

mind  
& soul

ANNE HEINTZE

# Kopf aus, Bauch an?

Die Balance zwischen Verstand  
und Intuition finden

G|U

mind  
& soul

ANNE HEINTZE

# Kopf aus, Bauch an?

Die Balance zwischen Verstand  
und Intuition finden

**G|U**

Unsere eBooks werden auf kindle paperwhite, iBooks (iPad) und tofino vision 3 HD optimiert. Auf anderen Lesegeräten bzw. in anderen Lese-Softwares und -Apps kann es zu Verschiebungen in der Darstellung von Textelementen und Tabellen kommen, die leider nicht zu vermeiden sind. Wir bitten um Ihr Verständnis.



### ANNE HEINTZE

Jahrgang 1960, arbeitet seit 1988 erfolgreich als Coach und Lebenslehrerin mit Menschen, die ihr Potenzial voll Freude leben und endlich so werden möchten, wie sie gemeint sind. Sie ist Gründerin der OpenMind Akademie und begreift Hochsensibilität ebenso wie Hochsensitivität, ihre beiden Schwerpunktthemen, als Ausdrucksformen von Hochbegabung. In ihrer vielfältigen Arbeit mit ihren Klienten und Seminarteilnehmern lehrt sie Lebensfreude und Selbstakzeptanz. Die Autorin lebt und arbeitet in München.

»Das Leben hat mich gelehrt, meiner Intuition immer mehr zu vertrauen. So wuchs sie beständig und wurde stärker und stärker.«

# EIN WORT ZUVOR

Intuition ist eine Lebenseinstellung

Bei dem Wort Intuition schwingt etwas Geheimnisvolles mit. Es erzeugt eine Ahnung von Weisheit und Leichtigkeit. Ja, ein intuitiv gelebtes Leben verspricht leicht zu sein, frei von Selbstzweifeln und engen Begrenzungen. Und genauso ist es! Jeder Tag kann von der Intuition begleitet werden. Kleine Entscheidungen ebenso wie große Entschlüsse fallen leichter, wenn wir der inneren Stimme lauschen.

Ich lebe nach meiner Intuition. Das bedeutet nicht, dass ich den ganzen Tag planlos bin, nein, es bedeutet, dass ich dem Bauchgefühl viel Spielraum gebe. Wenn ich beispielsweise das Gefühl habe, ich sollte etwas lesen, lasse ich mich davon leiten, welches meiner Bücher mir jetzt weiterhelfen könnte. Ich blättere darin herum und entdecke meist irgendeinen Impuls, der genau zu dem Thema passt, das mich gerade beschäftigt. Und so ist es in vielen Bereichen. Je mehr ich gelernt habe, meiner Intuition zu folgen, umso gesünder und erfolgreicher wurde mein Leben. Sie unterstützt mich auch dabei, genau zu spüren, wo andere gerade stehen und was sie benötigen. Sie ist meine wichtigste Verbündete in der Arbeit mit Klienten.

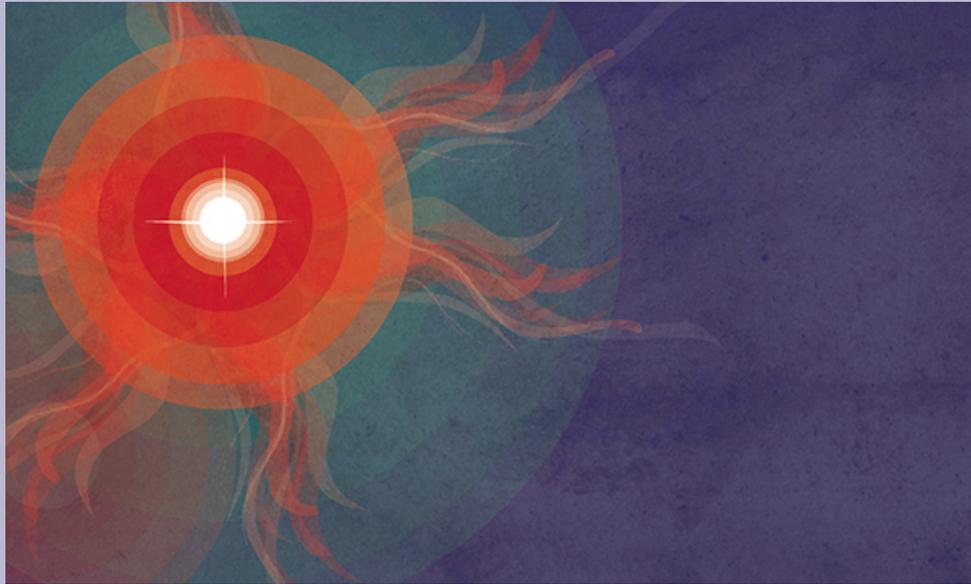
Manchmal staune ich, was das Leben an wundervollen Überraschungen für uns bereithält, wenn wir einfach nur dem folgen, was wir innerlich spüren und als wahr empfinden. Ich selbst bin sehr dankbar für meine Intuition, die ein gutes Gleichgewicht zu den Argumenten meines Verstandes schafft.

Deine Intuition hat dich nun dazu geführt, dieses Buch zu lesen. Ich bin ganz sicher, dass es eine Bedeutung für dich hat. So wünsche ich dir bei der Lektüre und dem Üben viele

erhellende Einsichten und immer mehr Vertrauen in deine Intuition.

Herzlichst, deine

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, sweeping initial letter followed by several smaller, connected letters.



## DEIN INNERES GENIE

*Einfach zu wissen, was man will, was für einen selbst richtig ist und wie man es erreichen kann – wäre das nicht toll? Mit einer geschulten Intuition ist es möglich.*

# DEIN GRÖSSTER SCHATZ

Intuition ist eine Fähigkeit, die alle Menschen von Geburt an besitzen und die mit vielen unterschiedlichen Begriffen umschrieben wird: »Bauchgefühl«, »Herzenssprache«, »Instinkt« sagen wir, und auch »ausgeprägte Empathie« ist damit verwandt. Intuition bedeutet, dass Körper und Geist ganz unmittelbar auf die feinsten Impulse der Umgebung und auf zarte innere Regungen reagieren. Gelebte Intuition kann zu Freude und innerer Erfüllung führen, aber genauso auch zu einem wertvollen Fluchtreflex, wenn eine existenzielle Bedrohung spürbar wird.

Leider befassen sich viele Menschen kaum mit diesem inneren Bauchgefühl. Dabei ist es in uns allen vorhanden. Kennst du das nicht auch: Du hast berufliche oder private Enttäuschungen erlebt, die sich bei genauerem Hinsehen hätten vermeiden lassen. »Eigentlich habe ich es vorher gewusst«, sagst du dann vielleicht. Oder: »Ich hatte gleich so ein komisches Gefühl dabei.« Das sind Hinweise darauf, dass in dir etwas Ungehörtes schlummert: deine Intuition. Wenn du sie (wieder)entdecken und schärfen willst, bist du hier genau richtig. Das Buch bietet dir jede Menge, auch praktische, Anregungen dafür.

## ***LEBEN IM FLUSS***

Ich bin sehr dankbar dafür, dass ich eine ausgeprägte Intuition habe und ihr gern folge. Wenn ich irgendeinen scheinbar unmotivierten Einfall habe, wenn mir etwas in den Sinn kommt, das eine große Kraft besitzt, dann folge ich so einem Impuls. Ist dafür nicht der richtige Zeitpunkt, dann schreibe ich mir die Idee auf und komme später darauf zurück. Sehr schnell merke ich dann, ob es nur eine kurzlebige Sache war oder eine immer noch sehr wichtige Angelegenheit. Manchmal bremst mich meine Intuition auch. Ich schiebe dann etwas vor mir her oder beginne

beispielsweise mit einem beruflichen Projekt nicht. Und ich verstehe einfach nicht, warum.

*»Intuition ist Intelligenz mit überhöhter  
Geschwindigkeit.«*

AUS ITALIEN

## INTUITION HÄLT UNS GESUND

Intuition kann auch als Grundlage der Gesundheit angesehen werden. Wenn du dich so ernährst, wie du klar spürst, dass es dir und deinem Körper guttut, wird es dir natürlicherweise auch besser gehen. Anders als wenn du einfach nur irgendwelchen Gewohnheiten oder Trends folgst. Ziemlich logisch, oder? Genauso beim Sport: Wenn du dich so bewegst, wie es dein Körper sich wünscht, wirst du ebenfalls ein gesünderes Leben haben, als wenn du auf deinen inneren Schweinehund hörst, der lieber in der Komfortzone auf dem Sofa liegen bleibt. Wichtig ist nur, die intuitive Stimme klar erkennen zu lernen. Genau das wird dir mit diesem Buch immer besser gelingen.

Aber ich weiß aus der Erfahrung, dass es in solchen Fällen keinen Sinn hat, mich zu zwingen. Am Ende stellt sich fast immer heraus: Meine Intuition war klüger als mein Verstand. Sie hat mich davon abgehalten, einen Fehler zu machen oder umsonst oder in die verkehrte Richtung zu arbeiten. Nach einer Zeit wird deutlich: Es gibt eine wesentlich bessere Lösung für das Projekt als die, die ich die ganze Zeit im Kopf gehabt hatte und umsetzen wollte. Oder es begegnen mir Menschen oder Impulse, die noch gefehlt hatten. Nun wird die Arbeit für mich nicht nur leichter,

sondern es wird auch für viele andere Beteiligte ein wesentlich nützlicheres Ergebnis dabei herauskommen.

### **Das Leben wird reicher**

Durch das Vertrauen in meine Intuition habe ich schon sehr viele sehr wertvolle Erfahrungen gemacht. Ich durfte so auch schon vielen wunderbaren Menschen tiefer begegnen, weil ich mich intuitiv auf sie eingelassen habe.

Und ich habe schon mehrere große Entscheidungen auf der Basis meiner Intuition getroffen. Nicht alle davon waren im Rückblick gesehen glücklich und »richtig«. Aber die allermeisten auf jeden Fall. Und bei keiner einzigen bereue ich es, so entschieden zu haben.

Gerade bei sehr wichtigen beruflichen Dingen folge ich meiner Intuition. Innerlich weiß ich – wie jeder andere Mensch auch – nämlich sehr genau, welches Projekt wirklich gut für mich ist, mit welchen Menschen die Zusammenarbeit große Freude machen wird und ob das Ganze zu meinem großen Lebensplan passt.

Natürlich ist die Intuition als Stimme des Herzens auch entscheidend für eine gelingende Partnerschaft. Es gibt wunderbare wissenschaftliche Studien, die die Untrüglichkeit der Intuition bei Herzensentscheidungen nachgewiesen haben. Gerade in diesem Lebensfeld habe ich in jungen Jahren ein paarmal nicht auf meine Intuition gehört, obwohl bereits in der Frühphase der jeweiligen Beziehung völlig klar war, wie das Ganze ausgehen wird. Doch auch so lernte ich weiter.

### ***DAS WISSEN FÜR EIN ERFÜLLTES LEBEN***

Erfreulicherweise entdecken heute viele Menschen ihre Intuition und die Möglichkeit zu einem bewussteren Sein und Leben wieder. Zu mir kommen sehr oft Leute ins Coaching, die sich bisher stark auf Rationalität und äußere Fakten verlassen haben und nun lernen möchten, vermehrt innere

Wege zu beschreiten. Sie wollen nicht mehr den immer gleichen, vorgefertigten Alltagstrott und auch keine Standardlösungen mehr erleben. Ihre Intuition lockt sie dahin, achtsamer durch den Alltag und das Leben zu gehen und auf die Signale des Körpers und der Seele zu hören. Vielleicht gehörst du auch zu den Menschen, denen es so geht.

### **Dein inneres Wesen leben**

Ein erster Schritt zu einer wacheren und besseren Intuition ist tatsächlich die Steigerung der eigenen Achtsamkeit. Nicht ohne Grund beginnt Intuition mit der bewussten Wahrnehmung der Umwelt und dabei auch der Anregung der Fantasie und Vorstellungskraft. Mit diesem Buch kannst du eine Schulung deiner Intuition durchleben und dir so das volle Potenzial dieser Fähigkeit erschließen.

Durch die Entscheidung, deiner Intuition mehr zu vertrauen, wirst du viele alte Einflüsse von Fremdsteuerung und auch so manche anezogene Rituale ablegen. Schon nach wenigen Tagen Intuitionsschulung wirst du mehr Handlungsfreiheit und Sicherheit gewinnen. Du kannst bewusster Ja zu dem sagen, was dir in Freizeit, Beruf und für das soziale oder partnerschaftliche oder familiäre Zusammenleben wichtig ist. Du löst dich aus dem heraus, was dir vielleicht schon eine ganze Zeit lang wie ein innerer Käfig vorkommt. Du befreist dich, dein Handeln wird immer weniger vorhersehbar und einspurig, sondern aufregend und herrlich lebendig.

Du siehst schon: Durch eine starke Intuition bekommst du wesentlich mehr Möglichkeiten, dich selbst und deine Ideen zu verwirklichen. Sei es durch ein spontanes Gespräch mit jemand anderem oder auch durch das Lesen eines Buches, das dir intuitiv zugesagt hat, von dessen Inhalt oder Fachgebiet du aber bisher noch gar keine Vorstellung hattest. Neue, vielfältige Eindrücke runden deine

Persönlichkeit ab und lassen dich viele bisher vergrabene Facetten deines Selbst entdecken.

Wie andere Bereiche der persönlichen und sozialen Kompetenz kann auch die Intuition verbessert und veredelt werden. Genau das kannst du mit diesem Buch erreichen: die Sprache deiner inneren Stimme zu erkennen, ihr immer mehr zu vertrauen und nach und nach eine Meisterin der Intuition zu werden.

# WAS DICH HIER ERWARTET

**Die Kapitel dieses Buches zeigen dir mit praktischen Anregungen, wie du:**

- deine Intuition einschätzen und schulen kannst,
- deine Sinneswahrnehmungen steigerst,
- mit der Kraft deiner Intuition gute Entscheidungen triffst,
- die Botschaften deiner Intuition für deine Gesundheit ebenso wie für Beruf und Familie einsetzt,
- immer feinere Zugänge zu deinem inneren Wissen findest,
- dank deiner Intuition dein kreatives Potenzial entfaltest,
- die Intuition zum Motor deines Erfolges werden lässt.

## ***EINFACHE UND EFFEKTIVE INTUITIONSSCHULUNG***

Was du dazu brauchst: den freudigen Willen, dich auf diese Entdeckungsreise zu deinen inneren intuitiven Quellen einzulassen. Du kannst dir mithilfe des Buches ein persönliches Übungskonzept zusammenstellen, dem du dann folgst. Gib nicht auf, wenn deine Intuitionsquellen nicht unmittelbar kraftvoll sprudeln. Wie bei allen Fähigkeiten ist es auch hier erforderlich, dass du ein wenig dranbleibst. Und keine Sorge: Du brauchst und sollst deinen Verstand nicht gänzlich zur Seite schieben. Vielmehr lade ich dich ein zu lernen, deine Gedankenwelt und deine Intuition konstruktiv zusammenarbeiten zu lassen.



## **BLEIB DRAN!**

Die Übungen dieses Buches sind ein Leitfaden für dich. Es ist nicht wichtig, täglich lange zu üben. Aber es ist günstig, möglichst täglich zu üben. Du wirst in den folgenden Kapiteln viele einfache Angebote entdecken, die wenig Zeit erfordern und sich superleicht in den Tagesablauf integrieren lassen. Gönn dir diese wenigen Minuten. Sei es dir wert. Schon mit 15 Minuten täglich wirst du in wenigen Wochen wunderbare Ergebnisse erzielen. Deine innere Stimme wird sich mehr und mehr bemerkbar machen und es wird dir immer leichter fallen, auf sie zu hören und dein Leben von ihr verwandeln zu lassen.

# WIE STEHT ES UM DEIN BAUCHGEFÜHL?

Vorn im Buch gibt es einen einfachen Fragebogen, der dir zeigt, wie stark deine Intuition ausgeprägt ist und inwieweit du auf sie achtest. Wenn du ihn bereits ausgefüllt hast, bist du nun sicher gespannt auf die Auswertung – auch wenn sich dir die grundlegende Tendenz sicherlich schon erschlossen hat. Intuitiv natürlich.

## **TESTAUSWERTUNG**

Zähl die Punkte zusammen, die du im Test vorn für die einzelnen Aussagen vergeben hast, und lies im Folgenden nach, was das für dich bedeutet.

### **Weniger als 30 Punkte**

Du bist dir deiner intuitiven Fähigkeiten noch wenig bewusst oder hast ihren Wert für dich noch nicht erkannt.

Möglicherweise ist das so auch völlig in Ordnung für dich und es ist jetzt nicht der richtige Zeitpunkt, sich näher mit der Intuition zu befassen.

Allerdings hast du ja zu diesem Buch gegriffen. Vielleicht zieht es dich in dieser Phase deines Lebens dahin zu lernen, mehr auf dein Gefühl zu achten. Es kann dir viele nützliche Hinweise geben. Mach dir immer wieder bewusst, was du gerade wahrnimmst. Hilf der Stimme deiner Intuition auf die Sprünge, indem du dir tagtäglich Zeit nimmst, ihr zu lauschen. Schalt in dieser Zeit ab und geh spazieren, hör Musik oder schreib deine Gedanken auf. Sprich mit Freunden über ihre intuitiven Wahrnehmungen und frag sie dabei nach Erlebnissen, bei denen sie sich von ihrer Intuition geleitet fühlten. So näherst du dich dem Thema Schritt für Schritt an. Mithilfe der Anregungen in diesem Buch kannst du viele Entdeckungen machen, die es dir erleichtern, dich mit deiner Intuition anzufreunden.

*»Mit Logik kann man Beweise führen, aber keine neuen Erkenntnisse gewinnen, dazu gehört Intuition.«*

HENRI POINCARÉ

### **Zwischen 31 und 60 Punkten**

Das Ergebnis zeigt, dass deine Intuition schon recht lebendig ist, wenn auch noch nicht richtig gut ausgeprägt. Hörst du oft auf dein Bauchgefühl? Oder lässt du dich häufiger allein von deinem Verstand lenken? Wusstest du in vielen Situationen bereits vorher, wie es ausgehen würde, hast aber letztlich doch mehr nach deinem Denken statt nach deinem Fühlen gehandelt?

Du kannst dein Vertrauen in deine Intuition stärken, indem du dir die vielen Begebenheiten vor Augen hältst, in denen dein Bauchgefühl doch recht hatte. Unterdrück deine Intuition nicht, blick immer mehr hinter das Offensichtliche, stell Fragen und versuch herauszufinden, was andere wirklich denken. Trainiere deine Intuition! Dieses Buch unterstützt dich dabei, deine Fähigkeiten zu vervollkommen.

*»Überall geht ein frühes Ahnen dem späteren Wissen voraus.«*

ALEXANDER VON HUMBOLDT

### **Zwischen 61 und 90 Punkten**

Deine Intuition ist gut entwickelt, du nutzt sie nur noch nicht so, wie es möglich wäre. Aber du kannst im Alltag in kleinen Schritten üben, noch mehr auf deine innere Stimme zu hören und ihr zu vertrauen. Das geht selbst beim Einkaufen im Supermarkt. Lass bei allen möglichen kleinen und großen Entscheidungen bewusst auch deine Intuition zu Wort