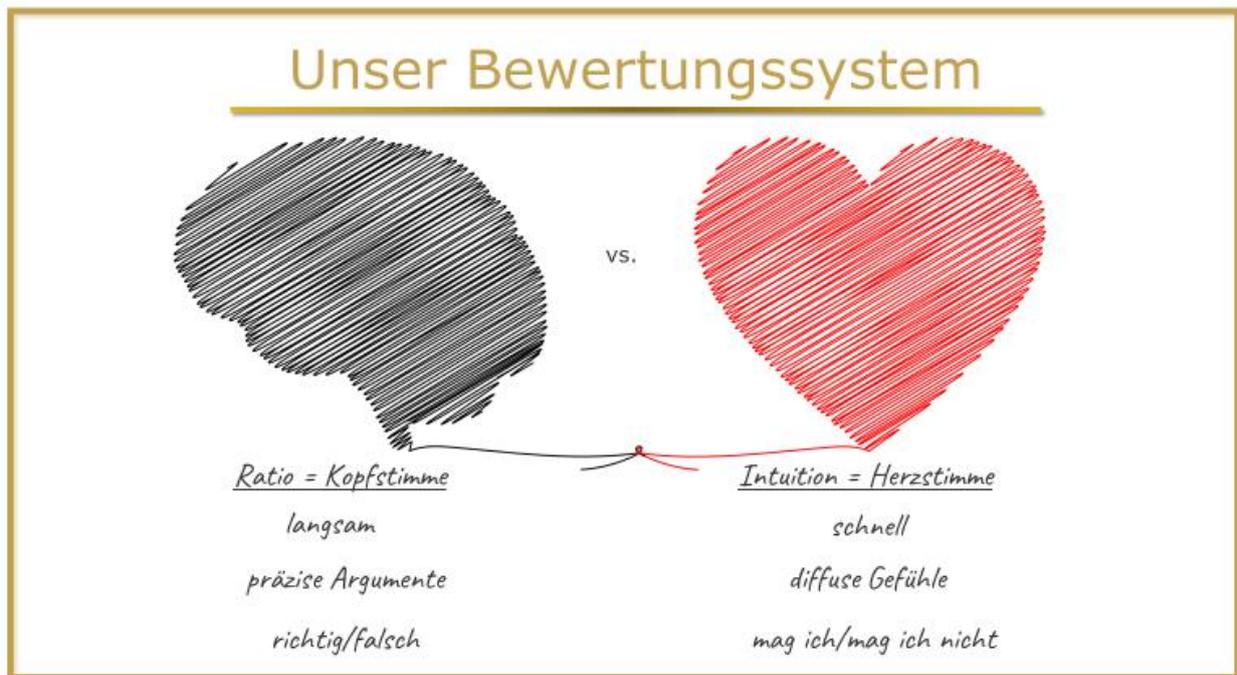




## Intuition zulassen

Die Intuition ist nach Definition die „Fähigkeit, Einsichten in Sachverhalte, Sichtweisen, Gesetzmäßigkeiten oder die subjektive Stimmigkeit von Entscheidungen zu erlangen, ohne diskursiven Gebrauch des Verstandes, also etwa ohne bewusste Schlussfolgerungen. Intuition ist ein Teil kreativer Entwicklungen“\*.



### Die Intuition: Nur ein Bauchgefühl oder die Stimme des Herzens/der Seele?

Das Wort Intuition kommt aus dem Lateinischen und bedeutet übersetzt „genau hinsehen“, „etwas unmittelbar anschauen“. Die Intuition ist eine unbewusste Form der Informationsverarbeitung – sie basiert auf Erfahrungen und ist ein kreativer Prozess in dem nach sich wiederholenden Mustern gesucht wird, um gesicherte Entscheidungen treffen zu können.

Intuition ist ein komplexer Vorgang, an dem mehrere Gehirnbereiche beteiligt sind. Unsere Spezies konnte durch sie leichter Gefahren erkennen, Nahrung, Heilmittel und Wasser finden, und so ihr Überleben sichern. Die Intuition und Stimme des Herzens ist damit pure Information zur Entscheidungsfindung. Sie ist ein einfaches Mittel, eine Klarheit zu gewinnen, die keine Zweifel mehr lässt. Diese Energie ist nicht allein ein geistiger Prozess, sondern bezieht den Körper und die Emotionen mit ein.

Und doch ist es wichtig zu wissen, dass wir den Verstand nicht außer Acht lassen dürfen, da es ohne den Verstand nicht möglich ist, das Wissen aus der Intuition umzusetzen und leben zu können.



## **Deine Intuition trainieren**

### **Reduziere äußere Eindrücke und suche Stille**

Hierdurch entsteht mehr Raum in dir. Du wechselst aus dem Tun- in den Sein-Modus. Das öffnet dich für deine innere Stimme. Nimm dazu auch immer den Kontakt zu dir und deinem Herzen auf.

### **Spüre häufiger in dich hinein und lausche**

Wenn es im Außen stiller wird, kannst du besser nach innen lauschen. Die Intuition spricht zuerst über deinen Körper und die Emotionen zu dir. Wenn du gut hin spürst, wirst du eher wissen, was stimmig ist.

Du kannst dafür gut die Übungen aus den ersten Modulen verwenden – sie unterstützen dich in diesem Bewusstseinsprozess.

### **Entscheide dich dazu, deiner Intuition zu vertrauen**

Entscheide dich häufiger intuitiv. Je häufiger, desto mehr kannst du dich auf deine Intuition verlassen. Wenn du dir unsicher bist, spüre in deinen Körper und die Emotionen rein – du hast die Antwort bereits in dir.

## **Übe intuitive Wahrnehmung über deine Empathie**

Du trainierst dich in empathischer Genauigkeit, wenn du die Gefühle und Gedanken anderer Menschen wahrnimmst. Es ist kein Zauberwerk, sondern intuitives Wahrnehmen von Körpersprache, Mimik oder Stimme, dass dir ein Gefühl für die Befindlichkeit eines Menschen gibt. Diese Art der Wahrnehmung ist eine gereifte Form der Empathie. Sie fördert nicht nur deine intuitiven Fähigkeiten, sondern vertieft auch die Verbindung zu anderen Menschen.

## **Praktiziere Achtsamkeit**

Durch sie übst du reines Wahrnehmen. Achtsamkeit ist eine wunderbare Technik, um Ablenkungen in deiner Umgebung herauszufiltern. Sie beruhigt deine Gehirnwellen und verfeinert deinen Wahrnehmungsprozess. Dadurch nimmst du deine Intuition deutlicher wahr.

## **Pflege deine Kreativität**

Kreativität ist der entgegengesetzte Prozess. Du bringst etwas in eine neue Form, das bereits als Idee in dir vorhanden ist. So verbindest du dich so häufig mit der Stimme in dir, die weiß, was da aus dir heraus werden will.

## **Stelle qualitative Fragen an dich selbst und notiere, was kommt**

Achte dabei auf Gedanken, Ideen, Träume und innere Impulse. Durch das Aufschreiben aktivierst du deine innere Stimme.

## **Reflektiere deinen Tag und deine Entscheidungen**

Wir treffen intuitive Entscheidungen am Tag häufiger, als uns bewusst ist. Reflektiere am Ende des Tages in deinem ruhigen Moment, deine Entscheidungen, was daran geknüpft war. Was hat dir bei dieser intuitiven Entscheidung Sicherheit gegeben?

