

# Open Book of Intuitive Trainers

*Einladung zu einer Lernreise*



## Open Book of Intuitive Trainers: Einladung zu einer Lernreise

Autor: Lachezar Afrikanov, PhD

Rezension: Prof. Dr. Elena Blagoeva, Neue Bulgarische Universität

Mitwirkende: International School of Entrepreneurship (NL); BEST (AT); Kairos Mentoring (BE); Your Ideas Matter (BG)



Danksagungen: Dieses Buch wäre ohne die wertvollen Beiträge aller TrainerInnen, die an einer Reihe von Online-Treffen teilgenommen haben, nicht möglich gewesen. Ihre geteilten Einsichten und Ideen zu den in diesem Buch behandelten Schlüsselfragen waren entscheidend. Wir sind dankbar für ihre Zeit, Expertise und ihr großes Interesse.

Von der Europäischen Union finanziert. Die geäußerten Ansichten und Meinungen entsprechen jedoch ausschließlich denen des Autors bzw. der Autoren und spiegeln nicht zwingend die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden.

Verwendete Bilder: Diese sind von Unsplash, Pixabay, iStock und aus dem Konsortium lizenziert.

Verlag: ©Your Ideas Matter im Auftrag des EUNITA-Projekts, KA220-ADU-000158719

ISBN: 978-619-92224-6-1

2024



## Inhalt

Warum ein offenes Buch? .....	4
Was ist das Ziel der Reise?.....	7
Was ist das Wesen der Intuition? .....	10
Was sind die Ebenen des Trainingsfeldes? .....	18
Wie plane ich meine Reise?.....	22
Was können wir noch über Intuition sagen? .....	27
Wie entwickle ich meine Intuition?.....	33
Wie kann ich besser mit Intuition dienen?.....	40
Was kommt als Nächstes?.....	44

## Warum ein offenes Buch?

Willkommen im „Open Book of Intuitive Trainers“, das von TrainerInnen für TrainerInnen erstellt wurde. Es ist unsere Einladung an Sie zu einer Lernreise, die Intuition und intuitive Ansätze erforscht.

Wir glauben, dass Intuition der Schlüssel zu den vielfältigen Herausforderungen ist, denen wir als TrainerInnen in den heutigen Trainingsumfeldern begegnen. Häufig wird ein individualisierter Ansatz benötigt, um das Wachstum unserer Lernenden zu unterstützen.

Wir kennen nicht alle Antworten.

Intuition kann Ihnen helfen oder Sie in die Irre führen. Sie kann Raum für eine tiefe Quelle der Inspiration öffnen oder die Illusion von Metakognition schaffen. Sie kann beides sein.

Was wir in schriftlicher Form zu bringen versucht haben (was mit Konzepten wie Intuition fast unmöglich ist), ist eine Wissenssynthese zu diesem Thema, die wir durch Literaturüberprüfungen und bestehendes Wissen sowie eine Zusammenfassung der Ergebnisse aus Gruppentreffen gesammelt haben, welche wir mit TrainerInnen und anderen HelferInnen aus verschiedenen europäischen Ländern durchgeführt haben.

Das Buch ist rund um mehrere Schlüsselfragen strukturiert:

- Was ist das Ziel der Reise?
- Was ist das Wesen der Intuition?
- Was sind die Ebenen des Trainingsfeldes?
- Wie plane ich meine Reise?
- Was können wir noch über Intuition sagen?
- Wie entwickle ich meine Intuition?
- Wie kann Intuition im Training genutzt werden?

Wie Sie bemerken werden, laden wir Sie bei der Reflexion über diese Fragen ein, eine Sammlung von Bildern, Anregungen und Zitaten zu erkunden, die wir gesammelt haben, um Ihr Lernerlebnis zu bereichern.

Es ist ein offener Prozess und eine Reise für uns, also teilen Sie bitte Ihre Einsichten und Entdeckungen auf dem Weg, die uns helfen werden, dieses Buch und all unsere Folgeaktivitäten zu verbessern.



*Wie wählen Sie, wohin Sie fließen?*

## Was ist das Ziel der Reise?

Jede Lernreise braucht ein Ziel und einen Endpunkt, auch wenn dieser Punkt keine konkrete Adresse hat. Aus dem, was wir über Intuition im Training gelernt haben, können bestimmte Kompetenzen als starke Faktoren dienen für jede/n TrainerIn, der/die erkunden möchte, wie Intuition den Trainingskontext verbessern kann.

Wir sind uns bewusst, dass unsere Vision nicht umfassend ist und möglicherweise auch nicht besonders relevant in dem Moment, in dem wir Sie einladen, darüber nachzudenken. Wir glauben jedoch, dass sie ein guter Ausgangspunkt für Ihre Reise ist.

*Der/die intuitive TrainerIn ist neugierig auf das Unbekannte und Unerwartete, widmet sich dem besten Dienst an Lernenden. Er/sie strebt danach bedeutungsvolle Lernerfahrungen zu schaffen und vermeidet starre, vorgegebene Agenden, indem er/sie offen bleibt für tiefer liegende Bedürfnisse und aufkommende Ziele der Gruppe.*

*Der/die intuitive TrainerIn agiert als Brücke zwischen den verschiedenen Ebenen des Trainingsfeldes und den individuellen Bestrebungen der Lernenden. Diese Brücke ist keine typische; sie ist solid, aber dynamisch, aufrechterhalten durch eine konstante Balance zwischen Stille und Bewegung, Intuition und Rationalität, Licht und Schatten.*

Wir haben versucht, die Kompetenzen des/der intuitiven TrainerIn weiter zu spezifizieren und eine Checkliste von Kompetenzen zu erstellen, die Sie als Selbstbewertungsinstrument auf Ihrer Lernreise verwenden können. Wir präsentieren dies nicht, um unsere Vision aufzuzwingen, sondern um Sie einzuladen diese als mögliche Wegweiser auf Ihrem Pfad zu betrachten.

*Meine Checkliste der Kompetenzen des Intuitiven Trainers*

Kompetenzen des/der intuitiven TrainerIn	Wie verstehe ich diese Kompetenz?	Bewerten Sie von 1 bis 8 (1 – nicht vorhanden; 8 – vollständig vorhanden)	Was möchte ich erreichen?
Vollständig präsent und im Moment engagiert sein.			
Den eigenen Platz als TrainerIn kennen, dem/der Lernenden die Verantwortung und den eigenen Lernprozess überlassen.			
Die eigenen Emotionen und die der anderen anerkennen und erkennen.			
Regelmäßige Selbstreflexion über Trainingssitzungen und persönliche Erfahrungen.			
Bewusstsein für intuitive Einsichten entwickeln.			
Vertrauen in die Nutzung intuitiver Fähigkeiten aufbauen.			
Trainingsmethoden und -ansätze basierend auf intuitiven Einsichten über die Dynamik und Bedürfnisse der Gruppe anpassen.			
Einen Lernraum gestalten, der einladend, inklusiv und sicher ist, in dem sich alle Lernenden wertgeschätzt fühlen und sich selbst ausdrücken können.			
Methoden anwenden, die tiefes Lernen und die Entwicklung von Intuition bei den Lernenden fördern.			



„ Den anderen zu verstehen bedeutet, Wissen zu haben;

Sich selbst zu verstehen bedeutet, erleuchtet zu sein.

Andere zu besiegen erfordert Stärke;

Sich selbst zu besiegen ist noch schwieriger.

Mit dem zufrieden zu sein, was man hat, ist reich zu sein.

Wer mit Gewalt arbeitet, mag seinen Weg bekommen;

Aber nur was an seinem Platz bleibt

...“

*Aus dem Dao De Jng – Der Weg und seine Kraft*

## Was ist das Wesen der Intuition?

Um Ihnen bei der Formulierung Ihrer Antwort zu helfen, haben wir versucht, unterschiedliche Auffassungen von Intuition aus verschiedenen wissenschaftlichen und praktischen Perspektiven zusammenzufassen. Beim Lesen dieser dargestellten Meinungen sollten Sie versuchen, Schlüsselbegriffe zu finden, die für Ihren individuellen Stil und Ihre Wahrnehmungen als TrainerIn relevant sind.

Wir haben versucht jene Schlüsselbegriffe hervorzuheben, die uns wichtig erscheinen, aber bitte lassen Sie sich durch diese nicht in Ihren Entdeckungen einschränken.

Carl Jung beschreibt Intuition als eine Wahrnehmung durch das **Unbewusste**<sup>1</sup>. Jung veranschaulicht dies mit dem Beispiel in einem unerforschten Wald zu navigieren, in dem Intuition wichtige Hinweise auf die Umgebung gibt, die helfen, **günstige oder ungünstige Gebiete ohne konkrete Beweise zu erkennen**. Er betont, dass Intuition oft als subtile Gefühle von Unbehagen oder Unsicherheit erscheint, auf die ur/frühzeitliche Menschen auf natürliche Weise geachtet hätten.

In seiner Untersuchung der Psychologie und Philosophie der Intuition definiert Neel Burton Intuition als **das Zusammenkommen von Fakten, Konzepten, Erfahrungen, Gedanken und Gefühlen, die zu vielfältig und voneinander entfernt sind, um sie absichtlich oder rational zu verarbeiten**<sup>2</sup>. Um Intuition zu kultivieren, schlägt Burton vor, die Anzahl und den Umfang unserer Erfahrungen zu erweitern und **psychologische Barrieren wie Ängste und**

---

<sup>1</sup> Interview mit Carl Jung (1957), [https://www.youtube.com/watch?v=BnuY13k\\_FHk&t=23s](https://www.youtube.com/watch?v=BnuY13k_FHk&t=23s)

<sup>2</sup> Die Psychologie und Philosophie der Intuition, <https://neelburton.com/2018/10/26/4387/>

**Tabus abzubauen.** Sich Zeit und Raum für freie Assoziation zu nehmen – durch Aktivitäten wie Duschen, Reisen oder Träumen – kann die intuitiven Fähigkeiten schärfen. Er betont die Bedeutung, **an die eigene Fähigkeit zu glauben, Intuition zu bilden,** und stellt fest, dass wir tägliche Mikro-Intuitionen für einfache Entscheidungen nutzen, aber makro-Intuitionen in unserem rational-wissenschaftlichen Zeitalter oft vernachlässigen. Burton unterstreicht, dass, obwohl Intuition essentiell für das Generieren von Einsichten ist, **sie mit kritischer Analyse und empirischer Validierung in Einklang gebracht werden muss, um Zuverlässigkeit und Kohärenz zu gewährleisten.**

Daniel Kahneman, ein renommierter Psychologe und Nobelpreisträger, betrachtet Intuition als **tiefes, oft wortloses Wissen.** Er argumentiert, dass Intuition zwar nicht blind vertraut werden sollte, aber eine wertvolle Ressource darstellen kann. Laut Kahneman wird Intuition **von vergangenen Erfahrungen und internalisiertem Wissen beeinflusst.** Sie funktioniert als ein unbewusster Prozess, der durch riesige Informationsmengen geht und Muster identifiziert, die nicht sofort durch bewusstes Nachdenken erkennbar sind. Trotz ihres Potentials ist Intuition jedoch nicht unfehlbar. Kahneman hat einen Großteil seiner Karriere damit verbracht, auf die Trugschlüsse und Verzerrungen hinzuweisen, **die unser Urteilsvermögen verfälschen können.** Er betont, dass es entscheidend ist, intuitive Urteile mit systematischer, rationaler Evaluierung in Einklang zu bringen, um die Fallstricke verzerrter Entscheidungen zu vermeiden.<sup>3</sup>

---

<sup>3</sup> Daniel Kahneman, Vertraut nicht auf eure Intuition, 2023, <https://www.ted.com/podcasts/rethinking-with-adam-grant/daniel-kahneman-doesn-t-trust-your-intuition-transcript>

Dr. Angelika Wiehl, Mitbegründerin der Waldorfschule Wolfsburg in Deutschland, hebt mehrere Möglichkeiten hervor, Intuition zu verstehen.<sup>4</sup> Wiehl erklärt, dass Intuition tief im **Geist und Körper verwurzelt** ist, indem sie Körperempfindungen, Emotionen und **ein tiefes Gefühl der Verbindung zu uns selbst und der Welt um uns herum** einbezieht. Sie betont, dass ein Großteil der Aktivität unseres Gehirns unterbewusst stattfindet, wobei sich Intuition als eine Art manifestiert, in der diese unbewusste Verarbeitung sichtbar wird und Verbindungen über den unmittelbaren Bereich unseres logischen Denkens hinaus ermöglicht. Darüber hinaus bezieht sich Wiehl auf Steiners Werk, besonders auf die Philosophie der Freiheit<sup>5</sup>, um darauf hinzuweisen, dass Intuition eine spirituelle Dimension hat, **die aus der aktiven Beobachtung unserer eigenen Denkprozesse hervorgeht**. Wiehl argumentiert, dass Intuition nützlich ist, weil sie den rationalen Gedanken ergänzt, schnelle Entscheidungen ermöglicht und Kreativität sowie Innovation anregt. Sie verweist auf Otto Scharmers „Theory U“, die „Presencing“ (**eine Mischung aus Präsenz und Wahrnehmung**) als ein Rahmenwerk für die Entwicklung kreativer Intuition betont.<sup>6</sup> Sie hebt hervor, wie wichtig es ist, Intuition neben rationalem Denken zu nutzen und berücksichtigt ethische Überlegungen, wenn man auf intuitive Urteile vertraut.<sup>7</sup>

Martijn Meima betont, **dass Intuition über das typische Bauchgefühl hinausgeht**, das oft mit Emotionen wie Angst, Wut und Sehnsucht verwoben

---

<sup>4</sup> Angelika Wiehl, “Pädagogische Intuition“ - ein Postgraduiertenprojekt, 2017,

[https://www.academia.edu/110361203/Pedagogical\\_Intuition\\_a\\_post\\_graduate\\_research\\_project](https://www.academia.edu/110361203/Pedagogical_Intuition_a_post_graduate_research_project)

<sup>5</sup> Rudolf Steiner. (2011). Philosophie der Freiheit. Rudolf Steiner Press. (Originalwerk erschienen 1894).

<sup>6</sup> Scharmer, O. The Essentials of Theory U: Core Principles and Applications, Berrett-Koehler Publishers, 2018

<sup>7</sup> Angelika Wiehl, “Pädagogische Intuition“ - ein Postgraduiertenprojekt, 2017,

[https://www.academia.edu/110361203/Pedagogical\\_Intuition\\_a\\_post\\_graduate\\_research\\_project](https://www.academia.edu/110361203/Pedagogical_Intuition_a_post_graduate_research_project)

ist. Er führt das Konzept der „**reinen Intuition**“ ein, die klarer und von diesen emotionalen Einflüssen unterscheidbar ist. Laut Meima gibt es sechs verschiedene Formen der reinen Intuition, von denen jede eine andere sensorische Modalität darstellt, durch die intuitive Informationen empfangen werden können.<sup>8</sup>

Eine Form der reinen Intuition ist das **klare Sehen**, bei dem Individuen Visionen, Bilder oder sogar ganze Videos erhalten, die Einsichten in Fragen oder Situationen geben. Visuelle Bilder spielen eine wichtige Rolle bei dieser Art der Intuition. Eine andere Form ist das **sofortige Wissen**, das sich als sofortiges Wissen ohne bewusste Überlegung manifestiert. Diese Art von Intuition fühlt sich leichter und spontaner an als normales Denken, obwohl sie auch im Kopf auftritt. **Das klare Fühlen** ist ebenfalls vom Gefühl zu unterscheiden. Es ist eine Art von intuitiver Empfindung, die frisch, klar und leicht ist und eine Unterscheidung erfordert, um sie von emotionalen Reaktionen zu unterscheiden. **Intuitives Riechen** bedeutet, Düfte wahrzunehmen, die physisch nicht vorhanden sind, und intuitive Informationen durch olfaktorische Empfindungen zu erhalten. Ebenso ermöglicht **intuitives Schmecken** es einer Person, Geschmäcker ohne physische Quelle wahrzunehmen, was einen weiteren Kanal für intuitive Einsichten bietet. Schließlich ist das **klare Hören** eine Form der Intuition, bei der inneres Hören eine Rolle spielt, bei dem Worte, Sätze oder sogar Lieder intern gehört werden und intuitive Informationen vermitteln.

---

<sup>8</sup>Meima, M. (2021). The Effortless Entrepreneur: Six Success Accelerators for Intuitive Enterprise. Im Eigenverlag erschienen, <https://www.intuition-in-business.com/product/the-effortless-entrepreneur-book/>

Bozoma Saint John, Chief Marketing Officer bei Netflix, beschreibt Intuition als etwas, **das man nicht wirklich beschreiben kann**. Es ist ein gefühlsbasiertes Wissen, das nicht auf Logik angewiesen ist. Intuition kann mit **Tagträumen oder plötzlichen Eingebungen** verglichen werden – Momente, in denen Einsichten aus dem Nichts zu kommen scheinen und uns Führung und Klarheit bieten, ohne dass eine rationale Erklärung erforderlich ist. Unsere Intuition wird von allem geformt, was wir gelernt und erlebt haben, auch wenn wir uns dessen nicht bewusst sind. Darüber hinaus kann Intuition manchmal aus einem Bereich jenseits dessen hervorgehen, was Daten allein vorhersagen können, was ihre einzigartige und oft mysteriöse Natur unterstreicht. Da jeder Mensch eine einzigartige molekulare Zusammensetzung hat, ist **die Intuition jedes Einzelnen unterschiedlich** und wird von den eigenen Lebenserfahrungen und persönlichen Eigenschaften beeinflusst. Intuition hilft uns, **die Grenzen der Daten zu überwinden** und fundiertere Entscheidungen zu treffen. Sie greift auf unsere Kreativität zu und lässt uns das Potenzial von etwas Magischem jenseits des Vorhersagbaren erkennen. Intuition hilft uns auch, **uns selbst und andere auf einer emotionalen Ebene zu verstehen** und tiefere Beziehungen und empathischere Interaktionen zu fördern.<sup>9</sup>

Hazrat Inayat Khan, der Gründer der Sufi-Bewegung, betont, **dass Intuition tief im menschlichen Herzen entsteht** und aus zwei verschiedenen Komponenten besteht: einer, die durch äußere Eindrücke beeinflusst wird, genannt „Impression“, und einer, die unabhängig von äußeren Faktoren ist, genannt „Intuition“. Khan beschreibt, dass Intuition in drei Stufen entwickelt wird – Gefühl, Vorstellungskraft und Phrase –, bevor sie klar und präzise wird. Er

---

<sup>9</sup> Bozoma Saint John, Die kreative Kraft der Intuition, 2021, [https://www.ted.com/talks/bozoma\\_saint\\_john\\_the\\_creative\\_power\\_of\\_your\\_intuition/transcript](https://www.ted.com/talks/bozoma_saint_john_the_creative_power_of_your_intuition/transcript)

behauptet, dass **Menschen, die gut, liebevoll, aufrichtig und wohlwollend sind, von Natur aus Intuition besitzen**, die nicht von formaler Bildung abhängt. Khan merkt jedoch auch an, dass selbst intuitive Menschen ihre Intuition falsch interpretieren können. Dies geschieht oft, weil die Quelle der Intuition von der rationalen Vernunft abweicht. Die **vorbestehenden Muster** des Verstandes können dazu führen, dass diese Muster fälschlicherweise als Intuition gedeutet werden, was **zu Enttäuschung führt**. Mit der Zeit können solche Fehlinterpretationen das **Selbstvertrauen untergraben** und dazu führen, dass Menschen ihre Vorahnungen immer mehr ignorieren.<sup>10</sup>

Eckhart Tolle<sup>11</sup> unterscheidet zwischen Intuition und Gefühlen und stellt fest, dass, obwohl beide wertvoll für das Navigieren im Leben sind, ihre Zuverlässigkeit je nach Herkunft variiert. **Gefühle, die durch Angst, vergangene Traumata oder Fehlinterpretationen beeinflusst sind, können irreführend sein, während Intuition, die aus einem Zustand der Präsenz und Klarheit hervorgeht, vertrauenswürdiger ist**. Tolle betont, dass ein ruhiger und klarer Zustand des Geistes, frei von den Verzerrungen der Angst und vergangenen Erfahrungen, entscheidend ist, um auf zuverlässige Intuition zuzugreifen. **Laut Tolle ist Intuition vertrauenswürdiger, wenn sie aus einem Zustand der Präsenz hervorgeht, in dem der Geist nicht durch die Vergangenheit oder Ängste über die Zukunft vernebelt ist**. Diese Unterscheidung hebt die Bedeutung von geistiger Klarheit und emotionaler Ausgeglichenheit beim Treffen von fundierten intuitiven Urteilen hervor. Durch die Kultivierung eines Zustands der Achtsamkeit und inneren Stille<sup>12</sup>, können

---

<sup>10</sup> Die Lehren von Inayat Khan, <https://towardtheone.com/the-teachings-of-inayat-khan/>

<sup>11</sup> Eckhart Tolle Offizielle Webseite, <https://eckharttolle.com/>

<sup>12</sup> Die Macht des Jetzt: Ein Leitfaden zur spirituellen Erleuchtung, Eckhart Tolle, 1997, [https://www.goodreads.com/book/show/6708.The\\_Power\\_of\\_Now](https://www.goodreads.com/book/show/6708.The_Power_of_Now)

Menschen wahre intuitive Einsichten besser von den irreführenden Signalen unterscheiden, die oft durch ungelöste Emotionen und Ängste entstehen.

Was passiert hier und jetzt mit Ihrem Verständnis von Intuition?

Wie fühlen Sie sich nach dem Lesen dieser Perspektiven?

Was ist Ihre Definition von Intuition?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Wer ist der/die BeobachterIn?*



## Was sind die Ebenen des Trainingsfeldes?

Um Ihnen bei der Formulierung Ihrer Antwort zu helfen, haben wir unsere Erfahrungen mit dem Konzept unseres Feldes als Menschen und TrainerInnen zusammengefasst. Wir konzentrieren uns auf vier wesentliche Ebenen, die das Trainingsfeld strukturieren, wobei wir betonen, dass der Weg zur Intuition eine kontinuierliche Offenheit für das Ungesehene in all seinen Formen erfordert. Dies soll jedoch nicht einschränkend sein; fühlen Sie sich frei, zu erkunden, wie diese Idee mit Ihnen persönlich in Resonanz steht.

Wir glauben, dass das Verständnis dieser verschiedenen Ebenen von Interaktionen und Verhaltensweisen die Wirksamkeit von Interventionen und das gesamte Lernerlebnis erheblich verbessern kann.

Wir unterscheiden vier Ebenen im Trainingsfeld<sup>13</sup>: Oberflächenströmung; Bewusste Unterströmung; Unbewusste Unterströmung; Quelle

Die **Oberflächenströmung** enthält die beobachtbaren Fakten, Zahlen, Verhaltensweisen und alles, was wir mit unseren fünf Sinnen wahrnehmen können. Hier sehen wir und interpretieren wir das Verhalten der Lernenden, wie das Stellen von Fragen, das Zögern, sich einzubringen, oder Konflikte mit anderen. Zum Beispiel sind Handlungen wie das Ignorieren eines Mitlernenden oder unfreundliche Kommentare hier offensichtlich. Die meisten PädagogInnen reagieren und handeln auf dieser beobachtbaren Ebene. Indem wir erkennen, dass dies nur eine Ebene innerhalb eines größeren Kontexts ist, können PädagogInnen die einzigartigen Bedürfnisse und Fähigkeiten der Lernenden

---

<sup>13</sup> Raj, R., Pathak, R., Afrikanov, L., te Dorsthorst –de Muij, F., Meima, M., Kronika, H., & Lerchbaumer, S. (2022). Diversity leadership: Manual for trainers. Your Ideas Matter.

genauer verstehen und bewerten, was zu gezielteren und wirksameren Interventionen führt.

Die **bewusste Unterströmung** besteht aus den Emotionen, Überzeugungen, Annahmen und Werten einer Person. Hier geschieht die tiefere Inklusion oder Exklusion anderer, oft beeinflusst von persönlichen Überzeugungen und Annahmen. Diese Ebene ist oft verborgen, was Unklarheit über die Gründe für bestimmte Verhaltensweisen schafft. TrainerInnen sind eingeladen, Fragen zu stellen, die die Lernenden ermutigen, in diese bewusste Unterschicht einzutauchen. Fragen wie „Welche Eigenschaften schätzen Sie an anderen?“ und „Wie würden Sie es gerne haben, wenn andere Sie behandeln?“ regen die Lernenden dazu an, ihre eigenen Werte und Überzeugungen zu reflektieren.

Die **unbewusste Unterströmung** umfasst systemische, energetische und archetypische Prinzipien, die wirken. Sie beinhaltet unbewusste Einflüsse, die die Oberflächenströmung durch die Unterströmung speisen. Systemische Probleme manifestieren sich oft als wiederkehrende Probleme oder Verhaltensweisen. Jedes System strebt nach Vollständigkeit, Ordnung und Balance. Störungen in diesen Bereichen können Symptome an der Oberfläche verursachen. Indem wir diese Ebene anerkennen, können TrainerInnen über individuelles Verhalten hinausblicken und die systemischen und archetypischen Einflüsse erkennen. Das Verständnis dieser Ebene hilft den TrainerInnen die Ursachen von Verhaltensweisen zu adressieren und eine ausgewogenere Gruppendynamik zu fördern.

Die **Quelle** ist die Ebene, in der alles miteinander verbunden ist und Polaritäten aufgelöst werden. Es ist eine spirituelle Ebene, die eine ganzheitliche Perspektive bietet. Diese Ebene stellt einen Zustand der Einheit dar, in dem es keine Trennung zwischen Individuen gibt. Sie ist mehr spirituell als praktisch,

aber entscheidend, dass TrainerInnen sie anerkennen. Sich mit dieser Ebene zu verbinden, hilft TrainerInnen Lernende mit einem offenen Geist zu betrachten und eine Atmosphäre des Verständnisses und der Akzeptanz zu fördern. Es fördert eine Kultur der Kommunikation, die auf Respekt und Offenheit für verschiedene Meinungen, Einstellungen und Ideen basiert. Wenn TrainerInnen diese Ebene erkennen, finden sie inneren Frieden und handeln aus einem Ort der Intuition statt aus Abwehrmechanismen. Diese ganzheitliche Sichtweise hilft TrainerInnen eine Kultur des gegenseitigen Respekts und der Inklusivität zu etablieren, was für ein effektives und mitfühlendes Training von entscheidender Bedeutung ist.

Was passiert hier und jetzt mit Ihrem Verständnis des Feldes?

Welche anderen Ebenen und Dimensionen nehmen Sie aus Ihrer Perspektive wahr?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Wie fühlt es sich an über das Offensichtliche hinaus zu sehen?*

## Wie plane ich meine Reise?

Als wir begannen, unsere Reise zur Entwicklung unserer Intuition als TrainerInnen zu planen, lasen wir verschiedene Quellen, suchten nach Anleitung und Inspiration. Dies führte uns zu Rick Snyder und seinem Buch *Decisive Intuition*. Zunächst schien es wie ein weiteres Rezeptbuch zu sein, das klare Schritte zur vollen Nutzung der Intuition bietet, und wir waren skeptisch. Doch seine Idee eines sechsstufigen Weges zur Entwicklung von Intuition passte zu unserem aktuellen Status und wir nahmen sie als Ausgangspunkt für unsere Arbeit an.

Hier teilen wir eine kurze Zusammenfassung dieser Schritte zu Ihrer Inspiration oder Kritik. Vielleicht gibt es Ihnen zusätzliche Reflexionen über Ihren eigenen Fortschritt auf dieser Reise.

Rick Snyder definiert Intuition als ein „verkörpertes Wissen“, das über rationales Denken hinausgeht und auf eine tiefere Ebene der Intelligenz zugreift. Snyder betont, dass die Entwicklung intuitiver Intelligenz Entscheidungsprozesse erheblich verbessern, Kreativität fördern und Innovation vorantreiben kann.<sup>14</sup>

Laut Snyder umfasst Intuition die Fähigkeit, Informationen unbewusst zu spüren, zu fühlen und zu verstehen, bevor sie ins greifbare Bewusstsein gelangt.

Er beschreibt einen sechsstufigen Prozess, der darauf abzielt, Individuen und Unternehmen zu helfen, ihre intuitive Intelligenz zu nutzen. Jeder Schritt vertieft Ihre Beziehung zur Intuition, verbessert die Entscheidungsfindung und fördert Innovationen.

---

<sup>14</sup> Snyder, R. (2019). *Decisive Intuition*. Career Press.

## **Schritt 1 - Bewusstsein für Ihre intuitive Intelligenz entwickeln**

Der erste Schritt besteht darin, ein Bewusstsein für Ihre intuitive Kapazität zu entwickeln. Intuitive Intelligenz bezieht sich auf die subtile, oft unbewusste Fähigkeit, etwas zu verstehen oder zu wissen, ohne auf bewusstes Nachdenken angewiesen zu sein. Dieses Bewusstsein kann durch Achtsamkeitspraxis, Selbstreflexion und das Achten auf die subtilen Signale, die Ihr Unterbewusstsein sendet, kultiviert werden. Indem Sie diese intuitiven Signale erkennen, beginnen Sie den Wert und das Potenzial Ihrer intuitiven Einsichten zu schätzen.

## **Schritt 2 - Akzeptieren Sie Ihre Intuition**

Akzeptanz bedeutet, Ihre intuitiven Einsichten als legitime Quellen der Führung zu schätzen und zu umarmen. Dieser Schritt beinhaltet das Überwinden von Skepsis und Zweifeln an der Validität Ihrer Intuition. Vertrauen in Ihre intuitiven Fähigkeiten zu entwickeln, kann durch das Dokumentieren Ihrer intuitiven Vorahnungen und deren Ergebnisse erreicht werden, indem Sie erfolgreiche intuitive Entscheidungen feiern und die Bedeutung der Intuition in Ihrem Entscheidungsprozess verstärken. Akzeptanz hilft Ihnen, mehr auf Ihre Intuition zu vertrauen und sich darauf zu verlassen.

## **Schritt 3 - Hören Sie auf die Führung Ihrer Intuition**

Intuition bedeutet, aktiv nach der Führung zu suchen und auf die Signale zu achten, die sie Ihnen gibt. Dies bedeutet, dass Sie auf die inneren Hinweise und Signale hören, die von innen aufsteigen. Durch das Schaffen ruhiger Momente in Ihrem Alltag, das Einbeziehen von Aktivitäten, die einen Zustand des Flows fördern, und das Üben von Entspannungsübungen können Sie besser auf diese

intuitiven Signale hören und sie interpretieren. Wenn Sie diesen Schritt mit einem offenen Geist angehen, lässt sich Ihre Intuition effektiver leiten.

#### **Schritt 4 - Vertrauen Sie auf die intuitiven Informationen, die Sie erhalten**

Vertrauen in Ihre Intuition bedeutet, die Zuverlässigkeit der Einsichten zu erkennen, die Sie erhalten, und den Mut zu haben, darauf zu handeln. Dieses Vertrauen wird durch die konsequente Validierung intuitiver Informationen im Laufe der Zeit aufgebaut. Indem Sie Muster in Ihren intuitiven Einsichten erkennen und eine Feedback-Schleife schaffen, um Vorahnungen mit tatsächlichen Ergebnissen zu vergleichen, können Sie dieses Vertrauen stärken. Vertrauen aufbauen hilft Ihnen, zwischen echter Intuition und anderen Einflüssen wie Angst oder Wunschdenken zu unterscheiden.

#### **Schritt 5 - Handeln Sie auf Basis dieser Informationen**

Die wahre Kraft der Intuition wird durch Handeln verwirklicht. Dieser Schritt betont die Bedeutung, entschlossene Schritte auf Grundlage der intuitiven Führung zu unternehmen. Beginnen Sie mit kleinen, handhabbaren Aktionen, um Vertrauen in Ihre Intuition aufzubauen. Die Entwicklung eines Entscheidungsrahmens, der sowohl intuitive als auch rationale Elemente integriert, sorgt für einen ausgewogenen Ansatz. Handeln Sie basierend auf intuitiven Einsichten, um die Ergebnisse zu beobachten und Ihre Abhängigkeit von der Intuition entsprechend anzupassen.

#### **Schritt 6 - Lehren und führen Sie andere in der Nutzung ihrer intuitiven Intelligenz**

Der letzte Schritt besteht darin, Ihr Wissen und Ihre Erfahrungen zu teilen, um anderen zu helfen, ihre intuitiven Fähigkeiten zu entwickeln. Indem Sie Kollegen und Teammitglieder betreuen, Workshops durchführen und die Nutzung

intuitiver Einsichten fördern, können Sie eine Kultur der intuitiven Intelligenz innerhalb Ihrer Organisation schaffen. Anderen beizubringen, ihre Intuition zu erkennen, ihr zu vertrauen und darauf zu handeln, schafft ein Umfeld, in dem intuitive Intelligenz geschätzt und genutzt wird, was zu größerer Innovation und Effektivität führt.

Was halten Sie von dem sechsstufigen Prozess?

Welche weiteren Schritte können hinzugefügt werden? Welche Schritte können entfernt oder kombiniert werden?

Welche Verbindungen sehen Sie zu der Liste der Kompetenzen eines Intuitiven Trainers/einer Intuitiven Trainerin, über die wir zu Beginn der Reise nachgedacht haben?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Wie sehen Sie 100 Jahre voraus?*

## Was können wir noch über Intuition sagen?

Das Lesen dessen, was Gelehrte und Praktiker aus verschiedenen Bereichen über Intuition sagen, war für uns bereichernd und weckte unsere Neugier, mehr zu erfahren. In einer Reihe von Online-Gesprächen hatten wir die Gelegenheit, mit TrainerInnen aus ganz Europa über Intuition zu sprechen, die jeweils reichhaltige und einzigartige Perspektiven einbrachten. Durch diese Austauschprozesse erhielten wir viele Einblicke in das Verständnis von Intuition aus der Sicht der TrainerInnen.

Wir haben die gesammelten Meinungen hier zusammengefasst, in der Hoffnung, Ihnen zu helfen, Ihr Verständnis von Intuition im Kontext Ihrer Tätigkeit als TrainerIn zu erweitern. Wir haben jene Schlüsselbegriffe hervorgehoben, die uns wichtig erscheinen, aber bitte lassen Sie sich durch diese nicht in Ihren Entdeckungen einschränken.

Intuition ist **eine Form der Selbstliebe** und Akzeptanz, die sowohl auf die äußere Welt als auch auf unseren inneren Fluss ausgedehnt wird. Sie fördert ein tiefes Gefühl der Einheit und verbindet uns mit etwas Größerem als uns selbst. Intuition kann als **nicht integrierte Intelligenz** beschrieben werden, eine Fähigkeit, Klarheit durch unsere Sinne zu erkennen – sei es Sehen, Hören, Fühlen, Schmecken oder Riechen. Im Kern verkörpert Intuition einen gewissen Erkundungsgeist, einen unschuldigen Zustand, der es ermöglicht, „entladene“ und unbestimmte Wahrnehmung zu erleben. Sie ist **die Kunst des Zuhörens in die Dinge hinein, Zeit und Raum zu geben, damit innere Wahrnehmungen entstehen können**. Intuition wirkt **als Tür zu einem Feld jenseits von Zeit und Raum** und ermöglicht uns den Zugang zu Informationen, die mit dem rationalen Verstand nicht zugänglich sind.

Intuition ist das, **was der Körper weiß, bevor der Verstand es formulieren kann**, und hebt etwas hervor, das Aufmerksamkeit erfordert und behandelt werden muss. Um Intuition effektiv zu nutzen, muss eine bestimmte Offenheit bewahrt werden. Wenn wir beten, rufen wir Gott an, und wenn die Intuition spricht, ist es, als ob uns Gott ruft.

Intuition **manifestiert sich in verschiedenen Teilen unseres Körpers und Geistes**. Sie kann überall auftauchen und sich durch unterschiedliche Empfindungen und Erfahrungen zeigen. Das Herz, das oft mit **Liebe und tiefen Gefühlen** verbunden wird. Ebenso kann der gesamte Körper ein Gefäß für Intuition werden, das mit einem tiefen Wissen in Resonanz geht, das über das bewusste Denken hinausgeht. Einer der häufigsten Orte, an denen Intuition gespürt wird, ist der Magen. Dieses intuitive Wissen kann auch in der Brust spürbar sein, wo es **als leichter Druck oder Wärme empfunden werden kann**, was uns auffordert, auf unsere innere Stimme zu hören. Das Nervensystem spielt eine entscheidende Rolle bei der Manifestation von Intuition. Es ist das Netzwerk, durch das intuitive Signale reisen, und verbindet verschiedene Teile unseres Körpers und Geistes.

Intuition manifestiert sich auf vielfältige Weise, oft durch körperliche Empfindungen und subtile Zeichen, die eine empfängliche Haltung erfordern, um erkannt und verstanden zu werden. Sie spricht durch unsere Körper und erzeugt **Empfindungen**, die uns zu einem tieferen Wissen führen. Diese Gefühle können von einem sanften Hinweis bis zu einem plötzlichen Drang reichen, der uns dazu auffordert, die Einsicht zu bemerken oder zu begreifen, die sie uns bietet.

Für einige zeigt sich Intuition in **Texten**, zu denen sie eine Verbindung aufbauen – Bücher, Zitate oder Bilder, die ihnen genau im richtigen Moment in den Sinn

kommen. Beim Überlegen, wie man ein Event gestaltet oder ein Problem löst, kann plötzlich ein relevanter Abschnitt oder eine Phrase auftauchen und Klarheit bieten.

Intuition kann auch als **Stimme** erscheinen – entweder ängstlich und zweifelnd oder als Coaching und Ermutigung. Dieser **innere Dialog** kann uns in bestimmte Entscheidungen lenken oder davon abhalten und unterstreicht die Bedeutung, auf unsere innere Stimme zu hören. Manchmal spricht diese Stimme mit Dringlichkeit und drängt uns zu schnellen und entschlossenen Handlungen.

Intuition zeigt sich oft in **Bildern** – manchmal bewegend, manchmal still –, die eine klare Vision dessen bieten, was verstanden oder getan werden muss. Diese Bilder können von klaren Empfindungen oder sogar Gerüchen begleitet sein. Für einige spricht Intuition auch durch intuitives Hören und Schmecken und bietet Informationen auf eine Weise, die konventionelle Sinne übersteigt.

**Um eine neue Form des Verstehens durch Intuition zu erreichen, muss man die Dinge auf natürliche Weise geschehen lassen, ohne vordefinierte Erwartungen oder Vorurteile.** Diese Form der Wahrnehmung ermöglicht einen reineren, spontaneren Empfang intuitiver Einsichten.

Intuition kann sich auch so anfühlen, als würden wir Dinge aus dem Himmel fischen, wobei das Gehirn die erhaltenen Informationen dann berechnet und verarbeitet. Sie kann sich in unseren Emotionen manifestieren, vor allem wenn wir uns in einem Zustand des „Spiegelns“ befinden und die Gefühle und Zustände anderer reflektieren.

Einer der größten Vorteile der Intuition ist laut den TrainerInnen, mit denen wir gesprochen haben, ihre Rolle als **Inspirationsquelle**. Sie entfacht Kreativität

und motiviert zum Handeln, gibt uns eine Richtung vor und ermutigt uns, mit dem zu beginnen, was wir tun müssen. Die Intuition verbindet uns mit tieferen Bedeutungen und Zielen und stellt oft eine Verbindung zu einem Gefühl der Gegenwart oder dem Göttlichen her. Diese Verbindung stärkt unsere **systemische und soziale Intelligenz** und hilft uns bei der Konfliktbewältigung, dem Zusammenhalt von Teams und der Schaffung einer effektiven Teamdynamik. Sie hilft, individuelle Wahrnehmungen in ein kollektives Verständnis und eine kollektive Problemlösung zu übersetzen, was besonders im Ausbildungskontext wertvoll ist.

Die **Intuition ist jedoch nicht ohne Herausforderungen**. Es kann schwierig sein, Angst von echter Intuition zu unterscheiden; was wir als Intuition wahrnehmen, kann in Wirklichkeit eine Manifestation unserer Unsicherheit oder Selbstzweifel sein. Kulturelle Unterschiede und persönliche Überzeugungen können die intuitive Klarheit noch weiter beeinträchtigen und unsere Wahrnehmungen verzerren. Wenn die Intuition unserem bewussten Verständnis oder den vorherrschenden Umständen widerspricht, kann sie zu Verwirrung und Zweifeln führen. Erschwerend kommt hinzu, dass intuitive Einsichten abstrakt und metaphorisch sein können, was die Kommunikation mit anderen erschwert.

Es besteht auch die **Gefahr, sich zu sehr auf die eigene Interpretation intuitiver Botschaften zu verlassen**, was ein Hindernis für kollektive Intelligenz und kollaborative Entscheidungsfindung darstellen kann. Darüber hinaus kann ein übermäßiges Vertrauen in die Intuition zu einer messianischen Haltung führen, bei der man sich als etwas Besonderes oder göttlich verbunden fühlt, was andere möglicherweise entfremdet.

Was passiert hier und jetzt mit Ihrem Verständnis von Intuition?

Wie fühlen Sie sich nach dem Lesen dieser Perspektiven?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



“Deshalb würde mein Rat die folgenden neun Gebote umfassen:  
Gewöhne dich nicht an ausschließlich Körpersprache. Stelle keine  
Doktrin auf. Überrasche dich selbst. Träume laut. Erfinde. Bleibe  
fleißig, geheimnisvoll und geheim. Habe ein gerechtes und  
großzügiges Herz. Mitgefühl, ja; aber keine Reue. Erlange Durst  
nach Exzellenz.”

— Philippe Petit, *Cheating the Impossible: Ideen und Rezepte eines rebellischen  
Drahtseilartisten*

## Wie entwickle ich meine Intuition?

Wenn Sie zu Beginn Ihrer Reise die Selbstbewertung durchgeführt haben, haben Sie wahrscheinlich Kompetenzbereiche entdeckt, die Sie verbessern möchten, um Intuition in Ihr Training zu integrieren.

Wie Sie wahrscheinlich aus den vorherigen Teilen dieses Buches gespürt haben, sind wir keine Fans davon, Rezepte für das was und wie zu geben, obwohl es sehr verlockend wäre.

Hier finden Sie eine Zusammenfassung von Meinungen von Kollegen, die ebenfalls auf der Reise sind, ihre Intuition zu entwickeln. Bitte betrachten Sie diese Ideen nur als Inspiration oder Provokation, die Sie erkunden können.

Intuition zu entwickeln ist weniger eine aktive Beherrschung und mehr die Schaffung der richtigen Bedingungen, damit sie gedeihen kann. Intuition manifestiert sich auf verschiedene Weisen, und indem wir den Boden vorbereiten, ähnlich wie das Pflanzen von Samen, können wir uns selbst zugänglicher für ihre Einsichten machen. Diese Reise des Selbstbewusstseins und der Offenheit bedeutet, die richtigen Bedingungen zu schaffen, uns selbst besser zu verstehen und die Kontrolle loszulassen, was unsere intuitiven Fähigkeiten stärkt und uns ermöglicht, dieser tiefen inneren Führung zu folgen.

Als TrainerIn umfasst die Entwicklung von Intuition eine Kombination aus Glauben, Praxis, Selbstbewusstsein und erfahrungsbasiertem Lernen. Hier sind einige Schlüsselstrategien, um Intuition im Kontext von Training und Bildungsarbeit zu kultivieren und zu stärken, unterteilt in thematische Bereiche:

- **•Raum schaffen und langsamer werden** – Raum für sich selbst zu schaffen ist entscheidend. Langsam zu werden und in einen Zustand des Flows zu

kommen, macht Intuition zugänglicher. Feines Zuhören und Aufmerksamkeit sind wesentliche Bestandteile dieses Prozesses. Diese Praxis beinhaltet, voll präsent zu sein und Zeit für Reflexion zu setzen, was hilft, in die intuitiven Einsichten hinein zu spüren. Bevor man eine intuitive Einschätzung trifft, sollte man so viele relevante Informationen wie möglich sammeln.

- **Selbstverständnis und Vertrauen** – Sich selbst besser zu verstehen ist entscheidend für die Entwicklung von Intuition. Indem wir dem Fluss folgen und ihm vertrauen, der aus uns herauskommt, entdecken wir viele Gemeinsamkeiten in uns selbst. Dieses Selbstbewusstsein hilft, wahre Intuition von bloßen Gedanken oder Emotionen zu unterscheiden, die von vergangenen Erfahrungen oder Ängsten beeinflusst sind. An die Magie der Intuition zu glauben, während wir geerdet bleiben, lässt uns als TrainerIn Einsichten in praktische Führung verwandeln.
- **Stille, Empfänglichkeit und Wahrnehmung** – Stille und Zeit sind grundlegend, um mit der Intuition in Verbindung zu treten. Praktiken wie tiefes Atmen und Meditation schaffen einen offenen Kanal für intuitive Einsichten. Raum für unschuldige und reine Wahrnehmung zu bieten, lässt die Intuition auftauchen. Den Geist zu pausieren und die sensorische Wahrnehmung in den Vordergrund zu rücken, hilft, intuitive Einsichten zuzugreifen.
- **Energetische Einladungen und Zufälligkeit** – Intuition kann energetisch durch Praktiken wie das Senden eines Reisenden in Raum und Zeit mit einer festgelegten Rückkehrzeit für Einsichten eingeladen werden. Zufälligkeit – wie das zufällige Öffnen eines Lieblingsbuchs der Weisheit – kann ebenfalls unerwartete Führung und Einsichten liefern.

- **Schamanische und innere Arbeit** – Schamanische Initiationen und innere Arbeit, einschließlich Seelenarbeit und Arbeit mit dem inneren Kind, helfen, uns von Abwehrmechanismen, Überzeugungen, Tendenzen, Schmerzen und Sehnsüchten zu befreien. Dieser Prozess macht uns zu klaren Gefäßen, sodass der intuitive Fluss ungehindert durch uns hindurch fließen kann.
- **Atmen, Loslassen und Freiheit von Kontrolle** – Sich mit der Intuition zu verbinden erfordert tiefes Atmen und das Loslassen des intuitiven Flusses. Achtsamkeit für den gesamten Körper und das Fokussieren auf die Natur kann viele Antworten enthüllen, da die Natur selbst tiefes Wissen in sich trägt. Je weniger wir denken, wollen, kontrollieren oder brauchen, desto mehr kann unsere Intuition fließen. Dies erfordert eine Haltung der Offenheit und des Loslassens.
- **Präsenz und Achtsamkeit** – Vollständig präsent zu sein ist entscheidend, um auf die Intuition zuzugreifen. Techniken wie tiefes Atmen, Meditation oder Körperscannen helfen, den Geist zu beruhigen und die Wahrnehmung subtiler Hinweise und intuitiver Eindrücke zu schärfen. Präsenz zu bewahren hilft dabei, das zu kanalisieren, was im Feld ist, und öffnet einen ruhigen Raum für Intuition.
- **Reflektierende Praxis** – Zeit für Reflexion und Lernen zu nehmen, ist entscheidend für die Entwicklung von Intuition. Reflektierende Übungen wie das Journalisieren von Trainingssitzungen und Interaktionen helfen dabei, auf intuitive Einsichten und Eingebungen zu achten, was gut funktioniert hat. Die Anwendung von Intuition und die Beobachtung von Ergebnissen helfen, die intuitiven Fähigkeiten zu kalibrieren.

- **Gemeinschaft und Validierung** – Sich mit intuitiven Menschen zu umgeben, ermöglicht es, gemeinsam Einsichten in Frage zu stellen und zu validieren. Feedback von KollegInnen, MentorInnen oder vertrauten FreundInnen zu suchen, hilft, intuitive Einsichten zu verfeinern und Vertrauen aufzubauen. Diese Gemeinschaft hilft, alte Muster und Überzeugungen abzubauen.
- **Empathie und emotionale Intelligenz** – Empathie und emotionale Intelligenz zu verstärken, hilft dabei, intuitiv die Perspektiven, Emotionen und Bedürfnisse der Lernenden zu verstehen. Aktives Zuhören und empathische Kommunikation sind wesentliche Bestandteile dieses Prozesses und stellen sicher, dass ein sicherer Raum für den freien Fluss intuitiver Einsichten entsteht.
- **Praktische Anwendung und Balance** – Die Entwicklung von Intuition erfordert Ausprobieren und Fehler. Intuition mit Fachwissen zu kombinieren, hilft, den intuitiven Fluss mit strukturierten Trainingsplänen in Einklang zu bringen und sowohl intuitive als auch rationale Aspekte zu berücksichtigen. Es gibt ein empfindliches Gleichgewicht zwischen dem Fokussieren auf Intuition und dem Akzeptieren ihrer inhärenten Unklarheit.
- **Spiel** – Intuition ist nicht vom Wissen, der Kontrolle oder dem verstandesmäßigen Verständnis getrennt; vielmehr ist sie eine direktere Form des Wissens. Eine Schlüsselstrategie zur Entwicklung von Intuition ist das Spielen, das sich auf Aktivitäten stützt, die Improvisation und Kreativität fördern. Indem wir experimentieren und ohne starre Grenzen erkunden, können wir in einen intuitiveren Zustand des Denkens eintauchen. Dieser „Flow“-Zustand geht nicht nur mit Stille oder Ruhe einher, sondern tritt oft in

Momenten der Schöpfung, Begeisterung und dynamischen Gedanken auf. Inspirierende Gespräche, enthusiastische Brainstorming-Sitzungen und kreative Bestrebungen fördern erheblich unsere intuitiven Fähigkeiten. Das Umarmen von Spiel und Flow fördert eine tiefere Verbindung zu unserem inneren Wissen, was zu intuitiveren und effektiveren Entscheidungen führt.

Um wirklich auf Intuition zuzugreifen, **ist es wichtig, eine Pause einzulegen und bewusst den rationalen Verstand für eine Weile beiseite zu legen.**

Indem wir auf uns selbst, unsere Erfahrungen und unsere Eindrücke hören – sei es die Gruppe von Lernenden, mit denen wir arbeiten, die Herausforderungen, denen wir begegnen, oder die Lernsituationen, die wir erleben – ermöglichen wir diesen Einsichten, einen ungefilterten Einfluss auf uns zu haben. Diese intuitiven Einsichten mit rationalem Denken zu verbinden, ist entscheidend. **Sobald wir unserer Intuition gefolgt sind, können wir dann unseren rationalen Verstand nutzen, um diese Einsichten zu verfeinern und in effektive Lösungen umzusetzen.**

Wenn Intuition ruhig akzeptiert und vertraut wird, fühlt sie sich oft ganzheitlich an. Es gibt ein Gefühl von Vollständigkeit und Harmonie, das entsteht, wenn wir unsere innere Führung mit unseren äußeren Handlungen in Einklang bringen.

Welche der vorgestellten Strategien zur Entwicklung Ihrer Intuition spricht Sie am meisten an? Warum?

Welche anderen Strategien fallen Ihnen ein, die es wert sind, erkundet zu werden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



“Wache auf! Wache auf! Bald wird die Person, die du zu sein glaubst, sterben – also wach auf und sei mit diesem Wissen zufrieden: Es gibt keinen Grund zu suchen; Leistung führt nirgendwo hin. Es spielt keine Rolle, also sei jetzt einfach glücklich! Liebe ist die einzige Realität der Welt, weil alles EINS ist, verstehst du. Und die einzigen Gesetze sind Paradoxon, Humor und Veränderung.

Es gibt kein Problem, es gab nie eines, und es wird nie eines geben. Lass deinen Kampf los, wirf deinen Verstand weg, wirf deine Sorgen weg und entspanne dich in die Welt. Kein Widerstand gegen das Leben; gib einfach dein Bestes.

Öffne deine Augen und sieh, dass du viel mehr bist, als du dir vorstellst. Du bist die Welt, du bist das Universum; du bist du selbst und auch alle anderen! Es ist alles das wundervolle Spiel Gottes. Wache auf, gewinne deinen Humor zurück. Sorge dich nicht, sei einfach glücklich. Du bist schon frei!”

— *Dan Millman, Way of the Peaceful Warrior: Ein Buch, das Leben verändert*

## Wie kann ich besser mit Intuition dienen?

Schließlich sind alle Bemühungen, die wir als TrainerInnen unternehmen, um unsere Kompetenzen zu verbessern, auf ein Hauptziel ausgerichtet: Unsere Lernenden auf die bestmögliche Weise zu unterstützen, damit sie sich weiter entwickeln und ihre Träume verwirklichen können.

An diesem „finalen“ Halt unserer Reise laden wir Sie ein, sich in die reichen Perspektiven einzutauchen, die andere TrainerInnen darüber geteilt haben, wie man Intuition effektiv in unsere Trainingsformate integriert.

Intuition spielt eine bedeutende Rolle in der Arbeit von PädagogInnen, TrainerInnen, LehrerInnen und anderen helfenden Fachleuten. Sie wirkt als **unsichtbare Führung, die ihnen hilft, sich tief mit ihren Schülern oder Klienten zu verbinden, ihre Bedürfnisse zu verstehen und eine förderliche Lernumgebung zu schaffen.**

Intuition hilft TrainerInnen, **einen Raum für Spiel und Erkundung zu schaffen.** Indem sie auf die innere Stimme hören, die über Logik und Rationalität hinausgeht, können PädagogInnen ein Umfeld erleichtern, in dem verschiedene Wege an einem Punkt zusammenlaufen, was kollektives Wachstum und Lernen fördert.

Ein guter Ausgangspunkt, Intuition zu nutzen, könnte sein, **jede Trainingssitzung mit einer klaren persönlichen Absicht zu beginnen**, wie zum Beispiel: „Ich bin als Instrument der Liebe verfügbar“. Dieser Ansatz öffnet Portale der Intuition und **ermöglicht es PädagogInnen, sich den Energien und Absichten ihrer Lernenden oder KlientInnen anzupassen.** Indem sie sich selbst und andere überprüfen, können sie ihre eigenen Gedanken und

Sorgen parken, um sich voll und ganz für die Informationen und Signale zu öffnen, die im Moment vorhanden sind.

Intuition hilft bei der Vorbereitung auf entscheidende Momente, in denen man jemanden oder eine Gruppe begleitet, und verbessert die Erfahrung sowie die Lernergebnisse. Sie unterstützt auch das Konzept der **kollektiven Intelligenz**, bereichert sie mit der Idee der kollektiven Intuition. Da Intuition durch Verbindung und geteilte Erfahrungen wächst, vertieft sie sowohl die Sichtweise als auch die Einsicht von Individuen und Gruppen.

Intuition erlaubt es PädagogInnen, **ihr Training spontan anzupassen, indem sie auf die verborgenen Bedürfnisse der Gruppe reagieren**. Indem sie ihre Herzen öffnen und mit den Herzen der anderen in Kontakt treten, können sie ein warmes und liebevolles Umfeld schaffen, das das Lernen fördert. Indem sie ihrem Herzen, dem Fluss ihres Körpers und ihren Vorahnungen folgen, finden PädagogInnen Freiheit und Kreativität in ihrer Arbeit.

Intuitive Ansätze helfen Lernenden, ein ganzheitliches Gefühl für Aufgaben zu entwickeln, was den Erwerb von Fähigkeiten fördert. Intuition hilft dabei, **zugrunde liegende Emotionen zu verstehen**, gemeinsame Grundlagen zu erkennen und gegenseitig vorteilhafte Lösungen zu finden. Intuitive Empathie ermöglicht es, **kulturelle Unterschiede zu erkennen** und zu respektieren, was effektive Kommunikation und inklusive Gemeinschaften fördert. Intuition stärkt das Verständnis für zwischenmenschliche Dynamiken, fördert Empathie und effektive Zusammenarbeit.

PädagogInnen können auf Intuition zurückgreifen, **um die einzigartigen Bedürfnisse und Lernstile ihrer Lernenden zu erkennen**. Durch Beobachtung, Interaktion und Erfahrung entwickeln sie ein Gespür dafür, wie

jeder Lernende am besten lernt, was maßgeschneiderte Lehransätze und Interventionen ermöglicht.

Intuition **hilft, Vertrauen und eine gute Beziehung zu den Lernenden und Klienten aufzubauen**. PädagogInnen nutzen ihre intuitiven Fähigkeiten, um auf deren Emotionen, Bedenken und Motivationen einzugehen, Körpersprache und Gesichtsausdrücke im Kontext zu verstehen.

Als TrainerIn fühlt sich das Erleben von Intuition oft wie eine Reise zunehmender Klarheit und Stärke an. Je länger wir mit Intuition arbeiten, desto mehr beginnen wir, sie zu schätzen. Im Laufe der Zeit wird sie stärker und präziser, oder vielleicht lernen wir einfach, genauer hinzuhören.

Inwieweit fühlen Sie intuitiv, dass die vorgeschlagenen Ideen in Ihrem Trainingskontext relevant und anwendbar sind?

Welche anderen Möglichkeiten der Nutzung von Intuition mit Ihren Lernenden kommen Ihnen in den Sinn, die es wert sind, erkundet zu werden?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



*Wer formt wen?*

## Was kommt als Nächstes?

Es mag klischeehaft klingen, aber Lernen ist in der Tat ein lebenslanger Prozess. Wir hoffen, dass unser offenes Buch die Tür zu Ihrer Reise geöffnet hat, Ihre Intuition zu pflegen und sie zu nutzen, um Ihre Lernenden und Klienten in den verschiedenen Formaten, die Sie umsetzen, zu stärken.

Was wir auf unserer Reise gelernt haben, ist, dass eine der besten Möglichkeiten zu lernen, das Peer-Lernen ist. Dies war der Grund, warum wir das Europäische Netzwerk der Intuitiven TrainerInnen ins Leben gerufen haben, das allen TrainerInnen in Europa und darüber hinaus offensteht, die daran interessiert sind, Intuition in ihrer Arbeit zu integrieren.

Das Netzwerk bietet Unterstützung durch nationale Teams von Botschaftern, eine digitale Bibliothek mit Ressourcen zu Intuition und intuitiven Ansätzen sowie einen Veranstaltungskalender. Diese Veranstaltungen beinhalten sowohl Bewusstseinsbildungsaktivitäten (Intuition Talks) als auch Kompetenztrainingssessions für intuitive Trainer (Intuition Labs).

Wir laden Sie ein, Teil dieser Gemeinschaft zu werden und Ihre Lernreise fortzusetzen.

Bitte zögern Sie nicht, uns Einsichten und Entdeckungen mitzuteilen, die Sie für andere TrainerInnen, die denselben Weg der Intuitionsentwicklung betreten, für nützlich halten.

<http://intuitivetrainersnetwork.com>



*“Und nun hier ist mein Geheimnis, ein sehr einfaches Geheimnis: Man kann nur mit dem **Herzen** richtig sehen; was wesentlich ist, ist mit den Augen unsichtbar.”*

*— Antoine de Saint-Exupéry, Der kleine Prinz*

