



Aufs Bauchgefühl hören: Warum wir unsere Intuition wertschätzen sollten

Text: Dr. Carla Benz

Wann haben Sie zuletzt bewusst auf Ihr Bauchgefühl geachtet? Treffen Sie wichtige Entscheidungen eher mit der Hilfe Ihres Verstandes oder verlassen Sie sich auf Ihren Bauch? Das Bauchgefühl ist ein Synonym für unsere Intuition. Die Intuition wird beschrieben als das „unmittelbare, nicht diskursive, nicht auf Reflexion beruhende Erkennen“. Allzu oft werden wir von unserem Verstand in die Irre geführt und lassen uns von negativen Glaubenssätzen oder eigenen Verhaltensmustern ausbremsen. Lösen wir uns einmal von unserem Verstand und lassen wir uns von unserer Intuition leiten, kann das die Entscheidungsfindung erheblich vereinfachen. Sicher kennen Sie die Momente, in denen Sie realisieren müssen, eine vermeintlich falsche Entscheidung getroffen zu haben. Oftmals denkt man dann: „Ich habe es doch gewusst. Warum habe ich nicht auf mein Bauchgefühl gehört?“ Kommt Ihnen dieser Gedanke bekannt vor?

Die letzte wirklich schwerwiegende Entscheidung musste ich erst falsch treffen, um dann bewusst zu erleben, dass mein Bauch mir stets das Gegenteil empfohlen hatte. Gut, dass ich in letzter Minute umschwenken konnte. Seit diesem Vorfall habe ich ein deutlich verbessertes Gespür für meine Intuition und pflege sie.

Wir kommunizieren heutzutage in alle Richtungen. Wir interagieren nicht nur mit unseren Patienten und unserem Team, sondern über diverse Plattformen auch mit der vermeintlichen Welt „da draußen“. So müssen wir tagtäglich eine große Informationsflut verarbeiten – es besteht die Gefahr, dass wir dabei den Zugang zu uns selbst verlieren. In diesen schnelllebigen Zeiten ist es aber umso wichtiger, sich ein gutes Gespür für Intuition zu bewahren.

Meine Empfehlung lautet: Unterschätzen Sie Ihr Bauchgefühl nicht – es ist wertvoll! Etablieren Sie einen schnellen und verlässlichen Zugang zu Ihrer Intuition – das erfordert einiges an

Übung. Fangen Sie mit kleinen Entscheidungen an, bauen Sie Vertrauen zu sich selbst auf und steigern Sie sich allmählich:

- 1 *Gestehen Sie sich ein, dass Ihr Verstand nicht immer alles besser weiß.*
- 2 *Vertrauen Sie darauf, dass der sprichwörtliche Bauch oftmals ganz genau weiß, was wirklich gut für Sie ist.*
- 3 *Spüren Sie sich! Wie fühlt es sich an, wenn Sie etwas ablehnen, und was empfinden Sie, wenn Sie etwas wirklich berührt?*
- 4 *Trennen Sie sich gedanklich von allem Äußeren.*
- 5 *Stellen Sie sich innerlich die Frage, die Sie beschäftigt, und spüren Sie dann genau in sich hinein – achten Sie dabei insbesondere auf die Empfindungen und nicht auf Ihre Gedanken.*

Auch wie Sie mit anderen kommunizieren, sollte stets ein gutes Bauchgefühl hinterlassen. Denn unseren Patienten bleibt in der Ausnahmesituation, in der sie sich bei uns befinden, oft nichts anderes übrig, als sich auf ihr Bauchgefühl zu verlassen. Seien Sie demnach auch ein gutes Vorbild – der Bauch Ihres Gegenübers wird es spüren. <<<

Dr. med. dent. Carla Benz

Zahnärztin

Fakultätsmitglied der Fakultät Gesundheit

Department Zahnmedizin

Universität Witten/Herdecke

info@tigertanz.com

Infos zur Person

