.

Der Abstand zwischen den Bällen ist immer möglichst gleich groß ... es soll so aussehen, als ob der untere von dem oberen Ball „magnetisch“ angezogen wird.

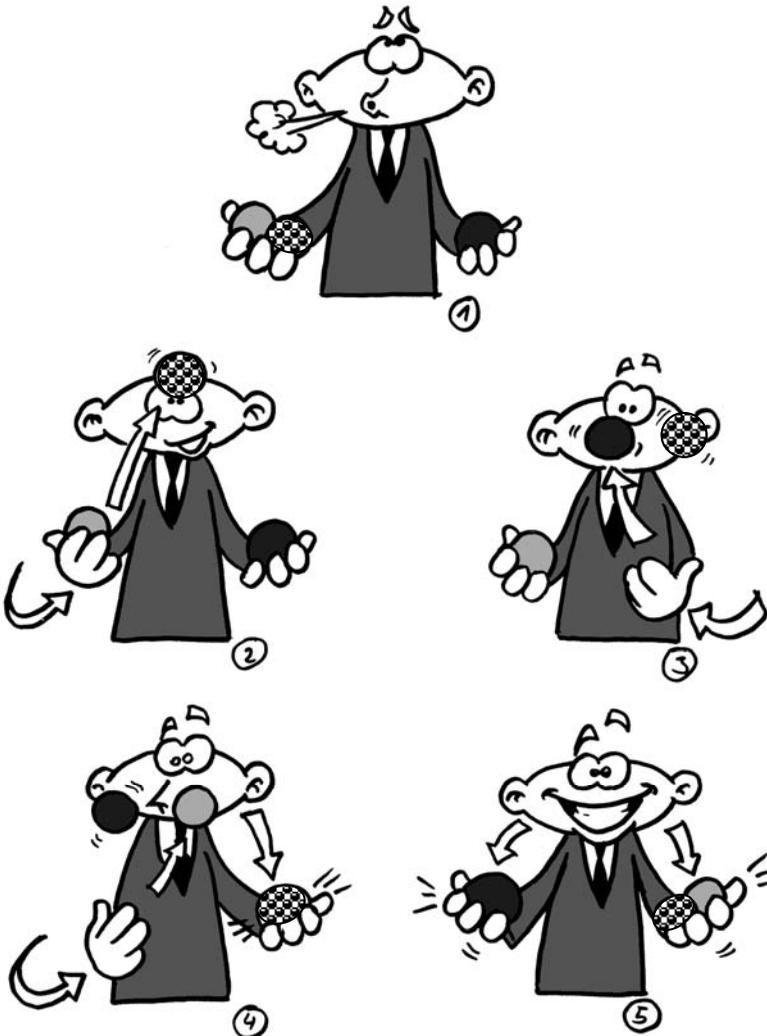
### **Wer alt wird, beginnt zu schrumpfen**

RICHTIG! Allerdings beginnt man schon ab dem 25. Lebensjahr, kleiner zu werden. Mit zunehmendem Alter schrumpfen wir immer mehr. Verantwortlich dafür sind unsere Bandscheiben. Sie sitzen zwischen den Wirbeln und müssen den Druck aushalten, der während des ganzen Tages auf unserer Wirbelsäule lastet. Zum Teil bestehen diese Stoßdämpfer aus einem Gewebe, das Wasser speichert. In jungen Jahren regenerieren sich diese nachts und füllen sich wieder mit Flüssigkeit. Aber im Laufe der Jahre verliert das Gewebe seine Speicherfähigkeit: Die Elastizität lässt somit nach, das Polster wird schmaler. Der Schrumpfprozess wird immer andauern. Männer können bis zu 3 cm schrumpfen, Frauen „schaffen“ bis zu 6 cm.

## REHORULI®-Übung 34: KingOfThree

Stück für Stück werden Sie lernen, die Bälle ruhiger und gleichmäßiger zu werfen und zu fangen. Achten Sie auf fließende, runde Bewegungsabläufe.

**Video-Datei** zu dieser REHORULI®-Übung kostenlos zum Abruf:  
[www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de) > REHORULI®-Video < REHORULI®-Übung 34



---

## Fehler im System!?

### Tipps & Tricks zum „sauberen“ Jonglieren

---

Wie kann man "sauberes" von „unsauberem“ Jonglieren unterscheiden? Testen Sie sich, wie "sauber" Sie jonglieren!

#### 1. Arme bzw. Hände sind zu hoch

Dies passiert recht häufig. Das Thema „Sicherheit“ ist stark in uns verankert, weshalb es durchaus vorkommen kann, dass Sie es gar nicht bemerken, dass Ihre Arme/Hände den Bällen beim Fangen entgegen gehen. Versuchen Sie darauf zu achten, dass Ihre Arme/Hände beim Werfen UND beim Fangen UNTEN bleiben. Wenn das schwer fallen sollte, probieren Sie leises bzw. das geräuschlose Fangen! Lesen Sie hierzu den Tipp auf Seite 28 noch einmal!



2. Probieren Sie **11 x Abwerfen und 11 x Fangen** hintereinander... erst, wenn Sie das 11 x mal nacheinander fehlerlos schaffen, haben Sie so etwas wie „Sicherheit“ beim Jonglieren erreicht. Danach versuchen Sie es erneut und fangen nun jeden Ball leise... Idealerweise **lautlos!**

3. Versuchen Sie **über die geworfenen Bälle hinweg** zu **sehen** beziehungsweise einen festen Punkt im Raum zu fixieren, während die Bälle geworfen werden. Also beim Werfen/Fangen nicht mehr genau auf die Bälle achten.

**4.** Achten Sie darauf, dass **keiner der geworfenen Bälle über Augenhöhe** geworfen wird. Alle Würfe dürfen maximal die Höhe der Augen/Stirn erreichen - keinesfalls höher.

**5. Beim Abwurf ist darauf zu achten, dass der Ball unten abgeworfen wird** (Arm/Hand ist unten). Ideal ist es, wenn der Ball unterhalb des Bauchnabels abgeworfen wird bzw. der Ball dann die Hand-Innenfläche verlässt.

### **6. Wenn der Ball zu hoch fliegt**

Das Hauptproblem des "Zu Hoch-Werfens" ist, dass nur wenige es merken, dass die Bälle "zu hoch" geworfen werden.

**Tip:** Jonglieren Sie vor einem Spiegel oder lassen Sie eine zweite Person „überprüfen“, ob Ihre Würfe maximal Augenhöhe erreichen. Wenn die Bälle noch immer „zu hoch“ fliegen, dann blicken Sie stur geradeaus und stellen Sie sich - vor Ihrem geistigen Auge - vor, wie die Bälle vor Ihren Augen „stehen bleiben“ beziehungsweise genau diese Höhe erreichen. Halten Sie den Blick stur „geradeaus“, auch wenn die Bälle über Augenhöhe fliegen.



## 7. Ich kann den dritten Ball nicht „loslassen“

Wenn Sie alle 2-Ball-Übungen gut absolviert haben, nun aber mit drei Bällen Probleme haben – dann ist das normal. So kommt es recht häufig vor, dass es nicht gelingen will, den dritten Ball abzuwerfen.

**Tipp:** Versuchen Sie bewusst, NICHT zu fangen! Sie werfen alle drei Bälle – im richtigen Tempo – ab und lassen nach dem Werfen alle Bälle fallen. Werfen ist wichtiger als Fangen. Viel wichtiger! Ihr Körper lernt/speichert diesen Bewegungsablauf des Werfens. Beim Werfen achten Sie unbedingt darauf, dass jeder Wurf von außen nach innen zur Mitte (Richtung Nase!) erfolgt. Vier bis fünf Durchgänge ohne Fangen – dann gleich danach wieder mit Fangen. In jedem Fall sollten jetzt drei Abwürfe kein Problem sein.



## 8. Ich kann beim Jonglieren nicht stehen bleiben

Auch hier kann früheres Werfen helfen. Werfen Sie früher ab, als Sie es gewohnt sind! Versuchen Sie, bei jedem Wurf Ihre Nase zu treffen, das heißt von unten zur Mitte hoch werfen!

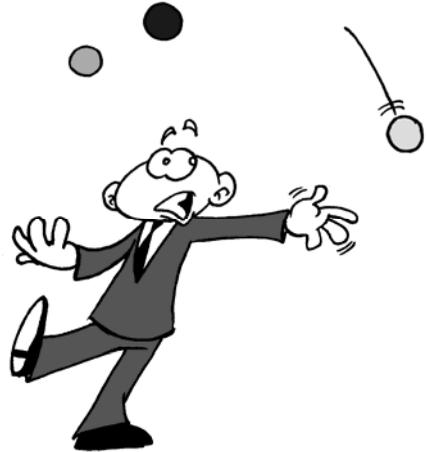
Noch ein **Tipp:** Stellen Sie sich vor eine Wand, ein Sofa oder ein Bett – so können Sie zuverlässig das Laufen unterbinden.



## 9. Mir fliegt mindestens ein Ball zu weit weg oder nach vorn

Das „Zu-weit-nach-vorn-Werfen“ ist auch relativ häufig und hat auch mit dem bei jedem Menschen stark verankerten „Sicherheitsbedürfnis“ zu tun. In den meisten Fällen des „Zu-weit-nach-vorn-Werfens“ wird der Ball zu spät abgeworfen!

Zunächst einmal ist das rechtzeitige Abwerfen wichtig. Werfen Sie einfach die Bälle einen Tick früher als Sie es bisher gewohnt sind. Achten Sie auch darauf, dass Ihre Hände NIE über die Höhe des Bauchnabels hinausgehen. Beim Werfen und vor allem beim



Fangen. Wenn „früher“ abwerfen und „Hände unten“ nicht so funktionieren, dann versuchen Sie als nächstes Ihre Ellbogen am Körper zu lassen. Egal wie die Bälle geworfen werden, Ihre Ellbogen machen keine Vorwärts-Bewegung (!) beim Fangen, sondern bleiben locker neben Ihrem Körper. Der Ellbogen darf dabei nicht an die Rippen „gepresst“ werden.

**10. Leises Fangen!** Umso weniger man das Fangen hört, desto sicherer und sauberer ist die Jonglage.



---

## Regeln für „sauberes“ Jonglieren?

---

*Behandle die Menschen so, als wären sie, was sie sein sollten, und du hilfst ihnen zu werden, was sie sein können.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

### Hinweise für (Profi) Jongleure

Kritiker meinen, dass es beim Jonglieren kein "zu hoch", "zu weit" geben darf, weil es eine freie, individuelle Kunst ist. Das ist richtig! Jonglieren ist und bleibt eine "freie Kunst" und sollte so wenig wie möglich reglementiert werden. Jeder kann auf seine Art Jonglieren lernen: allein, mit Hilfe anderer, mit oder ohne "Lernsystem". Auch das Jonglieren mit drei Bällen kann man "irgendwie" ausüben. Ich möchte auch nicht ausschließen, dass es irgendwo auf der Welt ein besseres Lernsystem für das Jonglieren-Lernen gibt. Ein System, bei dem man noch bequemer, noch unkomplizierter und/oder noch schneller das Jonglieren mit drei Bällen lernen kann.

Das Jonglier-Lernsystem REHORULI® ist dennoch ein Lernsystem und Lernsysteme haben Regeln. REHORULI® ist speziell für Ungeübte - also absolute Anfänger - entwickelt worden. Innerhalb dieses Lernsystems werden gewisse "Regeln" aufgestellt, um

- a) Ungeübten klare Orientierungshilfen zu geben,
- b) den Lernprozess zu vereinfachen und
- c) um schnell für Erfolgserlebnisse zu sorgen.

Beispiel: REHORULI® definiert als "richtige" Wurf-Höhe jeden Wurf "maximal in Augenhöhe" zu werfen. Für "sauberes" Fangen

ist das "Fanggeräusch" der REHORULI®-Maßstab. Lautloses Fangen und jeder Wurf in Augenhöhe ist - entsprechend dem REHORULI®-Lernsystem - die perfekte Jonglage .....  
wohlgemerkt: für Anfänger!

Mit den Wurf- und Fangübungen von REHORULI® werden beste Grundlagen für das Jonglieren mit 3 Bällen gelegt, die dann später auch alle individuellen Ausprägungen und Feinheiten für variantenreiches Werfen und Fangen ermöglichen.

Dieses Buch ist also für Anfänger (Absolute Beginners) geschrieben, nicht für Fortgeschrittene. Die bisherigen Praxiserfahrungen mit REHORULI® haben gezeigt, dass gewisse "Richtlinien" für Anfänger besonders hilfreich sind.

Kurzum: Jonglieren ist eine Kunst und individuell ausführbar - nahezu in grenzenlosen Mustern und Variationen! Das Literaturverzeichnis und die Internet-Links am Ende dieses Buches zeigen die Vielfalt des Jonglierens.

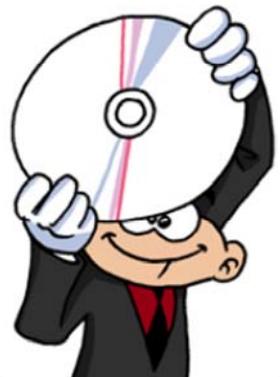
Anzeige

Dieses Buch ist auch als **Video-CD-ROM** erhältlich. Alle 34 Wurf- und Fangübungen dieses Buches werden im Video gezeigt und dabei erklärt.

**Preis: € 15,00** + Versandkosten

Telefon (089) 17 11 70 36

[www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de)



---

## Warum Jonglieren auch nach innen wirkt

---

Es ist kein Geheimnis, dass wir Menschen Dinge, die von außen auf uns wirken, mehr beachten, als die Dinge, die uns innen bewegen. Genau genommen sind unsere Blickwinkel ganz schön eingeschränkt. Denn wir sind es mittlerweile gewohnt, unsere Wahrnehmung auf Negatives zu richten. Denn alles, was nicht funktioniert, was kaputt, krank oder anders ist, fällt automatisch auf. Da können wir kaum etwas dagegen unternehmen. Tagein tagaus sind wir Äußerlichkeiten ausgesetzt - das können wir nicht verhindern. Allerdings wirkt die starke Fixierung auf das Äußere, auf das Sichtbare, Greifbare, Messbare negativ auf unsere Wahrnehmungsfähigkeiten. Schleichend, unbemerkt, aber wirksam. Es bleibt zu wenig Zeit, sich Zeit für sich selbst zu nehmen, um mal nach "innen" zu horchen.... ist eine von vielen Antworten, die ich höre und kenne.

Beim Jonglieren-Lernen sind die Äußerlichkeiten - zusammen mit der (Fehl-) Einschätzung oder Unterschätzung der eigenen Fähigkeiten - auch die häufigsten Gründe, warum viele „Nein“ sagen“, ...das kann ich nicht!“ beziehungsweise vor dem Jonglieren-Lernen spontan aber "überzeugt" zurückschrecken. 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 dazu lernen. Sie werden ungewohnte Bewegungsabläufe kennen lernen und genau beobachten und spüren können, wie stark oder gering der Widerstand „innerlich“ sein wird. All das wird Ihre Wahrnehmung stärken. Mit jeder Übung – sogar mit jeder misslungenen Ausführung einer REHORULI®-Übung.

**2008** - 6. REHORULI®-Weltrekord (19. März 2008 – Basel):

## **240 Anfänger lernen gleichzeitig in nur 33 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen**

Bei einer Abendveranstaltung der Firma Microsoft in der Schweiz gelang die neue Bestmarke. 240 IT-Professionals von Microsoft lernten gleichzeitig in nur 33 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen.

Nähere Informationen, Videos siehe [www.rehoruli.info/basel](http://www.rehoruli.info/basel)

**MS-Techies** Von Uns Betroffen **bleiben am Ball** **Erfolgreichste Techdays aller Zeiten**

## **Techdays feiert Feste der Rekorde**

**2008** - 7. REHORULI® -Weltrekord (15.11.2008 – Hildesheim):

## **264 Anfänger (Mitarbeiter der Sparkasse) lernen gleichzeitig in 30 Minuten das Jonglieren mit drei Bällen**

Mitarbeiterzeitung der Sparkasse

**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

Jonglieren bedeutet, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und trotzdem alles in Bewegung zu halten. Es baut durch seine behaarte 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 verwandelt sich Unsicherheit in Sicherheit. Schließlich strahlt das Erfolgserlebnis, etwas Außergewöhnliches zu beherrschen, das Vertrauen 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



---

## Händigkeitstest

---

*Die Schranken und Schwierigkeiten unseres äußeren Lebens sind nur da, damit unsere Seele ihre Kraft beweisen könne, und indem sie die Hemmnisse überwindet, verwirklicht sie ihr wahres Wesen.*

*Sir Rabindranath Tagore*

Sie halten sich für einen Rechtshänder, nur weil Sie mit der rechten Hand schreiben? So einfach ist es mit der Händigkeit in Wirklichkeit nicht. Um mehr Gewissheit darüber zu bekommen, was für ein "Händer" Sie wirklich sind, sind nachfolgend 16 Fragen zum Thema "Mit welcher Hand führen Sie welche Tätigkeit aus?" zusammengestellt.

Einfach Frage für Frage beantworten und am Ende bekommen Sie eine Test-Auswertung, die Sie bei der Antwort auf die Frage "Was für ein Händer bin ich?" ein großes Stück näher bringt!

Um den Test richtig durchführen zu können, ist es nicht notwendig, die jeweiligen Gegenstände tatsächlich auch zu verwenden. Es reicht völlig aus, sich die Tätigkeiten vorzustellen oder sie mit einfachen Hilfsmitteln zu simulieren.

An dieser Stelle bedanke ich mich bei Frau Dr. Johanna Barbara Sattler von der Beratungs- und Informationsstelle für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder in München. Sie hat diesen Test entwickelt.

### Frage 1

Mit welcher Hand halten Sie die Zahnbürste beim Zähneputzen?

- linke Hand     unterschiedlich     rechte Hand

## Frage 16

Mit welcher Hand führen Sie das Bügeleisen?

linke Hand     unterschiedlich     rechte Hand

---

### Auswertung der Tests

---

Wenn Sie weniger als 12 Fragen zugunsten "einer Hand" beantwortet haben, lässt sich nicht mit Sicherheit sagen, ob Sie Linkshänder oder Rechtshänder sind.

Quelle:

Dr. Johanna Barbara Sattler, Beratungs- und Informationsstelle für Linkshänder und umgeschulte Linkshänder, Sendlinger Str. 17, 80331 München, Tel. 089 / 26 86 14, [www.lefthander-consulting.org](http://www.lefthander-consulting.org)

Die Faktoren, die zu einem uneindeutigen Handgebrauch führen, sind verschieden. Noch bis vor Kurzem war es üblich, Linkshänder von jungen Jahren an vor allem beim Schreiben und Essen zu Rechtshändern umzuschulen. Oftmals schulen sich Kinder auch selbst durch Nachahmung auf die rechte Hand um. Gebrauchsgegenstände, die asymmetrisch für die rechte oder linke Hand angelegt sind, wie beispielsweise eine Schere, können zu einer fest eingeübten, automatisierten Handlung mit der nicht dominanten Hand führen und verwirren die Selbsteinschätzung.

Die gestellten 16 Fragen können vier Bereichen zugeordnet werden:

Die ersten vier Fragen stammen aus dem Bereich "spontane Tätigkeiten, die mit **einer Hand** ausgeführt werden können und die von Erziehung und Umwelt nicht oder kaum geprägt sind".

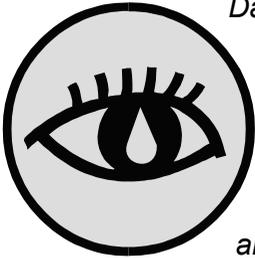
Die Fragen 5-8 befassen sich mit "sehr spontanen Tätigkeiten, die mit **zwei Händen** ausgeführt werden können. Auch diese Tätigkeiten sind nicht oder kaum von der Erziehung oder Umwelt geprägt".

Die Fragen 9-12 beschäftigen sich mit "Tätigkeiten, die durch Erziehung und Nachahmung geprägt und beeinflusst sind".

In den Fragen 13-16 geht es schließlich um Tätigkeiten, die "durch technische Vorrichtungen oder durch fehlende Linkshänder-Werkzeuge oder Produkte geprägt sind".

## Wahrnehmungstest

---



*Das, was das linke Auge sieht, sieht auch das rechte Auge - glauben Sie! Denn das stimmt nicht. Um das zu überprüfen, legen Sie bitte die Spitzen von Zeigefinger und Daumen einer Hand aneinander (es bildet sich ein Kreis). Durch dieses „Loch“ fixieren Sie bitte einen Gegenstand im Zimmer. Die Hand (Zeigefinger/Daumen aneinander) ist gestreckt und der Gegenstand 2-3 Meter entfernt. Schließen Sie jetzt einmal das rechte, und dann das linke Auge und achten Sie darauf, was mit dem Gegenstand passiert. Bei einem Auge springt der Gegenstand aus dem Bild!*

*Das Auge, bei dem der Gegenstand **nicht** gesprungen ist, ist Ihr bevorzugtes Auge. Bei den meisten ist es das rechte. Wissenschaftler haben an Tauben das Phänomen untersucht. Wie alle Wirbeltiere drehen Taubenembryos den Kopf am liebsten nach rechts. Das Licht, das durch die Eischale fällt, stimuliert also hauptsächlich das rechte Auge. Der Lichteinstrahl macht das junge Vogelhirn asymmetrisch und dadurch können weitere Links-Rechts-Unterschiede entstehen.*

*Beispiel: Küssen!*

*Wissenschaftler haben Paare zweieinhalb Jahre lang beim Küssen beobachtet - an den verschiedensten Orten. Sie stellten fest, dass 64 Prozent der Paare den Kopf dabei nach rechts neigen. Einige Wissenschaftler glauben, dass diese Rechtsvorliebe schon früh angelegt ist. Auch menschliche Embryos drehen den Kopf bis zum 3. Monat häufig nach rechts.*



---

## **Gesundheitsfördernde Aspekte des Jonglierens**

---

*Man verirrt sich nie so leicht, als wenn man glaubt, den Weg zu wissen.  
Nichts missglückt so schnell, als wenn man keine Schwierigkeiten sieht.  
Chinesisches Sprichwort*

Es gibt eine Reihe gesundheitsfördernder Aspekte, denn beim Jonglieren können Sie sich (und Ihre Gehirnhälften) bewegen und gleichzeitig entspannen! Egal, ob Sie nun 4, 3 oder nur 2 Bälle jonglieren. Diese Bewegungs- und Entspannungsübungen tragen dazu bei, Pausen besonders effektiv zu gestalten. Wenn solche „aktiven Pausen“ regelmäßig durchgeführt werden wollen oder sollen, müssen die Übungen jedoch leicht erlernbar und selbständig durchführbar sein. Das Jonglieren eignet sich deshalb hervorragend für „aktive Pausen“, insbesondere für „Kopfarbeiter“, „Sitzberufler“ und „Wissensarbeiter“. Es ist ganzjährig und überall möglich. Man benötigt keine spezielle Kleidung und kein teures Gerät. Schon kleine Jonglier-Übungseinheiten von 5-10 Minuten reichen aus, um eine erholsame und aktivierende Pause zu gestalten.

### **Jonglieren fördert Konzentration und Entspannung**

Beim Jonglieren werden Konzentration und Entspannung gleichermaßen geschult. So gilt es zwar, geduldig und ausdauernd das eigene Jonglieren zu beobachten und sich auf seine Bewegungsabläufe zu konzentrieren, gleichzeitig bringt der spielerische Grundcharakter des Jonglierens – und die mit dieser Tätigkeit häufig verbundene Fröhlichkeit – auch Entspannung. Bei richtiger Haltung von Kopf- und Wirbelsäule ist schon beim gleichmäßigen Jonglieren mit drei Bällen ein ausgeglichener

Ruhezustand erreichbar: Die dauerhaft regelmäßigen Bewegungen führen im Zusammenhang mit den gleichförmigen Geräuschen beim Fangen und Werfen zu meditationsähnlichen Erfahrungen („Jonglier-Fließzustand“), da dann das Jonglieren vom Gehirn hauptsächlich rechtshemisphärisch gesteuert wird.

## **Jonglieren fördert Beweglichkeit und Ausdauer**

Mit den ersten Jonglierübungen wird die gleichmäßige Benutzung beider Hände, Handgelenke und Arme gefördert. Da gleichzeitig die beiden Gehirnhälften mit ihren unterschiedlichen Aufgabenstellungen eingebunden sind, dient Jonglieren der Einübung psychophysischer Beidseitigkeit. Jonglieren regt Körper und Kreislauf auf natürliche Weise an, deshalb kann es neben der Steigerung der Beweglichkeit auch zur Förderung der Ausdauer genutzt werden.

## **Jonglieren fördert Koordination und Wahrnehmung**

Jonglieren schult die sensorischen Fähigkeiten, dies gilt besonders für die Augen. Schnelleres Fokussieren und eine Verbesserung beim peripheren Sehen führen deshalb in Verbindung mit einer sicheren Auge-Hand-Koordination zu mehr Zielgenauigkeit beim Werfen und Fangen. Der Umgang mit den Jonglierbällen oder anderen Jongliermaterialien schult außerdem das taktile Empfinden. Das Jonglieren stärkt zudem das Zeit- und Rhythmusgefühl, optimiert bei ausreichendem Training Reflexe und Balance und ermöglicht so schnelle und effektive Muskeltätigkeit, das heißt ein rationelles und angemessenes Maß an Bewegung.

## **Jonglieren fördert Ich-Kompetenz und Interaktion**

Jonglieren erscheint Zuschauern als faszinierende, aber auch schwierige Tätigkeit. Wer jedoch mit dem Jonglieren anfängt, macht Lebenserfahrungen, die ihm in vielen Lebensbereichen helfen: Jonglieren zeigt als Lernmodell, dass man Schwieriges und Kompliziertes vereinfachen kann, um es sich dann in Teilschritten anzueignen. Diese wichtige Erfahrung schafft in Verbindung mit der verbesserten individuellen Ausdrucksfähigkeit des Körpers und der rhythmisch-kreativen Umsetzung erlernter oder selbst erdachter Jongliertricks positive Selbsterfahrung und Selbstvertrauen. Wer Jonglieren gelernt hat, der zieht aus gewachsener Ich-Kompetenz Selbstvertrauen und ein Erfolgsgefühl.

## **Jonglieren kann bei Lese-/Schreibschwächen helfen**

Auch wenn es (noch) keine wissenschaftlich beziehungsweise ärztlich fundierten Beweise gibt, so kann das Jonglieren-Lernen bei Lese-/Schreibschwächen helfen. Es gibt eine Reihe von individuellen „Erfolgsgeschichten“ – denn Jonglieren verbessert Wahrnehmung und Wahrnehmungsempfinden beziehungsweise wirkt über die gleichzeitige Beanspruchung der linken und rechten Gehirnhälfte direkt auf die Wahrnehmungsstörung der vorhandenen Lese-/Schreibschwächen. In jedem Fall gibt es eine Garantie darauf, dass das Jonglieren-Lernen Kinder und/oder Erwachsenen mit Lese- oder Schreibschwäche nicht schadet! Das Einzige, was „spürbar“ passieren kann, sind Verbesserungen.

---

## **Gehirnwachstum bei älteren Menschen wissenschaftlich nachgewiesen**

---

### **Auch Gehirne älterer Menschen können noch wachsen**

Auch mit 60 Jahren ist das menschliche Gehirn noch in der Lage, mit Wachstum auf das Erlernen einer neuen Aufgabe zu reagieren. Das belegt jetzt erstmals eine Studie von Wissenschaftlern des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) und aus Jena, die in der renommierten internationalen Fachzeitschrift "Journal of Neuroscience" veröffentlicht wurde.

Die Forscher um Priv.-Doz. Dr. Arne May vom Institut für Systemische Neurowissenschaften des Universitätsklinikums hatten erst vor einiger Zeit als Erste nachweisen können, dass das menschliche Gehirn auch nach Abschluss des Reifungsprozesses (also mit etwa 20 Jahren) noch in bestimmten Regionen wachsen kann, wenn eine neue Aufgabe (zum Beispiel das Jonglieren) erlernt wird. (Die Arbeit war in der Fachzeitschrift "Nature" veröffentlicht worden.) Unbekannt war bisher allerdings, ob auch ältere Menschen diese "Neuroplastizität" aufweisen. Die Wissenschaftler baten daher 44 Probanden (24 Frauen und 20 Männer) zwischen 50 und 67 Jahren, jonglieren zu lernen. Ihre Hirne wurden vor und nach dem dreimonatigen Training, sowie nach einer dreimonatigen Trainingspause mit Hilfe der 3-Tesla-Kernspintomografie untersucht. Verglichen wurden diese Daten mit denen von 25 untrainierten Personen (17 Frauen und acht Männern) zwischen 55 und 67 Jahren, die an denselben Tagen gescannt wurden.

Nach der Trainingsphase ließ sich bei den Jongleuren eine einseitige Vergrößerung der grauen Substanz im "visuellen Assoziationscortex" erkennen. Diese Gehirnregion ist darauf spezialisiert, Bewegung im Raum wahrzunehmen. Nach der dreimonatigen Trainingspause hatte sich die Erweiterung teilweise wieder zurückgebildet. Die Kontrollgruppe zeigte keinerlei Veränderungen in diesem Bereich. Ausschließlich bei den Jongleuren fanden die Forscher zudem eine Vergrößerung im Hippocampus, der Hirnregion, die für das Lernen wichtig ist, sowie Vergrößerungen im "Nucleus accumbens", der zum hirneigenen Belohnungssystem gehört. Gerade für den Hippocampus ist bekannt, dass sich dort neue Hirnzellen bilden können.

*Prof. Dr. Arne May: "Das Ergebnis zeigt, dass die Veränderungen nicht nur auf das jugendliche Gehirn beschränkt sind, sondern, dass sich die anatomische Struktur des erwachsenen Gehirns selbst im Alter noch signifikant verändern kann. Auch und gerade für ältere Menschen ist es daher wichtig, neue Herausforderungen zu meistern und Neues zu lernen."*

Quelle: Presseinfo des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf vom 09.07.2008 – [www.uke.uni-hamburg.de](http://www.uke.uni-hamburg.de)

---

## **Garantie-Erklärung - Geld-zurück-Garantie!**

---

Sollte dieses Buch nicht zu dem gewünschten Ergebnis führen (3 Bälle werfen und fangen) – obwohl Sie alle Übungen in diesem Buch ausprobiert haben - erstatte ich Ihnen das Geld für den Buchpreis in voller Höhe zurück! Hierzu brauchen Sie nur dieses Buch und die Rechnung (Original-Kaufbeleg für dieses Buch) zu senden an: REHORULI, Stephan Ehlers, Notburgastr. 4, 80639 München

Tragen Sie bitte außerdem auf diesen Seiten ein, warum das Buch Ihrer Meinung nach nicht den gewünschten Erfolg gebracht hat. Beantworten Sie möglichst ehrlich und vollständig alle Fragen.

- Ich habe alle Übungen in diesem Buch versucht.
- Ich habe **mehr als die Hälfte** aller Übungen ausprobiert.
- Ich habe **weniger als die Hälfte** aller Übungen ausprobiert und habe dann abgebrochen bzw. abbrechen müssen, weil

---

### **Weitere Gründe, warum ich es nicht geschafft habe.**

- Die Formulierungen, Anweisungen der einzelnen REHORULI®-Übungen sind nicht einfach beziehungsweise nachvollziehbar erklärt. Dies gilt insbesondere für folgende Übungen
-

Alles zusammen genommen lag es

- ...eher an mir, als an der Anleitung
- ...eher an diesem Buch als an mir

Ihre Angaben werden helfen, das Jonglierlernsystem REHORULI® und/oder folgende Buch-Ausgaben weiter zu verbessern. Vielen Dank.

Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass eine Rückerstattung des Buch-Kaufpreises nur dann erfolgen kann, wenn Sie

1. ... dieses **Buch zurücksenden**,
2. ... den **Original-Kaufbeleg** mit beifügen,
3. ... die **Fragen** wahrheitsgemäß beantwortet haben,
4. ... Name und Anschrift vollständig angegeben und
5. ... Ihre Bankverbindung genannt haben.

---

Vorname, Name

---

Anschrift / Straße

---

PLZ / Ort

---

eMail

---

Telefon

Erstattungsbetrag auf folgendes Konto überweisen:

---

BLZ

Name der Bank

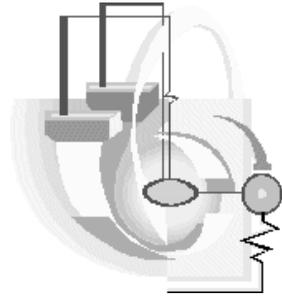
---

Konto-Nummer

Kontobezeichnung

## Informationsmanager – Kopfarbeiter – 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 eine akzeptierte Praxis. Tägliche Grenzüberschreitung wird so zur Normalität. Ähnlich ist es mit „Wissen“. 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 ungute Gefühl, nicht genug zu wissen. Trotz des immensen technologischen Fortschritts scheint unser Leben immer komplizierter zu werden. Fast jeder muss täglich mit Ressourcen und Prioritäten jonglieren. Deshalb sollte jeder, der jonglieren muss, auch „richtig“ jonglieren lernen! Jonglieren baut nebenbei Stress ab und macht auf eindrucksvolle Weise deutlich, dass der richtige Ansatz einen befähigt, die Dinge in Bewegung zu halten.



### Jonglieren im Business?

Kreativität, Flexibilität und Ausdauer sind entscheidende Merkmale für Erfolg. Genauso ist es beim Jonglieren-Lernen. Jonglieren betrifft Schlüsselqualifikationen im Business und ist deshalb insbesondere für Informationsmanager, Kopfarbeiter und Sitzberufler geeignet. Wir bieten hierzu individuell zugeschnittene Vorträge und Trainings (Training und Entertainment) an und freuen uns auf das Gespräch mit Ihnen.

FQL – Agentur für Kommunikationsmanagement  
 Notburgastr.4, 80639 München  
 Telefon (089) 17 11 70-36, Fax -49  
 www.fql.de – eMail: info@fql.de

Jonglieren fördert  
Konzentration & Entspannung  
Beweglichkeit & Ausdauer  
Koordination & Wahrnehmung  
Selbstbewusstsein & Interaktion

[www.rehoruli.de](http://www.rehoruli.de)