

1. INTUITION

Viele Menschen glauben, dass diese Fähigkeit nur bestimmten Menschen möglich ist und vergessen dabei, dass sie täglich selbst viele intuitive Entscheidungen bewusst oder unbewusst treffen. Ist das Bewusstsein darüber geschärft, wird diese Fähigkeit mehr und mehr trainiert und ausgebaut. Die Selbstsicherheit steigt und das Vertrauen in die eigene Intuition wird gestärkt. Die Gefahr der Selbstüberschätzung ist dabei groß und darum sollte ein Wissen über die Tätigkeit des Geistes vorhanden sein, um abschätzen zu können, woher dieses Gefühl der Wahrnehmung jetzt kommt.

Die Intuition hat viele Beschreibungen und ist nicht auf einen Punkt festzumachen:

- Plötzliches Wissen, Eingebung
- Bauchgefühl – gutes, wie auch schlechtes Bauchgefühl
- Geistesblitz
- 6. Sinn
- Ahnung
- Innere Stimme
- Instinkt
- Zufall
- Das Wissen, wo man nicht weiß, woher man es weiß; „just knowing“
- Definition aus dem Wörterbuch von Karl-Dieter Büntig:
Intuition ist das Erkennen, die richtige Einschätzung, das Ver-
stehen, Begreifen von Umständen, Zusammenhängen, Abläufen, Entwicklungen, das Handeln nicht direkt durch etwas (wie Erfahrung) oder jemand vermittelt, sondern auf Grund einer plötzlichen Eingebung, Vermutung.

Die Naturwissenschaftlerin, Psychologin und Psychotherapeutin Mag. Dr. Regina Obermayr-Breitfuss hat ihre Doktorarbeit über Intuition geschrieben und diese ausreichend erforscht. Ihr interessantes Buch „Intuition“ liefert theoretische und praktische Modelle über dieses Thema.

Obermayr-Breitfuss geht von **5 Gesetzmäßigkeiten der Intuition** aus:

1. Phänomen der Gleichzeitigkeit (Synchronizität)
2. Phänomen der Teleportation (Wechselwirkung): wo immer etwas auf dieser Welt stattfindet, es ist an allen Orten stets und zur gleichen Zeit verfügbar.

3. Gesetz der Affinität/Entsprechung: der menschliche Organismus stellt einen Mikrokosmos dar, der genau nach dem Makrokosmos des Universums aufgebaut ist. Daher besteht zwischen dem Menschen und dem Universum ein System von Entsprechungen.
4. Gesetz der Resonanz: wie z.B. eine Stimmgabel, die eine zweite gleichgepolte Stimmgabel zur Schwingung anregt. Dieses Resonanzgesetz betrifft auch unsere Gedankenwelt (Sympathie, Seelenverwandtschaft usw.)
5. Gesetz der Energieerhaltung: wenn Energie als Funktion von Bewusstsein und Information definiert wird, folgt, dass Information nicht verloren gehen kann. Sie ist daher, wie Energie, stets vorhanden.

1.1. Bewusstsein, Unterbewusstsein, Überbewusstsein

In diesem Kontext ist es notwendig die Begriffsbestimmungen und Wörter zu Klären, damit erkannt werden kann, woher die Intuition kommt

1.1.1. Bewußtsein

Das ist die Ebene, die wir bewusst erleben können und wo unsere ER-Leben bewusst statt findet. Beispiel: in der Forschung sprechen die Experten von ca. 10 – 20%, die bewusst wahrgenommen werden. Der Rest passiert im Unterbewusstsein.

1.1.2. Unterbewusstsein

Diese Ebene wird im Erleben nicht bewusst wahrgenommen, jedoch kann man mit verschiedenen Methoden, Handlungen und Achtsamkeit in diesen Bereich vordringen. Beispiel: In der Kommunikationswissenschaft spricht man von durchschnittlich ca. 60.000 Gedanken, die ein Mensch im Laufe eines Tages hat. Nur 2000 Gedanken davon werden bewusst wahrgenommen!

1.1.3. Unbewusstsein

In diesem Bereich ist es uns nicht möglich, bewusst zu interagieren. Nur Spezialisten wie etwa Tiefenpsychologen haben hier eine Möglichkeit, Zugang zu dieser Ebene zu bekommen.

1.1.4. Selbstbewusstsein

Das Selbstbewusstsein wird der Verstandesebene zugeschrieben und zeugt von dem Bewusstsein vom Wahrnehmen über sein Selbst.

1.1.5. Überbewusstsein

Beim Überbewusstsein spricht man von der kausalen Ebene. In dieser Ebene sind alle Informationen über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft gespeichert – es existieren weder Zeit noch Raum. Manchmal wird diese Ebene mit dem fünften Element der Elementlehre verglichen,

der Akasha-Chronik. Die 4 Bibliotheken wie z.B. das Buch der Natur sollen hier ihre Wurzeln haben. Im Überbewusstsein ist auch die Intuition gelagert und die intuitiven Antworten kommen aus dieser Ebene.

1.2. Drei Arten der Intuition

• **Handlungswissen**

Darunter ist die Reaktion von Menschen zu verstehen, wie sie in Notsituationen reagieren. Man trifft in einer Notsituation die richtigen Maßnahmen, ohne dass man im Nachhinein genau weiß, warum man so gehandelt hat. Es werden manchmal psychische und physische Fähigkeiten frei, die unter normalen Umständen nicht möglich wären.

• **Geistesblitz**

Unter dem Geistesblitz sind die „**AHA**“-**Erlebnisse** gemeint, die sich manchmal unerwartet und vielleicht nach längeren Denkpausen einstellen: Lösungsmöglichkeiten einer Problemstellung, eine Idee oder ein genialer Einfall. Haben in früheren Zeiten Menschen in kreativen Berufen so gearbeitet, wird nun die Intuition in immer mehr Berufen notwendig. Selbst der Börsenmanager trifft seine Entscheidungen aus 20% Wissen und 80% Intuition heraus.

• **Somatisches Körpergefühl**

Dieses Gefühl ist im Körper spürbar und kann sich unterschiedlichst zeigen. Meist ist der Bauch betroffen, darum wird die Intuition **zeitweise als „Bauchgefühl“** bezeichnet. Ein Rumoren im Bauch, dass eine unangenehme Situation anzeigt, ein ungutes Gefühl im Bauch bei Entscheidungen oder aber auch eine Ruhe oder Wärme im Bauch bei einer zufriedenen Lösung können Beispiele dafür sein.

1.3. Unterscheidung von einzelnen Gedächtnisleistungen

Um genau Wahrnehmen zu können, ob das vorherrschende Gefühl die Intuition ist, sollte man sich mit den verschiedenen Geistzuständen befassen. Durch die daraus resultierende Erkenntnis, kann eine definierte Unterscheidung möglich werden. „Wie fühlt sich der Geist in diesem Moment?“ – was für eine Gedächtnisleistung muss der Geist gerade vollbringen? Einfache Übungen helfen dabei, sich diesem Thema zu nähern.

- **Erinnerung**

Definition: ist die Fähigkeit, längere Zeit zurückliegende Geschehnisse oder Personen im Gedächtnis zu bewahren und sich ins Bewusstsein zu rufen.

Wie geht der Geist dabei vor? Für den Geist gibt es verschiedene Möglichkeiten, sich zu erinnern.

Erinnerungen können

- wie in einem Registersystem abgelegt sein, dass jemand durcharbeitet

- ein Zurückblicken mit Eindrücken, Emotionen, Gerüchen, etc. sein

- wie ein Film, der rückwärts gespielt sein

auf jeden Fall ist es immer ein ZURÜCK in der Erinnerung.

- **Verstand**
Definition aus dem Wörterbuch: ist die Fähigkeit zu logischen Denkopoperationen wie Schlussfolgerungen, Intellekt. Der Verstand rationalisiert und lässt den Geist nicht frei sein bzw. gibt dem Geist keine Wahl. Der Verstand plant, analysiert, reflektiert, realisiert, organisiert, bewahrt uns vor Gefahren und macht kreativ.
- **Phantasie**
Definition aus dem Wörterbuch: ist eine Vorstellungskraft, eine Gabe, ein Vermögen etwas zu erfinden, sich in den Gedanken auszumalen – eine vorgestellte, erfundene Welt. Der Geist kann sich frei bewegen und es werden freudige Gefühle frei. Phantasiebilder sind in der Regel gleich da und bedürfen keiner Anstrengung, solange sich der Verstand nicht dazuschaltet.
- **Wunsch**
Definition aus dem Wörterbuch: was man gerne möchte, ein Verlangen, ein Traum, ein Anliegen. Der Geist kann beim Wünschen frei agieren und man kann den ersten Wunsch im Herzen spüren – der Herzenswunsch. Der Verstand schaltet sich aber nach einer Zeit ein und beginnt zu rationalisieren und zu hinterfragen: Warum? Wieso? Wieviel? Geht das überhaupt? Etc.

1.4. Der Weg zur Intuition

Es gibt viele Wege zur Intuition, aber auch eine erforschte Möglichkeit von Mag. Dr. Regina Obermayr-Breitfuss, die den direkten Draht zur intuitiven Ebene ermöglicht.

Mit der Fragestellung:

WAS WEISS ICH ÜBER...?

eröffnet man sich den Zugang zum Überbewusstsein und von dort aus wird direkt die Antwort wieder zurückkommen. Hier agiert die eigene Mitte, das Bauchgefühl, als Satellitenschüssel und empfängt diese Botschaft. Je nach dem wie jetzt der Verstand auf die Antwort reagiert oder gar rationalisiert, ist es dem Empfänger möglich, die Botschaft zu decodieren. Ist man mit seiner inneren Stimme im Einklang, werden die intuitiven Eingebungen besser wahrgenommen und weiterverwertet. Reagiert man nicht sofort auf diesen intuitiven Impuls, ist dieser sofort weg – er ist nicht dingfest zu machen und reproduzierbar. Sinnvoll ist es, die Eingebungen zu notieren und darauf zu reagieren.

Es soll bei diesem bewussten Einsetzen der Intuition ein „SANFTER WILLE“ vorherrschen, denn die Intuition lässt sich nicht erzwingen!

Anregende Fragestellungen:

- Was weiß ich über den morgigen Tag?
- Was weiß ich über das nächste Jahr?
- Was weiß ich über das nächste Meeting?

- Was weiß ich über dieses Projekt?
- Was weiß ich über meine Beziehung?
- Was weiß ich über diese Entscheidung?
- Usw.

Die Intuition kann auf verschiedene Art und Weise ihre Antworten geben, Obermayr-Breitfuss spricht von 5 Phasen des intuitiven Wahrnehmungsprozesses:

1. **Überraschungsphase**

Der Verstand ist zunächst überrascht und irritiert, die Gefahr der Abwertung und des Überhörens besteht.

2. **Humor**

Leichtigkeit, Heiterkeit, Antriebskraft, „es fließt heraus“.

3. **Abenteuer**

Kann ich dieser intuitiven Information treu bleiben, kann ich dem vertrauen?

4. und 5. **Schönheit, Ästhetik, Freude**

Es geht um das innere Aufleuchten, die Stimmigkeit, die gute „Lösung“.

Die besten intuitiven Eingebungen bekommt man dort, wo man sie nicht erwartet: in entspannten Situationen, in der Dusche, auf der Toilette, beim Autofahren, vor dem Einschlafen, im Traum oder beim Aufwachprozess. Das ist deshalb der Fall, da in diesen Situationen die Antwort nicht erwartet wird und der „Sanfte Wille“ vorhanden ist.

Die Sprache der Intuition ist kurz, prägnant und beschreibt Dinge in ihren Eigenschaften, nicht in ihrer Objektivität. Sie umfasst den richtigen Zeitpunkt, den richtigen Ort und die richtige Handlung.

Durch regelmäßiges Üben wird die Sprache der Intuition leichter erkennbar und dadurch umsetzbarer. Gewährsein, innere Ruhe und Geistesklarheit unterstützen diesen Prozeß. Meditative Methoden, wie „Sitzen in Stille“ können dabei helfen, zu einem stabilen Ich zu kommen.

Das bewusste Arbeiten mit der Intuition kann die Lebensqualität im Privaten und Beruflichen wesentlich erhöhen und die Leichtigkeit in der Anwendung wird auch die Lebensfreude steigern!