

Vertrauen Sie auch auf Ihre Intuition!

Die moderne (Arbeits-)Welt ist von rascher Veränderung und sinkender Planbarkeit geprägt. In schneller Folge werden wir mit Situationen konfrontiert, in denen wir uns zwischen unterschiedlichen Optionen entscheiden müssen. Häufig haben wir dabei das Gefühl, dass wir noch wichtige Informationen benötigen - um sie einzuholen, fehlt uns jedoch die Zeit. In solchen Momenten müssen wir auf unsere Intuition vertrauen. Also sollten wir sie trainieren.

Sabine Prohaska

„Mein Bauchgefühl sagte mir ...“ Das erwidern Menschen oft, wenn man sie fragt, warum sie sich in bestimmten Situationen scheinbar instinktiv richtig verhalten haben. Zum Beispiel als Gefahr drohte. Oder als es Chancen zu nutzen galt. Mit traumwandlerischer Sicherheit treffen wir dann zuweilen die richtige Entscheidung. Und dies, obwohl wir nicht klar abschätzen können, was richtig oder falsch ist.

„Er hat den sechsten Sinn“, sagen wir über Menschen, bei denen wir registrieren: Sie entscheiden sich intuitiv meist richtig. Denn rational können wir es uns nicht erklären, warum manche Personen scheinbar mit traumwandlerischer Sicherheit durchs Leben gehen; während andere in jedes Fettnäpfchen treten, das am Wegesrand steht. Und oft wünschen wir uns, wir hätten auch einen solchen inneren Kompass, der uns zielsicher durchs Leben führt. Dabei haben wir ihn bereits. Denn ohne ihn kann kein Mensch sein Leben meistern.

Plötzlich packt uns ein Gefühl ...

Immer wieder geraten wir im Alltag in Situationen, in denen wir uns sozusagen instinktiv entscheiden müssen. So zum Beispiel beim Autofahren, wenn vor uns ein anderes Fahrzeug fährt. Dann haben wir mitunter die Eingebung: Vorsicht, der könnte bremsen oder ohne zu blinken abbiegen. Und was wir ahnten, geschieht dann auch oft.

Ähnliches passiert häufig, wenn wir andere Personen treffen - zum Beispiel unseren Chef. Dann spüren wir nicht selten instinktiv: „Der hat heute einen schlechten Tag.“ Also verschieben wir unser ursprüngliches Ansinnen, ihn um mehr Gehalt zu bitten, auf morgen.

Zuweilen ist es für uns selbst ein Rätsel, warum wir Personen und Situationen intuitiv richtig einschätzen. Denn eigentlich sind wir überzeugt: Wir entscheiden uns weitgehend rational. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen aber: Selbst unsere offenbar rationalsten Entscheidungen werden stark von unserem Unterbewusstsein und unseren Emotionen mitbestimmt - nur ist uns dies meist nicht bewusst.

Eine Ursache hierfür ist: Auf uns prasselt permanent eine Flut von Informationen ein. Nur einen Bruchteil von ihnen nimmt unser Gehirn bewusst wahr und verarbeitet sie aktiv. Der große Rest wird an unser Unterbewusstsein weitergeleitet und dort bearbeitet und archiviert. Und was passiert, wenn wir eine Situation intuitiv erfassen? Dann dringt sozusagen ein Fetzen des Unterbewusstseins in unser Bewusstsein. Das geschieht jedoch nicht einfach so. Vielmehr nimmt unser Unterbewusstsein aufgrund der Situation, in der wir uns gerade befinden, einen Abgleich mit den in ihm gespeicherten Erfahrungen vor und signalisiert uns, wenn es gewisse Parallelen findet, zum Beispiel: Vorsicht, hier kann Gefahr entstehen! Oder: Achtung, hier ist vermutlich folgendes Verhalten angesagt! Indem unser Unterbewusstsein in dieser Weise die anstürmende Flut



Bildquelle: stock.adobe.com/pathdoc

an Informationen komprimiert und zu einem ersten Urteil über die Situation kommt, sorgt es dafür, dass wir handlungsfähig sind - sofern wir auf unsere Intuition achten.

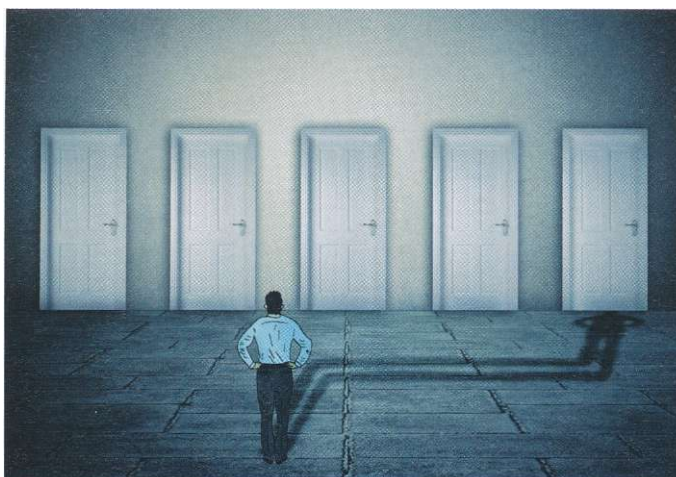
Unsere Intuition: eine wichtige Orientierungshilfe

Sehr hilfreich ist diese Leistung unseres Unterbewusstseins im Alltag, in dem wir oft ohne lange nachzudenken auf Ereignisse reagieren müssen. Doch auch bei vielen anderen Aufgaben ist unsere Intuition eine wichtige Orientierungshilfe. Einige seien genannt:

Zwischen mehreren scheinbar gleich guten Alternativen wählen. Vor dieser Herausforderung stehen (Personal-)Manager beim Besetzen von vakanten Stellen. Dann haben sie nicht selten mehrere gleich gute Bewerber zur Auswahl. Trotzdem müssen sie sich entscheiden. Meist tun sie dies aufgrund ihres Bauchgefühls.

Eine Entscheidung treffen trotz „ungenügender“ Information. Vor dieser Herausforderung stehen wir in der von rascher Veränderung und sinkender Planbarkeit geprägten modernen Arbeitswelt immer öfter.

Das passende Timing wählen. Diese Entscheidung wird uns zum Beispiel abverlangt, wenn wir einem Kollegen oder unserem Partner gern sagen möchten, was uns an ihm stört oder was wir



uns von ihm wünschen. Dann ist das Timing meist entscheidend dafür, auf welche Resonanz unsere Initiative stößt.

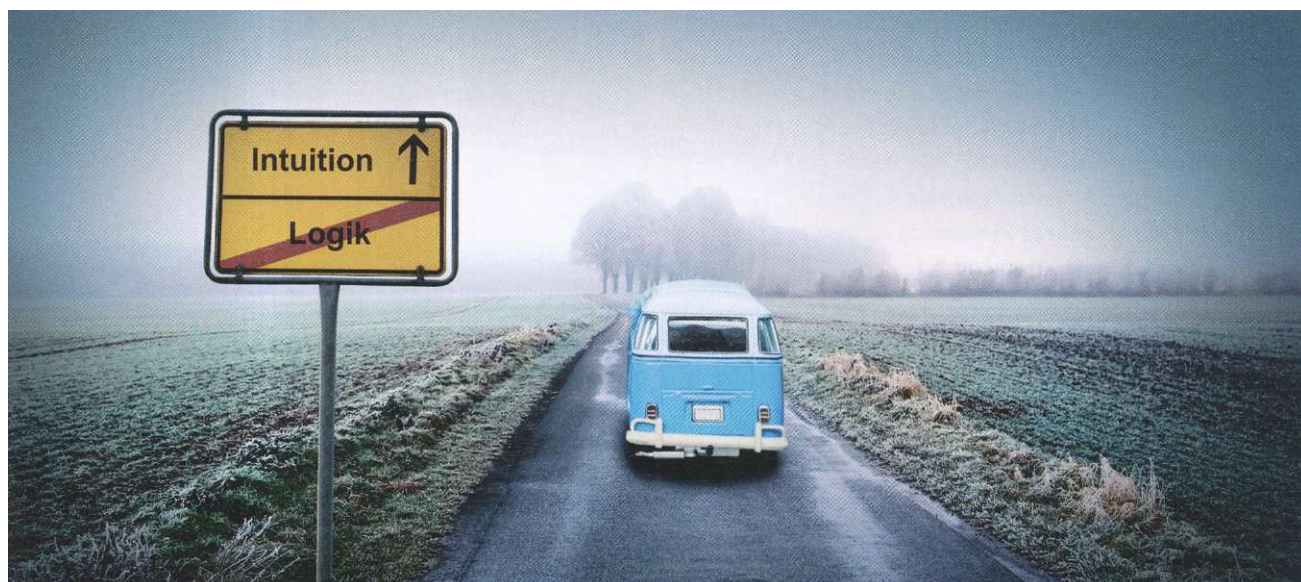
Andere Personen und ihre Stimmung rasch einschätzen. Vor dieser Herausforderung stehen zum Beispiel Verkäufer im Kundenkontakt. Um die jeweils richtige Ansprache zu wählen, müssen sie häufig in Sekunden-

Bruchteilen abschätzen, wie ihr Gegenüber „tickt“ oder in welcher Stimmung es sich gerade befindet.

Für ein Problem eine ganz neue Lösung finden. Mit unserer gewohnten Art, Probleme anzugehen, kommen wir mitunter nicht weit. Dann brauchen wir eine „zündende Idee“, wie wir das Problem eventuell ganz anders lösen könnten.

Intuition ist auch ein Ergebnis von Erfahrung

Viele Menschen sind überzeugt: Den „sechsten Sinn“ hat man oder man hat ihn nicht. Doch wissenschaftliche Studien belegen: Jeder Mensch verfügt grundsätzlich über die Fähigkeit, Menschen, Situationen und Konstellationen intuitiv richtig einzuschätzen. Diese Fähigkeit ist nur verschieden stark ausgeprägt. Und: Sie lässt sich trainieren. Denn inwieweit wir in der Lage sind, Personen und Situationen richtig wahrzunehmen und einzuschätzen, hängt auch von unserem Vorwissen und unserer Erfahrung ab.



Bildquelle: shutterstock.com/pathdoc
Bildquelle: stock.adobe.com/Thomas Reimer

Schon gewusst?

Intuition und Geschlecht: typisch Frau, typisch Mann?!

Frauen handeln intuitiv, Männer rational - so das gängige Klischee. Und dieses scheint offenbar gut in den Köpfen der Menschen verankert zu sein, wie eine Studie am Max-Planck-Institut ergab. Geht es um persönliche Angelegenheiten, beispielsweise die Partnerwahl, sind 66 Prozent der Frauen davon überzeugt, dass sie verglichen mit den Männern die bessere Intuition haben. Und diese stimmen ihnen mit einer Mehrheit (60 %) zu. Betrachtet man eher vernunftorientierte Themen - etwa die Investition in Aktien - gehen nur 11 Prozent der Frauen davon aus, dass sie hier die Nase vorn haben. Bei den Männern ist der Anteil noch geringer: Lediglich neun Prozent bescheinigen den Frauen hier eine bessere Intuition - zu Unrecht, denn anderen Studien zufolge sind beide Geschlechter in etwa gleich erfolgreich bei Spekulationen an der Börse. Mehr Einigkeit herrscht bezüglich der sozialen Interaktionen im Berufsleben. In Sachen Mitarbeiterführung halten sich 34 Prozent der Männer und 38 Prozent der Frauen für besser geeignet, der Großteil der insgesamt 1.016 Befragten sieht hier aber keinen Unterschied zwischen den Geschlechtern (Männer: 40%, Frauen: 44%).

Quelle: Gigerenzer, Gerd et al. (2014): Stereotypes About Men's and Women's Intuitions: A Study of Two Nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 45 (1), S. 62.

So nimmt zum Beispiel ein routinierter Autofahrer brenzlige Verkehrssituationen meist eher wahr als eine Person, die gerade den Führerschein gemacht hat. Letztere hat zwar auch oft das Gefühl: „Huch, das wird gefährlich.“ Dieses Gefühl resultiert aber häufig aus Unsicherheit - also eben gerade daraus, dass sie die Situation noch nicht einschätzen kann. Ebenso spürt eine Mutter, wenn ihr Kind zum Beispiel von der Schule nach Hause kommt, sofort: Da ist heute etwas vorgefallen. Ein Fremder registriert dies nicht.

Ähnliches erleben wir in unserem Arbeitsbereich. Ein erfahrener Verkäufer spürt, wenn er einem Kunden gegenübersteht, meist intuitiv, ob dieser ihm an jenem Tag einen Auftrag erteilen wird. Auch Techniker, die schon seit Jahren bestimmte Maschinen warten, kennen solche Situationen. Sie müssen zuweilen eine Maschine scheinbar nur anschauen, und schon wissen sie, warum diese nicht funktioniert.

Doch wie können wir unser Gespür für Menschen, Situationen und Konstellationen trainieren? Eine Voraussetzung hierfür ist: Wir müssen zunächst akzeptieren, dass Emotionen und unser Unterbewusstsein viel stärker unser Verhalten bestimmen, als wir dies gemeinhin vermuten. Eine weitere Voraussetzung ist: Wir müssen grundsätzlich bereit sein, auf unser Bauchgefühl zu hören.

Die Intuition im Alltag trainieren

Wenn dies der Fall ist, können Sie selbst zahllose Übungen zum Schulen Ihres Bauchgefühls, also Ihrer unbewussten Wahrnehmung erfinden. Dafür einige

Beispiele: Angenommen, Sie warten mit vielen Menschen auf einen Fahrstuhl. Dann können Sie sich, bevor sich die Tür öffnet, fragen: Welche Personen werden wohl als Erste den Fahrstuhl betreten? Oder Sie sind in einem Meeting. Dann können Sie sich fragen: Wann wird mein Kollege Mayer das Wort ergreifen und was wird er sagen? Oder Sie sind auf einer Party. Dann können Sie sich fragen: Welche Personen werden in einer Stunde zusammenstehen und intensiv miteinander schwatzen oder flirten?

Wenn Sie sich solche Aufgaben regelmäßig stellen, merken Sie nach einiger Zeit: Ihre Prognosen sind häufiger richtig. Denn durch solche Übungen lernen Sie, Personen und Situationen intuitiv richtig wahrzunehmen und einzuschätzen. Wichtig zum Schulen Ihrer Intuition ist auch die Selbstreflexion. Fragen Sie sich zum Beispiel jeden Abend: Welche Entscheidungen



Bildquelle: stock.adobe.com/DragonImages

habe ich heute weitgehend intuitiv getroffen? 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 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 Eingebung nicht zu folgen?

Besonders gut können wir unsere Intuition in der Freizeit trainieren, denn damit wir unsere innere Stimme hören können, müssen wir in der adäquaten Stimmung sein. Wer gestresst ist, arbeitet Aufgaben nur mechanisch ab.

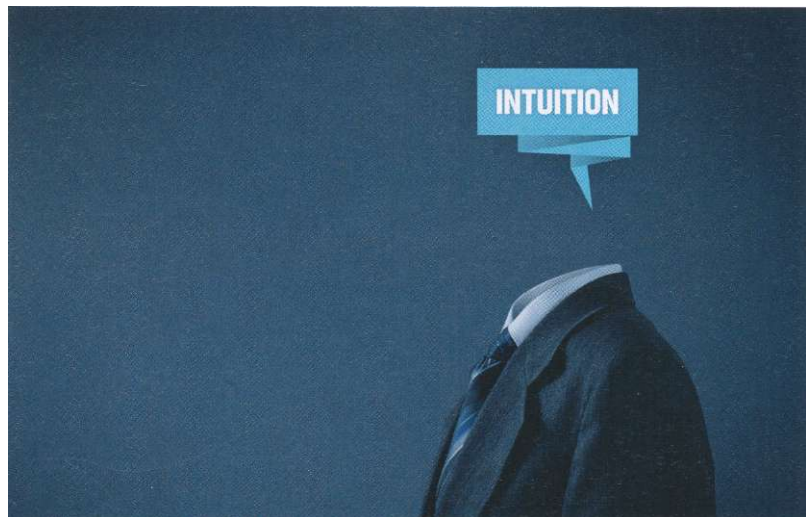
Er ist nicht offen für Neues. Ebenso verhält es sich, wenn wir Angst haben. Anders ist es, wenn wir relaxt sind und uns pudelwohl fühlen. Dann nehmen wir unsere Umwelt und Empfindungen sensibler wahr. Deshalb sollten wir uns, wenn wir das Unterbewusstsein als Ideenquelle anzapfen möchten, zunächst in die richtige Stimmung versetzen. Zum Beispiel mittels Entspannungsübungen oder -musik.

Sich aus der Hektik des Alltags lösen

Generell sollten wir uns von der Hektik des Alltags lösen, wenn wir auf ganz neue Ideen kommen möchten. Diese Erfahrung haben Sie gewiss auch schon gemacht. Zum Beispiel, wenn Ihnen bei einem Spaziergang oder unter der Dusche plötzlich die Lösung für ein Problem eingefallen ist, über das Sie schon tagelang gegrübelt haben.

Weil wir für das Entwickeln neuer Ideen auch ein bestimmtes Umfeld brauchen, ziehen sich zum Beispiel Manager vor wichtigen Entscheidungen oft zur Klausur in Klöster zurück. Denn sie wissen: In der Tretmühle des Alltags reproduzieren wir stets nur dieselben Gedanken. Um auf wirklich neue Ideen zu kommen, müssen wir uns von unseren Denk- und Verhaltensroutinen lösen.

Doch Sie können für das Lösen einer neuen oder schwierigen Aufgabe nicht stets in ein Kloster fahren. Versuchen Sie stattdessen doch einmal, Ihr Problem mit anderen Augen als gewohnt zu sehen. Stellen Sie sich zum Beispiel vor, Ihr Problem sei eine Landschaft. Wie würde diese aussehen? Dunkel und bedrohlich oder eher hell und sonnig? Eher geordnet wie ein Park oder wie ein Urwald? Oder stellen Sie sich vor, die Herausforderung sei ein Theaterstück. Oder eine Maschine. Wenn Sie das tun, werden Sie feststellen: Sie gewinnen einen neuen Blick auf Ihr Problem, und in Ihnen steigen neue Gedanken und Ideen empor.



Den Empfindungen nicht blind vertrauen

Doch lassen Sie dabei Vorsicht walten! Nicht jeder Gedanke ist eine „zündende Idee“. Und nicht alles, was uns unser Empfinden sagt, sollten wir umsetzen. Viele Menschen tappen auch deshalb regelmäßig in Fettnäpfchen, weil sie blind ihrem Bauchgefühl folgen, statt ihre Eingebungen und Empfindungen zunächst zu prüfen.

Dies sollten wir insbesondere dann tun, wenn bestimmte Situationen oder Personen aufgrund unserer Vorerfahrungen sozusagen automatisch gewisse positive oder negative Emotionen in uns wachrufen. Dann sollten wir uns zum Beispiel gezielt fragen: Warum finde ich diese Person (un-)sympathisch? Etwa weil ihr Äußeres mich an einen Kollegen erinnert? Oder weil sie von mir Dinge erwartet, die ich (nicht) tun möchte? Oder weil ...?

Denn nicht jede Emotion beruht auf einer zielführenden Intuition. Wer sich allein auf sein Bauchgefühl verlässt, 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. Vertrauen Sie Ihren Emotionen und Geistesblitzen jedoch nicht blind. Denn gerade bei wichtigen Weichenstellungen in unserem Leben ist oft auch unser Verstand gefragt.

Sabine Prohaska

Inhaberin des Trainings- und Beratungsunternehmens seminar consult prohaska, Wien, das unter anderem Coachs ausbildet (www.seminarconsult.at). Sie ist Autorin des Buchs *Lösungsorientiertes Selbstcoaching: Ihren Zielen näherkommen - Schritt für Schritt* (2016, Junfermann Verlag).

