

## **Dr. Helga Weule**

### **Pflege und Förderung der eigenen Intuition**

*Der eigene Organismus ist die beste „mind machine“  
Er ist ein Instrument,  
auf dem wir alle nur möglichen Melodien spielen können,  
vorausgesetzt wir lieben Musik und - wir üben.*

1. Beginnen Sie die Entwicklung Ihrer Intuition mit der Pflege Ihrer Sinne ! Wie ein Computer erst mit geeignetem Datenmaterial „gefüttert“ werden muß, um Sinnvolles „auszuspecken“, braucht Ihr Unbewußtes konkrete Sinneseindrücke aus den Feldern, in denen Sie Ihre Intuition benötigen. Regelmäßiges Sammeln sinnlichen Datenmaterials kann sein: täglich ohne besondere Absicht im (vollen) Lift in den 6. Stock fahren oder durch die Fabrikshalle schlendern, um die Stimmung im Betrieb aufzunehmen, aber auch Musik hören (spielen), die ästhetischen Gesetze von Bildern studieren oder Natur erleben u.v.a. All diese Erfahrungen werden unbewußt gespeichert und bilden das Rohmaterial für komplexes Denken. Verrohte, einfältige Sinne sind das Einfallstor für derbe, einfältige Entscheidungen, gebildete Sinne für intelligente Entscheidungen.

2. Aktivieren Sie Ihren „unbewußten Datenspeicher“ ! Daten sind sinnlos, wenn Sie sie nicht (ge-)brauchen. Um Ihr Unbewußtes zu aktivieren, müssen Sie Ihren persönlichen „Schalter“ finden, der Ihnen ermöglicht, vom Bewußten zum Unbewußten „umzuschalten“.

2.1 Finden Sie Ihre Rituale des Loslassen. Entspannung ist die Bühne für das Auftreten Ihrer Intuition. Ohne sie hat die Intuition oft zu wenig Kraft, um von Ihnen bemerkt zu werden. Diese Rituale sind nur sehr persönlich wirksam und können sehr verschieden aussehen: Sport kann sowohl Streß als auch Entspannung sein - ebenso Musik, Malen, Natur, Meditation.

2.2 Finden Sie Ihre persönlichen Medien, in denen Sie sich gerne Anregungen holen ! Sie könnten versuchen, Ihre Problemstellung als Bild zu malen ,als Märchen zu erzählen oder bei einem Spaziergang eine Anregung zu finden.

„Ein Tag ruhen lassen“ und „ganz etwas anderes tun“ ist hier der persönliche Umschaltknopf.

3. Trainieren Sie Intuition im Alltag ! Achten Sie auch im Kleinen auf intuitive Impulse (wer wird jetzt am Telefon sein ?) und überprüfen Sie Ihre „Trefferquoten“. Durch wertschätzende Beobachtung können Sie Ihre Intuition steigern. Sie werden nach einiger Übung unterscheiden können, was bloße Wunschträume oder Befürchtungen und was Intuition ist. Dies ist

der Kern des persönlichen Intuitionstrainings. Wenn Sie bei Punkt 3 angelangt sind, sind Sie bereits als Ihr persönlicher Intuitionstrainer gut unterwegs.

© Institut Bewusstseinsstrategien November 2000