

Training fürs Bauchgefühl

ENTSCHEIDEN – Wer sollte die heikle Aufgabe übernehmen? Und welcher Weg ist der richtige? **Führungskräfte treffen immer wieder Entscheidungen, deren Folgen nur bedingt abschätzbar sind.** In solchen Situationen kann Intuition hilfreich sein. Das Gute daran: Das Bauchgefühl kann trainiert werden.

Spabrücken – „Der hat den sechsten Sinn.“ Das sagen wir oft über Menschen, bei denen wir feststellen: Sie entscheiden und verhalten sich intuitiv meist richtig. Und das, obwohl in der jeweiligen Situation noch nicht absehbar ist, was richtig und was falsch ist. Zum Beispiel wenn Gefahr droht. Oder wenn es Chancen zu nutzen gilt. Rational können wir es uns nicht erklären, warum manche Personen scheinbar mit traumwandlerischer Sicherheit durchs Leben gehen, während andere in jedes Fettnäpfchen tappen.

Nicht selten wünschen wir uns dann auch im Alltag, wenn wir vor Entscheidungen stehen, einen inneren Kompass, der uns zielsicher durchs Leben führt. Keine Angst: Jede:r hat ihn. Studien belegen: Jeder Mensch verfügt über die Fähigkeit, Menschen und Situationen intuitiv richtig einzuschätzen. Sie ist nur verschieden stark ausgeprägt. Und: Diese Fähigkeit lässt sich trainieren. Denn ob sich bei uns das richtige Gefühl einstellt, hängt auch von unserem Vorwissen und unserer Erfahrung ab.

Intuition basiert oft auf Erfahrung

So nimmt zum Beispiel eine Person, die schon jahrelang Auto fährt, meist brenz-

lige Verkehrssituationen eher wahr als eine Person, die gerade den Führerschein gemacht hat. Ähnlich ist es in unserem Arbeitsleben. Erfahrenen Führungskräften sagt häufig ihr Bauchgefühl, welchem Mitarbeiter oder welcher Mitarbeiterin sie eine heikle Aufgabe eher anvertrauen sollten.

Doch nicht jede Person hat schon jahrelange Erfahrung in einem bestimmten Bereich gesammelt. Wie also können wir unsere Intuition trainieren? Eine wichtige Voraussetzung hierfür ist: Wir müssen zunächst akzeptieren, dass Emotionen sowie unser Unterbewusstsein viel stärker unser Verhalten bestimmen, als wir dies gemeinhin vermuten. Wir ticken nicht so rational, wie wir meist denken. Eine weitere Voraussetzung ist: Wir sollten bereit sein, auf unseren Bauch bzw. unsere innere Stimme zu hören.

Wenn dies der Fall ist, können wir selbst Übungen zum Schulen unserer unbewussten Wahrnehmung entwerfen. Angenommen zum Beispiel, jemand steht mit vielen Menschen an einer Bushaltestelle. Dann kann sich diese Person, bevor der Bus ankommt und die Tür öffnet, fragen: Welche Personen werden wohl als erste den Bus besteigen? Anderes Beispiel: Jemand sitzt in einem Meeting. Dann kann sie oder er sich fragen:



Wann wird mein Kollege Mayer das Wort ergreifen und was wird er sagen? Wer sich solche Aufgaben regelmäßig stellt, wird nach einiger Zeit merken: Die eigenen Prognosen sind häufiger richtig.

Auf die Signale des Körpers hören

Eine weitere Übung zum Schulen der Intuition ist die Selbstreflexion. Um diese zu trainieren, können wir uns jeden Abend die Frage stellen: Welche Entscheidungen traf ich heute weitgehend intuitiv? Wir alle werden feststellen:

Es sind mehr, als wir vermuten würden. Dann können wir uns fragen, ob die Entscheidungen richtig oder falsch waren, und uns überlegen, welches Gefühl wir dabei hatten, als wir uns von unserer Intuition leiten ließen. War es ein Prickeln im Bauch als Aufforderung, etwas zu tun? Oder ein Gefühl der Verspannung im Nacken als Warnung, der ersten Eingebung nicht zu folgen?

Besonders gut können wir unsere Intuition in unserer Freizeit trainieren. Denn wer gestresst ist, arbeitet in der Regel Dinge nur mechanisch ab. Er ist nicht offen für Neues. Dasselbe gilt, wenn wir Angst haben. Dann verkrampfen wir und sehen unsere Umwelt nur noch durch einen Filter. Anders ist dies, wenn wir entspannt sind. Dann nehmen wir unsere Umwelt und Empfindungen sensibler wahr.

Deshalb sollten wir uns, wenn wir das Unterbewusstsein als Ideenquelle nutzen möchten, zunächst in eine adäquate Stimmung versetzen. Zum Beispiel, indem wir Entspannungsübungen machen oder Entspannungsmusik hören. Auch beim Spaziergehen oder abends in der Badewanne fällt Menschen oft plötzlich die Lösung für ein Problem ein, über das sie schon wochenlang gegrübelt haben.

Das Problem mit anderen Augen sehen

Wer entspannt ist, kann es auch mal mit der „metaphorischen Problemlösung“ versuchen. Dabei wird ein Problem mit anderen Augen als gewohnt betrachtet. Beispielsweise stellt man sich vor, ein Problem sei eine Landschaft. Wie würde diese aussehen? Dunkel und bedrohlich oder eher hell und sonnedurchflutet? Eher geordnet wie ein Park oder wie ein Urwald? Oder man stellt sich vor, die Herausforderung, vor der man steht, wäre ein Theaterstück. Oder eine Maschine. Diese Übung kann dabei helfen, einen neuen Blickwinkel auf ein Problem zu erhalten und neue Lösungswege anzudenken.

Aber Achtung: Nicht jede Idee ist eine zündende

Bei all diesen Übungen sollten wir jedoch stets bedenken: Nicht jeder Gedanke, der in uns aufkommt, ist eine „zündende Idee“. Nicht jede Emotion ist eine zielführende Intuition. Wer sich rein auf sein Bauchgefühl verlässt, war schon oft verlassen. Deshalb kann der Rat nur lauten: Wir alle sollten zwar auf unsere innere Stimme hören und diese schulen, damit wir einen inneren Kompass für „richtig“ und „falsch“ entwickeln. Blind vertrauen sollten wir unseren Emotionen allerdings nicht. Denn gerade wenn es um wegweisende Weichenstellungen in unserem Leben geht, ist oft auch unser Verstand gefragt.

Claudia Christ

© www.claudiachrist.de

DIE AUTORIN arbeitet als Organisationsberaterin und Teamentwicklerin sowie Coach bzw. Supervisorin für Profit- und Non-Profit-Organisationen.