

**„Hab’ ich doch gesagt!“**

**Viele Grüße  
Deine Intuition**

Manchmal muss man im Leben Entscheidungen treffen, die keine wirklichen Alternativen darstellen. Man hat, wie man so schön sagt, die Wahl zwischen Pest und Cholera. Beide Ergebnisse will man eigentlich nicht, aber es gibt kein Ausweichen: Nimm das eine, was du nicht willst, oder nimm das andere, was du auch nicht willst. Sich nicht zu entscheiden bedeutet dann auch, dass ein unerwünschtes Ergebnis auf jeden Fall eintritt.

Manchmal ist das kleinere Übel der beiden Möglichkeiten zu erkennen, manchmal nicht. In solchen Situationen neigen wir dazu, in Panik zu verfallen, vor allem, wenn auch noch zeitlicher Druck hinzukommt. Dann können wir gar nicht mehr klar denken und haben das Gefühl, alles schlägt über uns zusammen. Die Panik steigt, die Entschlusskraft sinkt unaufhörlich weiter, und immer noch ist keine Entscheidung in Sicht. Wir hoffen darauf, dass uns jemand sagt, was wir tun sollen und glauben, dass es dann leichter wird, weil wir die Verantwortung für unsere Entscheidung delegieren können.

## **Weck’ den Neandertaler in Dir!**

Jeder, der einmal in einem solchen Dilemma steckte, kennt dieses Gefühl. Die gute Nachricht: Unsere Spezies hätte nicht überlebt, wenn wir nicht gelernt hätten, uns in solchen Situationen richtig zu entscheiden. Es gab im Angesicht eines Säbelzahn timers nicht sehr viele Alternativen, die man in Ruhe überlegen konnte. Handeln war angesagt, und zwar zackig. Kämpfen, töten, flüchten waren aber auch damals nicht immer eindeutige und garantiert erfolgsversprechende Alternativen. Nicht selten überlegte einer unserer Vorfahren einen Tick zu lange und erlag dann nachhaltig einem Arbeitsunfall.

Diejenigen, die nach einer solchen Begegnung lebendig und eventuell sogar mit einer Trophäe nach Hause ans Feuer zurückkehrten, hatten die richtige Strategie angewendet: Sie hatten auf ihr Bauchgefühl vertraut und dann sofort gehandelt, ohne groß nachzudenken.

## **Intuition gegen Ego**

Warum haben wir heute so oft Probleme, intuitiv – also auf unser Bauchgefühl hörend – zu handeln? Das liegt häufig daran, dass wir die Sprache der Intuition vergessen haben. Wir haben einfach aufgehört, mit ihr das Leben zu üben. Die Signale werden uns dann irgendwann fremd. Dazu kommt, dass die Intuition üblicherweise ein leiser Ratgeber ist. Sie klopft leise mit einem Gefühl an, wird aber oft vom Ego niedergebrüllt oder vom Kopf zu Tode argumentiert.

Die Intuition ist die Sprache unserer Seele. Sie weiß immer und unfehlbar genau, was für uns das Richtige ist, welche Entscheidung uns jetzt guttun, aber auch, welche uns über den harten Weg führen wird. Sie will immer unser Bestes, will uns auf den blumigen Weg der

glücklichen Erkenntnisse schicken. Wir entscheiden uns aber oft für den steinigen Ego-Weg, der gepflastert ist mit Kummer, Schmerz und Enttäuschung. Und wenn wir das oft genug gemacht haben, glauben wir, dass uns jede Entscheidung nur Kummer, Schmerz und Enttäuschung bringen wird. Wir stecken fest und können oder wollen uns gar nicht mehr entscheiden.

## Woran erkennt man, ob die Intuition oder das Ego spricht?

Das Ego bemüht immer äußere Gründe und meldet sich daher *mit Argumenten*. Die Leute: „Was sollen die anderen denken?“, vermeintliche Vorteile: „Das ist 50% reduziert!“, Sexualität: „Er/sie sieht so gut aus, um ihn/sie beneiden mich alle anderen“, Wunschdenken aller Art: „Man muss für seine Ziele auch mal was riskieren“, „wir sind schon so lange zusammen, da sollten wir jetzt auch heiraten...“, „so schlecht ist dieser Job ja nun auch nicht – woanders ist es vielleicht noch schlimmer“, usw.

Das erzeugte *Gefühl* dabei ist immer zweifelnd, schwankend, nicht eindeutig und vor allem nie positiv. Es ist ein inneres Überreden.

## Die Intuition meldet sich immer mit einem Gefühl

Immer, wenn wir eine Situation erleben oder eine Entscheidung ansteht, die für uns nicht gut ist, „hören“ oder fühlen wir die Intuition: Durch ein flaes Gefühl im Magen, durch ein spontanes „will ich eigentlich nicht“, oder ein gefühltes „!!!!“, durch den Impuls, einfach wegzugehen, zu rennen oder „nein“ zu sagen. Manchmal stehen uns die Haare zu Berge, wir merken „irgendwas stimmt hier nicht“ und in manchen Situationen erhalten wir sogar ganz klare Aufforderungen wie „Mach das nicht!“, „Nichts wie weg hier!“, „Bleib stehen!“ oder „Lauf!!!!“ Manchmal ist es so banal wie „Am liebsten würde ich jetzt gehen!“ oder „Wie schön wäre mein Leben ohne XY“, wenn die Beziehung längst zu Ende ist. Egal ob im Job oder in der Liebe, wir werden sehr deutlich auf Alternativen hingewiesen.

Wenn wir auf diese Impulse hören, geht die Situation immer gut für uns aus, denn unsere Intuition ist viel schlauer als wir und hat den ganz großen Überblick. Das sind die Situationen, in denen jemand stehenbleibt, ohne zu wissen, warum und im nächsten Augenblick rast ein Auto vorbei. Oder wenn man einen verlockenden Vertrag nicht unterschreibt, diese Person nicht heiratet, diesen Weg nicht nimmt oder von zwei unangenehmen Entscheidungen die wählt, die die Intuition anrät.

Die Intuition meldet sich aber auch auf positive Weise, indem sie uns immer wieder Bilder schickt, die unsere innersten, tiefsten Wünsche zeigen. Es sind die immer gleichen wiederkehrenden Gedanken, Wünsche, Impulse, Ideen und Sehnsüchte, die wir als unerfüllbar abtun und meist relativ schnell zur Seite schieben, weil sofort der Verstand dazwischenfunkelt. Siehe oben.

## Der Mensch lernt am besten, wenn es ihm gut geht

Nun gibt es die weit verbreitete Meinung, der Mensch lerne nur aus schlechten Erfahrungen und nur, wenn es richtig schmerzt. Ich bin davon überzeugt: Das ist völliger Irrsinn. Bekloppt. Und falsch!

Es stimmt, dass viele Menschen einen Erkenntnisgewinn haben, wenn sie schlechte Erfahrungen machen. Manchmal machen sie den gleichen Fehler sogar mehrmals, bis die Lektion gelernt ist. Das bedeutet bis dahin aber auch mehrmals Frust, Sorgen, Angst, Schmerz, Enttäuschung, finanzielle Probleme, Ärger. Nichts also, was man sich unbedingt wünscht. Die Gesamtverfassung eines Menschen, der häufig in solchen Gefühlslagen lebt, ist sicherlich nicht sonderlich erfreulich.

Jetzt stell dir die gleiche Situation vor, aber mit veränderter Ausgangslage: Du hörst auf dein Bauchgefühl und handelst danach. Du erlebst positive, aufbauende Situationen, umgibst dich mit Menschen, die dir guttun, hast eine gute, erfüllende Arbeit, bist glücklich und zufrieden. Du empfindest Lebensfreude, entwickelst Resilienz und strahlst Heiterkeit aus. In dieser Verfassung kannst du mit den Unbillen des Lebens, die jedem widerfahren, viel besser umgehen. Auch in deinem Leben werden Dinge passieren, die du nicht beeinflussen kannst: Beziehungen enden, Angehörige erkranken, liebe Menschen und Tiere sterben, Arbeitgeber gehen in Konkurs. Du lernst sicher auch viele Lektionen, aber du verbringst nicht mehr Lebenszeit als nötig damit, deine Wunden zu heilen, dein gebrochenes Herz zu reparieren und Enttäuschungen zu verarbeiten. Ein schöner Nebeneffekt dabei ist, dass Du keine Zeit mit Lamentieren und Jammern verbringen musst, weil die schönen Zeiten deutlich überwiegen.

## **Gute Lehrerin „Intuition“ schlägt schlechten Lehrer „Ego“**

Ich behaupte: Die Intuition, also unser Bauchgefühl, ist die beste Lehrerin überhaupt. Sie führt uns gemäß unserer Persönlichkeit zu Entscheidungen, die gut für uns sind, die uns reifen lassen. Damit wir immer neue, spannende Aufgaben lösen und unser Potenzial entdecken können. Das, was wirklich in uns steckt. Damit erhalten wir uns auch den Spaß am lebenslangen Lernen. Wir bekommen durch die Intuition Individualförderunterricht, sozusagen. Und werden so zu den Menschen, die wir immer beneidet haben. Weil ihnen so vieles gelingt, weil sie in glücklichen Beziehungen leben, Inspiration sind für ein gelungenes Leben. Wir bekommen zwar auch durch die Intuition nicht immer das, was wir uns wünschen, aber im besten Sinne immer das, was gut für uns ist. Das gilt aber auch, wenn wir nicht auf die Intuition hören... das Erlebnis ist dann nur nicht so schön.

Steve Jobs sagte: „Hab’ den Mut, Deinem Herzen und deiner Intuition zu folgen. Irgendwie wissen beide, wer Du werden willst. Alles andere ist zweitrangig.“

## **Herz über Kopf – Dein Leben wartet!**