

## Gefühle als Schlüssel zur Intuition

Die meisten Menschen haben sich **weit vom Fühlen entfernt**. Wir sind zu einer **Gesellschaft aus Denkern und Verstandesmenschen** geworden. Durch das viele, mitunter zwanghafte Denken schneiden wir uns von unseren Gefühlen ab.

Was Gefühle betrifft, leben wir vor allem in den westlichen, hoch entwickelten Ländern quasi in der Steinzeit. Wir haben **keinen gesunden Zugang zu und konstruktiven Umgang mit unseren Emotionen** gelernt. Es gibt kaum Vorbilder, an denen wir uns orientieren könnten.

*„Der Mensch denkt nur und fühlt niemals etwas, aber ohne Gefühle ist kein Erblühen möglich.“ Osho*

Wenn wir nicht mit unseren Emotionen und Gefühlen in Kontakt sind, ist es **ungleich schwerer, unsere Herzenswünsche zu spüren und gute Entscheidungen im Leben zu treffen**. Uns **fehlt Klarheit** und wir wissen nicht wirklich, was wir wollen. Es ist, als wären wir auf dem offenen Meer ohne Kompass unterwegs. Wir lassen uns ziellos von den Lebensumständen hin und her treiben, ohne zu wissen, wohin die Reise gehen soll.

Da wir nicht fühlen wollen, sind wir ständig im Kopf. **Zwanghaftes Denken** ist eine **Strategie, um Gefühle und Emotionen zu verdrängen**. Gleichzeitig ist es eines der größten Hindernisse der Intuition, denn intuitive Eingebungen und Botschaften können uns nicht erreichen, wenn wir im Kopf mit unseren Gedanken beschäftigt sind.

**Wer Emotionen und Gefühle verdrängt, verdrängt daher auch Intuition.**

Intuition ist jedoch nicht das gleiche wie Emotionen, auch wenn sie in Form von Gefühlen auftreten kann.

**Intuition befindet sich unter unseren Emotionen, eine Schicht tiefer im Bewusstsein.** Wer keinen Zugang zu seinen Gefühlen und Emotionen hat, hat sie erst recht nicht zur Intuition.

Wir müssen uns **vom Denken zum Fühlen bewegen**, denn **Fühlen ist näher an der Intuition als das Denken**. Wenn wir wieder Fühlen lernen und uns für Emotionen öffnen, bekommen wir im nächsten Schritt einen besseren Zugang zur Intuition. **Fühlen öffnet den Zugang zur Intuition.**

Je mehr du deine Gefühle wahrnehmen und ihnen vertrauen lernst, desto leichter wirst du Intuition wahrnehmen und ihr folgen können.

### Wieder fühlen lernen

Je weniger Futter, also Aufmerksamkeit, du dem Denken gibst, desto mehr kommst du ins Fühlen.

**Halte im Laufe eines Tages immer wieder inne, beruhige deine Gedanken und nimm deine Gefühle ganz bewusst wahr.** So lernst du, zu jeder Zeit wahrzunehmen, was sich gerade richtig anfühlt und was nicht.



**Auslöser von Emotionen sind Gedanken**, nicht Situationen oder andere Menschen. Insbesondere Erinnerungen rufen entweder angenehme oder unangenehme Gedanken und folglich Gefühle hervor.

Wenn wir lernen, unsere Gefühle bewusst wahrzunehmen, kommen wir auch den Gedanken und Glaubenssätzen auf die Spur, die diese Gefühle auslösen. Indem wir diese Gefühle annehmen und bewusst durchfühlen, können wir sie auflösen.

**Gefühle sind außerdem ein Kompass im Leben:** Wenn du unangenehme, niedrig schwingende Gefühle erlebst, bedeutet es, dass du **einen Gedanken geglaubt hast, der nicht deiner höheren Wahrheit entspricht** und nicht im Einklang mit deinem Seelenplan ist. Angenehme, hoch schwingende Gefühle wie Freude, Enthusiasmus, Begeisterung signalisieren dagegen, dass du etwas richtig gemacht hast. Du hast einen wahren Gedanken geglaubt oder bist vielleicht einer Intuition oder einfach deiner unbändigen, kindlichen Freude gefolgt.

**Gefühle sind oft Auslöser**, die zu Intuitionen und wichtigen Erkenntnissen führen. Sie geben dir **wertvolle Hinweise:** Wo glaubst du etwas, das nicht der Wahrheit entspricht? Wo gibt es Blockaden? Wo ist etwas unstimmig in deinem Leben?

