

*Gianna Possehl
Anke Meyer-Grashorn*



Trust yourself!

Wie Sie Ihre Intuition für
Entscheidungen nutzen

Inhalt

Vorwort	7
Warum dieses Buch?	7
Intuition – Kopf oder Bauch?	11
Wozu Ihnen Ihre Intuition nutzt	13
Die innere Stimme	15
Ist Intuition erlernbar?	16
Bauch oder Kopf? Wo sitzt die Intuition?	17
Stärken Sie Ihre rechte Gehirnhälfte	25
Das Bauchhirn	31
Erster Schritt: Was nehmen wir wahr?	35
Die verschiedenen Wahrnehmungsformen	35
Ihre persönlichen Wahrnehmungsschwerpunkte	37
Stärken Sie Ihre Wahrnehmung	41
Zweiter Schritt: So stärken Sie Ihre Stärken – der große Typentest	45
Der Typentest: Wo liegen Ihre Stärken?	45
Auswertung: So stärken Sie Ihre Stärken	49
Dritter Schritt: Wann können wir unserer Intuition vertrauen?	63
Einsatzbereiche von Intuition und Ratio	63
Intuitiv voll daneben	67
Alles Erfahrungssache	71
Vierter Schritt: Was Ihre Intuition beeinflusst	75
Lernen Sie Ihre „Intuitionsbeeinflusser“ kennen	75

Fünfter Schritt: Wie Sie mit Intuition Entscheidungen treffen können	83
Faustregeln für Bauchgefühle	83
Intuitive Kreativitätstechniken	91
Simulation und Szenarien	98
Entscheidungen in komplexen Situationen	102
Entscheidungen mit vielen Unbekannten	106
Entscheidungen bei neuen Ideen	114
Die richtige Entscheidung	122
Was tun bei Fehlentscheidungen?	128
Sechster Schritt: Kreative Potenziale wecken	131
Lernen von den Genies – Geistesblitze für jeden	131
Freiräume schaffen für Visionen	144
Siebter Schritt: Intuition richtig kommunizieren	149
„Wir müssen mal reden“	149
“Was will ich eigentlich sagen?“	152
Achter Schritt: Intuition als Führungsqualität	165
Intuition als Schlüsselkompetenz	166
Was Führungskräften hilft, auf Ihre Intuition zu bauen	169
Neunter Schritt: Intuitionsplan für eine Woche	175
Literatur	179

Intuition – Kopf oder Bauch?

Um über Intuition reden zu können, muss man zunächst wissen, worum es sich dabei überhaupt handelt. Als sinnvoller Einstieg in die Thematik empfiehlt es sich daher, bestimmte Begrifflichkeiten im Vorfeld zu definieren und zu klären, was unter „Intuition“ eigentlich verstanden wird. Wenden Sie sich zu diesem Zweck bitte der ersten Übung zu.

Übung 1: Was ist Intuition?

Notieren Sie bitte spontan, auch gern in Stichworten, was Sie unter Intuition verstehen.



Fiel es Ihnen leicht, Ihr Verständnis von Intuition in Worte zu fassen und zu Papier zu bringen? Schauen wir uns an, wie Sie zu Ihrem Ergebnis gekommen sind:

1. Haben Sie aus dem Bauch heraus einige Stichworte aufgeschrieben und anschließend weitergelesen, ohne Ihre Notizen noch einmal anzuschauen oder zu prüfen?

Dann haben Sie sehr intuitiv reagiert.

2. Haben Sie die Stichworte, die Ihnen eingefallen sind, noch einmal gründlich abgewogen und/oder umformuliert?

Ihr erster Impuls war die intuitive Herangehensweise, aber Sie trauen Ihrer Intuition nicht.

3. Hatten Sie spontane Ideen, die Sie ignorierten, und haben Sie stattdessen ein Lexikon aus dem Regal genommen oder im Internet nach einer Definition gesucht? Oder haben Sie, weil Sie beides gerade nicht zur Hand hatten, die Übung zurückgestellt, um ja keine falschen Angaben zu machen?

Sie verlassen sich keinesfalls auf Ihre Intuition. Ihr Credo ist „Fakten, Fakten, Fakten“.

Werfen wir jetzt einen Blick auf das Ergebnis und Ihre inhaltliche Definition von Intuition. Haben Sie Begriffe verwendet wie „Bauchgefühl“, „spontan“, „ohne Nachdenken“, „irrational“, „Unterbewusstsein“ oder Ähnliches? Stand die Intuition möglicherweise im Widerspruch zu Vernunft und Verstand? Falls Sie mit Ihrer Formulierung noch nicht ganz zufrieden sind, seien Sie beruhigt, denn es

gibt auch unter den Wissenschaftlern keine einheitliche Definition und Musterlösung.

Ganz spontan und einfach formuliert, könnte man sagen: Intuition ist gefühltes Wissen und damit die Fähigkeit, spontan und unbewusst Sachverhalte und Situationen zu erfassen, Entscheidungen zu treffen und zu handeln.

Wenn es um Entscheidungen geht, dann laufen in unserem Gehirn sehr komplexe Prozesse ab. Doch unser Gehirn ist kein Computer mit Hard- und Software und eindeutigen, logischen, berechenbaren Operationen. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass unser ganzes Denken, Wahrnehmen und Erinnern keine reine Verstandestätigkeit ist, sondern immer von Gefühlen begleitet wird.

Erforscht und belegt wurde dieser Zusammenhang von Wissenschaftlern der Neurologie, die sich unter anderem mit den Schicksalen von Menschen beschäftigen, deren Gehirn aufgrund tragischer Unfälle beschädigt wurde. Diese Gehirnverletzungen führten bei den Betroffenen oft zum Verlust bestimmter Emotionen wie zum Beispiel Angst oder Ekel bzw. zur kompletten Emotionslosigkeit. Wer nicht mehr fühlen kann wird jedoch nicht zum intelligenten Überflieger, sondern – wie viele dieser Patienten – völlig lebensunfähig. Diese Menschen können sich zum Beispiel nicht mehr entscheiden und kommen mit den scheinbar einfachsten Lebenssituationen nicht mehr zurecht. Gefühle sind also ein wesentlicher Teil unseres Denkens. Verstand und Emotion sind untrennbar miteinander verbunden.

Unser Gehirn verarbeitet nicht nur Sachinformationen, erlerntes Wissen und Gefühle, sondern auch alle Erfahrungen, gute und schlechte, die wir tagein, tagaus unser ganzes Leben lang sammeln: Erfahrungen aus erlebten Situationen, aus Sinneseindrücken durch Bilder, Geräusche, Geschmäcker, Gerüche oder starken Gefühlen wie Liebe, Hass, Enttäuschung, Vertrauen und dergleichen mehr. Daraus entsteht ein enormer Wissensschatz, der in unserem Unterbewusstsein lagert und wieder an die Oberfläche befördert wird, sobald sich die Notwendigkeit dafür ergibt, zum Beispiel wenn wir uns zwischen verschiedenen Optionen entscheiden müssen.

Der Schweizer Psychologe Carl Gustav Jung bezeichnete die Intuition als eine grundlegende menschliche Funktion, die das Unbekannte erforscht und das, was noch nicht greifbar ist, erahnt. Er entwickelte 1921 das Modell der psychologischen Typen, das aus vier Funktionen besteht, die den verschiedenen Typen zugeschrieben werden: 1. Den-

ken, 2. Fühlen, 3. Intuition und 4. Empfinden. Kombiniert mit seiner Einteilung in extrovertierte, also auf die Außenwelt ausgerichtete, und introvertierte Menschen, die auf ihre innere Welt ausgerichtet sind, bestimmte Jung insgesamt acht Typen, zum Beispiel das „extrovertierte Denken“ oder das „introvertierte Denken“, das „extrovertierte Fühlen“ oder das „introvertierte Fühlen“. Einen ausführlichen Typentest, basierend auf den Erkenntnissen von Carl Gustav Jung, finden Sie ab Seite 45.

Interessant ist, dass die Ratio, also unser Verstand, relativ schnell an ihre Grenzen stößt. Gut, dass wir dann auf unsere irrationalen Schätze – das Unterbewusstsein, unsere Gefühle und unsere Intuition – zurückgreifen können. Sinnvolle und richtige Entscheidungen kann also nur der treffen, der weiß, dass das eine ohne das andere nicht funktioniert, und im entscheidenden Moment nicht nur auf seinen Verstand, sondern auch auf seine Intuition vertraut.

Wozu Ihnen Ihre Intuition nutzt

Ihre Intuition können Sie sowohl privat als auch im beruflichen Umfeld einsetzen. Sie ist immer dann nützlich, wenn Ihre verstandesmäßige Intelligenz nicht mehr weiterweiß, Ihnen eine innere Stimme etwas flüstert oder Ihnen spontan Gedanken durch den Kopf schießen, von denen Sie nicht genau wissen, woher sie kommen und was Sie damit anfangen sollen.

Beispiel: Wann Ihre Intuition nützlich ist

Ihre Intuition wird Ihnen vor allem dann hilfreich sein, wenn es beispielsweise darum geht,

- die richtigen Entscheidungen zu treffen,
- die Komplexität des Lebens in den Griff zu bekommen,
- die Alarmsignale für Gefahren oder schwierige Situationen zu erkennen,
- schnelle Entscheidungen zu treffen,
- sich selbst und andere besser einschätzen zu lernen,
- sich selbst mehr zu vertrauen und selbstsicherer zu werden,
- mit der Umwelt bewusster und zielgerichteter umzugehen,
- das große Ganze und Gesamtzusammenhänge klarer zu erkennen,



- den Kontrollfreak in sich in Schach zu halten,
- Ihre kreative Seite zu fördern,
- Veränderungen zu bewältigen,
- neue Wege zu gehen,
- besser zu kommunizieren,
- Führungskompetenz aufzubauen.

Solche unterschiedlichen Einsatzbereiche der Intuition betrachten wir in den folgenden Kapiteln im Detail und stellen Ihnen entsprechende Übungen für Ihr persönliches Intuitionstraining vor.



Übung 2: Intuitive Alltagssituationen

Rufen Sie sich drei Situationen ins Gedächtnis, bei denen Sie das Gefühl hatten, dass Ihr Verstand und Ihr Unterbewusstsein unterschiedlich agiert haben. Können Sie sich zum Beispiel daran erinnern, dass Sie etwas kaufen wollten, Ihre Hand bereits danach griff, um es gleich im nächsten Moment wieder zurückzulegen? Oder gab es ein Gespräch, das Sie als wichtig einstufen, vor dem Sie sich aber trotzdem gedrückt haben? Schreiben Sie bitte drei dieser Situationen auf:

Situation 1: _____

Situation 2: _____

Situation 3: _____

Beantworten Sie anschließend folgende Fragen:

Welche bewussten Argumente lagen Ihrem Handeln zugrunde?

Welche Gründe könnten Ihr Handeln unbewusst bestimmt haben?

Haben Sie Ihrer Intuition oder den Sachargumenten vertraut?

Vergleichen Sie Ihre Notizen nun mit der oben aufgeführten Liste der nützlichen Einsatzgebiete der Intuition und formulieren Sie für sich die drei wesentlichen Bereiche, in denen die Intuition für Sie nützlich sein kann.

Die innere Stimme

Hören Sie auch manchmal eine innere Stimme, die Ihnen etwas zuflüstert wie das „kleine Teufelchen“, das auf unserer Schulter sitzt und uns einreden will, dass Schokolade auch nach der zweiten Tafel noch gesund sein soll?

In Entscheidungssituationen können wir, wenn wir aufmerksam sind und lauschen, unsere innere Stimme hören. Sie ist die Ausdrucksform der Intuition, um sich bemerkbar zu machen. Die innere Stimme ist vielfältig und bei jedem von uns anders ausgeprägt. Der eine spricht vom „Bauchgefühl“, von einem Drücken in der Magengegend, das uns rät, den Vertrag noch nicht zu unterschreiben. Der andere spürt ein ungutes Gefühl in Form von Schweißausbrüchen oder Atemnot, das ihm trotz rationaler Superargumente kein „Ja, ich will!“ über die Lippen kommen lässt. Die Körperreaktionen sind vielfältig: von spontanem Erbrechen über Schwindel bis zum Kribbeln im linken kleinen Zeh oder dem Zucken der rechten Augenbraue. Gleich, wie die innere Stimme zu Ihnen spricht, sie zeigt, dass Ihr Körper sich bemerkbar macht, um Ihren intuitiven Einschätzungen Gehör zu verschaffen.

Tip: Achten Sie auf Ihre Körperreaktionen

... wenn Sie vor schwierigen Entscheidungen stehen. Hinterfragen Sie, was Ihre innere Stimme sagt, stellen Sie Zusammenhänge her und vertrauen Sie Ihrem unterbewussten Erfahrungsschatz. Fegen Sie, was Sie fühlen, nicht einfach mit nachträglich konstruierten Sachargumenten vom Tisch.



Schnell wie der Blitz

„Intelligenz mit überhöhter Geschwindigkeit“ lautet eine andere Definition aus unbekannter Quelle. Die Intuition rast demnach voraus, und zwar schneller, als wir schauen oder denken können. Der Intellekt, der prüft, ob dieser Schnellschuss auch in die richtige Richtung ging, folgt dem nach.