

Gianna Possehl / Anke Meyer-Grashorn

Trust yourself

Intuition im Berufsalltag optimal nutzen

2. Auflage

Toptitel zum
Sonderpreis



HAUFE.

Urheberrechtsinfo

Alle Inhalte dieses eBooks sind urheberrechtlich geschützt.

Die Herstellung und Verbreitung von Kopien ist nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Trust yourself

Gianna Possehl/Anke Meyer-Grashorn

Trust yourself

Intuition im Berufsalltag optimal nutzen

Gianna Possehl
Anke Meyer-Grashorn

2. Auflage

Haufe Gruppe
Freiburg · München

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Print: ISBN 978-3-648-07329-2 Bestell-Nr.: 00131-0002

ePUB: ISBN 978-3-648-07330-8 Bestell-Nr.: 00131-0100

ePDF: ISBN 978-3-648-07331-5 Bestell-Nr.: 00131-0150

Possehl/Meyer-Grashorn

Trust yourself

2. Auflage 2015

© 2015 Haufe-Lexware GmbH & Co. KG, Freiburg

<http://www.haufe.de>

info@haufe.de

Produktmanagement: Anne Lennartz

Satz: Agentur: Satz & Zeichen, Karin Lochmann, 83071 Stephanskirchen

Gesamtbetreuung: Ariadne-Buch, Christine Proske, München

Umschlag: RED GmbH, 82152 Krailling

Druck: BELTZ Bad Langensalza GmbH, 99947 Bad Langensalza

Alle Angaben/Daten nach bestem Wissen, jedoch ohne Gewähr für Vollständigkeit und Richtigkeit. Alle Rechte, auch die des auszugsweisen Nachdrucks, der fotomechanischen Wiedergabe (einschließlich Mikrokopie) sowie der Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen, vorbehalten.

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	5
Vorwort	7
1 Intuition – Kopf oder Bauch?	11
1.1 Wozu Ihnen Ihre Intuition nutzt	13
1.2 Die innere Stimme	15
1.3 Ist Intuition erlernbar?	16
1.4 Bauch oder Kopf? Wo sitzt die Intuition?	17
1.5 Stärken Sie Ihre rechte Gehirnhälfte	24
1.6 Das Bauchhirn	31
2 Erster Schritt: Was nehmen wir wahr?	35
2.1 Die verschiedenen Wahrnehmungsformen	35
2.2 Ihre persönlichen Wahrnehmungsschwerpunkte	37
2.3 Stärken Sie Ihre Wahrnehmung	41
3 Zweiter Schritt: So stärken Sie Ihre Stärken – der große Typentest	45
3.1 Der Typentest: Wo liegen Ihre Stärken?	45
3.2 Auswertung: So stärken Sie Ihre Stärken	49
4 Dritter Schritt: Wann können wir unserer Intuition vertrauen?	63
4.1 Einsatzbereiche von Intuition und Ratio	63
4.2 Intuitiv voll daneben	67
4.3 Alles Erfahrungssache	71
5 Vierter Schritt: Was Ihre Intuition beeinflusst	75
Lernen Sie Ihre „Intuitionsbeeinflusser“ kennen	75

6	Fünfter Schritt: Wie Sie mit Intuition Entscheidungen treffen können	83
6.1	Faustregeln für Bauchgefühle	83
6.2	Intuitive Kreativitätstechniken	91
6.3	Simulation und Szenarien	99
6.4	Entscheidungen in komplexen Situationen	102
6.5	Entscheidungen mit vielen Unbekannten	105
6.6	Entscheidungen bei neuen Ideen	114
6.7	Die richtige Entscheidung	121
6.8	Was tun bei Fehlentscheidungen?	127
7	Sechster Schritt: Kreative Potenziale wecken	131
7.1	Lernen von den Genies – Geistesblitze für jeden	131
7.2	Freiräume schaffen für Visionen	143
8	Siebter Schritt: Intuition richtig kommunizieren	149
8.1	„Wir müssen mal reden“	149
8.2	„Was will ich eigentlich sagen?“	151
9	Achter Schritt: Intuition als Führungsqualität	163
9.1	Intuition als Schlüsselkompetenz	164
9.2	Was Führungskräften hilft, auf Ihre Intuition zu bauen	167
10	Neunter Schritt: Intuitionsplan für eine Woche	171
	Literatur	177
	Die Autorinnen	179

Vorwort

Wer uns in den letzten Monaten vor Erscheinen dieses Buches fragte, womit wir uns gerade beschäftigen, dem haben wir geantwortet: „Wir schreiben ein Trainingsbuch zum Thema ‚Intuition‘.“ Darauf spaltete sich unser Freundeskreis in zwei Lager: Die einen fanden das „irre spannend“ und wollten unbedingt mehr über dieses Thema erfahren. Die anderen fanden es ein wenig absurd. „Was schreibt ihr denn da? Ihr braucht doch nur den einen Satz: ‚Hören Sie einfach auf Ihren Bauch‘, gebt dann zirka 17.160-mal die Befehle ‚copy & paste‘ ein und das Buch ist fertig.“ Sie haben nicht ganz unrecht, unsere Freunde. „Hören Sie doch einfach auf Ihren Bauch“ ist sicher eine Kernbotschaft, die sich wie ein roter Faden durch das Buch zieht.

Wie sich bei genauerem Nachfragen herausstellte, hielten einige unserer Freunde Intuition auch für etwas so Selbstverständliches, dass sie keinen Sinn darin sahen, ein Buch darüber zu schreiben: Intuitiv sei man, und zwar schon immer, automatisch sozusagen. An dieser Aussage ist sicherlich etwas Wahres dran, doch wir gaben zu bedenken, dass das Atmen auch etwas sei, was man „automatisch“ mache. Trotzdem gibt es hierzu reichlich Publikationen in allen möglichen Varianten – mit CD, ohne CD, als Hardcover oder Taschenbuch, reich bebildert oder textlastig. Und aus diesen Büchern können wir jede Menge Neues erfahren: zum Beispiel, wie man effektiver atmet und seinen Körper (und sein Gehirn) besser mit Sauerstoff versorgt, wie man das Atmen als Werkzeug nutzen kann, etwa bei Präsentationen, um der eigenen Stimme einen festen Klang zu geben.

Warum dieses Buch?

Intuition ist ein Thema, das sich in den vergangenen Jahren von der rein esoterischen Betrachtungsweise gelöst hat. Viele Wissenschaftler haben sich damit beschäftigt und in einigen Firmen ist Intuition mittlerweile sogar zu einer Anforderung an Führungskräfte geworden. Es gibt hierzu zahlreiche hervorragende und aktuelle Veröffentlichungen mit klugen Gedanken und neuesten Erkenntnissen aus den verschiedensten wissenschaftlichen Disziplinen. Hier zwei Beispiele: Das eine heißt „Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft“ von Bas Kast, einem Biologen und Psychologen mit eloquentem und unterhaltsamem Schreibstil, der

sich auch für riskante Selbstversuche nicht zu schade ist. Das andere Buch trägt den Titel „Intuition. Die Weisheit der Gefühle“ und wurde von Gerald Traufetter, dem Wissenschaftsredakteur des *Spiegels*, brillant recherchiert und geschrieben. Neben Buchveröffentlichungen ist das Thema „Intuition“ oder „intuitive Intelligenz“ in der letzten Zeit auch in allen großen Nachrichtenmagazinen und Tageszeitungen Gegenstand der Betrachtung. Journalisten, Wissenschaftler, Psychologen, Führungskräfte, Personalentwickler reflektierten diese Thematik und beleuchteten sie von allen Seiten: medizinisch, historisch und psychologisch.

Intuition ist eine Fähigkeit, die uns sozusagen wie das Atmen von Haus aus zur Verfügung steht. Von manchen Menschen wird sie bereits bewusst genutzt, andere experimentieren vorsichtig mit ihr und wieder andere beäugen sie noch kritisch. Mit dem Buch „Trust Yourself“ wollen wir einerseits viele der klugen Erkenntnisse zum Thema vereinen, aber vor allem die Ansätze und Hebel finden, mit deren Hilfe Sie Ihre Intuition in Ihrem Alltag und vor allem im Berufsleben besser nutzen können – als Entscheidungshilfe, als Quelle der Selbstsicherheit, als Frühwarnsystem, als Chance, neue Wege zu gehen und erfolgreicher zu werden. Kurzum: Hören Sie doch mal auf Ihren Bauch.

Sie finden in diesem Buch neun Schritte zum Thema Intuition. Sie werden mit Fakten, Anekdoten, Beispielen und Übungen versorgt, die Ihnen das Thema auf interessante und hoffentlich auch unterhaltsame Art und Weise näherbringen. Neueste Erkenntnisse aus dem Bereich der Neurologie sind hier ebenso zu finden wie die anschauliche Beschreibung prominenter Geistesblitze. Es geht also um Hirnstrukturen, herabfallende Äpfel (Newton), überlaufende Badewannen (Archimedes), vermeintliche Schlampereien (Franklin) und natürlich ganz zentral um Sie, den Leser. So finden Sie zu jedem einzelnen Schritt passende Beispiele, Tests oder Übungen, die den Transfer des theoretischen Themas in Ihren (Arbeits-)Alltag ermöglichen.

Die einzelnen Schritte des Buches bauen aufeinander auf. Es empfiehlt sich daher, das Buch von vorne bis hinten, von Schritt eins bis Schritt neun durchzuarbeiten. Nach und nach lernen Sie so verschiedene Techniken und Ansätze kennen, die Ihnen zeigen, wie Sie Ihre Intuition für Ihre Entscheidungen besser nutzen können. Natürlich können Sie sich aber auch einzelne Schritte, die Sie besonders interessieren, Tests oder Übungen gezielt vornehmen. Zu Beginn eines jeden Schritts erfahren Sie, was Sie in dem Kapitel erwartet.

Neben Tests und Übungen mit konkreten Auflösungen finden Sie in diesem Buch zahlreiche Übungen, die der Selbstreflexion dienen. Hierbei gibt es kein Richtig oder Falsch. Es geht vielmehr darum, Ihre Intuitionsfähigkeit zu fördern und

auszubauen. Es wird Ihnen bei der Lektüre dieses Buches sicher öfter bewusst werden, in wie vielen Situationen Ihres Alltags- oder Berufslebens Sie bereits nicht nur Ihrer Intuition gefolgt sind, sondern mit diesem Ansatz auch erfolgreich waren.

Die Selbstreflexionen werden Ihnen helfen, sich Ihrer Intuitionsfähigkeit bewusst zu werden, stärker auf Ihre Intuition zu vertrauen und künftig der Intuition bei Entscheidungsprozessen mehr Raum zu geben.

Dieses Buch versteht sich als Trainingsbuch, einen Trainingseffekt erzielen Sie allerdings nur dann, wenn Sie die Übungen nicht nur durchlesen, sondern auch tatsächlich durchführen. Das erfordert häufig Disziplin, aber auch Zeit und Muße. Nehmen Sie sich diese Zeit, wenn Sie Ihre Intuitionsfähigkeit tatsächlich ausbauen wollen.

In unserer Praxis als systemische Beraterinnen weisen wir die Klienten stets darauf hin, dass die eigentliche Veränderung nicht in den Gesprächen mit uns, sondern im Arbeitsalltag stattfindet. Nämlich genau dann, wenn neue Verhaltensweisen ausprobiert, Reaktionen beobachtet und Veränderungen wahrgenommen werden. Integrieren Sie die Übungen also gern in Ihr Berufsleben und nutzen Sie die sich dort bietenden Gelegenheiten, um die neuen Techniken auszuprobieren.

Vielleicht haben Sie ja auch Lust, Freunde oder Kollegen in das Thema mit einzu beziehen? Umso besser, denn gemeinsam kann man sich eher motivieren, wenn es mal mühsam wird – Sie können Ihre neuesten Erkenntnisse und Fortschritte diskutieren, reflektieren und voneinander lernen.

Viel Spaß dabei!

1

Intuition – Kopf oder Bauch?

Um über Intuition reden zu können, muss man zunächst wissen, worum es sich dabei überhaupt handelt. Als sinnvoller Einstieg in die Thematik empfiehlt es sich daher, bestimmte Begrifflichkeiten im Vorfeld zu definieren und zu klären, was unter „Intuition“ eigentlich verstanden wird. Wenden Sie sich zu diesem Zweck bitte der ersten Übung zu.

Übung 1: Was ist Intuition?

Notieren Sie bitte spontan, auch gern in Stichworten, was Sie unter Intuition verstehen.

Fiel es Ihnen leicht, Ihr Verständnis von Intuition in Worte zu fassen und zu Papier zu bringen? Schauen wir uns an, wie Sie zu Ihrem Ergebnis gekommen sind:

1. Haben Sie aus dem Bauch heraus einige Stichworte aufgeschrieben und anschließend weitergelesen, ohne Ihre Notizen noch einmal anzuschauen oder zu prüfen?

Dann haben Sie sehr intuitiv reagiert.

2. Haben Sie die Stichworte, die Ihnen eingefallen sind, noch einmal gründlich abgewogen und/oder umformuliert?

Ihr erster Impuls war die intuitive Herangehensweise, aber Sie trauen Ihrer Intuition nicht.

3. Hatten Sie spontane Ideen, die Sie ignorierten, und haben Sie stattdessen ein Lexikon aus dem Regal genommen oder im Internet nach einer Definition gesucht? Oder haben Sie, weil Sie beides gerade nicht zur Hand hatten, die Übung zurückgestellt, um ja keine falschen Angaben zu machen?

Sie verlassen sich keinesfalls auf Ihre Intuition. Ihr Credo ist „Fakten, Fakten, Fakten“.

Werfen wir jetzt einen Blick auf das Ergebnis und Ihre inhaltliche Definition von Intuition. Haben Sie Begriffe verwendet wie „Bauchgefühl“, „spontan“, „ohne Nachdenken“, „irrational“, „Unterbewusstsein“ oder Ähnliches? Stand die Intuition möglicherweise im Widerspruch zu Vernunft und Verstand? Falls Sie

mit Ihrer Formulierung noch nicht ganz zufrieden sind, seien Sie beruhigt, denn es gibt auch unter den Wissenschaftlern keine einheitliche Definition und Musterlösung.

Ganz spontan und einfach formuliert, könnte man sagen: Intuition ist gefühltes Wissen und damit die Fähigkeit, spontan und unbewusst Sachverhalte und Situationen zu erfassen, Entscheidungen zu treffen und zu handeln.

Wenn es um Entscheidungen geht, dann laufen in unserem Gehirn sehr komplexe Prozesse ab. Doch unser Gehirn ist kein Computer mit Hard- und Software und eindeutigen, logischen, berechenbaren Operationen. Aus der Hirnforschung wissen wir, dass unser ganzes Denken, Wahrnehmen und Erinnern keine reine Verstandestätigkeit ist, sondern immer von Gefühlen begleitet wird.

Erforscht und belegt wurde dieser Zusammenhang von Wissenschaftlern der Neurologie, die sich unter anderem mit den Schicksalen von Menschen beschäftigen, deren Gehirn aufgrund tragischer Unfälle beschädigt wurde. Diese Gehirnverletzungen führten bei den Betroffenen oft zum Verlust bestimmter Emotionen wie zum Beispiel Angst oder Ekel bzw. zur kompletten Emotionslosigkeit. Wer nicht mehr fühlen kann wird jedoch nicht zum intelligenten Überflieger, sondern – wie viele dieser Patienten – völlig lebensunfähig. Diese Menschen können sich zum Beispiel nicht mehr entscheiden und kommen mit den scheinbar einfachsten Lebenssituationen nicht mehr zurecht. Gefühle sind also ein wesentlicher Teil unseres Denkens. Verstand und Emotion sind untrennbar miteinander verbunden.

Unser Gehirn verarbeitet nicht nur Sachinformationen, erlerntes Wissen und Gefühle, sondern auch alle Erfahrungen, gute und schlechte, die wir tagein, tagaus unser ganzes Leben lang sammeln: Erfahrungen aus erlebten Situationen, aus Sinneseindrücken durch Bilder, Geräusche, Geschmäcker, Gerüche oder starken Gefühlen wie Liebe, Hass, Enttäuschung, Vertrauen und dergleichen mehr. Daraus entsteht ein enormer Wissensschatz, der in unserem Unterbewusstsein lagert und wieder an die Oberfläche befördert wird, sobald sich die Notwendigkeit dafür ergibt, zum Beispiel wenn wir uns zwischen verschiedenen Optionen entscheiden müssen.

Der Schweizer Psychologe Carl Gustav Jung bezeichnete die Intuition als eine grundlegende menschliche Funktion, die das Unbekannte erforscht und das, was noch nicht greifbar ist, erahnt. Er entwickelte 1921 das Modell der psychologischen Typen, das aus vier Funktionen besteht, die den verschiedenen Typen zugeschrieben werden: 1. Denken, 2. Fühlen, 3. Intuition und 4. Empfinden.

Kombiniert mit seiner Einteilung in extrovertierte, also auf die Außenwelt ausgerichtete, und introvertierte Menschen, die auf ihre innere Welt ausgerichtet sind, bestimmte Jung insgesamt acht Typen, zum Beispiel das „extrovertierte Denken“ oder das „introvertierte Denken“, das „extrovertierte Fühlen“ oder das „introvertierte Fühlen“. Einen ausführlichen Typentest, basierend auf den Erkenntnissen von Carl Gustav Jung, finden Sie im Kapitel 3, „Zweiter Schritt: So stärken Sie Ihre Stärken – der große Typentest“.

Interessant ist, dass die Ratio, also unser Verstand, relativ schnell an ihre Grenzen stößt. Gut, dass wir dann auf unsere irrationalen Schätze – das Unterbewusstsein, unsere Gefühle und unsere Intuition – zurückgreifen können. Sinnvolle und richtige Entscheidungen kann also nur der treffen, der weiß, dass das eine ohne das andere nicht funktioniert, und im entscheidenden Moment nicht nur auf seinen Verstand, sondern auch auf seine Intuition vertraut.

1.1 Wozu Ihnen Ihre Intuition nutzt

Ihre Intuition können Sie sowohl privat als auch im beruflichen Umfeld einsetzen. Sie ist immer dann nützlich, wenn Ihre verstandesmäßige Intelligenz nicht mehr weiterweiß, Ihnen eine innere Stimme etwas flüstert oder Ihnen spontan Gedanken durch den Kopf schießen, von denen Sie nicht genau wissen, woher sie kommen und was Sie damit anfangen sollen.



BEISPIEL: Wann Ihre Intuition nützlich ist

Ihre Intuition wird Ihnen vor allem dann hilfreich sein, wenn es beispielsweise darum geht,

- die richtigen Entscheidungen zu treffen, die richtigen Entscheidungen zu treffen,
- die Komplexität des Lebens in den Griff zu bekommen,
- die Alarmsignale für Gefahren oder schwierige Situationen zu erkennen,
- schnelle Entscheidungen zu treffen,
- sich selbst und andere besser einschätzen zu lernen,
- sich selbst mehr zu vertrauen und selbstsicherer zu werden,
- mit der Umwelt bewusster und zielgerichteter umzugehen,
- das große Ganze und Gesamtzusammenhänge klarer zu erkennen,
- den Kontrollfreak in sich in Schach zu halten,
- Ihre kreative Seite zu fördern,