

Hör auf dich!



Wie Sie einen besseren Zugang zu Ihrer **Intuition** bekommen und wieder lernen, der inneren Stimme zu vertrauen

Jeder Mensch hat sie, doch keiner weiß, woher sie kommt. Bauchgefühl und gefühltes Wissen nennen sie die einen, als Geistesblitz und Inspiration erleben sie die anderen. Sie ereilt uns als plötzliche Eingebung oft gerade dann, wenn wir sie überhaupt nicht erwarten. „Weshalb nur kommen mir meine besten Ideen immer unter der Dusche?“, stöhnte schon Albert Einstein. Der geniale Wissenschaftler wusste, was wir alle früher oder später erfahren: Unser Intellekt, mag er auch noch so entwickelt sein, stößt irgendwann an Grenzen, die er selbst nicht überschreiten kann. Hier bleibt einem nur noch eines zu tun: Alles rationale Wissen einfach mal über Bord kippen und sich öffnen für die Einfälle der Intuition!

Wir wissen weit mehr als wir wissen

Wir alle kennen diese Situationen: Das Telefon klingelt und wir wissen bereits vor dem Abnehmen des Hörers, wer am anderen Ende der Leitung ist. Wir denken an jemanden, den wir schon lange nicht mehr gesehen haben, und schon kommt er um die nächste Ecke gelaufen. Ist das Zufall?

Wir alle kennen auch Berichte von Menschen, die sich plötzlich entschieden, ein Flugzeug nicht zu besteigen, das kurz darauf abstürzen sollte, und von anderen, die aufgrund dunkler Vorahnungen nicht an Bord der Titanic gingen. Natürlich fragen wir uns nun: Weshalb empfangen manche Menschen diese inneren Alarmsignale und so viele andere gehen ihrem Schicksal ahnungslos entgegen? Verfügen Erste-

re über einen besseren Zugang zu ihrer Intuition? Hören sie eine Stimme, die andere Menschen nicht vernehmen können? Oder vertrauen sie dieser vielleicht einfach mehr als andere Menschen?

Tatsächlich verfügen wir alle über eine Art „sechsten Sinn“. US-Wissenschaftler haben diese bislang als „übersinnlich“ beargwöhnte Fähigkeit inzwischen im Gehirn nachgewiesen. Wie ein Frühwarnsystem schlägt es bei Gefahren Alarm, die gar nicht bis ins Bewusstsein vordringen, so Joshua Brown von der Washington Universität. Es ist dieser „sechste Sinn“, dem viele Ureinwohner am Indischen Ozean ihr Leben verdanken, die sich rechtzeitig vor der verheerenden Tsunamiwelle in Sicherheit bringen konnten.

In der westlichen Welt vertrauen wir unserer Intuition weit weniger. Die intuitive Erkenntnis der Welt ohne den Umweg über das Denken galt bis zur Aufklärung zwar noch als höchste Kunst, wurde jedoch mit dem Siegeszug der rationalen Vernunft für minderwertig, zweifelhaft und damit unvernünftig erklärt.

Seitdem wird uns von Kindheit an eingetrichtert, unserem Verstand zu folgen. Doch mal ehrlich: Wie oft sind Sie mit diesem schon an die Wand gefahren und haben danach ausgerufen: „Ich hab es doch gleich geahnt!“ Fragen Sie sich einmal selbst, wie häufig Sie eine deutliche Ahnung verspürten und doch wider besseres Wissen dem Trampelpfad des rationalen Denkens folgten. Es ist tatsächlich so: Auch wenn wir oft nicht wissen, *warum* wir etwas wissen, *wissen* wir es!

Folge deinem Herzen!



€ 19,99 [D]
ISBN 978-3-453-28023-6

Man braucht keine Millionen, um ein vermöglicher Mann zu sein – diese Einsicht bringt den Unternehmer Karl Rabeder dazu, sich von seinem Besitz zu trennen und mit dem Erlös eine Organisation für Entwicklungshilfe aufzubauen. Erst seit sein Geld anderen Menschen nützt, fühlt er sich wirklich reich. Die fesselnde Geschichte eines Mannes, der wagt, etwas Unerhörtes zu tun.

Leseprobe unter
ludwig-verlag.de

LUDWIG 
Bücher für das wahre Leben

„Wenn wir mit unserer Intuition in Verbindung sind, dann führt sie uns wie ein Kompass durch das Leben.“

Anzeige

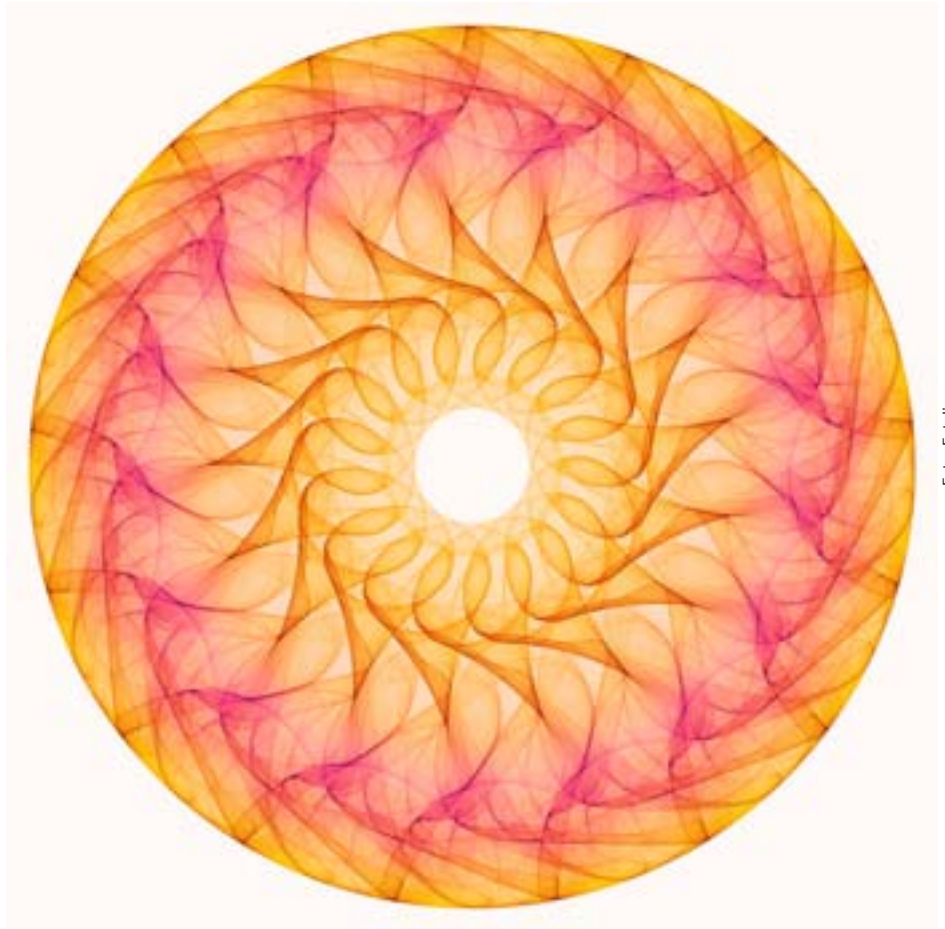


Foto: Fotolia

Die Macht des Augenblicks

Unsere intuitiven Entscheidungen sind keinen Deut schlechter als Verstandesentscheidungen – und dabei noch zigmalschneller. Während unser adaptives Unbewusstes wie eine Art Supercomputer einige Millionen Informationen pro Sekunde verarbeiten kann, bewältigt unser Bewusstsein, so der Gehirnforscher Gerhard Roth, nur

einen minimalen Bruchteil dessen. Je komplexer eine Situation oder ein Problem ist und je schneller Sie sich entscheiden müssen, desto klüger scheint es also zu sein, auf die eigene Intuition zu hören. Setzen Sie mutig auf das, was Ihnen als überraschender Einfall oder Idee in den Sinn kommt. Diese Fähigkeit kann man durchaus üben!

Trainieren Sie diese bei eher unwich-

tigen Gelegenheiten: Wenn Sie sich für ein Essen oder einen Kinofilm entscheiden, einen Platz im Restaurant wählen, Ihre Kleidung für den Tag aus dem Schrank holen. Hören Sie genau hin, was Ihnen als erster Impuls in den Sinn kommt, und folgen Sie ihm. „Die Fähigkeit, etwas innerhalb der ersten beiden Sekunden zu erkennen, ist keine magische Gabe einer Handvoll Auserwählter. Es ist eine Fähigkeit, die wir alle erlernen können“, schreibt Malcolm Gladwell in seinem Bestseller „Blink! Die Macht des Augenblicks“.

Kopf und Bauch in Balance bringen

Frauen nehmen sie gerne für sich in Anspruch und sprechen dann von „weiblicher Intuition“. Und ganz ehrlich: Haben Sie auch schon mal die Intuition ins Feld geführt, weil es Ihnen in einer brenzligen Situation an einem überzeugenden Sachargument fehlte? Wenn wir dann ein nachsichtiges Lächeln oder ein skeptisches Stirnrunzeln unseres (meist männlichen) Gegenübers ernten, brauchen wir uns nicht zu wundern. Denn gefühltes Wissen ist kein Ersatz für Sachwissen. Wir sollten uns daher sehr wohl vor einer Überhöhung der Intuition auf Kosten der Vernunft hüten. Beide gemeinsam in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen, scheint das Patentrezept für ein gelingendes Leben zu sein. Denn zweifelsohne kann uns das, was wir für Intuition halten, auch in die Irre führen.

Wie oft schon haben wir einen Menschen vom ersten Augenblick an abgelehnt, nur um bei genauerem Hinsehen zu erkennen, dass uns der Unglückselige an jemanden erinnerte, den wir schon als Kind nicht ausstehen konnten? Auch in der Partnerwahl können frisch Verliebte sich weit weniger auf

ÜBUNG:

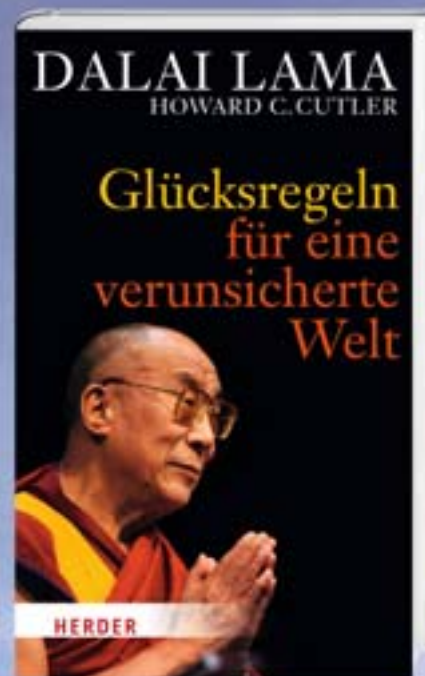
In Dialog mit der inneren Weisheit treten

Ziehen Sie sich für diese Übung an einen ungestörten und ruhigen Ort zurück. Schließen Sie die Augen, atmen Sie einige Male ruhig ein und aus und sammeln Sie sich. Nehmen Sie nun Kontakt mit Ihrer inneren Weisheit auf. Bitten Sie diese, sich zu zeigen. Manchen Menschen hilft es, die innere Weisheit zu visualisieren, etwa als inneren Meister oder eine weise Lehrerin. Vielleicht kommt Ihnen auch unwillkürlich ein weiser Mensch in den Sinn, den Sie kennenlernen durften. Stellen Sie nun Ihre Fragen und lauschen Sie tief und vertrauensvoll in sich hinein.

Sie werden überrascht sein, wie deutlich diese Stimme zu Ihnen sprechen und welche ungeahnte, überraschende und zugleich lebenspraktische Antworten und Lösungen sie Ihnen bieten wird. Wenn Sie auf diesem Wege erst einmal in Kontakt mit Ihrer inneren Weisheit gekommen sind, können Sie Ihre innere Weisheit jederzeit und überall um Rat fragen.

Anzeige

Der Schlüssel zum Glück



Dalai Lama | Howard C. Cutler
Glücksregeln für eine verunsicherte Welt
420 Seiten | Gebunden mit Schutzumschlag
€ 22,95 / SFr 34,90 / € [A] 23,60
ISBN 978-3-451-30341-8

Der Dalai Lama zeigt, was moderne Psychologie und uralte Weisheit, neueste Hirnforschung und gesunden Menschenverstand verbindet – und was sie beitragen können zur Lösung unserer Probleme. Wer glücklicher, ausgeglichener, gesünder und erfolgreicher leben möchte, für den ist das Buch eine Schatztruhe.

Neu in allen Buchhandlungen
oder unter www.herder.de

HERDER

Lesen ist Leben

ihr Bauchgefühl verlassen, als sie meinen. Was sie für liebende Intuition halten, ist nur allzu häufig eine wilde Mischung aus Projektionen und Wunschfantasien. Wir müssen also zwischen Intuition und Projektionen zu unterscheiden lernen: Während es sich bei Ersterer um eine Eingebung handelt, die uns mit der Wirklichkeit verbindet, sind Projektionen rein subjektive Überzeugungen und Erfahrungen, die die Wirklichkeit überblenden.

Ein gutes Handwerkszeug für die Unterscheidung gibt uns die Methode der Achtsamkeit an die Hand. Dr. Linda Lehrhaupt vom *Institut für Achtsamkeit* rät: „Halten Sie in Ihrem Alltag immer wieder kurz inne. Atmen Sie einige Male bewusst ein und aus und fragen Sie sich: Was spüre ich? Was nehme ich gerade wahr?“ Je bewusster wir mit all unseren Sinnen im Augenblick leben, desto klarer können wir die innere Stimme der Weisheit hören.

Zur Weisheit der inneren Stimme gelangen

Wenn wir mit unserer Intuition in Verbindung sind, führt uns diese wie ein innerer Kompass durch das Leben. Wir spüren, was im richtigen Moment zu tun ist. Die Kunst liegt darin, Zugang zu diesem inneren Wissen zu erhalten und seinen Eingebungen zu vertrauen. Intuition hat nichts mit Wollen oder Machen zu tun, sondern mit Loslassen, mit innerer Ruhe und spielerischem Erspüren. Menschen, die einen freien Zugang zu ihrer Intuition haben, sind offen wie spielende Kinder, die absichtslos und voller Hingabe im Augenblick leben und ganz mit ihrem Tun in Einklang sind. Sie wissen: Sobald wir nichts mehr erreichen wollen, zeigt sich das Wesentliche von selbst.

Die innere Stimme weist uns den Weg

zu unserer eigenen und eigentlichen Bestimmung. Doch wie erhalten wir Zugang zu ihr? Unsere Welt ist so laut geworden und wir hören so viele Stimmen, dass es zunehmend schwieriger wird, unsere innere Stimme zu vernehmen. Am besten gelingt uns dies, wenn wir den Lärm und die Hektik des Alltags hinter uns lassen und wenn es um und in uns ruhig wird. Hierfür gibt es bewährte Methoden. Meditation ist eine von ihnen: Still sitzen, sich nach innen wenden, bei sich selbst ankommen. Lange Spaziergänge in der Natur, Joggen, Fahrradfahren sind andere. Gerade der regelmäßige Bewegungsablauf führt oft in eine konzentrierte Ruhe, die den Raum öffnet für neue Einfälle. Nehmen Sie sich Zeit für Auszeiten! Und achten Sie auf Ihre Träume! Wenn unser Bewusstsein ruht, kann unser Unbewusstes sich Gehör verschaffen.

Intuition als Grundlage des Miteinanders

Mittels der Intuition ist es uns möglich, die Empfindungen, Motive und Absichten anderer Menschen wahrzunehmen. Sie befähigt uns dazu, uns in unser Gegenüber hineinzuversetzen und damit eine Ahnung davon zu erhalten, wie es uns selbst an dessen Stelle ginge. Darin erblickt der Benediktiner Anselm Grün die Grundlage für Mitgefühl, Empathie und Kooperation: „Intuition ist ein Nach-innen-Schauen. Ich nehme Beziehung auf zu mir selbst und zum anderen, ich blicke in seine Seele, spüre, wer er ist und was er braucht, sodass etwas fließen kann zwischen uns.“ Wenn es fließt zwischen Menschen, dann sind unsere Spiegelneuronen aktiv. Sie sind das Resonanzsystem im Gehirn, das die Gefühle und Stimmungen anderer Menschen beim Empfänger zum

So trainieren Sie Ihre Intuition

Begreifen Sie Widersprüche und Mehrdeutigkeiten des Lebens als Chance.

Üben Sie sich im Perspektivenwechsel und in der empathischen Einfühlung in andere Menschen.

Nehmen Sie sich ausgiebige Zeit für Musik, Dichtung und Kunst.

Seien Sie offen für ungewöhnliche und verrückt klingende Ideen.

Üben Sie sich in Achtsamkeit und nehmen Sie den Augenblick mit allen Sinnen wahr.

Üben Sie sich in einer unvoreingenommenen, aufmerksamen und toleranten Grundhaltung.

Begreifen Sie Ungewissheit als Chance und verlieren Sie Ihre Angst vor Unsicherheit.

Sprechen Sie mit Menschen Ihres Vertrauens über Ihre Intuitionen.

Lernen Sie Entspannungs- oder Meditationstechniken.

Fragen Sie vor dem Einschlafen nach Antworten auf das, was Sie bewegt, und achten Sie auf Ihre Träume.

Halten Sie ein Notizbuch für plötzliche Einfälle bereit.

Schwingen und Erklängen bringt. Wir empfinden, was andere empfinden, spüren ihren Schmerz, erleben ihre Freude, wir lachen und weinen gemeinsam mit ihnen über die gleichen Dinge.

Alles ist miteinander verbunden

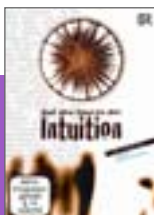
Intuition entspringt einem ganzheitlichen Erfassen der Welt. „Mit Hilfe der Intuition greifen wir auf ein größeres Wissen zu, das nichts mit unserem privaten Wissen zu tun hat. Es ist die Sichtweise der größeren Welt“, sagt der Quantenphysiker Hans-Peter Dürr. Mittels der Intuition überschreiten wir mühelos die Grenzen, die unserem rationalen Verstand gesetzt sind. Sie ist es, die uns mit dem pulsierenden Kraftfeld des Kosmos verbindet. Die zeitgenössische Physik lehrt uns eine Weltsicht, in der alles mit allem verbunden ist. In solch einem Kosmos, in dem wir mit allen Wesen in einem gewaltigen Netzwerk in Verbindung sind, scheint nichts mehr unmöglich und alles möglich.

Wir verstehen nun, weshalb wir uns mit geliebten Menschen über Zeit und Raum hinweg verbunden fühlen, wieso wir im täglichen Miteinander oft das aussprechen, was ein anderer Mensch denkt, und weshalb jemand am anderen Ende der Welt den Tod eines nahestehenden Menschen spüren kann. Noch erkennen wir unser wahres Potenzial nicht und vertrauen unserem engen Verstand weit mehr als dieser universalen Weisheit. Es ist, so die buddhistische Lehrerin Tenzin Palmo, als ob wir uns mit den Wolken identifizieren und daher den Himmel nicht sehen können. Doch wir stehen bereits am Anfang eines ganz neuen Verständnisses von Mensch und Welt. Und wir *ahnen*, dass wir weit mehr sind, als wir bislang *wussten*.

Christa Spannbauer

DVD-TIPP

Paul Ferrini
Willigis Jäger
Auf den Spuren der Intuition
Kamphausen, € 29,95



Anzeige



Christine Strübin



CANTOR HOLISTIC TOUCH®

**EINE SPIRITUELLE HEILKUNST,
GEFÜHRT AUS DER GEISTIGEN WELT,
BERÜHRT UND VEREINT
DIE MENSCHEN IM HERZEN**

Erlernen Sie eine fundierte Heilkunst, die ...

- Den individuellen Heilungsweg ganzheitlich unterstützt!
- Gezielt die inneren Ursachen der äußeren Probleme löst!
- Bei allen Lebensthemen effektiv einsetzbar ist!
- Auch die geistig-seelischen Potentiale aktivieren kann!
- Die heilerischen Fähigkeiten des Anwenders nachhaltig verbessert!
- Das energetische System des Menschen erklärt und nutzt!
- Die Grundlagen ganzheitlicher Lebensqualität vermittelt!
- Durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse bestätigt wird!
- Sich seit 25 Jahren international bewährt - auch in Fachkreisen!

Kontaktieren Sie uns – oder unsere CHT-Practitioner für Behandlungen

Sina Heidrun Traube
21339 Lüneburg
Tel. 04131 22 60 604
einfachlachen@lachtraube.de
www.lachtraube.de

Rolf Ulrich
81547 München
Tel. 089 64 26 07 33
rolf.ulrich@web.de

Diana Jacobs-Waibel
22769 Hamburg
Tel. 040 43 25 36 55
dj.jacobs@web.de

Monika Frei
CH-8400 Winterthur
0041 52 53 45 051
frei_monika@hotmail.com
www.gesund.ch/mxfrei

Sigrid Berge
65843 Sulzbach
Tel. 06196 52 29 408
sigrid-berge@arcot.de
www.aramjula.de

Heike Operhabski
06463 Falkenstein
Tel.: 034743 33 322
heike45481@aol.com

oder unsere CHT-Coaches für Behandlungen und Ausbildungen.

Petra Nasrallah
74861 Neudenzau
Tel. 06264 92 76 64
p.nasrallah@web.de

Anita Grininger
90480 Nürnberg
Tel. 0911 94 07 276
info@fcbah-prolifo-intuit.com
www.fcbah-prolifo-intuit.com

Christine Rall
82256 Fürstfeldbruck
Tel. 08141 91 869
info@christine-rall.de

Ursula Tayenthal
92439 Altmenschwand
Tel. 09434 20 24 07
tanzende.feder@freemet.de

Wolfgang Eggensberger
87448 Waltersbofen
Tel. 08303 92 94 71
centrums@creatives-heilen.de
www.creatives-heilen.de

Doris Becker
94036 Passau
Tel. 0851 89 720
doris.cht@v-online.de
www.holistic-touch.info