

EINLEITUNG

„Der intuitive Verstand ist ein heiliges Geschenk. Der rationale Verstand ist ein treuer Diener. Wir haben eine Gesellschaft geschaffen, die den Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“ ~Einstein

Albert Einstein hatte Recht – zumindest, wenn es nach dem *Forbes Magazine* geht. Als eines der erfolgreichsten Wirtschaftsmagazine weltweit, hat Forbes den Finger stets am Puls der Zeit und hält die Welt über aktuelle Entwicklungen auf dem Laufenden.

Das Magazin ist vor allem für seine Berichterstattung im Bereich Wirtschaft, Investitionen und Technologie bekannt. Gleichzeitig beschäftigt es sich aber auch mit individuelleren Themen, die sich direkt auf den Menschen als solches beziehen, wie Führungsqualitäten und Lebensweisen. Wenn dieses Magazin also schreibt: „Intuition ist die höchste Form der Intelligenz“, dann werden die Führungskräfte der Geschäftswelt hellhörig.

Inzwischen nutzen selbst diejenigen, die noch nie etwas von Forbes gehört haben, ihre Intuition jeden Tag. Tatsächlich wird ihr ganzes Leben von der menschlichen Intuition geprägt.

Ein Skeptiker würde vielleicht sagen: "Du hast zu viele Tarotkarten gelegt bekommen. Wie kann menschliche Intuition das Leben eines Menschen prägen?" Die Antwort ist einfach: Die Intuition ist verantwortlich für zahlreiche Erkenntnisse und Innovationen, die die Welt geprägt und verändert haben. *Die Welt von uns allen.*

Wichtig zu wissen: Der Myers-Briggs-Persönlichkeitstest beinhaltet Intuition als eine von vier primären Messungen. Obama, Zuckerberg, Einstein und Elon Musk haben eins gemeinsam: sie haben alle einen hohen Wert für Intuition in diesem Test. Die Wahrheit ist, dass die Männer und Frauen, die unsere Welt geformt haben, die Form von höchster Intelligenz zu ihrem großen Vorteil genutzt haben. Die Männer und Frauen, die die Zukunft gestalten werden, müssen das Gleiche tun. Ich würde sogar so weit gehen zu behaupten, dass unser Überleben von der menschlichen Intuition abhängt.

Wir werden in Kapitel fünf mehr darüber sprechen. Jetzt wollen wir erst einmal sehen, wie du deine Intuition nutzen kannst, um dein Leben zu verändern.

Oh, warte, gehörst du zu den Lesern, die „kurz und knackig“ einen Überblick über das gesamte Buch benötigen? Das kann ich gut verstehen! Dann nutze den Online Ressourcenguide am Ende des Buches.

EINFÜHRUNG IN DIE HÖHERE INTELLIGENZ

Zu Beginn meiner Karriere erntete mein Fachwissen viele hochgezogene Augenbrauen. Ich habe mich an die amüsierten Blicke gewöhnt. Wenn ich in einem geschäftlichen Umfeld um Rat gefragt wurde, ignorierten die Führungskräfte in der Regel meine Vorschläge oder wiesen sie zurück..., wenn sie höflich waren. Die weniger Höflichen machten sich regelrecht über mich lustig. Später befolgten oft genau diese Leute meine Ratschläge und erlebten infolgedessen große Durchbrüche.

Es war nicht so, dass die Leute den Wert meiner Ratschläge nicht erkannt hätten. Das taten sie durchaus. Sie konnten einfach nicht nachvollziehen, wie ich meine Intuition einsetzte. Als dann die Kunden von meiner Arbeit zu schwärmen begannen und ich anfang mehr Geld zu verdienen als meine Mitbewerber, wurden die Leute aufmerksam.

„Ernsthaft? Die Unternehmen lassen sich von dieser Frau beraten und zahlen ihr *wie viel?* Da muss doch etwas dran sein...“

Das „Etwas“, dem sie auf der Spur waren, war mehr als nur meine Intuition, es war die Möglichkeit, ihre eigene anzuzapfen. Das ist es, was ich tue: Ich bringe den Menschen bei, wie sie ihre Intuition entwickeln und dabei auf ihre angeborene Genialität zugreifen können. Zu diesem Zweck konzentriere ich mich darauf, ihnen dabei zu helfen, ihre begrenzenden Glaubenssätze aufzulösen, damit sie ihr glücklichstes Selbst sein können.

Du siehst: Freude und Intuition gehen Hand in Hand. Um wahre Freude zu empfinden, die tief aus dem Inneren kommt, müssen wir mit dem in Einklang sein, was wir wirklich sind. Die fünf Schritte in diesem Buch sind darauf ausgerichtet, genau das zu tun und dabei deine Intuition zu stärken.

Wenn ich heute einen Sitzungssaal oder eine Vorstandsetage betrete, ernte ich keine hochgezogenen Augenbrauen mehr, sondern großen Respekt. Das ist es, was eine starke Intuition auch dir verschaffen kann - Respekt von deinen Kollegen, Respekt von deinem Team, Respekt von deiner Familie und deinem Umfeld. Mehr noch: Wenn du deine Intuition schärfst, kannst du dir selbst immer mehr Respekt verschaffen, da du ein ganz neues Maß an Vertrauen in deine eigenen Fähigkeiten entwickelst.

Intuition als eine Form der Intelligenz

Wir alle haben schon von der besonderen Intuition der Frauen, der "weiblichen Intuition" gehört. Worüber wir eigentlich sprechen sollten, ist die "menschliche Intuition". Intuition als eine Form der Intelligenz.

In der Vergangenheit wurde die „weibliche Intuition“ leichtfertig abgetan. Uns Frauen wird gesagt, wir sollen unserer Intuition vertrauen und dennoch nehmen uns Männer nicht immer ernst, wenn wir in Worte fassen, was unsere Intuition *einfach weiß*. Glücklicherweise scheint sich dies gerade zu ändern. Je mehr wir den Wert der Intuition erkennen, desto offener werden wir dafür sein, ihre Weisheit zu empfangen. In Kapitel Eins werden wir uns mit den wissenschaftlichen Beweisen für den Wert und der Bedeutung der Intuition befassen.

Sobald wir akzeptieren, dass Intuition eine Intelligenzfunktion von enormer Kraft ist, stellen sich mehrere offensichtliche Fragen:

- Wie können wir unsere Intuition entwickeln?
- Welche Rolle spielt die Intuition bei der Lösung von Problemen?
- Woher weißt du, dass du deiner Intuition vertrauen kannst?
- Was ist, wenn meine Intuition falsch ist?
- Ist Intuition für alle Geschlechter verfügbar?
- Kann Intuition in der Schule gelehrt werden?
- Was ist mit rationalem Denken und Logik?
- Wie können wir die „höchste Form der Intelligenz“ am besten für das Allgemeinwohl nutzbar machen?

Bevor wir nach Antworten suchen, habe ich noch eine Frage: Wenn wir akzeptieren, dass Intuition die höchste Form der Intelligenz ist, würdest du dann nicht gerne wissen, wie du diese nutzen kannst, um dein Leben zu meistern? Natürlich möchtest du das.

„Prominente Intuitive“ im Myers-Briggs-Typenindikator-Test

Auf den folgenden Seiten findest du einen systematischen Ansatz zur Aktivierung und Verstärkung deiner Intuition. Du wirst entdecken, dass Intuition dir in schwierigen Situationen einen deutlichen Vorteil verschafft. Lerne „das Geschenk“, wie Einstein es nannte, zu entwickeln, und du wirst dich den vielen Berühmtheiten und Führungskräften anschließen, die nach dem Myers-Briggs-Typenindikator (MBTI) als intuitiv eingestuft werden. Vielleicht wirst du dich sogar unter Millionen intuitiver Typen wiederfinden, die die Welt verändert haben, darunter Franklin D. Roosevelt, Margaret Thatcher, Stephen Hawking, Elon Musk, Mark Zuckerberg und Steve Jobs.

Jede dieser Personen ist nach dem MBTI als *intuitiv* einzustufen. Ihre Leistungen zeigen, dass Intuition mehr als nur eine „nette“ Begabung ist, sie ist eine wesentliche Fähigkeit, wenn es darum geht, in Wirtschaft und Politik erfolgreich zu sein.

HINWEIS: Der MBTI wird von 85% aller Fortune-500-Unternehmen und 89% der Fortune-10-Unternehmen bei der Einstellung von Mitarbeitern verwendet. Der Test wurde entwickelt, um individuelle psychologische Tendenzen aufzudecken (z.B. wie eine Person die Welt sieht und wie sie Entscheidungen trifft). Der MBTI basiert auf der Idee, dass der Mensch 4 primäre Funktionen hat: Empfindung, Intuition, Gefühl und Denken. Der MBTI basiert auf Carl Jungs Theorie der psychologischen Typen und wurde in den 50er Jahren von einem Mutter-Tochter-Team entwickelt, um Frauen nach dem Zweiten Weltkrieg bei der Suche nach einem geeigneten Arbeitsplatz zu helfen.

Steve Jobs: „Intuition ist die höchste Form der Intelligenz“

Ich glaube genauso wenig an die Intuition von Frauen, wie ich glaube, dass rationales Denken ausschließlich Männern vorbehalten ist. Der einzige wirkliche Unterschied zwischen Männern und Frauen, wenn es um Intuition geht, ist, dass wir Frauen mehr Erlaubnis haben, unserer Intuition zu vertrauen als Männer. Wir sprechen darüber, dass wir unserer Intuition folgen, genauso beiläufig wie Männer über ihr Golfspiel oder die Ergebnisse ihrer Fußballmannschaft am Wochenende.

Tatsächlich wird von uns Frauen erwartet, dass wir unseren inneren Eingebungen folgen, dass wir uns von unserem Herzen leiten lassen. Von Männern hingegen wird erwartet, dass sie sich an die Fakten halten. Männer werden dazu erzogen „den Stand der Dinge zu kennen“, „Daten zu sammeln“ und „die Zahlen zu überprüfen“. Ihnen wird beigebracht, Herzenseingebungen zu ignorieren oder zu verleugnen, was zwar jeder Logik widerspricht, sich die Männer aber dennoch als überlegen fühlen lässt.

Sicher, ein Mann darf „eine Ahnung haben“ oder „seinem Bauchgefühl folgen“. Aber die meisten Männer würden es nicht wagen, Sätze zu sagen wie: „Ich habe nur ein intuitives Gefühl.“ oder das, was sie wissen, mit „Meine innere Führung hat es mir gesagt.“ oder „Ich habe den Spirit gefragt.“ zu relativieren. Dennoch bleibt es eine Tatsache, dass Männer ständig nach ihrer Intuition handeln. Sie sind sich dessen nur nicht bewusst. Und wenn sie es tun, verkünden sie es sicherlich nicht der ganzen Welt. Zumindest taten sie das nicht, bis der verstorbene Steve Jobs, der Gründer von Apple Computer, es vormachte.

Im Jahr 2005 steigerte Jobs das Ansehen unserer „höchsten Form der Intelligenz“ in einer Rede bei der Abschlussfeier der Stanford University im Alleingang. Er sagte der Menge: „Lasst nicht den Lärm fremder Meinungen eure eigenen inneren Stimmen ertränken. Und am allerwichtigsten: Habt den Mut, eurem Herzen und eurer Intuition zu folgen. Irgendwie wissen sie, was ihr wirklich werden wollt. Alles andere ist nebensächlich.“

Das wirft die GROSSE FRAGE auf: Was willst Du wirklich?

Intuition kann aus einer Vielzahl von Perspektiven betrachtet werden. In Kapitel Eins werden wir verschiedene Definitionen von Intuition betrachten. Wir werden uns auch mit falschen Vorstellungen über intuitive Typen befassen und mit einigen Mythen über unseren „sechsten Sinn“ aufräumen.

„Warum?“, könntest du also fragen. „Warum sollte man sich die Mühe machen, etwas zu definieren, das so...so immateriell und schwer fassbar ist?“ Ganz einfach. Wir können leichter von dieser Art von Wissen profitieren (und daraus Kapital schlagen), wenn wir wissen, was es ist. Doch bevor wir uns mit der Definition befassen, möchte ich meine Sichtweise erläutern. Dazu werde ich die Frage „Was ist Intuition?“ für einen Moment beiseite lassen und überlegen, wozu Intuition *dient*.

Meine Sichtweise ergibt sich daraus, dass ich Zehntausenden von Menschen auf der ganzen Welt geholfen habe - in Italien, China, Deutschland, den Niederlanden und den Vereinigten Staaten. Ich habe sie dabei unterstützt, vergangene Traumata aufzulösen, emotionalen Ballast loszulassen und ihr größtes, großartigstes Selbst zu werden. Was ich immer wieder gesehen habe, ist Folgendes: Wir Menschen müssen mit unserer Intuition verbunden sein, um wahre Freude zu erleben.

Vor diesem Hintergrund definiere ich Intuition als *eine lebendige Verbundenheit mit deinem wahren Selbst*. Diese vitale Verbindung führt zu Erfolg im Leben, was auch immer „Erfolg“ für dich bedeutet - eine großartige Karriere, Gesundheit, eine erfüllende Beziehung oder eine ausgewogene Work-Life-Balance.

Die traurige Wahrheit laut Harris Poll Happiness-Index ist, dass den meisten von uns diese wichtige Verbindung fehlt.

Mehr als die Hälfte der US-Bevölkerung ist unglücklich

Zum ersten Mal seit 10 Jahren sind die AmerikanerInnen unglücklicher als je zuvor. Laut dem Harris Poll Happiness-Index von 2017 bezeichnet sich nur 23% der US-Bevölkerung als glücklich. Das bedeutet, dass 67% der Bevölkerung unglücklich sind. Denke einen Moment darüber nach. Dies ist ein verheerender Zustand. Und er kostet die Unternehmen in den USA bis zu 500 Milliarden Dollar pro Jahr.

Die Ursache für diese Unzufriedenheit ist die unglaubliche Informationsflut, mit der unser Gehirn jeden Tag konfrontiert wird. Während wir noch vor 30 Jahren etwa 2 Millionen Bits pro Sekunde empfangen, sind es heute über 11 Millionen Bits pro Sekunde. Das ist mehr als das Fünffache der Datenmenge, die wir 1993 empfangen haben und die Geschwindigkeit nimmt weiter zu. Experten sagen voraus, dass wir in den nächsten drei Jahren einen weiteren Quantensprung in der Technologie erleben werden, der in der Größenordnung der letzten zehn Jahre liegt.

Dies ist besonders alarmierend, wenn man bedenkt, dass das menschliche Gehirn nur schätzungsweise 126 Bits an Informationen pro Sekunde verarbeiten kann. Nicht Millionen von Bits, sondern nur 126. Kein Wunder, dass wir uns überwältigt, gestresst und unkonzentriert fühlen. Noch nie zuvor in der Geschichte der Menschheit wurden wir mit so vielen Informationen bombardiert. Es wäre überwältigend, selbst wenn alle Informationen positiv wären. Leider ist vieles davon erschreckend - Pandemien, Naturkatastrophen, Kriege, wirtschaftlicher Abschwung, politische Skandale. Ist es da verwunderlich, dass Depressionen zu einer wahren Epidemie werden?

Wie können wir also den Trend umkehren? Wie kannst du angesichts der täglichen Flut von Informationen anfangen, dein Leben glücklich zu gestalten? Wie kann man vermeiden, dass man von der Technologie überrollt und von der Angst vor Katastrophen erdrückt wird?

Du kannst lernen, dich auf dich selbst und deine Intuition einzulassen. Deine Intuition zu stärken und zu lernen, ihr zu vertrauen, ist einfacher, als du vielleicht denkst. Intuition ist eine Fähigkeit - und wie jede andere Fähigkeit kann sie erlernt werden. Das wird den meisten Menschen klar, sobald sie sich ihre Intuition zu eigen machen und bewusst daran arbeiten, sie zu verfeinern. Die Wahrheit ist, dass die meisten Menschen weitaus intuitiver sind, als ihnen bewusst ist. Es führt zu einer Lernkurve voller wunderbarer Erlebnisse, wenn Leute erkennen, wie brilliant ihre Intuition ist. Nimm deinen Verstand in die Hand, oder jemand anderes wird es tun.

Überleben in folgenschweren Zeiten erfordert Intuition

Wenn du intuitiver wirst, profitieren alle davon. Integriere mehr von deinem wahren, authentischen Selbst und du wirst glücklicher, gesünder, friedlicher und liebevoller. Du wirst auch besser gerüstet sein, mit Widrigkeiten umzugehen - komme, was wolle.

Frank Blaney, Autor des *The Good Men Project*, hat es so formuliert: „Das wertvollste Wissen, das wir zum Überleben in diesen katastrophalen Zeiten brauchen, wird nicht von Google kommen, sondern von unserer Intuition.“ Wir können mehr tun, als diese unberechenbaren Zeiten zu überleben, wenn wir uns die Kraft der intuitiven Intelligenz zu eigen machen und sie verwirklichen. Ich sehe die intuitive Intelligenz in der gleichen Weise in Mode kommen wie die emotionale Intelligenz in den letzten zwanzig Jahren. In Führungspositionen und Organisationen, von unseren Vorstandsetagen bis hin zu unseren Parlamenten, von unseren Klassenzimmern bis hin zu unseren Schlafzimmern, werden wir uns an diejenigen wenden, die einen hohen Intuitiven Intelligenzquotienten (IIQ) haben, um Wege in eine bessere Welt zu finden.

Mein Ziel ist es, alles in meiner Macht Stehende zu tun, um unseren kollektiven IQ zu erhöhen, damit die Menschheit die Katastrophen hinter sich lassen und in eine wunderbare Zukunft gehen kann.

Der Fahrer, der nicht erklären konnte, warum

Der Formel-1-Rennfahrer Juan Fangio näherte sich einer Haarnadelkurve, als er plötzlich auf die Bremse trat, ohne zu wissen, warum. An diesem Nachmittag gewann er den Großen Preis von Monaco. Hätte er nicht scheinbar unerklärlich gebremst, wäre er in eine Massenkarambolage von Unfallautos geraten.

Wie hätte er wissen können, dass vor ihm ein Unfall passiert war? Die Massenkarambolage befand sich hinter der Kurve, wo er sie nicht sehen konnte! Hat ihm seine Intuition gesagt, er solle auf die Bremse treten? Professor Gerard Hodgkinson von der Universität Leeds stimmt dem zu. „Der Fahrer konnte nicht erklären, warum er das Gefühl hatte, dass er anhalten sollte“, sagte er, „aber dieser Drang war viel stärker als sein Wunsch, das Rennen zu gewinnen.“ Der Forscher glaubt, dass die menschliche Intuition auf unserer Fähigkeit beruht, innere und äußere Hinweise sofort zu bewerten, ohne die Informationen mit dem Bewusstsein zu verarbeiten. Tatsächlich nahm Juan Fangio den Hinweis, der ihn an diesem Tag zum Bremsen brachte, nicht einmal bewusst wahr.

Hodgkinson: „Der Fahrer unterzog sich anschließend einer forensischen Analyse durch Psychologen. Ihm wurde ein Video gezeigt, um das Ereignis mental noch einmal zu erleben. Im Nachhinein erkannte er, dass die Zuschauermenge, die ihn normalerweise angefeuert hätte, ihn nicht ansah, als er auf die Kurve zufuhr, sondern gebannt und wie erstarrt in die andere Richtung blickte. Das war das Stichwort. Er wusste, dass etwas nicht stimmte und hielt rechtzeitig an.“

Bauchgefühle, Ahnungen und Intuitive Treffer

Hast du schon einmal unüberlegt gehandelt und bist du dadurch einer Gefahr entgangen? Hattest du schon einmal ein komisches Gefühl im Bauch und hast dann sofort gehandelt und jemand anderen vor Schaden bewahrt? Oder hattest du „nur so eine Ahnung“, dass du vom Weg abgekommen bist, und bist dann mit jemandem zusammengestoßen, an den du an diesem Morgen gedacht hast? Hast du schon einmal vorschnell geurteilt: „Dieser Person kann man nicht trauen“ und später festgestellt, dass deine Intuition genau richtig war? Oder hast du aus dem Stegreif beschlossen, zu einem Vortrag zu gehen und dort jemanden getroffen, der dein Leben verändert hat?

Intuitive Erfahrungen wie diese ereignen sich tagtäglich auf der ganzen Welt.

Ein Forscherteam der Leeds University Business School hat Intuition als ein echtes psychologisches Phänomen bezeichnet. Es postuliert, dass unsere intuitiven Fähigkeiten das Ergebnis der Art und Weise sind, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet, speichert und abrufen.

Meiner Meinung nach haben wir zwei grundlegend verschiedene Möglichkeiten, Informationen zu sammeln. Die eine Art ist durch unsere fünf Sinne. Wir nehmen unsere Umgebung auf und sammeln Informationen über unsere Erfahrungen durch das, was wir sehen, hören, riechen, schmecken und fühlen. Wenn wir uns ausschließlich auf unsere fünf Sinne verlassen, sind die Informationen, die wir aufnehmen können, auf die Daten beschränkt, die wir mit unseren Augen, Ohren, der Nase, dem Mund und dem kinästhetischen Sinn sammeln können. Die zweite Art, wie wir Informationen sammeln, bezieht den intuitiven Teil von uns selbst mit ein. Die Intuition verfügt über ein viel breiteres Spektrum an Informationen. Sie sammelt Informationen, die darüber hinausgehen, was wir bewusst mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können. Mehr noch, die Intuition sammelt nicht nur Informationen, sondern fasst sie sofort zusammen und zieht daraus blitzschnelle Schlüsse. Mit anderen Worten, die Intuition sieht das große Ganze.

Vereinfacht gesagt, sind sowohl Wahrnehmung als auch Intuition Funktionen der Informationsbeschaffung. Dies bezieht sich auch auf die in der Einleitung erwähnten Informationsflut.

Laut Bruce Lipton kann das Unterbewusstsein 20 Millionen Bits pro Sekunde verarbeiten. Der bewusste Verstand stößt bei 126 Bits pro Sekunde an seine Verarbeitungsgrenze. Mit anderen Worten: Das Unterbewusstsein verarbeitet 160.000-mal mehr Daten, als wir bewusst wahrnehmen.

HINWEIS: Das sind nur Vermutungen, die Wissenschaft ist sich noch nicht einig über die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Unterbewusstseins. Nach Angaben von Forschern der University of Pennsylvania, School of Medicine, überträgt die Netzhaut des menschlichen Auges visuelle Informationen mit etwa 10 Millionen Bits pro Sekunde. Eine andere Quelle besagt, dass das Unterbewusstsein Informationen mit Impulsen verarbeitet, die sich mit einer Geschwindigkeit von bis zu 100 Kilometern pro Stunde bewegen. Im Gegensatz dazu verarbeitet das Bewusstsein Informationen mit Impulsen, die sich nur mit 100 bis 150 mph bewegen.

Eindeutige Beweise für die Verarbeitungsgeschwindigkeit des Gehirns sind schwer zu finden. Aber lass uns ein kleines Gedankenexperiment durchführen - nur zum Spaß. Stell dir Folgendes vor: Du hast schätzungsweise 50 Billionen Zellen in deinem Körper, von denen jede einzelne Billionen von Funktionen ausführt. Stell dir nun vor, du würdest versuchen, 10 000 Filme gleichzeitig zu sehen. Du kannst es dir nicht einmal vorstellen, oder? Die Verarbeitungsleistung und Geschwindigkeit des

Unterbewusstseins sind kaum vorstellbar. Mit den 5 einfachen Schritten, die ich dir auf den folgenden Seiten zeige, kannst du diese Superkraft anzapfen.

Warum sich der bewusste Verstand auf die Intuition stützen muss

Was machen wir mit all den Informationen, mit denen wir jeden Tag bombardiert werden? Wie entscheiden wir, was wir aufnehmen, was wir aussortieren, was wir für eine spätere Verwendung ablegen und was wir wieder verwerfen?

Die Verarbeitungsgeschwindigkeit unseres bewussten Verstandes ist so begrenzt, dass sich unser „zentraler Prozessor“ auf die Intuition stützen muss. Ohne Intuition hätten wir keine Möglichkeit, all die Informationen wahrzunehmen, die ständig in unser Unterbewusstsein gelangen. Die unglaubliche Menge an Informationen, die auf uns einprasselt, würde uns zum Abschalten bringen. Wir können unmöglich all diese Inputs mit unserem „trägen“, bewussten Verstand aufnehmen. Aber unsere Intuition kann das. Und sie tut es ohne Anstrengung – ganz natürlich.

Glücklicherweise ist die Intuition in der Lage, die Inhalte des Unterbewusstseins zu sortieren und zu sichten - und sie ist auch sehr geschickt darin. Ohne die Intuition, die diese schwere Aufgabe übernimmt, wären wir von den eingehenden Informationen so überwältigt, dass wir morgens nicht aus dem Bett kämen.

Um uns in unserer Welt zurechtzufinden, brauchen wir sowohl unsere Wahrnehmungsfähigkeit als auch unsere intuitive Fähigkeit.

Manche Menschen neigen eher dazu, Informationen zu vertrauen, die greifbar und konkret sind - die sie mit ihren fünf Sinnen überprüfen und verstehen können. Wenn sie es in die Hand nehmen und fühlen, hören, riechen, sehen und schmecken können, wissen sie, dass es echt ist. Diese Menschen, die ich als fühlende Menschen bezeichne, misstrauen normalerweise ihren Ahnungen. Für fühlende Menschen liegt die Bedeutung in den Daten. Sie vertrauen in der Regel nicht auf ihre Intuition.

Intuitive Menschen vertrauen auf Informationen, die weniger von den Sinnen abhängig sind. Sie folgen ihren Ahnungen, hören auf ihr Bauchgefühl. Sie neigen dazu, einen intuitiven Treffer sofort zu erkennen und vertrauen darauf, dass sie danach handeln können. In diesem Sinne sehen intuitive Menschen immer das große Ganze.

Angesichts der Komplexität der Zeit, in der wir leben, ist das große Ganze entscheidend. Wenn wir uns den ganzen Tag mit unseren Problemen beschäftigen, fühlen wir uns deprimiert. Wir tun alles, um uns vom Schmerz abzulenken und das

führt dazu, dass wir uns nicht mehr zugehörig fühlen. Aber wenn wir das Gesamtbild sehen können, ist es viel einfacher, ruhig zu bleiben.

In einem Zustand der Ruhe kannst du leichter die höchste Form der Intelligenz nutzen - deine Intuition.

Auf den folgenden Seiten lernst du einen praktischen Ansatz kennen, der sowohl einfach als auch leicht zu verwenden ist. Die fünf Schritte sind nicht aufeinander aufbauend. Sie unterstützen und verstärken sich gegenseitig. Es ist ein systematischer Ansatz mit GROSSEN Vorteilen, die du sofort bemerken wirst. Verwende diese Werkzeuge, um dein Herz und deinen Geist sofort zu erweitern. Sie helfen dir dabei, deine inneren Ressourcen zu nutzen und die höchste Form der Intelligenz zu aktivieren.

Um deinen den Weg zu erleichtern, werde ich dir einige meiner besten inneren Ressourcen zur Verfügung stellen:

HAPPINESS TIPPS: alltägliche Handlungen und Einstellungen, um dein Leben freudvoller zu gestalten.

BRAIN HACKS: einfache Techniken, um den Zustand deines Gehirns und deinen Gemütszustand sofort zu verändern.

POWER MOVES: körperliche Aktivitäten und Haltungen, die deinen Verstand in höhere Ebenen versetzen.

Diese grundlegenden Strategien sind „Übernahmetaktiken“. Sie geben dir die Möglichkeit, dich in dein geistig-emotionales Betriebssystem einzuklinken und das Kommando zu übernehmen.

Zu Beginn möchte ich dir einen BRAIN HACK vorstellen, mit dem du jederzeit in einen entspannten Zustand wechseln kannst.

BRAIN HACK: Switch - den Schalter umlegen

Dies ist ein perfekter “Zustandswandler”, den du jederzeit und überall einsetzen kannst. Er ist einfach und dennoch sehr effektiv. Alles, was du brauchst, sind deine beiden Hände.

Zunächst ein wenig Kontext, warum du das tust. Du weißt, dass die Gedanken, die du im Kopf hast, einen starken Einfluss auf die Realität haben, die du für dich selbst schaffst. Wir alle haben Tage, an denen wir aufwachen und uns müde oder grantig oder was auch immer fühlen. Dann stoßen wir uns den Zeh an oder stellen fest,

dass die Kaffeemaschine kaputt ist oder das Auto nicht anspringt, oder (Gott bewahre!) alles drei. Wenn du schon einmal einen solchen Morgen erlebt hast, weißt du, wovon ich spreche. Wenn du zurückblickst und wirklich ehrlich zu dir selbst bist, wirst du wahrscheinlich feststellen, dass die Gedanken, die du während dieser Spirale des Schreckens hattest, auch ziemlich schrecklich waren. Der schnellste Weg, diese Abwärtsspirale zu stoppen, besteht darin, dass du dir deiner Gedanken bewusst wirst. Du musst erkennen, wohin du diese Gedanken lenkst, und diesen Brain Hack durchführen, um in einen positiveren Zustand zu wechseln. So kannst du Energie in deinen Körper bringen und den Stress durch Selbstfürsorge ausgleichen.

Nun kommen wir also dazu, wie du „den Schalter“ umlegst. Die Bewegung ähnelt einem Karateschlag. Verwende die Seite einer Hand und schlage in die offene Handfläche der anderen Hand. Schnelle kleine Schläge, sechs mit der einen Hand, sechs mit der anderen Hand, hin und her. Mache es so schnell wie möglich und wechsele die Hände, während du tief einatmest (Ein Video, das zeigt, wie es geht, findest du im Link im Ressourcenguide am Ende des Buches). Du synchronisierst die linke und die rechte Gehirnhälfte, indem du sie dazu bringst, miteinander zu sprechen. Du arbeitest gleichzeitig an allen Akupressurpunkten auf der Handfläche und der Seite deiner Hände. Diese Bewegung, kombiniert mit tiefer Atmung, entspannt deinen gesamten Körper.

Um die Wirkung noch zu verstärken, beziehe deinen auditiven Kanal mit ein, indem du laut sprichst. Sage zu dir selbst: *„Ich liebe und akzeptiere mich“*, während du den Karateschlag ausführst. Deine Worte werden dein Gehirn neu programmieren und deine Gedanken umlenken. Jetzt kannst du einen weiteren magischen Befehl hinzufügen, indem du einfach akzeptierst, was ist. Sage: *„Ich liebe und akzeptiere mich selbst, auch wenn ich mich gerade schlecht fühle. UND ich liebe und akzeptiere mich, wenn ich mich jetzt dafür entscheide, mich gut zu fühlen!“* Atme noch einmal tief ein und höre auf zu klopfen. Nimm dir jetzt einen Moment Zeit und spüre die Wärme und Energie in deinem Körper.

Wenn wir akzeptieren, was ist, und uns sofort dafür entscheiden, uns gut zu fühlen, lenken wir unseren Fokus und unsere Aufmerksamkeit auf das, was wir eigentlich wollen. Wende diesen Brain Hack jedes Mal an, wenn du eine negative Gedankenspirale bemerkst und du wirst dein Gehirn darauf trainieren, positiver zu denken und sich auf das zu konzentrieren, was du willst, anstatt auf das, was du nicht willst. Dies wiederum beschleunigt die Geschwindigkeit, mit der du das Gewünschte manifestieren kannst.

Hier ist die Theorie hinter diesem Kraftakt. Dein bewusster Verstand kann sich nur auf eine bestimmte Menge an Informationen konzentrieren. Beim Karateschlag kommt er ziemlich an seine Grenzen. Es scheint nicht viel zu sein, worauf man sich konzentrieren muss, aber es gibt tatsächlich mehr als 126 winzige Bewegungen und Anpassungen, die an dieser Art von Koordinationsaktivität beteiligt sind. Während

dein bewusster Verstand beschäftigt ist, erhältst du Zugang zum Unbewussten. In weniger als einer Minute kannst du dein Gehirn neu programmieren und deinen Zustand ändern. Dann bist du bereit loszuziehen und den Tag positiv zu nutzen.

Ich hoffe sehr, dass dir dieser Auszug aus meinem Buch "Intuition - Der Schlüssel zu mehr Lebensfreude" gefallen hat.

Dieses Herzensprojekt wurde durch jahrelange Forschung und die Arbeit an meiner eigenen Intuition vorangetrieben.

Ich weiß mit jeder Faser meines Körpers, dass wir durch das Einsetzen dieser höchsten Intelligenz, die wir ALLE haben, das Potenzial haben, mehr Glück und Erfolg zu erreichen.

Das ist mein Wunsch für dich.

Wenn dir dieser erste Einstieg ins Thema gefallen hat, und du deine Reise fortsetzen möchtest, kannst du dir mein Buch in seiner kompletten Fassung hier sichern:

<https://www.amazon.com/dp/B0CCVX5R9D>

Das Buch enthält viele erprobte Methoden, die du gleich in die Praxis umsetzen kannst, um sofort etwas in deinem Leben zu verändern.

Ich freue mich, mit dir auf diese spannende Reise zu gehen. Bitte glaube an dich und deine Fähigkeit, dein bestes Leben zu manifestieren. Denn diese Welt braucht mehr Menschen, die bereit sind, ihr größtes Potential zu leben.

Alle Liebe,

JOY 

