

Intuition

Rationale und emotionale Entscheidung

Im Lauf der Geschichte des Abendlandes haben wir gelernt, dem Verstand den Vorrang gegenüber dem Gefühl zu geben; d.h. wir legen Wert auf rationale Entscheidungen, das meint Entscheidungen, die wir begründen können.

Emotionale Entscheidungen, die wir auf der Basis unserer Intuition treffen, sind verpönt, da sie in der Zusammenarbeit mit anderen schwer vermittelbar sind.

Hirnforscher und erfolgreiche Manager sind sich einig, dass in unserer immer komplexer werdenden Welt die Entscheidungen, die wir rational, d.h. ausschließlich auf der Basis von Daten treffen, keine Sicherheit mehr bieten. (Auch früher schon sind erfolgreiche Erfinder, Forscher oder Unternehmer gegen den Strom geschwommen und haben an Ihre Intuition geglaubt.)

Woher kommt unser „Bauchgefühl“, unsere Intuition?

Unser Gehirn hat zwei unterschiedliche Hemisphären: eine linear-logische Hemisphäre (bei etwa 90% der Menschen in Deutschland die linke), die für das sog. „Logische Denken“, d.h. Argumente, Gründe, Erklärungen. usw. zuständig ist, und eine assoziative Hemisphäre (bei etwa 90% der Menschen in Deutschland die rechte), die für Bewertungen, Erlebnisse, Erfahrungen, Vergleiche, usw. zuständig ist.

Die assoziative Hemisphäre hat unter anderem die Aufgabe, Argumente, Gründe und Fakten, die die linear-logische Hemisphäre aufnimmt, durch Vernetzung mit unserer Erfahrung, emotionalen Situationen, Ängsten, Zielen usw. zu bewerten, und daraus Konsequenzen abzuleiten, wodurch unbewusste Schlussfolgerungen entstehen, die wir Intuition nennen.

Erfahrung

Eine Intuition, die erfolgversprechende Lösungen finden soll, setzt Erfahrung voraus. Erfahrung sind die Lernprozesse aus eigenen Erlebnissen. (Den meisten Menschen fällt es schwer, aus Erlebnissen anderer zu lernen.)

Wichtig ist, dass Sie sich bewusst machen, dass es keine negativen Erfahrungen gibt: Bei negativen Erlebnissen entwickeln wir Strategien, die verhindern, dass sich ein Misserfolg wiederholt. Bei erfolgreichen Erlebnissen übernehmen wir die Vorgehensweisen und wiederholen sie, um wieder erfolgreich zu sein. Viele Menschen sind nicht bereit, aus Ihren Erlebnissen Erfahrungen zu machen. (Sie nennen dann das Erfahrung, was sie 30 Jahre lang falsch gemacht haben.) Wenn jemand 5 Jahre lang die gleiche Tätigkeit ausführt, ohne sich darüber Gedanken zu machen, was er verändern, verbessern, an neue Rahmenbedingungen anpassen kann usw., hat er zwar Routine, er macht aber keine Erfahrungen.

Für die Sinnhaftigkeit der Erfahrungen, die Sie machen, sind nur Sie selbst verantwortlich.

Beispiel: Wenn Ihnen in Neapel die Geldbörse gestohlen wird, können Sie daraus folgendes lernen, d.h. folgende Erfahrungen machen:

- Wenn ich das nächste Mal in Neapel spazieren gehe, nehme ich nur das nötige Kleingeld mit.
- In Neapel gehe ich nur mehr zu zweit oder zu dritt spazieren.
- Ich fahre nie mehr nach Italien.
- In Neapel / Italien wird man beklaut usw.

Welche Auswirkungen die Art Ihres Lernprozesse auf Ihre zukünftige Lebensgestaltung und Ihre Intuition hat, ist deutlich erkennbar.

Intuition trainieren

Die Vernetzung der zur Verfügung stehenden Fakten in der assoziativen Hemisphäre unseres Gehirns ist trainierbar, so dass Sie Ihre intuitiven Fähigkeiten bewusst verbessern können (Nach dem Hirnforscher Prof. Roth in Hamburg verlaufen 96% der Denkprozesse im Gehirn unbewusst):

- zum einen dadurch, dass Sie die vegetativen Reaktionen auf Ihre unbewussten Bewertungsprozesse im Gehirn bewusst registrieren und beachten (z.B. flaes Gefühl im Magen, Muskelverkrampfungen, Stuhldrang usw., oder erinnern Sie sich an die „Schmetterlinge im Bauch“ wenn Sie verliebt waren).
- zum anderen können Sie sich regelmäßig spontan fragen, wie Sie sich in bestimmten Situationen aktuell entscheiden würden, was Sie aktuell tun würden, usw. – und Sie werden feststellen, dass dieses spontane Abrufen Ihrer Intuition immer besser funktioniert und in der Regel überlegenswert ist.

Intuition trainieren (mit Alpha-Techniken)

Der überwiegende Teil der Menschen (die Hirnforscher sprechen von etwa 95%) nutzen beim Denken primär nur eine Hemisphäre, entweder die linear-logische oder die assoziative. Mehrmals in der Nacht jedoch tauschen die beiden Hemisphären Daten aus. Sie kennen das vielleicht: Sie werden nachts kurz wach und es fällt Ihnen ein, was Sie gestern vergessen haben oder was Sie morgen unbedingt tun müssen, oder wie Sie bei einem bestimmten Problem vorgehen sollten usw. - dann sind Sie in der „Alpha-Phase“ des Gehirns, in der beide Hemisphären zusammenarbeiten, und haben ein praktisches Beispiel für Ihre Intuition erlebt. Wenn Sie sich vornehmen, sich Ihre guten Ideen, die Ihnen nachts zufallen, zu merken, werden Sie feststellen, dass sich Ihr Unterbewusstsein immer öfter meldet.

Ergänzend oder alternativ können Sie eine qualifizierte Entspannungstechnik lernen (z.B. Entspannung nach Jakobson, Mentale Entspannung, Autogenes Training usw.). Diese versetzt Sie in den Alpha-Zustand, in dem Sie gezielt intuitive Ideen entwickeln. (Eine Lern-CD für Entspannungstechniken können Sie beim Autor bestellen.)

Rationale Entscheidungen trainieren

Auch wenn rationale Entscheidungen häufig suboptimal sind, benötigen wir sie, um in Besprechungen, Arbeitsgruppen, Kundengesprächen usw. unsere Entscheidungen bzw. Vorschläge durch Argumente und Gründe nachvollziehbar zu machen.

Wie können Sie rationale Entscheidungen trainieren?

Analysieren Sie erfolgreich getroffene Entscheidungen (evtl. zusammen mit Ihren Mitarbeitern oder Kollegen) auf Ihre Entscheidungsprinzipien und leiten Sie daraus handlungsleitende Werte für neue Entscheidungen in der Zukunft ab.

Beispiel:

Sie haben ein neues Produkt in den Markt gebracht, das gut angenommen wurde. Bei der Erfolgsanalyse stellen Sie fest, dass Sie Ihre Kunden, erfahrene Mitarbeiter und Zulieferer in den Entscheidungsprozess integriert hatten. Wenn Sie diesen Entscheidungsprozess zukünftig weiter verwenden, werden Sie wieder erfolgreiche Produkte entwerfen.

Nutzen Sie bei allen wichtigen Entscheidungen sowohl Ihren Verstand als auch Ihre Intuition, um erfolgreich zu sein.



© Cartoon
Erik Liebermann

Nutzen Sie zum Lösen komplexer Probleme Ihre Intuition

© Dr. phil. Dipl.-Ing. Helmut Huber