Hindernisse: Was steht der Intuition im Weg?

Auch wenn es viele Dinge gibt, die eine gute Verbindung zu unserer Intuition verhindern oder einschränken, die Vorstellung, wir müssten uns erst noch von etlichem Ballast, Denkmustern, Verhaltensweisen, Traumata etc. befreien, ist falsch.

Wir können uns in jedem Augenblick für den Weg unseres Herzens entscheiden, Intuition bewusst wahrnehmen und ihr folgen. Alles andere sind faule Ausreden, um aus Bequemlichkeit und Gewohnheit alles beim Alten zu belassen.

Die Intuition stellt keine Bedingungen. Sie ist für uns alle da. Jeder erlebt Augenblicke, in denen Intuition auf ganz einfache und natürliche Weise fließt und wir bewusst genug sind, sie auch zu erkennen. Der nächste wichtige Schritt ist, den Mut und das Vertrauen zu haben, ihr zu folgen.

Das Geheimnis liegt vor allem darin, sich schon jetzt so zu akzeptieren und zu lieben, wie wir nunmal sind, und in jedem Augenblick das zu machen, was sich richtig und stimmig anfühlt. Das heißt, in jedem Moment mit der inneren Wahrheit, der Wahrheit des gegenwärtigen Augenblicks verbunden zu sein.

Trotzdem möchte ich in dieser Lektion auf den einen oder anderen „Gegenspieler“ der Intuition eingehen. Wenn du sie kennst, hilft es dir vielleicht, deine Verbindung zur Intuition noch mehr zu stärken und noch intuitiver zu werden. Außerdem weißt du dann, an welchen Stellschrauben du evtl. noch etwas nachjustieren kannst, um noch intuitiver zu werden.

1. Der Verstand

„Das Leben ist einfach, nur das Denken macht es kompliziert.“

Oft haben wir intuitive Eingebungen, doch anstatt zu handeln denken wir erst darüber nach, ob das überhaupt eine gute Idee ist. Meist haben wir dann schon die Gelegenheit verpasst oder unser Verstand überzeugt uns, es aus irgendwelchen Gründen lieber zu lassen.

Intuitiv zu leben heißt unmittelbar zu leben, wie ein Krieger, der in der Schlacht mit dem Schwert kämpft. Er kann nicht nachdenken, bevor er sich bewegt. Er bewegt sich, ohne zu denken. Das Gleiche gilt für Sportler. Die Bewegungen laufen intuitiv ab, sie können nicht darüber nachdenken und abwägen, welche Bewegung jetzt die Beste wäre.

Außerdem hat der Verstand **bestimmte Überzeugungen**, die intuitives Handeln verhindern können. Ein Beispiel dafür ist der „**Schönwetterzwang**“.

Immer, wenn schönes Wetter ist, glauben wir etwas an der frischen Luft unternehmen zu „müssen“. Es kann aber sein, dass die Intuition an einem solchen Tag sagt: „Wohnung

aufräumen“ oder „Buchkapitel schreiben“. Den meisten Menschen fällt es dann schwer, der inneren Eingebung zu vertrauen.

Oder es kann sein, dass du auf der Suche nach einem gemütlichen Restaurant für dein Mittagessen bist. Plötzlich meldet sich deine Intuition und gibt dir den Impuls, in einen bestimmten Ort zu fahren. Sofort verwirft dein Verstand diese Idee, weil er der Überzeugung ist, dass es in jenem Ort niemals ein solches Restaurant geben könne.

„Entweder verfolgst du dein Ziel mit den Mitteln des Verstandes oder du lässt dich führen, beides zugleich ist unmöglich.“ Safi Nidaye

Was du tun kannst

Mache dir die Überzeugungen und Kommentare deines Verstandes bewusst und überprüfe sie, indem du ihnen manchmal nachgibst, in anderen Fällen aber deiner Intuition vertraust und unbeirrt ihrem Impuls folgst. Beobachte dann die Konsequenzen deiner Entscheidung und notiere sie in dein Intuitions-Tagebuch. Was passiert, wenn du auf deinen Verstand hörst, und was, wenn du der Intuition vertraust?

2. Egozentrisches Denken und Handeln

Das Ego ist der pathologische Teil des Verstandes, das sich von allen anderen getrennt wahrnimmt und hauptsächlich auf das eigene Wohlergehen bedacht ist. Es hat ganz konkrete Ideen und Vorstellungen, wie es etwas erreicht und berücksichtigt die Interessen anderer kaum oder gar nicht. Es sieht sich von allen anderen getrennt und ist vor allem auf das eigenen Überleben und Wohlergehen bedacht.

Im Grunde ist das Ego eine Ansammlung von Gedanken, die du über dich selbst hast. Dazu gehören auch Gedanken und Vorstellungen, was du brauchst, um glücklich zu sein und wie du es bekommen kannst. Oft verleitet das Ego auch zu Gier: Man möchte zu viel auf einmal haben oder machen und ist nicht offen für die Intuition, die vielleicht sagt: „Mach langsamer“ oder „Lege mal eine Pause ein.“

Was du tun kannst

Begreife dich mehr als Teil eines großen Ganzen, denn als eigenständige, getrenntes, kleines Ich.

Frage nicht: Wie kann *ich* glücklich werden / erfolgreich sein / Erfüllung finden?

Sondern: Was habe ich der Welt zu geben? Was ist der ideale Platz für mich, um der Welt zu dienen? Auf welche Art und Weise bin ich eine Bereicherung für die Welt? Was ist objektiv gesehen das Richtige, sodass alle Menschen einschließlich mir optimal profitieren?

Hinterfrage die Motive deines Handelns: Sind es Motive des Egos oder des Herzens / der Intuition? (Vergleich Woche 1, Lektion 2: „Was Intuition nicht ist“)

3. Ängste

Ängste sind der Hauptgrund, warum wir nicht auf unsere Intuition hören.

Es gibt ganz verschiedene Ängste: Angst vor Ablehnung, Angst vor Einsamkeit, Angst das Gesicht zu verlieren, Versagensangst, Verlustangst, Existenzangst, Angst etwas zu verpassen und viele mehr.

Sie alle blockieren unsere Intuition bzw. halten uns davon ab, auf unsere Intuition zu hören.

Die meisten Menschen sind bereits intuitiv und wissen ganz genau, was ihr Herz will und was die beste Entscheidung ist.

Doch die Angst kann so sehr blockieren, dass wir uns dieses Wissen nicht mal vor uns selbst eingestehen.

Mitunter gibt sich Angst auch als Intuition aus. Du erkennst sie an der niedrigen Schwingung und der Schwere. Intuition ist im Gegensatz dazu leicht, weniger dringend und fordert nicht.

Was du tun kannst

Ein Gefühl beherrscht uns umso mehr, desto mehr wir es verdrängen.

Mach dir deine Ängste bewusst, indem du dich fragst:

Was wäre das Schlimmste, das passieren kann?

Stelle dir einmal das Worst-Case-Szenario vor, also das wovor du die allergrößte Angst hast, und fühle alle Gefühle, die bei dieser Vorstellung entstehen.

Fühle einfach nur, ohne im Kopf darüber nachzudenken.

Lasse die Angst ganz bewusst da sein und gib ihr einen Platz in deinem Herzen, indem du ihr Verständnis, Akzeptanz und Liebe entgegen bringst, indem du dir zum Beispiel sagst: Es ist völlig okay, sich so zu fühlen.

4. Negative Glaubenssätze

Negative Glaubenssätze führen zu negativen Emotionen, die dir Energie entziehen und deine Schwingung verringern.

Durch negative Gedanken bremsen wir uns selbst aus und verlieren Zeit und Energie.

Negative Gedankenmuster stammen aus der Kindheit, sind daher hartnäckig und nicht über Nacht auflösbar. Jedoch ist die Arbeit daran eines der wertvollsten Dinge, die du für deine persönliche Weiterentwicklung und die Entwicklung deiner Intuition tun kannst.

Was du tun kannst

Diesem Thema widmen wir uns in der nächsten Lektion ausführlicher :)

5. (Unterdrückte) Gefühle

Wann immer heftige Gefühle involviert sind, ist es sehr schwer Intuition ungetrübt, klar und rein wahrzunehmen. Unsere Wahrnehmung ist verzerrt. Wenn eine bestimmte Sache emotional sehr aufgeladen ist, müssen wir unsere Emotionen erst klären, um Intuition ungetrübt wahrnehmen zu können.

Die meisten von uns haben im Laufe ihres Lebens außerdem gelernt, unangenehme Gefühle zu unterdrücken, um sie nicht fühlen zu müssen. Was Gefühle betrifft leben wir in der Steinzeit. Unsere derzeitige Gesellschaft und Kultur kennt kaum einen konstruktiven Umgang mit Emotionen. Oft werden sogar positive Gefühle unterdrückt oder nicht wirklich gefühlt, weil wir es nicht gelernt haben oder unbewusste Überzeugungen haben, die uns davon abhalten, positive Emotionen zuzulassen.

Das permanente Unterdrücken von Emotionen kostet eine Menge Energie. Außerdem stumpft es uns ab und macht taub für die innere Weisheit. Intuition ist oft sehr subtil, sanft und leise. Sie äußert sich über zarte innere Impulse, energetische Schübe, sanfte Körperempfindungen. Diese nehmen wir nicht wahr, wenn wir auf der Gefühlsebene abgestumpft sind und unsere Emotionen unterdrücken, statt zu fühlen.

Was du tun kannst

Mit diesem wichtigen Thema beschäftigen wir uns ausführlich in Woche 6.

6. Zu viel geistige Ablenkung

Wenn unser Geist ständig beschäftigt und abgelenkt ist, können wir keine inneren Eingebungen empfangen und bemerken auch keine Botschaften außerhalb von uns.

Um Intuitionen zu empfangen brauchen wir Momente, in denen unser Geist vollkommen präsent im Hier und Jetzt ist.

Was du tun kannst

Plane Zeiten ein, in denen du dich nicht geistig ablenkst, zum Beispiel durch Lesen, Internetsurfen oder zu viel Nachdenken, Tagträumerei etc.

Nimm dir zum Beispiel vor, auf dem Weg zur Arbeit oder eine Stunde nach der Arbeit, dich durch nichts ablenken zu lassen, sondern deine Umgebung und dein inneres Erleben so bewusst wie möglich wahrzunehmen. Natürlich wird dein Geist immer wieder abschweifen. Beobachte auch das und hole ihn liebevoll zurück in den gegenwärtigen Moment.

Es können auch kleine Zeitfenster von 10 bis 15 Minuten pro Tag sein. Wichtig ist, dass du jeden Tage diesen Zeiten fest einplanst. Am besten nimmst du immer den gleichen Zeitraum, um dich daran zu gewöhnen und über längere Zeit dran zu bleiben.

7. Zu wenig Schlaf

Wer übermüdet ist, nimmt Intuition nicht wahr. Nur wenn wir wirklich ausgeruht und erholt sind, können wir auf entspannte Weise eine Verbindung herstellen.

Was du tun kannst

Finde heraus, wieviel Schlaf dein Körper braucht, um sich wirklich fit und erholt zu fühlen. Für die meisten Menschen sind das in etwa sieben bis acht Stunden. Sorge dafür, dass du an mindestens fünf Tagen in der Woche auf diese Stundenzahl kommst. Sieben wären natürlich besser, aber wir wollen lieber realistisch bleiben ;) Ich finde, wenn wir 80 Prozent eines Vorhabens umsetzen, ist das schon sehr gut und nimmt den Druck aus der Sache.

Eine alte Weisheit besagt außerdem, dass die Stunden vor Mitternacht doppelt zählen. Aus meiner eigenen Erfahrung stimmt das. Versuche daher, schon vor Mitternacht schlafen zu gehen, falls es deinem Lebensstil nicht vollkommen widerspricht.

8. Gewohnheiten und Routinen

Scheinbar unbedeutende Gewohnheiten können in Wahrheit mächtige Zwänge sein, die den natürlich Fluss des Lebens und somit deine Intuition behindern, z.B. jeden Morgen in einem bestimmten Café einen Cappuccino trinken, sich ein Bier nach Feierabend gönnen, die Zigarette nach dem Essen etc.

Was du tun kannst

Siehe die Lektion „Routinen und Gewohnheiten“ :)

9. Intuition über längere Zeit ignorieren

Wenn wir unsere innere Führung lange Zeit ignorieren, wird die Intuition immer leiser und schwächer. Es kann passieren, dass wir sie irgendwann gar nicht mehr wahrnehmen können.

Was du tun kannst

Wenn du den innigen Wunsch hast, dich wieder mit deiner Intuition zu verbinden, wirst du sie auch wieder entdecken. Denn sie ist eine natürliche Gabe, die höchstens verschüttet ist und nur darauf wartet, wieder freigelegt zu werden. Wenn du dich einen Schritt auf die Intuition zubewegst, kommt sie dir mindestens zehn Schritte entgegen. Sobald du den ehrlichen Entschluss gefasst hast und die notwendigen Schritte gehst, ist es nur noch eine Frage der Zeit. Weitere wichtige Zutaten sind Geduld und Vertrauen.

10. Schädliche Beziehungen

Zwischenmenschliche Beziehungen, die uns nicht gut tun, kosten nicht nur Zeit und Energie, sie behindern auch unsere Intuition bzw. schränken sie ein. Dabei handelt es sich um Menschen, die nicht zu uns passen, und auf einer anderen Entwicklungsstufe stehen.

Was du tun kannst

Habe den Mut, schädliche Beziehung zu erkennen und zu beenden. Beim Identifizieren solcher Beziehungen / Personen hilft dir deine Intuition.

11. Schlechte Ernährung

Du musst dich nicht ausschließlich von Superfoods, grünen Smoothies und Bio-Gemüse ernähren und nie wieder etwas Süßes, Fettiges oder andere ungesunde Sachen anrühren, um einen guten Draht zur Intuition aufzubauen. Wenn wir zu streng mit uns sind und uns alles verbieten kann das sogar den gegenteiligen Effekt haben.

Jedoch gibt es einige Dinge, die eine gute Verbindung zur Intuition einschränken. Dazu zählen vor allem Nervengifte, wie zum Beispiel Koffein, Nikotin, Alkohol, aber auch industriell verarbeiteter Zucker, zu viel glutenhaltige Lebensmittel und ungesunde Fette. Es ist sinnvoll, den Konsum solcher „Lebensmittel“ einzuschränken, nicht nur der Intuition zuliebe.

Was du tun kannst

Für eine gute Verbindung zur Intuition solltest du möglichst frische und vitalstoffreiche Nahrung zu dir nehmen, also hauptsächlich frisches Obst und Gemüse, viel Blattgrün, Nüsse, Samen, Hülsenfrüchte, pflanzliche Proteine und viel Wasser. Das sind echte Lebensmittel mit einer hohen Schwingung, die auch deine eigene Schwingung erhöhen und so den Zugang zu deiner Intuition erleichtern. Versuche dich hauptsächlich von diesen Lebensmitteln zu ernähren, Ausnahmen und kleine „Ausrutscher“ sind erlaubt, wenn dir danach ist!

12. Nicht geerdet sein

Dazu mehr in der nächsten Woche :)

13. Nicht Vergeben-Können

- Führt zu Gefühlen wie Wut, Hass, Zorn, Gram, Rachsucht, Eifersucht, Neid --> blockieren Intuition
- Schuldgefühle = sich selbst nicht vergeben können

Was du tun kannst

Vergebungsritual oder -meditation (ein Beispiel findest du hier: http://www.glueckleben.de/vergebungsritual.html)

14. Schlechte Zeitnutzung

Dazu zählt unter anderem zielloses Internet-Surfen, übermäßiges Fernsehen, lange sinnlose Gespräche und Telefonate, abends zu lange aufbleiben, morgens zu lange liegen bleiben etc.

Zeit ist Energie: Wenn du Zeit verschwendest, verschwendest du Energie und die brauchst du für eine gute Verbindung zu deiner Intuition.

15. Stress und Hektik

Entsteht durch schlechte Zeitnutzung sowie durch Angst und zu starker Ego-Identifikation.

16. Helfersyndrom

Wenn wir uns zu sehr für andere aufopfern, bleibt keine Zeit für uns selbst. Das kann auch eine Taktik sein, um den Herausforderungen des Lebens zu entgehen. Am meisten helfen wir anderen, indem wir selbst unser volles Potential entfalten und Vorbild sind.

> *„Wer in den Lebensplan eines anderen eingreift, wird nie den eigenen entdecken.“*
> Paulo Coelho