

# Auf den Bauch hören

Intuition im Berufsalltag kann trainiert werden / Gefühlen sollte man nicht blind vertrauen

**STUTTGART.** Soll man die Stelle wechseln oder nicht? Im Alltag sind Entscheidungen wie diese oft nicht leicht zu treffen. Dabei sind deren Folgen selten genau abzuschätzen. Intuition ist dann meist eine gute Ratgeberin – und diese kann trainiert werden.

Studien belegen: Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit, Menschen und Situationen intuitiv richtig einzuschätzen. Diese ist nur verschieden stark ausgeprägt. Und: Diese Fähigkeit lässt sich trainieren. Denn ob sich bei uns das richtige Gefühl einstellt, hängt auch von unserem Vorwissen und unserer Erfahrung ab. So sagt einem erfahrenen Manager häufig sein Bauchgefühl, welcher von zwei scheinbar gleichwertigen Job-Kandidaten letztlich der richtige ist.

Doch wie kann man Intuition trainieren? Eine wichtige Voraussetzung: Man muss zunächst akzeptieren, dass Emotionen sowie Unterbewusstsein viel stärker unser Verhalten bestimmen, als wir dies gemeinhin vermuten. Wir ticken nicht so rational, wie wir meist denken. Eine weitere Voraussetzung ist: Wir müssen bereit sein, auf unseren Bauch zu hören. Wenn das der Fall ist, kann man selbst Übungen für die unbewusste Wahrnehmung entwickeln. Beispiel: Man sitzt in einem Meeting. Dann kann man sich fragen: Wann wird Kollege Müller das Wort ergreifen und was wird er sagen? Wenn man sich solche Aufgaben regelmäßig

stellt, wird man nach einiger Zeit merken: Die eigenen Prognosen sind immer häufiger richtig. Eine weitere

**Bei Stellenwechsel  
auch auf den Bauch hören.**

Wie ist Ihre Meinung  
zu diesem Thema?

Schicken Sie eine E-Mail an:

**ahgz@matthaes.de**

Übung ist die Selbstreflexion. Fragen Sie sich jeden Abend: Welche Entscheidungen traf ich heute weitgehend intuitiv? Man wird merken: Es sind mehr als man vermutet. Fragen Sie sich dann, ob diese richtig oder falsch waren. Und überlegen Sie sich anschließend, welches Gefühl Sie hatten, als Sie sich von Ihrer Intuition leiten ließen. Ein gutes Übungsfeld bietet sich in der Freizeit. Denn wer gestresst ist, arbeitet in der Regel Dinge nur noch mechanisch ab. Er ist nicht offen für Neues. Das trifft auch zu, wenn Angst mitspielt. Dann verkrampft man. Anders ist es, wenn man entspannt ist. Dann nehmen wir unsere Umwelt und unsere Empfindungen sensibler wahr.

Deshalb sollte man sich zunächst in die richtige Stimmung versetzen. Zum Beispiel, indem man Entspannungsübungen macht oder -musik hört. Auch bei einem Spaziergang oder in der Badewanne fällt Menschen oft die



**Lauschangriff:** Die innere Stimme kann Kompass für den richtigen Weg sein

Foto: Mauritius Images

Lösung für ein Problem ein, über das sie schon wochenlang gegrübelt haben.

Dabei sollte man jedoch stets bedenken: Nicht jeder Gedanke, der in uns aufkommt, ist eine „zündende Idee“. Nicht jede Emotion ist eine Intuition. Wer sich rein auf sein Bauchgefühl verlässt, kann auch verlassen sein. Deshalb kann der Rat nur lauten: Hören Sie auf Ihre innere Stimme und schulen Sie diese, damit Sie einen inneren Kompass für „richtig“ und „falsch“ haben. Aber vertrauen Sie Emotionen nicht blind. *Grigor Nussbaumer*

**Der Autor** leitet das Institut Mental Power in Thalwil in der Schweiz.