

## Tipps zum Training Ihrer Intuition



### Vor einer Entscheidungs-Situation

- Arbeiten Sie an Ihrem Erfahrungsschatz. Der Erfahrungsschatz lässt sich nicht nur in der Arbeit erweitern, sondern auch in zahlreichen anderen Lebensbereichen: im Familienalltag, im Urlaub oder in Vereinen.
- Eignen Sie sich Strategien zur Fokussierung Ihrer Aufmerksamkeit an. Andernorts wird hierbei auch von Achtsamkeit gesprochen. Obwohl dies ein mittlerweile recht stapazierter Begriff ist gilt: Nur wenn Sie aufmerksam mit sich und Ihrem Umfeld umgehen, fallen Ihnen die wesentlichen Merkmale auf, die Ihre Intuition als Futter braucht.
- Entwicklung Sie Daumenregeln, die wie ihre Intuition funktionieren, z.B. 3 klare Fragen stellen; wenn alle drei mit Ja beantwortet werden, wird's gemacht. Bsp: Ein Zeltplatz sollte ... nicht am Hang, trocken und windgeschützt sein. Weitere Optionen, z.B. weit weg vom Feuer, gut zugänglich, in der Nähe einer Laterne oder in der Nähe der Toiletten sind nicht unwichtig, aber dennoch weniger wichtig.

### Trainieren Sie Ihre Sinne

Um einen besseren Zugang zu Ihrer Intuition bekommen, sollten Sie sich ebenso einen besseren Zugang zu Ihren Sinnen verschaffen. Die Sinne öffnen und trainieren Sie am besten, indem Sie sich nur auf einen Sinneskanal konzentrieren. Atmen Sie ruhig ein und aus. Registrieren Sie, was Sie gerne sehen und was nicht. Welchen Geschmack haben Sie im Mund? Wie fühlt sich Ihre Kleidung an? Wie hört sich Ihr Körper und die Umgebung an? Mit welchen Sinnen nehmen Sie am liebsten wahr? Sammeln Sie Adjektive, um ihre persönlichen Sinneseindrücke zu beschreiben:

- riechen: frisch, verwest, aromatisch, verbrannt, gekocht, erdig, gegrillt, vertrocknet, künstlich, chemisch, beißend, staubig, feucht, dick, stinkend, abgestanden, fruchtig, fischig, schimmelig
- schmecken: Konsistenz (fest, flüssig, weich/hart, wabbelig, kalt/warm, dick, bröselig) und Aroma (bitter, salzig, scharf, sanft, kräftig, käsig, fischig, frisch, verdorben, sauer, süß, streng, giftig)
- sehen: Farbe, Form, Größe, Struktur, Oberfläche, Umfang, Durchmesser, Anordnung/Chaos, Abwechslung
- hören: Melodie (laut/leise, harmonisch/atonal) und Klangfarbe, Tonfall, Stimmlage
- fühlen: weich, hart, rau, zart, flüssig, zäh, biegsam, starr, trocken, klein, faserig, breiig, groß, glatt, kalt, warm, spitz

### Während der Entscheidungs-Situation

- Gehen Sie Probleme aktiv an.
- Erkennen Sie in der Entscheidungssituation Unstimmigkeiten, fehlende Ereignisse oder nichterfüllte Erwartungen.
- Lassen Sie sich nicht von Kleinigkeiten blenden. Erkennen Sie Zusammenhänge. Bewahren Sie sich einen Blick für das große Ganze.

- Erkennen Sie die Funktion von Dingen, von Mechanismen, sozialen Zusammenhängen, Folgen und Ursachen, Innenleben von Geräten, Equipment, Eigenarten und Fehler von Computern.
- Seien Sie mutig, denn manchmal müssen Sie sich gegen Fakten, Daten, Regeln oder andere Meinungen durchsetzen: Stützräder (Regeln) helfen uns, Fahrrad fahren zu lernen. Aber eigentlich geht es mit viel Übung auch ohne.
- Tun Sie eine intuitive Eingebung nicht vorschnell ab, sondern betrachten sie als frag-würdig: Woher kommt das Gefühl? Kenne ich ähnliche Situationen? Kenne ich Erzählungen anderer, die dazu passen? Schätze ich mein Gegenüber als komisch, unpassend, offen oder natürlich ein?

### **Nach einer Entscheidungs-Situation**

- Holen Sie Feedback von Kollegen oder Freunden ein.
- Ziehen Sie aus vergangenen Erfahrungen die wichtigsten Schlüsse.

Ich wünsche Ihnen viel Spass und vor allem Erfolg beim Trainieren.

Ihr Michael Hübler