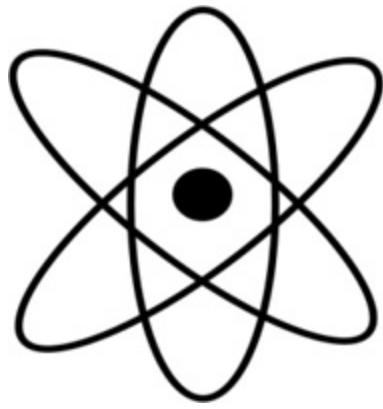




# Intuition kann man lernen

**38 Übungen zur Entwicklung  
der intuitiven Intelligenz**

Jos Barkely



# Inhaltsverzeichnis

Einführung

## **Teil I Grundlagen**

Intuitives Denken

Intuition – eine andere Form von Intelligenz

Wie Intuition funktioniert

Intuitives Entscheiden

Intuition und Kreativität

Fazit

Das Training der Intuition

Training und Nutzung der intuitiven Intelligenz

Der Umgang mit den Übungen

Ihr individueller Trainingsplan

Vorbereitungen

Entspannung – Eine Voraussetzung für viele  
Übungen

Entspannung durch Atmung

Autogenes Training

Selbstregulation

Progressive Muskelentspannung

Yoga

## **Teil II Praktische Übungen**

Dem Unterbewusstsein zuhören lernen

Gedanken aus dem Nichts

Angeregte Assoziationen

Assoziationsketten

Mehrfach-Assoziationen

Assoziationen zu anderen Sinneseindrücken

Assoziationen zu Gefühlen

Sehen was andere nicht sehen

- Muster erkennen

- Erschaffen Sie Ihre eigenen Sternbilder

- Ausmalen einmal anders

Übungen zur Anregung von Phantasie und Kreativität

- Wort-Kombinationen

- Noch mehr Kombinationen

- Der Schritt in fremde Welten

- Geschichten erfinden

- Freies Schreiben

- Freies Malen

Wissen aus dem Unterbewusstsein

- Bruchstück Lesen

- Intuitives Mind-Mapping

- Intuitives Erfassen von Situationen

- Der Blick in die Zukunft

- Intuitive Menschenkenntnis

- Wie fühlt sich das an?

- Wie fühle ich mich selbst?

- Das Wesen der Dinge erfassen

- Eine Frage des Geschmacks

- Spontan entscheiden

- Mut zu Veränderungen

Lassen Sie Ihr Unterbewusstsein für sich arbeiten

- Die innere Uhr

- Fragen an das Unterbewusstsein

- Visualisieren der Antworten

- Aufträge an das Unterbewusstsein

- Füttern Sie Ihr Unterbewusstsein regelmäßig mit

- Informationen

- Gezielte Arbeit des Unterbewusstseins

- Bewusstes träumen

Mentales Training

- Affirmationen

- Visuelle Affirmationen

Meditative Anregung der Intuition  
Traumreisen  
Der Blick in den Spiegel  
Das Intuitions-Tagebuch

# Einführung

Dieses Buch handelt von der intuitiven Intelligenz. Einer Gabe, die wir alle besitzen, aber die bei vielen von uns hoffnungslos verkümmert ist. Dabei ist es gerade die intuitive Intelligenz, die dafür ausschlaggebend ist, ob wir gute Entscheidungen treffen, unsere Gefühle verstehen, bahnbrechende Ideen entwickeln oder einfach mit unserem Leben zufrieden sind.

Mit anderen Worten, unsere intuitive Intelligenz ist die geistige Gabe, die in besonderem Maße darüber entscheidet, ob wir im Leben Erfolg haben und ob wir Glück und Zufriedenheit finden.

Gründe genug, um in die Entwicklung und Förderung dieser Gabe etwas Zeit und Mühe zu investieren.

Dieses Buch bietet mit den hier beschriebenen praktischen Übungen den Schlüssel dazu.

# Teil I Grundlagen

## Intuitives Denken

### **Intuition - eine andere Form von Intelligenz**

Intuition ist die Fähigkeit etwas zu wissen, ohne dass wir verstehen, woher dieses Wissen kommt. Sie beruht auf der gewaltigen Informationsmenge, die in unserem Unterbewusstsein gespeichert ist, und der Informationsverarbeitung, die dort ständig stattfindet. Im Alltag äußert sich die Fähigkeit zur Intuition darin, dass wir plötzlich wissen, was richtig oder falsch ist oder warum etwas so sein muss und nicht anders sein kann. Sie äußert sich auch, indem uns etwas längst Vergessenes wieder einfällt oder wenn uns scheinbar aus dem Nichts die Lösung für ein Problem bewusst wird, über das wir schon aufgegeben haben, nachzudenken.

Intuition äußert sich nicht immer in klar verständlichen Botschaften oder in leicht nachvollziehbaren Argumenten. Oft ist da nur so ein Gefühl, das uns sagt, was richtig oder falsch ist. Vielleicht sind es aber auch Bilder, die plötzlich in unserem Bewusstsein auftauchen oder ein Begriff, mit dem wir zunächst nichts anfangen können. Bei manchen äußert sich die Intuition als ein hartnäckiger Gedanke, andere fühlen, dass etwas nicht stimmt und in manchen Fällen macht sich das Unterbewusstsein auch körperlich bemerkbar. In der Regel sind es aber keine ausformulierten Sätze, in denen unser Unterbewusstsein zu uns spricht,

sondern eher Bilder, Gedanken, Gefühle oder plötzliche Eingebungen.

Um diese Botschaften im Alltag als Entscheidungshilfen, Erkenntnisse oder Problemlösungen zu nutzen, müssen wir sie zunächst einmal wahrnehmen und verstehen. Dazu haben wir alle die entsprechenden Anlagen von der Natur mitbekommen. Die Gabe des intuitiven Denkens gehört genau wie die Fähigkeit zum Sprechen oder zum logischen Denken zur mentalen Grundausstattung des Menschen. Entwicklungsgeschichtlich ist das instinktive oder intuitive Handeln sogar deutlich älter, als die Fähigkeit zum abstrakten, logischen Denken. Für unsere Vorfahren war es fast immer wichtiger, spontan und intuitiv beurteilen zu können, ob eine Gefahr droht oder ob etwas essbar ist, als komplizierte Berechnungen auszuführen oder philosophische Betrachtungen anzustellen. Für die frühen Menschen war eine ausgereifte intuitive Intelligenz überlebenswichtig.

Mit der Verbreitung der Naturwissenschaften und der Philosophie hat sich aber die Illusion verbreitet, man könne alles logisch herleiten, irgendwie berechnen und jede Entscheidung auf rein rationale Weise treffen. Heute wissen wir, dass dies ein Trugschluss war. Mittlerweile erkennt die moderne Wissenschaft die Intuition als ernst zu nehmende Methode der Entscheidungsfindung und der Gewinnung von Erkenntnissen an. Dennoch spielt das intuitive Denken und die intuitive Intelligenz in unserer schulischen und universitären Ausbildung keine Rolle.

Die Methoden die an unseren Schulen gelehrt werden, orientieren sich immer noch an einem newtonschen Weltbild und dem bewussten Lernen von Fakten und Daten. Das intuitive Erkennen von Zusammenhängen, das Verstehen unserer Gefühlswelt oder das Agieren in einer komplexen Welt wird hier genauso wenig gelehrt, wie das Nutzen unbewusster Erfahrungen oder das intuitive Suchen nach Problemlösungen.



Dabei sind die Praktiker in Wirtschaft und Gesellschaft schon deutlich weiter. So geben viele Spitzenmanger in anonymen Befragungen zu, dass sie einen Großteil ihrer Entscheidungen mehr intuitiv, als auf der Basis irgendwelcher rationaler Modelle treffen. Auch viele Nobelpreisträger, einschließlich Albert Einstein, haben immer wieder bestätigt, dass sie ihre wahren Durchbrüche mehr intuitiv erzielt haben, als durch rein logisches Denken. Trotzdem vernachlässigen wir die Förderung der intuitiven Intelligenz in der Ausbildung und geben ihr in unserem westlichen Weltbild nur wenig Bedeutung und Ansehen. Oft wird sie auch als esoterische Träumerei abgetan und belächelt. Kaum jemand gibt zu, dass er eine wirklich wichtige Entscheidung intuitiv getroffen hat.

Als Konsequenz davon ist die Fähigkeit zum intuitiven Denken bei vielen Menschen verkümmert oder blockiert. Was das Potential dieser Menschen deutlich einschränkt. Zumal logisches Schließen und rationales Denken immer nur zum Lösen von Standardproblemen taugt. Auch wenn diese durchaus kompliziert oder verzwickelt sein können.

Aber erkennen, was andere jahrzehntelang nicht gesehen haben, zweckmäßige Entscheidungen bei geringem Informationstand treffen oder geniale neue Ideen entwickeln, kann man durch rein logische Überlegungen genauso wenig, wie Situation blitzschnell erfassen, das Wesentliche in einer unklaren Lage erkennen oder Menschen richtig beurteilen. Vor allem können wir durch bloßes rationales Denken keine Entscheidungen treffen, in denen persönliche Erfahrungen, Gefühle und Vorlieben eine wichtige Rolle spielen.

Bei all diesen Herausforderungen müssen wir auf unsere intuitive Intelligenz zurückgreifen. Sie ist es, die uns zu souveränen Entscheidern, kreativen Köpfen, aber auch weisen Menschen macht und sie ist es, die uns Dinge sehen lässt, die andere nicht erkennen können.

Da die intuitive Intelligenz in unserer schulischen Ausbildung weder trainiert noch thematisiert wird, müssen wir uns aber selber bemühen.

## **Wie Intuition funktioniert**

Intuitives Denken basiert auf dem Wissen und der Weisheit unseres Unterbewusstseins. Dort lagern unendlich viele Informationen, Erfahrungen und Überlegungen, von denen uns die wenigsten bewusst sind oder jemals bewusst waren.

Manche dieser Informationen haben wir zwar irgendeinmal bewusst aufgenommen, aber dann doch wieder vergessen oder ins Unterbewusstsein verdrängt. Den bei weitem größeren Teil dieser Informationen haben wir aber nie bewusst wahrgenommen. Sie sind ungefiltert und unbemerkt von unseren Sinnesorganen direkt ins Unterbewusstsein gelangt und dort gespeichert worden.

Unser Unterbewusstsein bewahrt diese Informationen aber nicht nur auf, sondern arbeitet mit diesen auch in unterschiedlichster Weise. Ohne dass wir es bemerken, kombiniert es Eindrücke zu Erfahrungen, bildet aus gemachten Erfahrungen Überzeugungen oder formt unsere persönlichen Vorlieben und Präferenzen. Unbemerkt von unserem wachen Verstand arbeitet es an Problemlösungen oder kreiert aus verschiedenen Informationen neue Ideen.

Gelangen die Produkte dieser unbewussten geistigen Aktivitäten in unser Bewusstsein und werden von uns wahrgenommen, sprechen wir von Intuition.

Gemäß diesem Modell basiert Intuition darauf, dass unser Unterbewusstsein über viel mehr Informationen verfügt, als unser bewusster Verstand, dass es diese Informationen ständig in der einen oder anderen Form verarbeitet, dass die Ergebnisse dieses Verarbeitungsprozesses in unser Bewusstsein gelangen und dass wir diese Botschaften wahrnehmen und interpretieren können.