

Nicht nur Manager müssen oft ihrem Bauchgefühl vertrauen

Angriff: verteidigen oder abhauen? Personalauswahl: einstellen oder weitersuchen? Im Alltag müssen wir uns häufig schnell entscheiden, ohne die Folgen unseres Handelns genau abschätzen zu können. Intuition ist hierbei oft unsere beste Ratgeberin - und diese können wir trainieren.

«Der hat den sechsten Sinn.» Das sagen wir gerne über Menschen, bei denen wir registrieren: Sie entscheiden sich intuitiv meist richtig. Und das, obwohl in der betreffenden Situation scheinbar noch nicht absehbar ist, was richtig und was falsch ist. Zum Beispiel wenn Gefahr droht. Oder wenn es gewisse Chancen zu nutzen gilt.

Rational können wir es uns nicht erklären, warum manche Personen offensichtlich mit traumwandlerischer Sicherheit durchs Leben gehen; während andere in jedes Fettnäpfchen tappen, das am Wegrand steht. Und oft wünschen wir uns: Hätte ich doch auch so einen inneren Kompass, der mich zielsicher durchs Leben führt. Keine Angst! Sie haben ihn.

Immer wieder geraten wir in Situationen, in denen wir sozusagen instinktiv entscheiden müssen, wie wir reagieren. Zum Beispiel, wenn beim Autofahren vor uns ein anderes Fahrzeug fährt. Dann haben wir zuweilen unverhofft das Gefühl: Vorsicht, der könnte bremsen oder ohne zu blinken nach links ausscheren. Und was wir ahnten, geschieht dann häufig auch sogleich. Ähnliches passiert oft, wenn wir andere Personen treffen - zum Beispiel unseren Chef. Dann spüren wir oft instinktiv: «Der hat heute einen schlechten Tag.» Also verschieben wir unser ursprüngliches Ansinnen, ihn um mehr Gehalt zu bitten, auf den nächsten Tag.



Grigor Nussbaumer leitet das Institut Mental Power, Thalwil (CH), das unter anderem Mentaltrainer und -coachs ausbildet (www.mentalpower.com).

Sich-entscheiden ein rationaler Prozess? Von wegen!

Fast alle Menschen sind überzeugt: Wir entscheiden uns weitgehend rational. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen aber: Selbst unsere scheinbar rationalsten Entscheidungen werden stark von unserem Unterbewusstsein und von unseren Emotionen mitbestimmt - nur ist uns dies in der Regel nicht bewusst.

Ein zentrale Ursache hierfür ist: Auf uns prasselt permanent eine gigantische Flut

von Informationen ein - pro Sekunde nehmen unsere Sinne circa elf Millionen Dinge wahr. Von all diesen Informationen registriert unser Gehirn nur etwa vierzig bewusst und verarbeitet sie aktiv. Der große Rest wird an unser Unterbewusstsein weitergeleitet und dort bearbeitet und archiviert.

Und was passiert nun, wenn wir eine Situation intuitiv erfassen? Dann dringt sozusagen ein Fetzen unseres Unterbewusstseins in unser Bewusstsein. Jedoch

nicht einfach so. Vielmehr nimmt unser Unterbewusstsein aufgrund der Situation, in der wir uns befinden, einen Abgleich mit den in ihm gespeicherten Erfahrungen vor und signalisiert uns, wenn es gewisse Parallelen findet, zum Beispiel: Vorsicht, hier könnte Gefahr entstehen. Oder: Achtung, hier ist vermutlich folgendes Verhalten angesagt. Indem unser Unterbewusstsein so die Flut an Informationen komprimiert und zu einem ersten Urteil über die Situation integriert, sorgt es dafür, dass wir unmittelbar handlungsfähig sind - sofern wir auf unsere Intuition hören.

Intuition ist auch ein Resultat von Erfahrung

Jeder Mensch verfügt laut neueren Studien grundsätzlich über die Fähigkeit, Menschen, Situationen sowie Konstellationen intuitiv richtig wahrzunehmen und einzuschätzen. Sie ist nur verschieden stark ausgeprägt. Und: Diese Fähigkeit lässt sich trainieren. Denn inwieweit wir in der Lage sind, uns auf intuitive Eingebungen zu verlassen, hängt auch von unserem Vorwissen und unserer Erfahrung ab. So nimmt zum Beispiel eine Person, die schon jahrelang Auto fährt, meist brenzlige Verkehrssituationen eher wahr, als eine Person, die gerade den Führerschein gemacht hat.

Ähnlich ist es in unserem Arbeitsbereich. Ein erfahrener Unternehmensführer entscheidet häufig aus dem Bauch heraus richtig, welchen von zwei anscheinend gleichwertigen Job-Kandidaten er einstellt. Ein Verkäufer mit jahrelanger Vertriebserfahrung spürt meist intuitiv, wenn er einem Kunden gegenüber steht, ob er von ihm an diesem Tag einen Auftrag erhält. Und Techniker, die schon seit Jahren bestimmte Maschinen warten und reparieren? Sie müssen zuweilen eine Maschine scheinbar nur ansehen und schon wissen sie, warum diese nicht funktioniert. Doch wie können wir unsere Intuition trainieren? Die zentrale Voraus-

setzung hierfür ist: Wir müssen grundsätzlich bereit sein, auf unseren Bauch zu hören.

Wenn dies der Fall ist, können Sie selbst zahlreiche Übungen zum schulen Ihrer unbewussten Wahrnehmung entwerfen. Nehmen wir zum Beispiel an, Sie stehen mit einer Vielzahl von Menschen an einer Bushaltestelle. Dann können Sie sich, bevor der Bus ankommt und die Türe öffnet, fragen: Welche Personen werden wohl als erste den Bus besteigen? Oder Sie sitzen in einem Meeting. Dann können Sie sich fragen: Wann wird mein Kollege Müller das Wort ergreifen und was wird er sagen? Wenn Sie sich solche Aufgaben regelmässig stellen, werden Sie nach einiger Zeit merken: Ihre Prognosen sind immer häufiger richtig.

Auf die Zeichen des Körpers hören

Eine gute Übung zum schulen Ihrer Intuition ist auch die sogenannte «Selbstreflexion». Fragen Sie sich jeden Abend: Welche Entscheidungen traf ich heute weitgehend intuitiv? Sie werden merken: Es sind mehr als Sie vermuten. Fragen Sie sich dann, ob diese richtig oder falsch waren. Und überlegen Sie sich anschliessend, welches Gefühl Sie bei den einzelnen Entscheidungen hatten, als Sie sich von Ihrer Intuition leiten liessen. Verspürten Sie ein Prickeln im Bauch als Aufforderung, etwas zu tun? Oder ein Gefühl der Verspannung im Nacken als Warnung, Ihrer ersten Eingebung nicht zu folgen?

Besonders gut können wir unsere Intuition in unserer Freizeit trainieren. Denn wer gestresst ist, arbeitet in der Regel Dinge nur noch mechanisch ab. Er ist nicht offen für Neues. Ebenso ist dies, wenn wir Angst haben. Dann verkrampfen wir und nehmen unsere Umwelt nur noch durch einen Filter wahr. Anders ist es, wenn wir relaxt sind. Dann nehmen wir unsere Umwelt und unsere Empfindungen sensibler wahr.

Deshalb sollten wir uns, sofern nötig, wenn wir das Unterbewusstsein als Ideenquelle anzapfen möchten, zunächst in die richtige Stimmung versetzen. Zum Beispiel, indem wir Entspannungsübungen machen oder Entspannungsmusik hören. Auch bei einem Waldspaziergang oder abends in der Badewanne fällt Menschen oft plötzlich die Lösung für ein Problem ein, über das sie schon wochenlang gegrübelt haben.

Das Problem als eine Theateraufführung betrachten

Wer sich in einem Zustand der Entspannung befindet, kann es auch einmal mit der «Metaphorischen Problemlösung» versuchen. Dabei betrachten Sie Ihr Problem mit ganz anderen Augen als gewohnt. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Ihr Problem wäre eine Landschaft. Wie würde diese aussehen? Dunkel und bedrohlich oder eher hell und sonnedurchflutet? Eher geordnet wie ein Park oder wie ein Urwald? Oder stellen Sie sich vor, die Herausforderung, vor der Sie stehen, wäre ein Theaterstück. Oder eine Maschine. Wenn Sie das tun, werden Sie feststellen: Sie gewinnen nicht nur einen neuen Blick auf Ihr Problem. In ihnen steigen auch ganz neue Gedanken und Ideen empor.

Dabei sollten Sie jedoch stets bedenken: Nicht jeder Gedanke, der in uns aufkommt, ist eine «zündende Idee». Und nicht jede Emotion ist eine (strukturierte) Intuition. Wer sich rein auf sein Bauchgefühl verliess, war schon oft verlassen. Deshalb kann der Rat nur lauten: Hören Sie zwar auf Ihre innere Stimme und schulen Sie diese, damit Sie einen inneren Kompass für «richtig» und «falsch» haben. Aber vertrauen Sie Ihren Emotionen nicht blind. Denn gerade, wenn es um wegweisende Weichenstellungen in unserem Leben geht, ist meist auch unser Verstand gefragt.

Grigor Nussbaumer