

## **Mehr Gewinn mit weniger Stress**

Der Newsletter für Ihren beruflichen und persönlichen Erfolg

Selent, den 7. Februar 2007

Liebe Leser,

bei jedem Einzelnen von Ihnen möchte ich mich heute von ganzem Herzen bedanken. Dankeschön dafür, dass Sie diesen Newsletter lesen und zwar seit über einem Jahr.

Wir können heute zusammen Jubiläum feiern, denn heute habe ich meinen 50. Newsletter an die Zahnärzte verschickt. Mitte letzten Jahres hatte ich dann angefangen einen zweiten Newsletter an alle anderen Interessenten zu verschicken. Viele dieser Newsletter sind sehr ähnlich. Auf jeden Fall möchte ich mit allen Leser zusammen dieses Jubiläum feiern. 50. Newsletter. 50 x Ideen und Anregungen, wie Sie mehr Gewinn mit weniger Stress erreichen können. 50 x hat mich der Newsletter motiviert, darüber zu reflektieren was ich persönlich erlebt habe und was mich jede Woche wieder fasziniert hat.

Dies alles wäre nicht machbar gewesen, ohne Sie, liebe Leser. Denn so viel Freude das Schreiben selbst auch macht, ohne Leser bleibt es eine Einbahnstrasse. Ohne Leser wird es auf Dauer langweilig und ohne das Gefühl, dass dort der eine oder anderen vielleicht sogar auf den Newsletter wartet, hätte ich mich bestimmt nicht so oft hingesezt.

Als kleines Dankeschön habe ich eine kleine Überraschung für Sie, mehr dazu unter den beruflichen Reflektionen. Die heutige Faszination habe ich einmal wieder einem herrlichen Sonnenaufgang zu verdanken.

Ich wünsche Ihnen viel Freude,



herzlich willkommen zu  
„**Mehr Gewinn mit weniger Stress**“

Jörg Weisner

[jw@team-success.de](mailto:jw@team-success.de)

In dieser Ausgabe:

**Teil 1: Berufliche Reflektionen**  
**Wie sie das Jonglieren lernen und davon profitieren können**

**Teil 2: Persönliche Reflektionen**  
**Wie mir meine eigene Jonglier-Anleitung einen wunderschönen Tag in einem kanadischen Wintersportort gerettet hat**

**Teil 3: Faszinationen**  
**Sonnenaufgang auf dem Weg nach Hamburg**

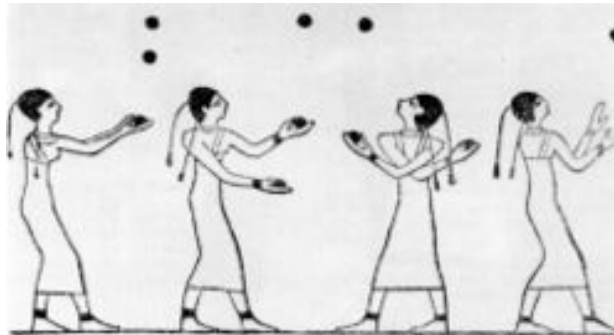
## Teil 1: Berufliche Reflektionen

### Wie Sie das Jonglieren lernen und davon profitieren können

„Wer von Ihnen kann noch **nicht** jonglieren?“

Mit dieser Frage leite ich in meinen Seminaren gern eine Sequenz ein, mit der ich den Teilnehmern das Thema Lernen am praktischen Beispiel erfahren lassen möchte.

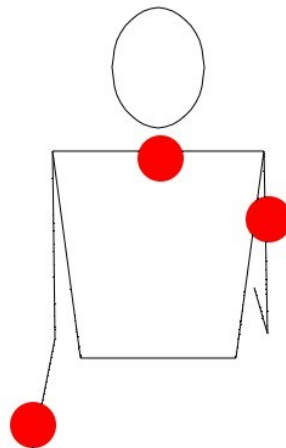
Das Jonglieren ist eine Fertigkeit, die von zahlreichen Völkern, wie den Chinesen, Indern oder Azteken zu allen Zeiten erprobt wurden. Die früheste bekannte Quelle ist ein Bild, welches aus Ägypten von einem unbekanntem Prinzen im 15. Grab in Beni Hassan aus einer Zeit um etwa 1800 vor Christus stammt. Es zeigt vier jonglierende Frauen.



jonglierende Frauen – Ägypten 1800 v. Chr.  
Quelle: [Wikipedia](#)

Sie erinnern sich bestimmt an die vier Lernstufen, die ich Ihnen im letzten Newsletter vorgestellt habe. Soweit war das ja „nur“ Theorie. Jetzt kommt der Schritt in die Praxis.

Also, können Sie schon jonglieren? Ich meine mit drei Bällen.



[Wenn Sie diese Bälle in Bewegung sehen wollen,  
klicken Sie hier oder auf das Bild!](#)

Und den einen Ball ohne zu werfen einfach immer wieder in die andere Hand gleiten zu lassen, das gilt nicht. Es sollte schon ähnlich dem obigen Bewegungsmuster sein.

Wenn Sie es noch nicht können – im Seminar sind das meistens über 90 % der Teilnehmer – dann willkommen auf der zweiten Lernstufe – der Stufe der bewußten Inkompetenz. Einen der wichtigsten Schritte haben Sie gemacht. Herzlichen Glückwunsch.

Jetzt haben Sie die Wahl: Möchten Sie lernen und auf die nächste Stufe kommen, die Stufe der bewußten Kompetenz? Oder sagen Sie sich, ich habe keine Lust zum Jonglieren, ich will das nicht lernen – dann lesen Sie bitte weiter unter den Persönlichen Reflektionen. Eventuell verzichten Sie damit aber auf die eine oder andere wertvolle Erkenntnis. Es ist Ihre Entscheidung.

Also, los geht's. Suchen Sie sich bitte zunächst etwas, womit Sie jonglieren möchten. Sollten Sie (noch) keine echten Jonglierbälle haben, so können Sie auch andere, möglichst runde Gegenstände nehmen, mit denen Sie werfen und die sie gefahrlos fallen lassen können. Drei Paar Socken würden wohl auch funktionieren, wenn sie entsprechend aufgerollt werden.

Jetzt zum 1. Schritt:

Stellen Sie sich bitte hin, nehmen Sie einen Ball in die Hand. Wirklich nur einen, die anderen beiden Bälle lassen Sie erst einmal liegen. Jetzt stellen Sie sich einen durchsichtigen Schuhkarton vor, etwa schulterbreit, der über Ihrem Kopf schwebt. Und jetzt werfen Sie den Ball aus der linken oder rechten Hand in die entgegengesetzte Ecke des Schuhkartons – und lassen ihn fallen.

Fallen lassen, sagte ich. Nicht auffangen. Die allermeisten unserer Teilnehmer fangen den Ball automatisch auf. Wir haben sogar schon einmal eine Gruppe Studenten gehabt, die mochten den Ball auch nach meiner Aufforderung, nicht fallen lassen. „Wie sieht das denn aus? Da blamieren wir uns doch!“ waren ihre Äußerungen. Ein gutes Beispiel, wie schwer es manchmal ist, gewohnte Muster durch neue zu ersetzen.

Das Fallenlassen des Balles ist aus verschiedenen Gründen sehr wichtig. Im Normalfall wurden wir so erzogen, dass es ein Fehler ist, etwas fallen zu lassen. Wenn Sie es schaffen, dieses Fallenlassen als Lernschritt zu akzeptieren, dann haben Sie eine wichtige Erkenntnis bereits umgesetzt. Denn ohne dieses Fallenlassen würde es viel länger dauern, das Jonglieren zu lernen. Dieser Schritt ermöglicht es Ihnen, auch bei den späteren Schritten immer wieder Ruhe einkehren zu lassen. Sich nicht unnötig unter Stress zu setzen. Denken Sie bitte immer wieder daran, es ist kein Fehler, es ist ein wichtiger Lernschritt! Üben sie diesen ersten Schritt abwechselnd mit der linken und rechten Hand.

Jetzt zum 2. Schritt:

Werfen Sie wiederum den Ball in die entgegengesetzte Ecke und fangen ihn dann auf. Natürlich mit der anderen Hand. Diese Übung auch wieder abwechseln mit links und rechts durchführen. Am Besten jede Übung mindestens 50 mal durchführen. Bis sich diese Bewegungen in unserem Muskelgedächtnis festsetzen können, dauert es sogar noch einiges länger, aber für den Anfang reichen 50 mal.

Jetzt kommt der 3. Schritt:

Sie nehmen jetzt zwei Bälle. Werfen den einen Ball aus der linken Hand in die entgegengesetzte Ecke, dann den zweiten Ball aus der rechten Hand. Und??? Richtig geraten, wieder beide Bälle fallen lassen! Wieder 50 mal, denken Sie daran abwechselnd mit der linken oder rechten Hand zu starten.

Schritt 4:

Jetzt das Gleiche wie Schritt 3, nur dass Sie diesmal die Bälle auffangen. Wenn ein Ball dabei runterfällt, kein Problem – das ist ein Lernschritt.

Schritt 5:

Jetzt nehmen Sie auch den dritten Ball dazu. Nehmen Sie zwei Bälle in die eine Hand, einen Ball in die andere. Aus der Hand mit den zwei Bällen werfen Sie den ersten Ball hoch in die entgegengesetzte Ecke des Schukartons. Dann folgt der Ball aus der anderen Hand. Danach der zweite Ball aus der ersten Hand. Und alle Bälle fallen lassen!!! 50 mal gemacht? Wunderbar, dann kommen wir zum

Schritt 6:

Jetzt wie in Schritt 5, nur dass Sie diesmal die Bälle mit der jeweiligen anderen Hand auffangen. Versuchen Sie es. Es klappt. Vielleicht nicht gleich am Anfang mit allen Bällen, aber immer öfter und immer besser.

Schritt 7:

Einfach weitermachen und weiter jonglieren. Immer in dem Bewußtsein, dass ein fallengelassener Ball kein Fehler ist, sondern ein Lernschritt.

So und was haben Sie jetzt beruflich davon?

Ganz einfach! Wenn Sie die obigen Schritte für sich wirklich umsetzen, haben Sie eine wichtige Erfahrung gemacht. Nämlich die Erfahrung, dass die Stufe der bewußten Inkompetenz nichts Schlimmes ist, sondern dass sie zum Lernen dazu gehört. Dass wir viel leichter lernen, wenn wir sie aktiv einbeziehen. Theoretisch ist uns das schnell klar. Aber dieses Bewußtsein tatsächlich zu verinnerlichen – das ist oft eine ganz andere Sache. Und genau dabei kann Ihnen das Jonglieren helfen.

Testen Sie es aus. Und erfahren Sie ganz nebenbei, wie Sie sich beim Jonglieren wunderbar entspannen können. Ich wünsche Ihnen ganz viel Spaß dabei.

### **Und jetzt kommt mein Angebot für Sie zum 50. Jubiläum:**

Wenn Sie davon überzeugt sind, dass Ihnen dieser Newsletter gute Dienste leistet, dann empfehlen Sie ihn doch weiter. **Jedem, der diesen Newsletter weiterempfiehlt, schenke ich einen Satz Jonglierbälle.** Eine E-mail an mich, in der Sie mir den Namen und die E-mail-Adresse desjenigen nennen, dem Sie diesen Newsletter empfohlen haben reicht. Sobald ich sehe, dass derjenige sich angemeldet hat, schicke Ihnen Ihre Jonglierbälle. Kostenlos natürlich!

Dass ich alle E-mail Adressen absolut vertraulich behandle und an keinen weitergebe, ist für mich selbstverständlich.

## **Teil 2: Persönliche Reflektionen**

### **Wie mir meine eigene Jonglier-Anleitung einen wunderschönen Tag in einem kanadischen Wintersportort gerettet hat**

1996 in den Osterferien waren wir mit unseren beiden Jungs, damals 13 und 11 Jahre alt und einer befreundeten Familie in der Nähe von Quebec. Eigentlich war gar kein Wintersport vorgesehen, aber nur wenige Kilometer entfernt gab es ein hervorragendes Wintersportgebiet und meine Jungs bedrängten mich, es doch einmal mit Snowboarden zu versuchen.

Eigentlich hatte ich das Gefühl, ich wäre schon zu alt dazu, aber schließlich gab ich dem Drängen nach und buchte für uns drei eine Trainerstunde. Wir liehen uns die Snowboards und los ging es.

Anfangs hatte ich einen kleinen Vorsprung, weil meine Englisch-Kenntnisse besser waren, als die von Jan und Arne. Nach spätestens einer halben Stunde hatten die beiden allerdings den Bogen raus, ihre Erfahrungen vom Skateborden gewannen die Oberhand. Ich machte etwas langsamere Fortschritte aber nach ein, zwei Stunden gelang es mir, die Pisten heil hinunter zu kommen.

Das Snowboarden machte auch mir immer mehr Spaß, so daß ich nach drei Tagen mir kaum noch vorstellen konnte, jemals auf die Ski wieder umzusteigen. Am Abend des vorletzten Tages fuhr ich zur letzten Abfahrt mit dem Lift hoch. Ich unterhielt mich dabei mit einem neben mir stehenden Snowboard-Lehrer und fragte ihn, was das Besondere an seinem Snowboard sei, da es so ganz anders aussah, als meins. Erklärte mich auf, dass sein Snowboard besser zum Slalomfahren geeignet sei, weil man in den dafür notwendigen „Hardboots“ mehr Halt hätte, als in meinen „Softboots“.

Besseres Slalomfahren – das reizte mich. Also ging ich am nächsten Morgen zum Verleih und tauschte meine Snowboards gegen die „besseren“ Snowboards um. Der Verleiher guckte mich etwas skeptisch an, meinte ich könnte sie gern wieder zurücktauschen – ich verstand ihn nicht.

Dann fuhren Arne und ich mit den Lift den Berg hinauf. Oben angekommen, schnallten wir uns die Boards unter, Arne lief los – und ich fiel auf die Nase. Auch beim zweiten Mal erging es mir nicht besser. Kaum stand ich und wollte loslaufen, schon lag ich wieder im Schnee. Jetzt wurde mir mit einem Mal klar, warum der Verleiher so geguckt hatte. Und warum der Snowboardlehrer meinte, diese Board wären nur etwas für diejenigen, die schon etwas laufen könnten. Es war ein total neues Gefühl. Ich hatte das Gefühl, ich könnte gar nichts. Und das, obwohl ich mit den anderen Softboots und dem anderen Board schon super zurecht kam.

Strahlender Sonnenschein, unser letzter Tag im Schnee und ich Idiot mußte mir diese neuen, komplizierten Hardboots mit dem teuflisch schweren Board ausleihen. Mir kamen fast die Tränen vor lauter Wut über mich selbst. Arne war schon längst allein abgefahren, auf seinen alten, tolpatschig sich anstellenden Vater zu warten, das konnte und wollte ich ihm nicht zumuten.

Da lag ich also im Schnee und verfluchte meine Neugierde. Bis mir folgende Frage durch den Kopf schoss: „Was erzählst Du Deinen Seminar-Teilnehmern, wenn Du ihnen das

Jonglieren beibringst? Am Anfang nur mit einem Ball anfangen – und fallen lassen. Den Fehler als Lernschritt einbauen ...“

Was wäre, wenn ich das jetzt auf das Snowboarden übertragen würde. Also führte ich mir die ersten Instruktionen unserer Trainerin noch einmal vor Augen, und wiederholte diese Schritt für Schritt. Auch wenn ich dabei hinfiel. Ich machte mir selber immer wieder klar, das ist kein Fehler, das ist ein Lernschritt.

Ich fuhr auf diese Art und Weise einmal schräg über die Piste. Ließ mich dann in den Schnee fallen, drehte mich auf die andere Seite und fuhr zurück. Dann das gleiche Procedere noch einmal, und noch einmal und noch einmal – bis es schließlich ganz unmerklich immer leichter wurde.

Nach vielen schweißtreibenden Aufstehversuchen kam ich schließlich unten an. Immerhin, ich hatte es geschafft. Und jetzt packte mich der Ehrgeiz. Ich fuhr mit dem Lift wieder hoch und wieder runter, usw. Fazit: Nach etwa 2 Stunden hatte ich den Bogen auch mit diesem neuen Board raus. Jetzt brachte es sogar Spaß. Als der Schnee dann zu sulzig wurde, tauschte dich das Board doch noch zurück, gegen dasjenige mit den Softboots. Danach war das Snowboarden ein wahrer Traum.

Was habe ich daraus gelernt? Wenn es einmal schwierig wird, zerlege den Lernprozess in einzelne Schritte. Gehe Schritt für Schritt vor. Akzeptiere die Fehler als Lernschritte. Eine sehr nachhaltige Erfahrung.

### **Teil 3: Faszinationen**

#### **Sonnenaufgang auf dem Weg nach Hamburg**

Heute morgen war ich auf dem Weg nach Hamburg. Da ich erst um 10:00 Uhr den Termin hatte, konnte ich gemütlich kurz vor 8:00 Uhr losfahren. Nach wenigen Kilometern ging die Sonne auf, ein traumhafter Anblick, der mir den Morgen versüßte.



*so kann der Tag nur gut werden*



Ich wünsche Ihnen viel Freude und Erfolg beim Jonglieren wie bei allen anderen Aktivitäten, bis zur nächsten Woche,

Ihr  
Jörg Weisner

*Copyright © 2006, alle Rechte vorbehalten*

*Jörg Weisner betreut mit der team success Unternehmer, Freiberufler und ihre Teams, die mehr Gewinn mit weniger Stress erreichen wollen. Sein Coaching-Programm besteht aus vierteljährlichen Workshops, Telefon-Konferenzen, E-mail- und Telefon-Coaching sowie umfangreichen Anregungen, Checklisten, Ideen und Werkzeugen.*

*Sie dürfen den Newsletter „Mehr Gewinn mit weniger Stress“ gerne an Ihre Freunde und Kollegen weitersenden, vorausgesetzt, Sie lassen ihn so komplett, wie er ist. Der Autor ist Jörg Weisner. Sie können ihn erreichen über: [jw@team-success.de](mailto:jw@team-success.de).*

***Bitte empfehlen Sie diesen Newsletter Ihren Freunden und Kollegen  
oder senden Sie ihn weiter.***

***Wir wachsen durch Ihre Empfehlung.***

*Jeder kann diesen Newsletter über <http://www.team-success.de> bestellen.*

*Wenn Sie diesen Newsletter nicht mehr beziehen wollen, klicken Sie bitte auf den unten stehenden Link.*

*Wir werden Ihren Namen oder Ihre E-mail-Adresse an keine anderen Personen, Firmen oder Organisationen weitergeben.*