

## Innere Achtsamkeit

- Wir haben ständig intuitive Einfälle, Gefühle etc., aber wir bemerken sie entweder gar nicht oder wir ignorieren, missachten und verneinen sie
- Manchmal nehmen wir intuitive Gefühle, Einfälle etc. wahr, verwerfen sie aber gleich wieder mit Gedanken, wie zum Beispiel: Das ist unrealistisch... Das ergibt keinen Sinn... Das klappt sowieso nicht etc.
- Mache dir bewusst, was den ganzen Tag über in dir vorgeht: Worum kreisen deine Gedanken? Welche Gefühle und Körperempfindungen tauchen auf?
- Nur durch das beständige, neutrale Beobachten kannst du dir deiner intuitiven Einfälle, Gefühle usw. bewusst werden
- Intuition macht sich nur selten auf spektakuläre, dramatische oder mystische Weise bemerkbar —> meist ist es ein recht einfaches, normales, natürliches Gefühl oder eine Empfindung, wie zum Beispiel ein Kribbeln, eine körperliche Verspannung, ein Zucken oder einfach ein Gefühl von: Das möchte ich gern tun... Das möchte ich nicht tun... Vielleicht habe ich etwas vergessen... Ich möchte jetzt lieber nach Hause gehen
- Die Mehrzahl unserer Intuitionen sind so alltäglich, dass wir sie gar nicht als solche erkennen
- Schwierigste Aufgabe ist es, Intuition von anderen Energien bzw. inneren Stimmen zu unterscheiden
- Nur durch beständiges Üben, gesteigerte Achtsamkeit und das Sammeln von Erfahrungen wird es dir immer besser gelingen, intuitive Gefühle, Eindrücke usw. zu erkennen
- Akzeptiere Gefühle der Unsicherheit und des Risikos
- Ziel ist es zunächst, überhaupt zu bemerken, ob man *vielleicht* einen Intuition hat und dann herauszufinden, ob es wirklich Intuition ist, indem man diesem Gefühl, der Eingebung etc. nachgeht oder nachspürt
- Beginne mit kleinen, unwichtigen Dingen, um Vertrauen in deine Intuition aufzubauen und sie besser von anderen Phänomenen zu unterscheiden
- Eine weitere Herausforderung besteht darin, die intuitiven Eindrücke richtig zu deuten und sie angemessen in konkretes Handeln umzusetzen
- Höre auf deine Intuition, wann immer es möglich ist, auch wenn du nicht hundertprozentig sicher bist, ob es wirklich Intuition ist —> reflektiere hinterher das Resultat
- Nimm wahr, wie du dich energetisch fühlst, wenn du deiner Intuition folgst und wenn nicht
- Wenn du einer echten Intuition folgst, entwickeln sich die Dinge in der Regel gut, oft auch überraschend, unerwartet, verblüffend. Du hast das Gefühl im Fluss zu sein und erlebst Synchronizitäten.
- Wenn wir unseren inneren Eingebungen und Gefühlen nicht folgen, fühlen wir uns danach oft etwas geschwächt, betäubt, blockiert, vielleicht sogar deprimiert. Mitunter hat man das Gefühl, gegen den Strom zu schwimmen und sich ungeheuer anstrengen zu müssen, um vorwärts zu kommen

## Übung 1

Achte auf Gedanken, Gefühle, Körperempfindungen, die den Tag über auftauchen. Gehe immer wieder in dich und frage dich: Wie fühle ich mich gerade? Was nehme ich wahr? Was geht in mir vor? Du kannst dich zum Beispiel durch einen Handy-Alarm oder eine Notiz auf der Hand daran erinnern. Mache das mindestens sechsmal pro Tag und mache dir, wenn möglich Notizen dazu.

Wenn du glaubst, du hast eine Intuition, folge ihr und reflektiere hinterher das Resultat. War es wirklich Intuition? Was waren die Umstände? Wie kam es dazu, dass du die Intuition wahrgenommen und nach ihr gehandelt hast? Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt?

Mitunter wird es dir nicht möglich sein, auf deine Intuition zu hören, weil du vielleicht Verpflichtungen hast und der Verstand noch zu heftig rebelliert. Das ist vollkommen in Ordnung. Wichtig ist, dass du damit beginnst, Intuition wahrzunehmen und als solche zu erkennen. Wenn du dich dazu entscheidest, deiner Intuition nicht zu folgen, reflektiere anschließend unbedingt das Ergebnis. Wie hast du dich danach gefühlt? Hattest du mehr Energie oder weniger? Wie ist der Tag danach verlaufen?

## Übung 2

Setze oder lege dich am Abend entspannt hin - zum Beispiel in der Badewanne oder auch jedem, anderen ruhigen Ort. Schließe die Augen, atme ein paar mal tief ein und aus, entspanne deinen Körper und Geist. Lasse nun den ganzen Tag vor deinem geistigen Auge Revue passieren.

Erinnere dich daran, wie du an diesem Morgen aufgewacht bist. Wie hast du dich gefühlt? Woran hast du gedacht? Was hast du nach dem Aufstehen getan?

Erinnere dich dann noch einmal an alle Erlebnisse des Tages und daran, wie du dich dabei jeweils gefühlt hast. Denke aber nicht darüber nach, sondern lass die Bilder einfach vor deinem geistigen Auge vorbeiziehen und schaue sie dir wie einen Film an.

Gab es an diesem Tag einen Moment, indem du einen intuitiven Eindruck empfangen hast - einen Impuls, etwas anders zu machen, ein Gefühl, eine Vorahnung, eine innere Gewissheit oder ein inneres Bild? Gab es einen besonderen Moment, indem du Energie dazu gewonnen oder verloren hast?

Hast du diesem intuitiven Eindruck Beachtung geschenkt, ihm weiter nachgespürt oder hast du ihn ignoriert, schnell zur Seite geschoben und nicht weiter beachtet? Was ist dann passiert? Wie hast du dich hinterher gefühlt?

Wenn du magst, kannst du abschließend noch ein paar Notizen in deinem Intuitions-Tagebuch über deine Erfahrungen und Fortschritte machen.