

## Wissenschaftlich fundiert – praxisnah umgesetzt

Meine Forschung zeigt:  
Überfachliche Kompetenzen wie Kreativität,  
Problemlösungsfähigkeit, Resilienz, Eigeninitiative  
und Veränderungskompetenz werden in der  
Arbeitswelt von morgen immer wichtiger.

In Dissertation und aktuellen Projekten zur Future-  
Skills-Entwicklung konnte ich zeigen, wie genau  
diese Kompetenzen durch Bewegung, Spiel und  
kreative Erfahrung gestärkt werden können.

Mein Ansatz verbindet drei Ebenen:

Kognition – Denken in komplexen Situationen  
Emotion – Gelassenheit im Umgang mit Veränderung  
Aktion – Handlungsfähigkeit unter Unsicherheit

Jonglieren – ob allein, im Team oder auf dem Einrad,  
wird so zur ganzheitlichen Trainingsform für Future  
Skills.



### Dr. Claudia Stehr

Bildungsmanagerin mit Fokus auf Future Skills  
Zertifizierte ACT-Begleiterin | Dozentin  
Zirkustrainerin in Ausbildung

Leidenschaft für Bewegung, Struktur und Lernen  
zieht sich durch meinen Lebensweg:

Vom Leistungssport über die Mathematik-  
Olympiade bis zur Promotion im  
Bildungsmanagement.

„Lernen mit *Kopf*, *Herz* und *Hand* – das ist meine  
Leidenschaft.“

✉ info@jonglier-dich-schlau.de

🌐 www.jonglier-dich-schlau.de

📍 Region Stuttgart – bundesweit buchbar

— BEWEGTE WORKSHOPS —

## Jonglier dich schlau



### Future Skills

kreativ und mit Leichtigkeit trainieren

Der außergewöhnliche Jonglier-Workshop  
für Führungskräfte, Lehrende und alle  
anderen Visionäre.



## Jonglieren als Training für Kopf und Haltung

### ● Workshop 1: Bewegung

**Ziel:** Einführung in die Jonglage – Schritt für Schritt zur 3-Ball-Technik

**Inhalte:** 1-Ball-Übungen zum Erspüren von Rhythmus und Timing

2-Ball-Koordination zur Entwicklung beidseitiger Beweglichkeit

Aufbau der 3-Ball-Jonglage mit methodischer Progression

Spielerischer Umgang mit Fehlern und Frustration. Aktivierung des Körpers,

Förderung von Konzentration und Leichtigkeit

**Besonderheit:** Grundlagenworkshop – ideal als Einstieg oder bewegter Impuls für Gruppen

### ● Workshop 2: Fokus (4 UE)

**Ziel:** Einführung in die Jonglage + Methoden zu Kommunikation & Selbstmanagement

**Inhalte:** Dieser Workshop umfasst alle Inhalte und die Zielstellung aus Workshop 1 – einschließlich des Erlernens der Drei-Ball-Jonglage – und erweitert diese um zentrale Aspekte aus Kommunikation und Selbstmanagement.

**Zusätzlich enthalten:**

- Elemente der Kommunikationspsychologie (Zuhören, Körpersprache)
- Selbstbeobachtung und Strategien gegen Ablenkung
- Transferübungen für komplexe, störanfällige Arbeitskontexte

**Besonderheit:** Verbindet Bewegung mit mentaler und kommunikativer Tiefe.

### ● Workshop 3: Leichtigkeit (8 UE)

**Ziel:** Ganzheitliche Reflexion und Stärkung von Zukunftskompetenzen

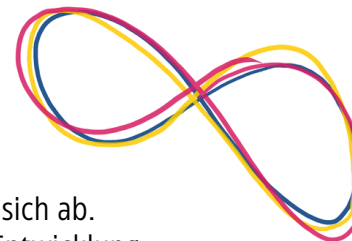
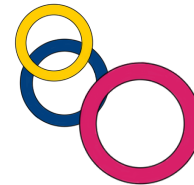
**Inhalte:** Auch dieser Workshop enthält alle Inhalte aus Workshop 1 – mit dem Ziel, die Drei-Ball-Jonglage zu erlernen – und geht noch einen Schritt weiter: Er stärkt Ihre Selbstreflexion und psychologische Resilienz.

**Zusätzlich enthalten:**

- Standortbestimmung zu individuellen Future Skills
- Einführung in zwei ACT-Instrumente: Werteklärung & Matrix
- Achtsamkeits- und Selbstwirksamkeitsübungen
- Arbeit an innerer Haltung, Handlungsfreiheit und Resilienz

Methodisch abwechslungsreich: Praxis, Reflexion und Austausch wechseln sich ab.

**Besonderheit:** Verbindet Bewegung, Selbstreflexion und psychologische Entwicklung.



## In Balance mit Jonglage

Jonglieren stärkt Selbstmanagement, Konzentration und mentale Flexibilität – Fähigkeiten, die wir brauchen, wenn viele Themen und Veränderungen gleichzeitig auf uns einwirken.

Ob im Unternehmen, in Hochschulen, Volkshochschulen oder Weiterbildungsakademien: Wer etwas in Bewegung bringen will, findet hier das ideale mentale Training – mit Bewegung, Tiefe und Leichtigkeit.

Die Workshops lassen sich entweder gezielt für eigene Teams und Mitarbeitergruppen buchen oder als Teil des regulären Weiterbildungsprogramms für externe Teilnehmende anbieten.



Was Sie mitnehmen:

- Mehr Klarheit und Fokus
- Souveräner Umgang mit Komplexität
- Freude am Ausprobieren
- Vertrauen in Veränderung
- Gestärkte Selbstwahrnehmung und Ausdruckskraft

*„Jonglieren heißt: Mit Unsicherheit umgehen, Chancen ergreifen – und dabei in Balance bleiben.“*

