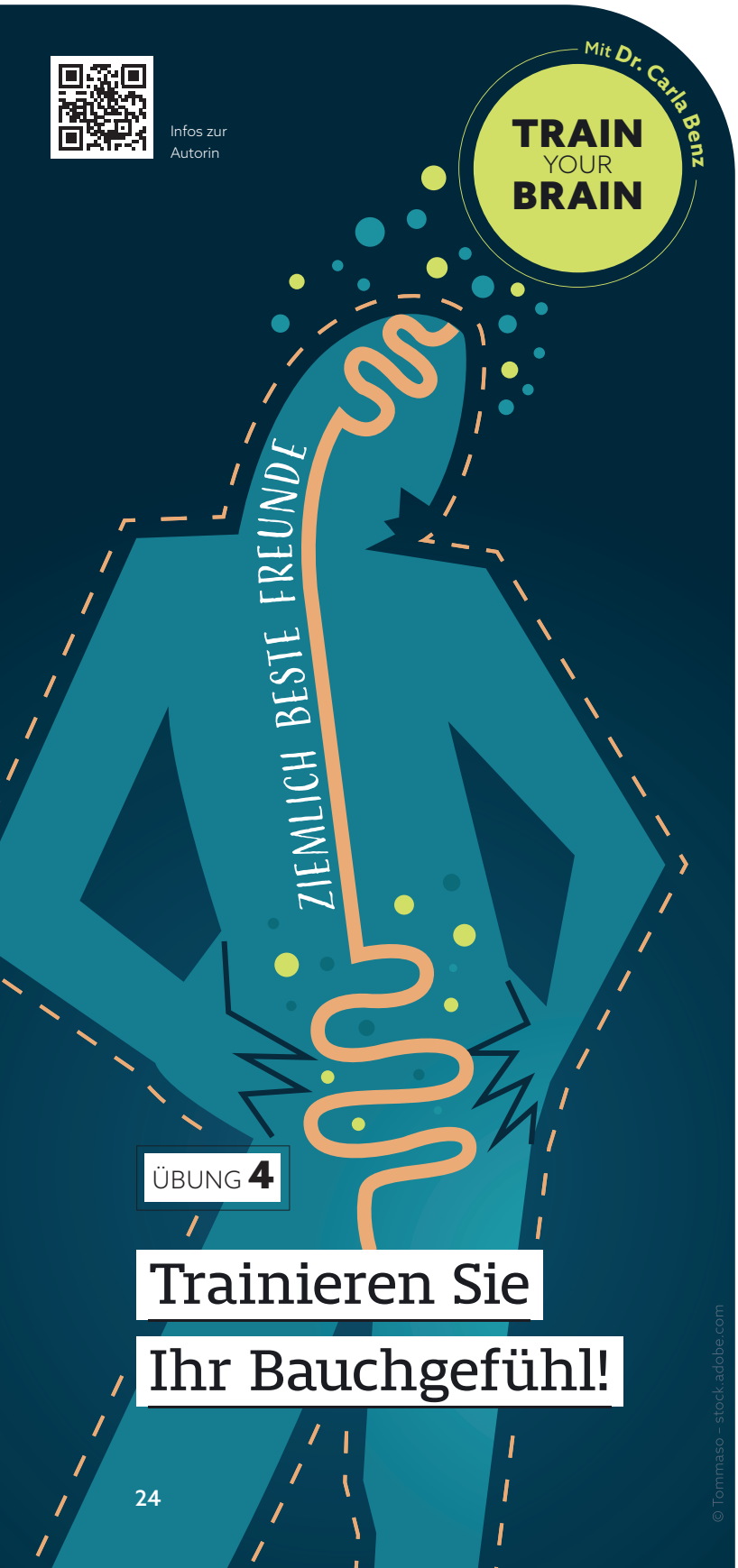
Superkraft Intuition



[FÜHRUNG]

Wann haben Sie zuletzt auf Ihr Bauchgefühl gehört? Oder vielleicht kennen Sie das Gefühl, eine falsche Entscheidung getroffen zu haben, um im Nachgang zu erkennen: „Hätte ich wohl besser auf mein Gefühl gehört …“. Dies kann in banalen Alltagssituationen vorkommen – zum Beispiel bei welcher Kasse man sich im Supermarkt anstellt. Aber auch aus dem beruflichen Kontext kennen Sie vielleicht den Gedanken: „Hätte ich doch …“?!

Was ist eigentlich Intuition?

Die intuitive Entscheidungsfindung ist die schnelle, spontane Einschätzung der Stimmigkeit von Situationen, Sachverhalten und Entscheidungen ungewissen Ausgangs, ohne Beteiligung bewussten Denkens oder bewusster Schlussfolgerungen. Es ist oftmals das Erste, das Ihnen in den Sinn kommt, noch bevor Sie bewusst nachgedacht haben. Ihre Intuition offenbart sich Ihnen auch kurz bevor Sie einschlafen oder richtig wach werden. In diesen Momenten kommen einem aus dem Nichts die tollsten Ideen, oder es finden sich plötzlich lange ergrübelte Lösungen für Probleme.

Die Gehirn-Darm-Verbindung

Dass wir insbesondere mit unserem Sprachgebrauch unsere Intuition zumeist in der Bauchgegend verorten, ist gar nicht so weit hergeholt. Der Darm ist das größte sensorische Organ unseres Körpers. Es liefert dem Gehirn viele wertvolle Informationen, die in unser Bewusstsein gelangen, damit wir auf die Umwelt reagieren können. Die neurobiologische Grundlage für eine Beteiligung des Darms bei der intuitiven Entscheidungsfindung, Motivation und der Effektivität von kognitiven Funktionen findet verstärkte wissenschaftliche Aufmerksamkeit und birgt noch viele Überraschungen.

Vernunft vs. Bauch

Mein heutiges Beispiel ist ein ganz persönliches: Bevor mein Mann und ich uns beruflich in Süddeutschland (unserer Wahlheimat) niederließen, lernten wir eine eindrückliche Lektion in Sachen Bauchgefühl. Damals ging es darum, die Praxis meines Vaters in NRW zu übernehmen. Alle rationalen Faktoren sprachen eindeutig für die Übernahme der väterlichen Praxis. Einzig

unser Bauchgefühl sprach beständig dagegen. Wir entschlossen uns jedoch dazu, ganz „vernünftig" zu handeln und die väterliche Praxis in die nächste Generation zu führen. Wir mussten erst die falsche Entscheidung treffen, um zu erfahren, dass wir besser auf unsere Bäuche gehört hätten. Denn mit dem Voranschreiten der Zeit, ging es uns zunehmend schlechter. Deprimiert saßen wir in Bankgesprächen und hatten keine große Lust, die Zukunft der Praxis zu planen. Irgendwas in uns schrie immer lauter „Nein!".
Wir konnten in letzter Minute noch die Notbremse ziehen, sodass das auch für alle anderen Beteiligten in Ordnung war. In dem Moment, indem wir begannen unseren gemeinsamen Traum zu verwirklichen, ging es uns sofort wieder gut und wir wagten den Sprung ins kalte Wasser – ganz ohne Bauchschmerzen. Diese Lektion hat uns entscheidendes zum Umgang mit unserer Intuition gelehrt. Seither üben wir uns darin, sie zu hören und ernst zu nehmen, auch wenn scheinbar jede Vernunft gegen sie spricht.

Woher weiß denn unser Bauchgefühl, was das Richtige für uns ist?

Unbewusst ist der Mensch in der Lage, viel mehr Informationen viel schneller zu verarbeiten, als es der bewusste Verstand ist. Es können, in einem Bruchteil von Sekunden, frühere Erfahrungen und emotionale Aspekte einbezogen werden. Besonders in zwischenmenschlichen Begegnungen nehmen wir unbewusst viel deutlicher wahr, ob unser Gegenüber authentisch und ehrlich ist, als es unser bewusster Verstand tut. Dieser Aspekt spielt vor allem bei der Patientenbegegnung oder auch der Wahl neuer Mitarbeiterinnen eine große Rolle.

Das Training

Tatsächlich müssen wir das Hören auf unser Bauchgefühl erst wieder erlernen. Wie Sie das trainieren können, beschreiben die folgenden Schritte.

SCHRITT 1: **Achtsam im Hier und Jetzt**
Halten Sie am Tag mehrmals inne. Lassen Sie Ihre Augen weich werden, nehmen Sie ein paar bewusste und tiefe Atemzüge. Lassen Sie Ihre Aufmerksamkeit fallen und zentrieren Sie sie in Ihrem Bauch. Von dort aus schicken Sie Ihre Aufmerksamkeit in Ihre Beine und Füße und spüren, wie Ihre Füße im Boden verankert sind.
→ Stopp! – Augen – Atmen – Bauch – Füße – Boden

SCHRITT 2: **Körpersignale wahrnehmen**
Welche Körpersignale können Sie wahrnehmen, wenn Sie eine Entscheidung treffen müssen? Beginnen Sie mit ganz einfachen Entscheidungen, wie „an welcher Kasse stelle ich mich an?". Mit Zeit und Übung werden Sie anfangen, gewisse Muster zu erkennen.

SCHRITT 3: **Vertrauen**
Durch stetige und auch effiziente äußere Ablenkungen verlernen wir es, unsere Körpersignale wahrzunehmen und darauf zu vertrauen. Das Bauchgefühl widerspricht oft jeder Logik und ist doch das Richtige. Schritt 1 und 2 helfen Ihnen dabei, das Vertrauen in sich selbst zurückzugewinnen.

Wie immer heißt es auch hier: üben, üben, üben. Es wird sich lohnen, denn die eigene Intuition wahrnehmen und sich auf sie verlassen zu können, ist wie eine Superkraft.
Und noch ein Hinweis zum Schluss: Legen Sie sich ein kleines Notizbuch für die intuitiven Ideen vor dem Einschlafen und kurz nach dem Aufwachen neben das Bett. Denn was Sie nicht notieren, vergessen Sie schnell wieder.

ANZEIGE

busch-dentalshop.de



Kavitäten-präparation und Exkavation mit dem 1SXM aus Hartmetall

- laufruhig
- schnittfreudig
- und schlank für freie Sicht

Busch®
There is no substitute for quality