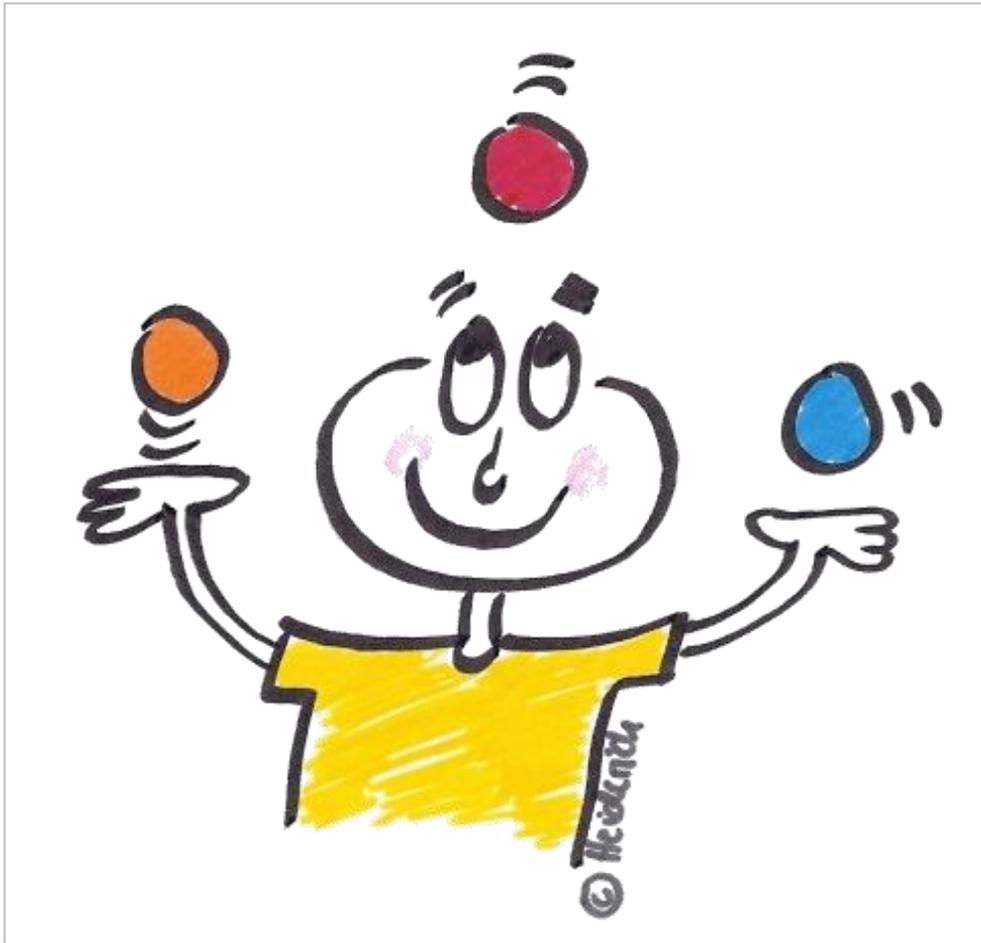


Energie und vieles mehr für das Gehirn  
mit einer aktiven Pause:

Jonglieren!



Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.

## Energie und vieles mehr für das Gehirn. Jonglieren.

Täglich jonglieren wir mit zahlreichen Dingen: Informationen, Termine, Aufgaben, Projekte ...

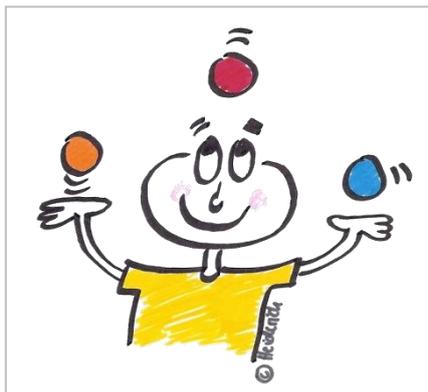
Kopfarbeiter und „Sitzberufler“ müssen beide Gehirnhälften optimal nutzen, um die täglichen Herausforderungen meistern zu können. Unsere beiden Gehirnhälften sind durch einen Balken mit etwa 300 Mio. Nervenleitungen verbunden.

Das Jonglieren aktiviert den Informationstransfer genau dieser Nervenleitungen auf besonders nachhaltige Weise. Und noch etwas bewirkt das Jonglieren: Jonglieren baut durch seine gleichförmigen Bewegungen Stress ab und setzt neue, natürliche Energien frei. Sie lernen spielerisch und dennoch wirksam, sich mit Selbstvertrauen auf Neues und auf Herausforderndes einzulassen. Beim Jonglieren-Lernen erfahren Sie Schritt für Schritt, Unsicherheit in Sicherheit zu verwandeln. Das Selbstvertrauen wächst. **Ein tolles Gefühl!**

### Das Jonglieren hat viele nützliche Vorteile:

Die sanften Bewegungen fördern die Sauerstoffzufuhr und den Dopamin-Ausstoß im Gehirn. Dopamin wird auch als „Glückshormon“ bezeichnet. Dieser wichtige Botenstoff sorgt für einen positiven Gedankenfluss und bessere Merkfähigkeit.

### Jonglieren ...



- ... sorgt für gute Stimmung
- ... macht müde Menschen munter
- ... stärkt das Selbstvertrauen
- ... erhöht die Lernmotivation
- ... lehrt uns, mit Rückschlägen positiv umzugehen
- ... fördert die Gehirnfunktionen
- ... fördert das Wachstum von Gehirnzellen
- ... hilft beim Entspannen und baut Stress ab
- ... verdeutlicht die Bedeutung von Loslassen
- ... steigert die Konzentrations-, Gedächtnis- und Denkfähigkeit
- ... bewirkt eine verbesserte Reaktionsgeschwindigkeit
- ... stärkt die Muskulatur von Oberarm, Rücken, Brust sowie den Sehnerv

**Jonglieren ist eine aktive Pause. Schon 5 Minuten zwischendurch reichen aus, um die positive und beruhigende Wirkung zu erleben.**

Nun denken Sie vielleicht „Jonglieren? Nein, das kann ich nicht“ oder „Ich bin mit Bällen immer so ungeschickt“?

**Jeder Mensch kann jonglieren. Und jeder kann es lernen.**

### Wie funktioniert das?

- Entweder im Einzel-Coaching oder in der Gruppe
- Entweder als Einzel-Event oder als Part einer Tagung oder Kongresses  
– besonders nach der Mittagspause eine gute Auflockerung und Aktivierung

### Wann werden Sie zum Jonglator?

**„Nicht weil es schwer ist, wagen wir es nicht,  
sondern weil wir es nicht wagen, ist es schwer.“**  
(Seneca)

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*

## Ihre Referentin - Renate Heiderich



Bei der Beantwortung Ihrer individuellen Fragen aus dem Business-Kontext unterstütze ich Sie – das ist meine Expertise und Leidenschaft.

Ich verstehe Business-Coaching und Facilitating als Reflexionspartnerschaft auf Augenhöhe. Sie erleben eine lösungsorientierte und empathische Sparringspartnerin mit herzlicher Hartnäckigkeit, betriebswirtschaftlichem Praxis-Know-how und Wissen um menschliche Aspekte. Und auch eine gesunde Portion „Challenging-Power“ gepaart mit Humor.

**Mein Credo** Ich bin davon überzeugt, dass jeder Mensch eine Fülle von individuellen Ressourcen besitzt. Im Laufe des Lebens kreieren diese Ressourcen aus jedem Menschen ein wertvolles Unikat. Genauso individuell und komplex sind die Aufgaben, Projekte oder Themen, die uns täglich begegnen und die wir meistern wollen. So entsteht ein Spannungsfeld aus vielfältigen Erwartungen, Interessen und Zielsetzungen, faktischen Rahmenbedingungen und verfügbaren Ressourcen.

Die bewusste und sorgfältige Reflexion dieser unterschiedlichen Facetten schärft den Blick für Optionen, Wechselwirkungen, Chancen oder Risiken und ermöglicht, eine klare Haltung zu komplexen Themen und Herausforderungen zu gewinnen. Lösungsorientierter Optimismus und der positiv kritische Blick auf die Stärken und Talente helfen, die verfügbaren Ressourcen und Potenziale in ihrer gesamten Komplexität zu erkennen, gezielt zu entfalten und wirksam zu nutzen.

So entstehen stimmige Lösungen für Entwicklung und Veränderung mit Mehrwert für alle Beteiligten

**Leitsatz** Problem talking creates problems. Solution talking creates solutions.

### Tätigkeitsschwerpunkte

- ◎ **PERSONAL BRANDING – Erfolg durch persönliches Profil (die Marke ICH)**
- ◎ **BUSINESS-COACHING – Die professionelle Persönlichkeit reflektieren und schärfen**
  - » **Führung / Leadership** – Rolle, Persönlichkeit und Führungsverhalten erfolgreich gestalten
  - » **Erfolgsdenken** – Mentale Stärke im Job gewinnen und steigern
  - » **Konflikt-Coaching / -Moderation** – Konflikte konstruktiv bewältigen
- ◎ **FACILITATION – Effektiv zusammenwirken und gemeinsam Lösungen erarbeiten**
  - » **Workshops** – Zeit und Kompetenzen qualifiziert nutzen
  - » **Dialog Konzepte** – Entwicklung begleiten und Engagement mobilisieren
- ◎ **FIT FOR FUTURE – Mit Soft-Skills persönliche Performance stärken**
  - » **Fit for Balance** – Gesunde Leistungsfähigkeit erhalten
  - » **Jonglieren lernen** – Energie und mehr für das Gehirn mit einer aktiven Pause
  - » **Klartext! Schwierige Gespräche souverän meistern** – Klarheit schaffen und stringent kommunizieren
  - » **Präsenz und Performance** – Mit souveräner Persönlichkeit wirken und Inhalte vermitteln
  - » **Kreativitäts-Werkstatt** – Kreativität mobilisieren und kreative Techniken im Alltag nutzen
  - » **Konflikt-Management** – Konfliktfähigkeit ausbauen und Konflikte bewältigen
  - » **Dialog-Facilitator** – Zusammenarbeit und Co-Kreation effizient gestalten
- ◎ **KEY NOTES – Denkanstöße mit Herz und Verstand, die inspirieren und bewegen**

**Formate** Einzel-Coaching, Team-Coaching, Training, Seminare, Workshop, Key Note

### Qualifikationen

- Zertifizierter Business Coach (SBC)
- Zertifizierter Coach (dvct)
- Zertifizierte Trainerin für Modernes Mental-Training (nach Dr. Irene Glöckner - Entspannungsakademie®)
- Zertifizierte REHORULI®-Trainerin - Jonglieren lernen mit Erfolgsgarantie
- Fortbildungen: ZRM® (Zürcher Ressourcen Modell), Dynamic Facilitation, psychologisches Enneagramm, Konflikt-Coaching / Konflikt-Moderation, lösungsorientierte Organisationsentwicklung und Change-Management, kreative Seminarmethoden
- Diplom-Kauffrau

**Sprachen** Deutsch und Englisch

*Dynamik im Denken.  
Dynamik im Leben.*