

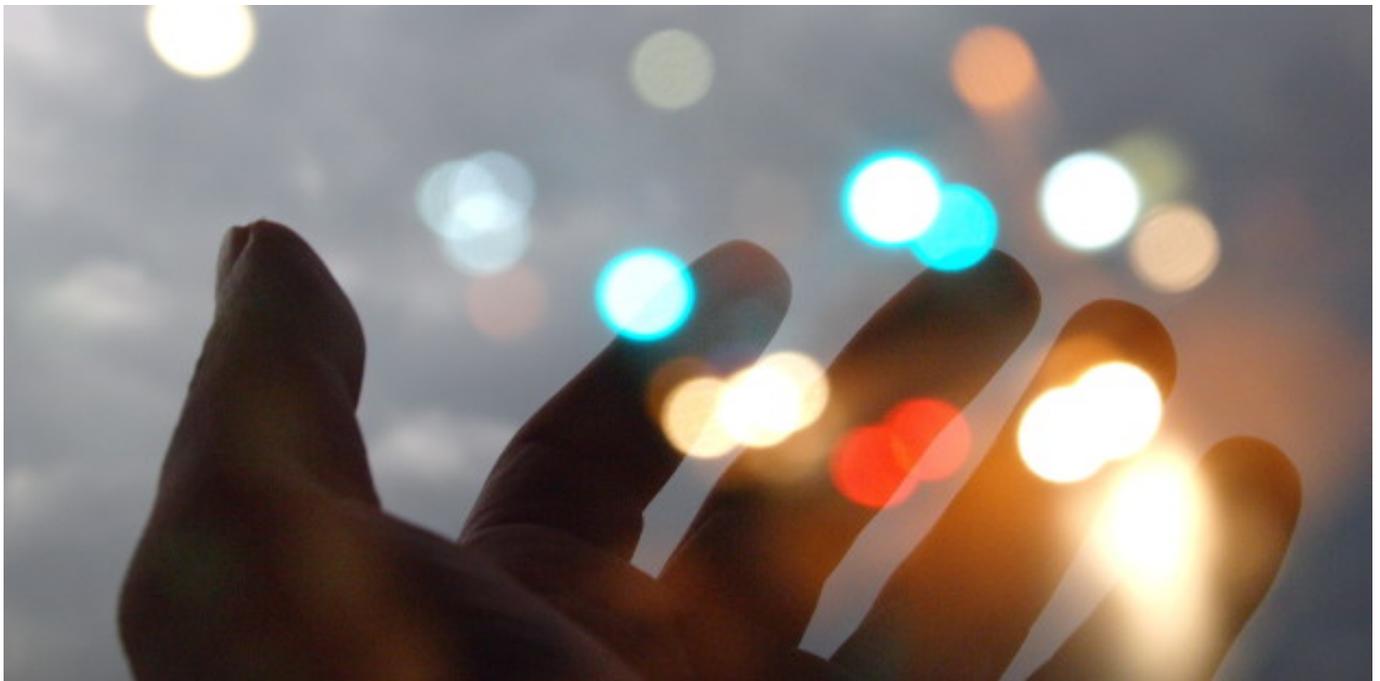
Zehn Dinge, die sehr intuitiv veranlagte Menschen anders machen

von Carolyn Gregoire auf [huffingtonpost.com](https://www.huffingtonpost.com); Übersetzung durch Anubi

Dank der lichtvollen Arbeit von spiritscape können wir diesen Beitrag auch als [Video](#) anbieten!

Es ist eine Herausforderung, Intuition beschreiben zu wollen, trotz der grossen Rolle, die sie in unserem täglichen Leben spielt. Steve Jobs nannte sie zum Beispiel „stärker als unser Intellekt“. Aber egal wie wir es in Worte fassen, wir wissen *intuitiv*, was es bedeutet.

Jeden von uns beschlich schon einmal das seltsame Gefühl, dass wir etwas zu tun hätten, ohne dass es uns sagte, wie oder warum. Aber das Wesen der Intuition hat sich uns lange Zeit entzogen, und es gibt in den Bereichen Philosophie und Psychologie Jahrhunderte, die es wert wären, diesbezüglich erforscht zu werden.



„Ich definiere Intuition als das vage Gefühl etwas zu wissen ohne irgendeine Ahnung zu haben, warum ich es weiss“, erzählt Sophy Burnham, Bestellserautorin von „*Die Kunst der Intuition*“ der Huffington Post. „Es ist anders als Denken, Logik oder Analyse ... Es ist Wissen ohne zu wissen.“

Unsere Intuition ist immer da, egal ob wir uns ihrer bewusst sind oder nicht. Wie HuffPost Präsident und Chef-Herausgeberin Arianna Huffington es in ihrem Buch **Thrive**, das demnächst herauskommt, beschreibt:

Sogar, wenn wir nicht an einer Weggabelung stehen, uns dabei fragend, was wir tun sollen und versuchen, dieser inneren Stimme zu lauschen, ist unsere Intuition immer da. Sie versucht immer, die Situation zu lesen und uns den richtigen Weg zu zeigen. Aber können wir sie hören? Zollen wir ihr Aufmerksamkeit? Leben wir ein Leben, das den Weg zu unserer Intuition frei hält? Unsere Intuition zu nähren und ein Leben zu führen, indem wir von ihrer Weisheit profitieren, ist bei der Arbeit und im Leben anzustreben.

Die kognitiven Wissenschaften sind daran, die starke, aber manchmal unerklärliche Präsenz von unterbewussten Gedankengängen in unserem Leben und unserem Denken zu entmystifizieren. Obwohl sie wegen ihrer Nähe zum Spirituellen und Paranormalen oft als unwissenschaftlich abgetan wird, ist die Intuition nicht einfach ein Hirngespinnst – sogar das US-Militär untersucht die Macht der Intuition, welche Truppen helfen kann, schnelle Entscheidungen zu treffen und dadurch Leben zu retten.

„Es gibt eine wachsende Sammlung von Anekdoten kombiniert mit soliden Erforschungsergebnissen, die den Eindruck erwecken, dass Intuition ein ernstzunehmender Aspekt ist, wie wir Menschen uns in unserer Umgebung verhalten und viele unserer Entscheidungen fällen“, erzählte Ivy Estabrooke, eine Programmleiterin des Büros für Meeresforschung der New York Times im Jahr 2012.



Jasper James via Getty Images

Hier sind 10 Dinge, die Menschen, die in Kontakt mit ihrer Intuition stehen, anders machen.

Sie hören auf ihre innere Stimme

„Es ist sehr einfach, die Intuition zu übergehen“, sagt Burnham. „Aber sie ist eine grosse Gabe, die bemerkt werden will.“

Die N°1 Sache, durch die sich intuitive Menschen auszeichnen ist, dass sie eher auf ihre innere Stimme hören, anstatt sie zu ignorieren.

„Jeder ist mit seiner Intuition verbunden, aber manche nennen es einfach nicht so“, sagt Burnham. „Ich habe noch keinen erfolgreichen Geschäftsmann kennengelernt, der nicht schon

sagte ‚Ich weiss nicht, warum ich das getan habe, es war einfach eine Ahnung‘.“

Um unsere besten Entscheidungen zu treffen, brauchen wir ein Gleichgewicht zwischen Intuition, die den Graben zwischen Instinkt und Vernunft überbrückt und rationellem Denken, so Francis Cholle, Autor von *Der intuitive Kompass*. Aber die kulturbedingte Voreingenommenheit gegen das-sich-leiten-lassen von seinem Instinkt oder seiner Intuition führt oft dazu, seine Ahnungen zu missachten – zu unserem eigenen Schaden.

„Wir müssen wissenschaftliche Logik nicht zurückweisen, um von unserem Instinkt zu profitieren“, sagt Cholle. „Wir können all dies berücksichtigen und die Balance suchen. Und indem wir dieses Gleichgewicht suchen, werden wir endlich alle die Ressourcen unseres Gehirns aktivieren.“



Sie nehmen sich Zeit, sich zurückzuziehen

Wenn du dich mit deiner Intuition verbinden möchtest, könnte ein bisschen Zeit für dich selbst sehr effektiv sein. Genau so wie Einsamkeit uns zu kreativem Denken führen kann, kann sie auch dazu beitragen, uns mit unserer innersten Weisheit zu verbinden.

Intuitive Menschen sind oft introvertiert, sagt Burnham. Aber ob du introvertiert bist oder nicht, sich Zeit zu nehmen, um sich zurückzuziehen, kann hilfreich sein, um sich mit sich selbst zu verbinden und sich in tiefe Gedanken zu versenken.

„Ein bisschen Zurückgezogenheit, ein bisschen Ruhe ist vonnöten“, sagt sie. „Mitten in diesem Lärm des Alltags ist es schwierig, seine Intuition zu erfassen.“



Sie kreieren

„Kreativität geschieht am besten intuitiv“, schreibt die Autorin und Forscherin Carla Woolf.

Tatsache ist, dass kreative Menschen sehr intuitiv sind, erklärt Burnham und genauso, wie man Kreativität durch Praxis fördern kann, kann man seine Intuition erhöhen. Tatsächlich könnte durch das Ausüben des einen das andere gefördert werden.

Sie praktizieren Achtsamkeit

Meditation und andere Achtsamkeits-Praktiken können ein sehr guter Weg sein, um seine Intuition zu trainieren. Wie das *Search Inside Yourself Leadership Institute* erklärt, kann Achtsamkeit hilfreich sein, das mentale Geplapper herauszufiltern, seine Optionen objektiv abzuwägen, in seine Intuition einzutauchen und schlussendlich eine Entscheidung zu treffen, hinter der du vollkommen stehen kannst.“

Achtsamkeit kann dich auch mit deiner Intuition verbinden, indem sie die Selbst-Erkenntnis erhöht. Eine Studie, die 2013 im Journal *Perspectives on Psychological Science* publiziert wurde, zeigte auf, dass Achtsamkeit, definiert als „acht geben auf die eigenen Erfahrungen in einer nicht urteilenden Art“, uns vielleicht dazu verhelfen kann, unsere Persönlichkeit besser zu verstehen. Und wie Arianna Huffington in **Thrive** beschreibt, sind erhöhte Intuition, Mitgefühl, Kreativität und Frieden alles wundervolle Nebeneffekte der Meditation.



Sie beobachten genau

„Das Erste, das zu tun ist, ist wahrzunehmen. Nimm ein Heft zur Hand und schreibe es auf, wenn dir besondere Sachen auffallen“, sagt Burnham. Du wirst ein geschärftes Gefühl dafür bekommen, wie häufig Zufälle, überraschende Verbindungen und punktgenaue Intuition in deinem Alltag passieren, in anderen Worten, du beginnst, mit deiner Intuition zu arbeiten.

Sie hören auf ihren Körper

Intuitive Menschen lernen, sich in ihren Körper hineinzusetzen und auf ihr Bauchgefühl zu hören.

Wenn du jemals Bauchschmerzen hattest und wenn du wusstest, dass etwas falsch war, aber du konntest nicht herausfinden was, dann verstehst du, dass Intuition ein körperliches Gefühl hervorrufen kann. Unser Bauchgefühl wird aus einem speziellen Grund so genannt – die Forschung zeigte auf, dass Gefühle und Intuition in unserem zweiten Gehirn angesiedelt sind, in unserem Bauch.



Sie verbinden sich tief mit anderen

Gedankenlesen scheint aus dem Bereich der Pseudowissenschaften zu kommen, aber eigentlich praktizieren wir es täglich. Es nennt sich empathische Treffsicherheit ("empathic accuracy"), einem Begriff aus der Psychologie, das sich auf die „scheinbar magische Fähigkeit bezieht, jemandes mentales Terrain aufgrund seiner Worte, Emotionen und Körpersprache zu lesen“, laut *Psychology Today*.

„Wenn du eine Spinne am Bein von jemand anderem hochkrabbeln siehst, hast du ebenfalls ein kribbeliges Gefühl“, schreibt Marcia Reynolds in *Psychology Today*. „Gleichermassen, wenn du beobachtest, wie jemand versucht, einem Freund zu helfen und zurückgewiesen wird, registriert dein Gehirn die Zurückweisung. Wenn du dein Team gewinnen siehst oder wie sich im Fernsehen ein Paar umarmt, fühlst du die Emotion, als ob du dabei wärst. Soziale Gefühle wie Schuld, Scham, Stolz, Verlegenheit, Ekel und Lust können alle miterfahren werden, indem man andere beobachtet.“

Wenn man sich seinen eigenen Gefühlen zuwendet und sowohl Zeit damit verbringt, zu beobachten und anderen von Angesicht zu Angesicht zuzuhören, kann das deinen Empathie erhöhen, sagt Reynolds.



NMP via Getty Images

Sie achten auf ihre Träume

Burnham empfiehlt, auf seine Träume zu achten, da sie eine Möglichkeit darstellen, mit den unbewussten Denkprozessen unseres Geistes in Kontakt zu kommen. Sowohl Träume wie auch Intuition entspringen dem Unbewussten. Einen ersten Zugang können wir uns verschaffen, indem wir bewusst auf unsere Träume achten.

„In der Nacht, wenn du träumst, bekommst du vom unbewussten und intuitiven Teil deines Gehirns Informationen“, sagt Burnham. „Wenn du sie lesen kannst, bekommst du sehr viele Informationen über deine Lebensführung.“

Sie erfreuen sich vieler Musse-Zeit

Nur wenige Dinge ersticken die Intuition so einfach wie ständige Geschäftigkeit, Multitasking, Gebunden-Sein an elektronische Geräte, Stress und Burnout. Laut Huffington haben wir immer ein intuitives Gefühl über die Menschen in unserem Leben – auf einer tieferen Ebene. Wir unterscheiden die Guten von den „Schmeichlern und Heuchlern“, aber wir sind nicht immer wach genug für unsere Intuition, um uns selbst den Unterschied klar zu machen. Das Problem ist, dass wir schlicht zu beschäftigt sind.

„Wir bekommen ständig Warnungen von unserem Herzen und unserer Intuition, wenn sie erscheinen“, schreibt sie in **Thrive**. „Aber wir sind viel zu beschäftigt, es zu bemerken.“



Sie lassen bewusst negative Gefühle los

Starke Gefühle, vor allem negative, können unsere Intuition vernebeln. Viele wissen, dass wir nicht wir selbst sind, wenn wir aus unserer Haut fahren, verärgert sind, vielleicht deswegen, weil wir abgetrennt von unserer Intuition sind.

„Wenn du sehr niedergeschlagen bist, bemerkst du, wie deine Intuition nachlässt“, sagt Burnham. „Wenn du wütend oder sehr emotional bist ... kann deine Intuition dich gänzlich verlassen.“ Diese Tatsache ist keine Anekdote: Eine Studie aus dem Jahr 2013, erschienen im *Journal Psychological Science*, zeigte auf, dass wenn man in einer positiven Stimmung war, die Fähigkeit erhöht war, intuitiv die richtige Lösung in einem Wortspiel zu finden.

Das bedeutet nicht, dass intuitive Menschen sich niemals ärgern – aber deiner Intuition wird es besser ergehen, wenn du fähig bist, achtsam anzunehmen und negative Gefühle eher loszulassen, als sie zu unterdrücken oder in ihnen zu verweilen.

Vielleicht könnten dich in diesem Zusammenhang folgende von uns früher veröffentlichten Beiträge interessieren:

[Die fünf Säulen der Intuition](#)

[Über Empathen ... und Ideen zu ihrem Schutz](#)

[4 Kristalle für Empathen und sensitive Seelen](#)