

Barbara Kündig
Marta Sinclair

Intuitiv richtig

Wir wissen mehr als wir denken

Ein fundiertes Intuitionstraining



WINDPFERD

Wichtiger Hinweis: Die in diesem Buch vorgestellten Informationen und Methoden sollen und können ärztlichen Rat und medizinische Behandlung nicht ersetzen. Der Buchinhalt wurde von den Autorinnen mit größter Sorgfalt erarbeitet und nach bestem Wissen und Gewissen vorgestellt. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Ebenso ist eine Haftung der Verfasserinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ausgeschlossen. Alle in diesem Buch vorgestellten Informationen sind für Interessierte zur Weiterbildung gedacht.

1. Auflage 2012

© 2012 Windpferd Verlagsgesellschaft mbH, Oberstdorf

Alle Rechte vorbehalten

Umschlaggestaltung: Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

Bildquelle Cover: Guter Punkt, Sabine Dunst

Satz und Layout: Marx Grafik & ArtWork

Lektorat: Lucia Rojas – derschönstesatz

Gesetzt aus der Warnock

Druck: Himmer AG, Augsburg



Printed in Germany
ISBN 978-3-86410-022-2
www.windpferd.de

Inhalt

Vorwort von Barbara Kündig	5
Vorwort von Marta Sinclair	7
Herzlich willkommen ...	9
Für wen ist dieses Buch?	10
Was Ihnen dieses Buch bietet?	11
1 · Grundlagen	15
2 · Von der Entspannung zur Intuition	23
3 · Die ergänzenden Eigenschaften von Intuition und Ratio	29
Trainingseinheit A – Grundkompetenzen	37
4 · Intuition und Gefühle	47
5 · Kanäle der intuitiven Wahrnehmung	55
Trainingseinheit B – Erweiterte Grundkompetenzen	65
6 · Intuitiv entscheiden	73
7 · Intuitives Problemlösen	81
8 · Intuition und kreatives Potenzial	89
Trainingseinheit C – Entscheiden, Probleme lösen, kreativ sein	95
9 · Zwischenmenschliche Intuition	103
10 · Intuition jenseits von Raum und Zeit	111
Trainingseinheit D – Beziehungen verbessern, entfernte Orte, Vergangenheit und Zukunft erfassen	119
11 · Intuition für Gesundheit und Wohlbefinden	127
12 · Über die Intuition zu spirituellem Wissen	135
Trainingseinheit E – Gesund sein, sich wohlfühlen und die größeren Zusammenhänge erkennen	143
Zum Einsatz der CD	151
Literatur	154
Index	165
Über die Autorinnen	167

Vorwort von Barbara Kündig

Schon als Kind war ich äußerst neugierig in Bezug darauf, zu verstehen, wie Menschen funktionieren. Ich fragte mich oft, warum Menschen dieses oder jenes tun, warum einige zufrieden sind und andere nicht.

Als Schülerin beobachtete ich bei meinen unterschiedlichsten Nebenjobs, wie sich Menschen bei der Arbeit verhalten. Mir fiel auf, dass gewisse Verhaltensweisen effizienter zu sein schienen als andere. Während meiner Studienzeit ging es im Grunde genommen genauso weiter und auch nach dem Studium, in der Welt der Wirtschaft, stellte ich mir die Frage: Warum sind manche Menschen innerlich wie äußerlich erfolgreicher und vor allem zufriedener als andere?

Auf der privaten Ebene erlebte ich Situationen, in denen ich ganz deutlich Bilder oder Geschichten bis hin zu Stimmen in meinem Inneren wahrnehmen konnte. Oft hatte ich ein klares Gefühl dafür, was es zu tun galt, was sinnvoll war. Nach außen könnte das als ein Persönlichkeitszug von ausgeprägter Entscheidungsfreudigkeit gelten – ich persönlich würde es aber nicht als solchen einschätzen. Es sollte sich herausstellen, dass ich einen besonderen Zugang zur Intuition hatte.

Glücklicherweise kam ich durch einen „Zufall“ mit Yoga Nidra in Kontakt. Das jahrelange Praktizieren zeigte mir den engen Zusammenhang von Yoga Nidra und Intuition. Sie verstärken sich gegenseitig und bewirken eine wachsende Klarheit. Dass ich Yoga Nidra weitergebe, verdanke ich übrigens einer intuitiven Eingebung.

Ich begann, mich auf theoretischer und praktischer Ebene immer intensiver mit dem Thema Intuition zu befassen. Dabei merkte ich, dass es sich weder um etwas Ungewöhnliches handelt, das außerhalb unseres Alltags steht, noch um etwas Bedrohliches oder Esoterisches. Je länger ich mich mit dem Thema auseinandersetzte, umso mehr schien mir Intuition sogar etwas recht Bodenständiges zu sein, was wiederum meiner Persönlichkeit sehr entspricht.

Mein Interesse galt bald den wissenschaftlichen Facetten dieses Themas. Bei meinen Nachforschungen im Internet zum Thema Intuition und Wissenschaft stieß ich auf Marta Sinclair, die in Australien lebt und arbeitet. Nach zwei kurzen E-Mails lud ich sie in die Schweiz ein ... und sie nahm meine Einladung spontan an. So entstand dieses Buch, das ich aufgrund intuitiver Eingebungen schon vor Jahren vor meinem inneren Auge gesehen habe.

Meiner Freundin Marta danke ich von ganzem Herzen für die Zusammenarbeit, die jenseits der rationalen Vorstellungskraft liegt. Ein riesengroßes Dankeschön gilt auch meiner Familie – Matthias, Thies und Céline –, die tagtäglich die wichtigste Quelle der Inspiration für mich ist. Ich danke ebenfalls allen Teilnehmenden meiner Seminare und Beratungen, die der Intuition so offen gegenüberstehen und immer wieder bereit sind, sich auf sich selbst und das Leben einzulassen.

Barbara Kündig

Barbara Kündig

Winterthur, Schweiz

Vorwort von Marta Sinclair

Ich begann mich für die Intuition zu interessieren, als ich im Silicon Valley arbeitete. Eigentlich habe ich sie mein ganzes Leben lang benutzt, nur war es mir bis dahin nicht besonders aufgefallen. In den 1990er-Jahren war die Softwareindustrie noch recht jung und bei manchen Problemen gab es einfach keine Erfahrung aus früheren Projekten. Da nahm ich die Intuition bewusst zu Hilfe. Natürlich machten wir viele Analysen. Aber wenn es darum ging, zwischen möglichen Alternativen zu wählen, zog ich mein Bauchgefühl zu Rate. Zuerst fragte ich mich, ob ich die Einzige war, die so vorging. Dann begann ich, ein wenig herumzfragen. Zu meiner Überraschung gab es viele Kollegen in der Industrie, denen es ähnlich erging. Die meisten hätten das jedoch niemals offen zugegeben. Es klang so unwissenschaftlich und irgendwie unprofessionell. Damals wusste niemand genau, was Intuition war. Es gab Ratgeber zum Thema, aber nichts von der wissenschaftlichen Front.

Als ich aus Silicon Valley wegging, entschloss ich mich, Intuition genauer zu untersuchen. Deshalb landete ich in Australien, wo ich meine Doktorarbeit darüber verfasste. Einerseits wollte ich für mich selbst mehr erfahren, andererseits das Thema an die Öffentlichkeit bringen. Es war an der Zeit, der Intuition in Management und Wissenschaft ihren verdienten Platz einzuräumen. Nur wenn wir mehr über ihre Funktionsweise wissen, können wir Menschen darin ausbilden, sie richtig einzusetzen, im Privatleben und am Arbeitsplatz. Für Firmen geht es unter anderem darum, Intuition als unternehmerische Kompetenz wahrzunehmen. In meinen ersten Projekten untersuchte ich die Rolle der Intuition bei Managemententscheidungen. Dann begann ich mich für ihren Einfluss auf Lernen und Kreativität zu interessieren. Es gibt diesbezüglich so viel zu lernen. Sogar heute, nach der Arbeit an diversen wissenschaftlichen Artikeln, Kapiteln in Fachbüchern und einem Handbuch über Intuitionsforschung, entdecke ich noch immer Neues.

Im Privatleben arbeite ich am besten mit meiner Intuition, wenn ich entspannt und interessanterweise auch müde bin. Wahrscheinlich weil mein rationales Denken dann etwas in den Hintergrund tritt. Die Intuition hilft mir bei größeren Entscheidungen, aber genauso bei den kleinen Dingen des Alltags, z. B. ein Buch auszusuchen oder Informationen zu verarbeiten. Manchmal zeigt sie mir den geeigneten Zeitpunkt, jemanden anzurufen, oder was ich aus der Menükarte im Restaurant aussuchen soll. Es funktioniert am besten, wenn ich eine klare Absicht

habe, die dann wie ein Kompass funktioniert. Ich denke über etwas auf eine fokussierte Art und Weise nach und lege es dann mental zur Seite, sodass die Information auf mich zukommen kann, wenn der richtige Zeitpunkt dafür da ist. Oft passiert das recht überraschend.

Mit einem Fuß in der Geschäftswelt und dem anderen in der Wissenschaft habe ich die Möglichkeit, diese beiden Welten zusammenzubringen, sodass wir Forschungsergebnisse in einer leicht verständlichen Sprache ins Alltagsleben einbringen können. Ich bin davon überzeugt, dass wahre Experten die komplexesten Konzepte mit eleganter Einfachheit erklären können. Das ist mein Ziel. Ich bemühe mich, immer offen für neue Ideen zu sein. Darum arbeite ich gern mit Barbara zusammen. Wir gehen beide von einer unterschiedlichen Perspektive an dasselbe Thema heran und lernen ständig voneinander, was – so denke ich – dieses Buch für den Leser besonders interessant macht.

Dieses Projekt wäre ohne unseren gegenseitigen Respekt und unsere Freundschaft nie entstanden und von meiner Seite her nicht ohne die unerschütterliche Unterstützung meines Mannes Carl, der ein wahrer Denker und Künstler ist.

A handwritten signature in black ink that reads "Dr. Marta Sinclair". The signature is written in a cursive, flowing style with a long, sweeping underline that extends to the right.

Dr. Marta Sinclair

Surfers Paradise, Australien

Herzlich willkommen ...

... auf einer Reise in das noch wenig erforschte Land der Intuition. In diesem Buch laden wir Sie ein, Ihre eigene Intuition zu trainieren. Damit Sie eine gute Basis erlangen und mit der Zeit Ihre Intuition sicher einsetzen können, sind ein fundiertes Hintergrundwissen und ein ausgefeiltes Übungskonzept von Vorteil. Wir freuen uns, liebe Leserin und lieber Leser, Ihnen in der vorliegenden Form genau das bieten zu können.

Über viele Jahre hat uns – Barbara als Praktikerin und Marta als Forscherin – dieses Thema mittlerweile begleitet. Gern teilen wir nun mit Ihnen, was wir in dieser Zeit gelesen, erforscht und gemeinsam besprochen, ausgetauscht und weitergegeben haben.

Die Beispiele in den einzelnen Kapiteln sind alle in der Praxis so passiert, wir haben sie nicht erfunden. Natürlich haben wir die Namen geändert zum Schutze der Persönlichkeit. Konkrete persönliche Erfahrungen aus unserem Berufsalltag wurden als Zitate miteinbezogen. Wir zeigen Ihnen verschiedene Anwendungsbereiche, in denen Sie Ihre gut trainierte Intuition nutzbringend einsetzen können.

Die Trainingseinheiten bauen aufeinander auf und die Übungen helfen Ihnen, den Zugang zu Ihrer Intuition zu finden und zu verbessern. Die Übungen stammen alle aus unserer Arbeit und wir selbst wenden sie ebenfalls schon lange an. Sie sind so konzipiert, dass Sie sie in unterschiedlichen Lebenskontexten einsetzen können.

Auf der CD finden Sie zusätzliche Übungen, die Ihre neu erworbenen Kompetenzen erweitern und vertiefen. Die gesprochenen Anleitungen lassen Sie noch tiefer in die Materie eintauchen.

Wir wünschen Ihnen viel Spaß sowie spannende und bereichernde Erlebnisse rund um Ihre Intuition.

Barbara Kündig und Marta Sinclair

Für wen ist dieses Buch?

Die Fähigkeit zur Intuition ist in jedem Menschen als Anlage vorhanden und das Trainieren der Intuition somit für jeden sinnvoll. Bringen Sie eine gesunde Portion Neugier mit und lassen Sie sich auf ein Abenteuer ein, das Sie an viele spannende Orte des Lebens führen wird!

Viele Bereiche unseres Alltags weisen eine immer höhere Komplexität auf. Oft sind wir überwältigt von der Informationsflut und müssen Entscheidungen unter hohem Zeitdruck fällen. In solchen Fällen wirkt die Intuition wie ein Kompass.

Am besten wird die Intuition direkt im Alltag entwickelt, wo immer Sie auch gerade sind: Bei beruflichen und privaten Projekten, im Umgang mit Mitarbeitenden oder Vorgesetzten, in der Partnerschaft und bei der Kindererziehung ergeben sich vielfältige Übungsfelder und Einsatzmöglichkeiten.

Ganz besonders profitieren Menschen, die einen anstrengenden Alltag haben, sei es privat oder beruflich, und ihn sich ein wenig einfacher gestalten möchten. Mithilfe der Intuition werden Sie Situationen und andere Menschen besser verstehen und selbstsicherer handeln. Es fällt Ihnen leichter, die Herausforderungen des Lebens anzunehmen. Die Fülle des Lebens wird sich Ihnen alsbald zeigen.

Was Ihnen dieses Buch bietet?

Dieses Buch stellt Ihnen ein umfassendes Wissen rund um die Intuition zur Verfügung. Mit diesen Informationen lernen Sie, Ihre Intuition anzuwenden, sie weiterzuentwickeln und ihr zu vertrauen, sodass Sie im Alltag einen großen Nutzen daraus ziehen können.

Grundlagen

Im 1. Kapitel erklären wir Ihnen einige theoretische Konzepte zum Thema Intuition – natürlich immer mit Praxisbezug. Das theoretische Wissen gibt Ihnen eine sichere Basis für Ihr Intuitionstraining.

Von der Entspannung zur Intuition

Im 2. Kapitel erfahren Sie, wie Sie Entspannung am besten in Ihren Alltag einbauen können. Das ist eine notwendige Voraussetzung für den erfolgreichen Einsatz Ihrer Intuition.

Die ergänzenden Eigenschaften von Intuition und Ratio

Im 3. Kapitel grenzen wir Intuition und Ratio voneinander ab und zeigen Ihnen, wie sich diese beiden Bereiche ergänzen.

Intuition und Gefühle

Das 4. Kapitel beleuchtet unsere Gefühle: Wie beeinflussen bewusste und unbewusste Gefühle unsere Intuition? Ein bewusster Zugang zu unserem Gefühlsleben unterstützt die Intuition.

Kanäle der intuitiven Wahrnehmung

Im 5. Kapitel wird der Zusammenhang erläutert zwischen intuitiver Sinneswahrnehmung und alltäglicher Wahrnehmung über unsere fünf konventionellen Sinne. Die Intuition kann sich zudem über körperliche Empfindungen und den sechsten Sinn zeigen. Unsere Wahrnehmung ist zu sehr viel mehr fähig, als allgemein angenommen wird.

Intuitiv entscheiden

Im 6. Kapitel lernen Sie Techniken zur Verbesserung Ihrer Entscheidungskompetenz.

Intuitives Problemlösen

Das 7. Kapitel veranschaulicht, wie Intuition Problemlösungsprozesse vereinfachen und beschleunigen kann.

Intuition und kreatives Potenzial

Im 8. Kapitel finden Sie wertvolle Hinweise zur Steigerung Ihrer Kreativität. So kann Ihr schöpferisches Potenzial Ihren Alltag bereichern.

Zwischenmenschliche Intuition

Im 9. Kapitel erfahren Sie, wie die Intuition Ihnen hilft, einen konstruktiven Umgang mit anderen Menschen zu pflegen. Sie entwickeln mehr Verständnis für jegliche Art von sozialen Situationen und lernen, sich vor ungewünschten Einflüssen von außen zu schützen.

Intuition jenseits von Raum und Zeit

Im 10. Kapitel betrachten wir den Zugang zu intuitiven Informationen jenseits von Zeit und Raum. Die Intuition eröffnet uns sprichwörtlich neue Dimensionen.

Intuition für Gesundheit und Wohlbefinden

Das 11. Kapitel beinhaltet wertvolle Hinweise, wie die Intuition Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden unterstützen kann.

Über die Intuition zu spirituellem Wissen

Das 12. Kapitel beleuchtet die spirituelle Dimension der Intuition. Der Blickwinkel wird noch mehr erweitert, damit eine ganzheitliche Sicht auf die Intuition möglich wird.

Trainingseinheiten

In den Trainingseinheiten, die Ihnen im Buch immer wieder begegnen, lernen Sie alles Notwendige für den Einsatz Ihrer Intuition in Ihrem Alltag. Hier entwickeln Sie die praktischen Kompetenzen, die wir in den vorangehenden Kapiteln theoretisch erläutert haben. Die Übungen in den Trainingseinheiten bauen aufeinander auf; dabei wird Ihre intuitive Kompetenz durch die Praxis weiter wachsen und Sie können sie mit der Zeit noch besser in allen Lebensbereichen anwenden.

Wir laden Sie immer wieder ein, das Gelesene sofort umzusetzen. Denn wir sind davon überzeugt, dass die Intuition ein Weg ist, der, hat man ihn einmal betreten, einen stetig weiterführt. Dabei unterstützen wir Sie gern.

Zum Einsatz der CD

Abschließend erklären wir Ihnen, wie Sie mit der CD am besten arbeiten, um sie möglichst nutzbringend einzusetzen.

Die CD

Auf der CD finden Sie verschiedene Übungen, die Ihnen dabei helfen, noch vertrauter mit dem Thema zu werden. Mit der CD können Sie auf verschiedene Arten üben, u. a. im Liegen. Sie ist eine wertvolle Begleiterin, auch wenn Sie die Inhalte des Buches bereits verinnerlicht haben.