



*"Intuition gleicht einem kosmischen Angeln.
Sobald man spürt, dass der Fisch anbeißt,
muss man ihn an Land holen." –
Buckminster Fuller*

I Thema: „Intuition –auf die innere Stimme hören“

1. Was ist Intuition?
 - 1.1. Intuitions-Formen
2. Wo und wann hilft Intuition?
 - 2.1. Intuitionsübung: Die Metaphorische Problemlösung
3. Entwicklung intuitiver Kompetenz
 - 3.1. Kontakt mit der inneren Stimme herstellen
4. Intuition ist nicht mit Launen und Vorurteilen zu verwechseln

II Literaturhinweise zum Thema

1. Was ist Intuition?

Allgemein verstehen wir unter dem Begriff der Intuition ein Bündel an kreativen und meist unbewussten Kompetenzen und Wissensbeständen.

Die Intuition (v. lat.: intueri = betrachten, erwägen) ist die Fähigkeit, Einsichten in Sachverhalte, Sichtweisen, Gesetzmäßigkeiten oder die subjektive Stimmigkeit von Entscheidungen durch sich spontan einstellende Eingebungen zu erlangen, die auf unbewusstem Weg zustande gekommen sind.

Intuition steht letztlich hinter aller Kreativität. Der danach einsetzende Intellekt führt nur noch aus bzw. prüft bewusst die "Ergebnisse", die aus dem Unbewussten kommen.

1.1. Intuitions-Formen:

Intuition als Handlungswissen:

Obwohl sie bei vollem Bewusstsein sind, haben Menschen manchmal das Gefühl, als wenn ein „innerer Autopilot“ die Steuerung übernommen hätte. Sie handeln wie nach einer unsichtbaren Richtschnur, «wissen was zu tun ist», ohne dass sie die einzelnen Schritte ihrer Handlungen bewusst steuern oder willkürlich kontrollieren. In dieser Form wird Intuition als unbewusst angewandtes Erfahrungs- oder Handlungswissen erlebt, das in der Psychologie auch als „*tacit knowledge*“ oder „*implizites Wissen*“ bekannt ist.

**Intuition als intelligentes Körpergefühl:**

Bei Entscheidungen kennen viele Menschen das gute oder schlechte „Gefühl im Bauch“ oder erleben Körperspannungen. Diese intelligenten Körpergefühle, so genannte „*somatische Marker*“, stellen wichtige Bewertungen in Entscheidungs- und Handlungssituationen dar, die komplexe Erfahrungswerte und weitläufige Informationen ausdrücken. Diese körperlichen Reaktionen signalisieren entweder „Ja – das passt!“ oder „Nein – da stimmt irgendetwas nicht“.

Positive Signale spürt man häufig als Wärme oder Kribbeln im Bauch, man hat das Gefühl, die Brust weite sich, es wird leicht und hell im Kopf oder es erscheinen helle Bilder.

Negative Signale äußern sich oft als Kloß im Hals, einem flauen Gefühl im Magen, Zittern in den Knien und düsteren Bildern.

Intuition als Geistesblitz nach der schöpferischen Pause:

Wer mit einem komplexen Problem innerhalb eines Projekts beschäftigt ist, wird hin und wieder die Erfahrung machen, dass «nichts mehr geht»; man ist festgefahren. Es bleibt nichts anderes übrig, als sich eine Weile mit etwas anderem zu beschäftigen, vielleicht ein Paar Akten zu sortieren oder den Schreibtisch aufzuräumen. Gerade in diesen abwesenden Momenten schießen dann oftmals Geistesblitze durch den Kopf, die das anfängliche Problem lösen oder einen großen Schritt weiterbringen.

In der Kreativitätsforschung wird dieses „mit einem Problem schwanger gehen“ *Inkubation* genannt und wird als wesentlicher Teil jedes schöpferischen Prozesses angesehen.

2. Wo und wann hilft Intuition?

Der Verstand allein bringt einen in vielen Fällen nicht weiter. Oft lassen sich erst im Zusammenspiel mit der Intuition (berufliche) Erfolge generieren. Felder, bei denen die „innere Stimme“ zum Einsatz kommen sollte, sind:

1. Entscheidungsfindung

Besonders wenn die Datengrundlage zu knapp, ausufernd oder einfach widersprüchlich ist, verarbeitet Intuition die komplexen und rational schwer fassbaren Informationen.

2. Komplexitätsmanagement

Intuitive Urteile helfen, im Chaos hoher Vernetzung und Veränderungsdynamik der (Arbeits-)welt handlungsfähig zu bleiben. Intuition reduziert die Komplexität von Problemstellungen, indem sie uns Muster und darin relevante Aspekte unmittelbar zeigt.

3. Timing

Für die Umsetzung von Vorhaben ist neben genauer Planung ein Gespür für das richtige Timing und den richtigen Zeitpunkt wichtig, der sich oft nicht rational kalkulieren lässt, sondern vor allem intuitiv erfassen lässt.

4. Zukunftsvisionen

Bei der Generierung einer (unternehmerischen) Vision bietet Intuition den Zugang zu kraftvollen, symbolischen Leitbildern, die MitarbeiterInnen und KundInnen auf einer sinngebenden und unbewusst-intuitiven Ebene ansprechen.

5. Beziehungsgestaltung

Die intuitive Wahrnehmung subtiler Beziehungsinformationen und nonverbaler Signale trägt zur Qualität von (Arbeits-)Beziehungen bei.

6. Kreativität

Die Nutzung unbewusster Potentiale und intuitiver Assoziationen stellt einen Schlüssel für Kreativität bei der Entwicklung von Innovationen und der Lösung eingefahrener Probleme dar.



2.1. Intuitions-Übung: Die Metaphorische Problemlösung

Mit dieser Übung aktivieren Sie Ihre Intuition zur Lösung einer Aufgabenstellung. Sie benötigen ca. 30 Minuten, ev. verschriftlichen.

1. Problemdefinition: Formulieren Sie Ihr Problem und formulieren Sie eine Frage.
2. Zentrierung: Entspannen Sie sich (ev. mit Hilfe verschiedener Techniken, wie Atemtechnik, Visualisierungen, Entspannungsmusik).
3. Imagination und Metaphernbildung: Fragen Sie sich: Wenn das Problem etwas anderes wäre, was wäre es dann? Ein Theaterstück, eine Musik, ein Kunstwerk, ein Bauwerk, eine Landschaft ...?
4. Interpretation: Beziehen Sie nun Ihre intuitiv gewonnen Bilder auf die zu lösende Fragestellung. Bilden Sie weitere Assoziationen.
5. Lösungsfindung: Entwickeln Sie aus den im Punkt 4 gewonnen Ergebnissen ein konkretes Lösungsszenario (zunächst in der Metapher, dann übertragen in die reale Situation). Fragen Sie sich: Welche Auswirkungen hätte diese Lösung in meinem (professionellen) Kontext? Welche anderen Fragen tauchen auf?

3. Entwicklung intuitiver Kompetenz

In der Vergangenheit wurde Intuition meist als ein Phänomen betrachtet, das Menschen überfallartig überkommt, als ein Prozess, der vollkommen unwillkürlich abläuft, den man bestenfalls im Nachhinein bemerkt, oder als eine Gabe, die man entweder hat oder nicht hat. Markus Hänsels zweijährige Forschungsarbeit mit MitarbeiterInnen aus Organisationen und BeraterInnen ergab, dass:

1. Intuition eine Fähigkeit ist, die grundsätzlich jedem Menschen zur Verfügung steht und
2. Intuition durch geeignete Trainingskontexte weiter entwickelt werden kann (Hänsel, 2002).

Für die Entwicklung intuitiver Kompetenz kristallisierten sich folgende Elemente heraus:

- **Selbstwahrnehmung:** Die Wahrnehmung unbewusst-intuitiver Prozesse geschieht oft in Form von inneren Bildern, dem inneren Dialog, Körperwahrnehmungen oder Emotionen. Diese Signale müssen in ihrer Bedeutung erkannt und wahrgenommen werden, um sie konstruktiv in einem professionellen Kontext nutzen zu können. Voraussetzung dafür ist, dass jeder Mensch die eigene individuelle Sprache des Unbewussten hören und verstehen lernt.
- **Selbstmodellierung:** Die überwiegende Mehrzahl der Menschen haben in ihrem Leben einige repräsentative Beispiele eigener Intuition. Oft sind diese Beispiele aus dem privaten Bereich, in dem solche intuitiven Wahrnehmungen eher „erlaubt“ sind, als im professionellen. Diese Erfahrungen, die meist nicht besonders gewürdigt werden, bewusst wahrzunehmen, anzuerkennen und dann auf ihren Prozess und ihre Auswirkung hin zu reflektieren, schafft einen bewussten Zugang zu den eigenen intuitiven Fähigkeiten. Man kann sich also selbst als Modell nehmen und diese Kompetenzen in den professionellen Bereich transferieren.
- **Haltung und Einstellung zu Intuition:** Wie bereits angedeutet, ist die Voraussetzung für eine erfolgreiche Anwendung und Wahrnehmung intuitiver Kompetenzen ein gewisses Maß an Vertrauen und Zuversicht in diese intuitiven Prozesse. Wie bei jedem anderen Lernvorgang erleichtert eine positive Einstellung zum Lerninhalt auch die Umsetzung und Anwendung im Alltag. Intuition hat in vielen Köpfen den Anklang von etwas sehr Mysteriösem, dem eher mit Zweifel und Skepsis begegnet wird. Da dies genauso eine Beschränkung der



Erfahrungsmöglichkeiten darstellt wie ein undifferenziertes, blindes Vertrauen in die Intuition, ist eine möglichst offene und unvoreingenommene Haltung nahe zu legen, die der Vielfalt der eigenen Wahrnehmung und Entdeckung Raum lässt.

- **Integration von Vernunft und Intuition:** Selbstverständlich ist in der Praxis eine scharfe Trennung rationaler und intuitiver Prozesse nicht möglich und auch nicht sinnvoll. Im Gegenteil, in der Integration und dem kreativen Zusammenspiel dieser von uns nur künstlich getrennten menschlichen Funktionsweisen besteht das größte Potential für erfolgreiches Handeln. Peter Senge bemerkt hierzu: „*Vielleicht erweist sich die Wiederausammenführung der Vernunft und Intuition eines Tages als wichtigster Beitrag des Systemdenkens*“ (Senge 1998).
- **„Läuterung von Intuition“:** Dieser von Bernd Schmid entlehnte Begriff bezieht sich auf die Vermischung intuitiver Prozesse mit gewohnheitsmäßigen Automatismen, Projektionen und Vorurteilen von BeraterInnen und den professionellen Umgang damit (Schmid, Hipp, Caspari 1999). Da Intuition sich ebenfalls in Form von Emotionen und diffusen Stimmungen äußern kann, ist das wesentliche Kriterium zu einer angemessenen Bewertung zu gelangen, inwieweit solche Signale in Bezug auf ein Vorhaben hilfreich und nützlich sind, also inwiefern sie für das Vorhaben wichtige Information darstellen oder zu solchen führen. Fehlsteuernde Intuition gründet sich meist in einer mangelnden Übung, intuitive Signale differenziert wahrzunehmen und auf ihre Plausibilität und Nützlichkeit zu überprüfen, bzw. den Einfluss eigener Vorannahmen zu erkennen und bewusst zu berücksichtigen. Kompetenz im Umgang mit der eigenen Intuition heißt also auch zu differenzieren, wann eine schlechte Stimmung nur eine Stimmung ist und nichts mit dem anstehenden Projekt zu tun hat. Dazu ist besonders die Selbst- und Fremdreiflexion intuitiver Entscheidungen wichtig.

3.1. Kontakt mit der inneren Stimme herstellen

Intuition hilft in vielen (beruflichen) Lebenslagen. Doch wie lernt man, seine innere Stimme wahrzunehmen und sich mehr nach ihr zu richten? Hier sind einige Übungen:

Den inneren Berater/die innere Beraterin aufspüren

- „Wandern“ Sie nach innen und stellen Sie sich einen inneren Berater/eine innere Beraterin vor: Wie sieht er/sie aus? Ist es jemand, den Sie persönlich kennen oder eine Person aus einem Film oder jemand den Sie einfach erfinden?
- Wenn Sie diese/n innere/n BeraterIn vor sich sehen, können Sie ein Zwiegespräch mit ihm/ihr beginnen: Machen Sie sich bekannt und bitten Sie ihn/sie um Unterstützung zur Entwicklung Ihrer (professionellen) Intuition.
- Haben sie sich erst einmal mit Ihrem/Ihrer inneren BeraterIn vertraut gemacht, können Sie immer besser und schneller mit ihm/ihr Kontakt aufnehmen und sich unterstützen lassen.

Den Körper als Lotsen nutzen

Ihr Körper ist eine sensible Ressource zur Entwicklung Ihrer Intuition. In der Regel erlebt jeder Mensch täglich eine Vielzahl von körperlichen Botschaften (Magendrücken, Verspannungen...), die wahrgenommen und interpretiert werden können.

- Prüfen Sie: Meldet sich Ihr Körper bei beruflichen Entscheidungen zu Wort, indem er Ihnen Körpersignale sendet?
- Nehmen Sie entsprechende Signale in erfolgreich verlaufenen Situationen wahr.
- Untersuchen Sie: Gibt es Unterschiede zwischen verschiedenen Körperempfindungen – z.B. eine angenehme Aufregung als Startsignal für eine Tätigkeit oder Verspannungsgefühl als Warn- oder Stoppsignal?



Intuitions-Memo erstellen

- Notieren Sie sich intuitive Momente: wann hatten Sie in welchem Zusammenhang eine erfolgreiche intuitive Entscheidung getroffen oder eine intuitive Eingebung?
- Wie genau hat sie sich geäußert? In welchem Sinneskanal äußert sich die Intuition (als Bauchgefühl, als innere Stimme, als inneres Bild)?
- Sammeln Sie diese Memos, schauen Sie regelmäßig die wachsende Memo-Sammlung durch und untersuchen Sie: Welche Muster beginnen sich abzuzeichnen?

4. Intuition ist nicht mit Launen und Vorurteilen zu verwechseln

Ein wichtiger Punkt ist noch zu beachten: Natürlich ist nicht jeder erste Eindruck oder spontane Handlungsimpuls ein Ausdruck förderlicher Intuition. Im Gegenteil: unser Handeln wird unbewusst auch durch Automatismen, Launen, Vorurteile, Wunschfantasien und Projektionen beeinflusst. Diese gilt es von intuitiver Kompetenz zu unterscheiden – und das ist zuweilen gar nicht so einfach. Denn oberflächlich fühlen sich die anderen unbewussten Prozesse mitunter ähnlich an wie Intuition: Sie tauchen unwillkürlich auf, werden nicht vom rationalen Denken gesteuert und geben kurzfristige Sicherheit. Doch im Gegensatz zur Intuition, die eingetretene Pfade verlässt und neue Perspektiven gibt, die also immer *kreativ* und *situativ einzigartig* ist, liefern Automatismen, Vorurteile, Wunschfantasien, Projektionen usw. meist nur schematische Antworten und führen einen nicht weiter. Intuitive Wahrnehmungen hingegen schon.

II Verwendete und /oder empfohlene Literatur zum Thema

- „Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft. Die Kraft der Intuition“, Bas Kast, S. Fischer Verlag 2007
- „Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition“, Gerd Gigerenzer, Bertelsmann, München 2007,
- „Intuition : die Weisheit der Gefühle“ - Gerald Traufetter, Rowohlt, Reinbek bei Hamburg, 2007
- „Auf die innere Stimme hören – Intuition im Management“, Artikel von Markus Hänsel und Andreas Zeuch in: jobfit, 3/2007
- „Die fünfte Disziplin“, Peter Senge, Klett-Cotta, Stuttgart 1998
- „Erfolgsfaktor Intuition - Geistesblitze in Organisationen“, M. Hänsel, A. Zeuch, J. Schweitzer, Artikel in „Organisationsentwicklung“ 2/2002
- „Intuition als Beratungskonzept in Organisationen“, Dissertation Markus Hänsel, Universität Heidelberg 2002
- www.systemische-professionalitaet.de
- www.wikipedia.com

Dieser Impuls-Letter ist kostenfrei und kann jederzeit per E-Mail haag@haag-coaching.at bestellt/abbestellt werden. Feedback ist sehr willkommen. Ihre Daten werden keinesfalls an Dritte weitergegeben.