



drwunderlich  
team für training  
und coaching

Wie Intuition Entscheidungen beeinflusst

## Nicht auf die lange Bank!

von Dr. Jürgen Wunderlich, Rösa

Entscheidungen zu treffen, gehört bei Unternehmern oder Führungskräften zur Tagesordnung. Ob es immer die richtigen sind, stellt sich oft erst später raus. Ein unüberlegter Schnellschuss kann dramatische Auswirkungen zur Folge haben. Mindestens genauso falsch ist es, Entscheidungen auf die lange Bank zu schieben. Nach welchen Kriterien trifft man nun eine wichtige Entscheidung? Möglichst rational, denken die meisten und arbeiten bei schwierigen Entscheidungen mit Pro- und Conralisten. Dabei ist die Intuition oftmals der viel bessere Ratgeber, so die Meinung vieler Hirnforscher.

Manche Führungskräfte tun sich, aus Angst einen Fehler zu machen, mit der Entscheidungsfindung schwer. Abwägen und Informationen einholen ist dabei die klassische Strategie. Doch wer lange angestrengt nachdenkt, kommt oft zu schlechteren Lösungen, als der, der einfach seinem Gefühl folgt.

Für harte Manager eher schwer nachvollziehbar. Fakten – Fakten – Fakten, heißt die Devise. Intuition hört sich so nach Esoterik oder weiblicher Gefühlsduselei an. Dabei ergründen Hirnforscher und Psychologen seit langem die Quellen der Intuition. Sie haben bewiesen, dass es sich nicht um eine göttliche Eingebung handelt, sondern um einen Lernprozess. Der weltweit bekannte Vordenker auf dem Gebiet des „Human Performance Managements“, Steven Covey, hat vor kurzem seine sieben Managementtugenden erweitert.

Auch er hat erkannt, dass ein wenig mehr dazu kommen muss, als nur das bisher vor allem technisch orientierte Selbstmanagement. Es reicht nicht, technisch alles richtig zu machen, sondern wir benötigen zusätzliche Kräfte, die von innen kommen. Wie man bei wichtigen Entscheidungen seine innere Stimme als Ratgeber befragt, lässt sich trainieren.

### Methoden zur intuitiven Entscheidungsfindung

Das Prinzip der intuitiven Entscheidungsfindung besteht darin, die Kraft und das Wissen des Unterbewusstseins zu nutzen. Das Unterbewusstsein hat sämtliche Erfahrungen und Erlebnisse, die jeder im Laufe seines Lebens gesammelt hat, irgendwo gespeichert, auch wenn wir diese manchmal nicht bewusst abrufen können. Die Informationen sind wie auf einer Festplatte gespeichert und können vom Unterbewusstsein in Beziehung gesetzt werden. Dadurch ist das Unterbewusstsein manchmal „schlauer“ als wir selbst. Wir erleben diese innere Verarbeitung oft als gutes oder schlechtes Bauchgefühl und quälen uns mit der Entscheidung, weil die Fakten etwas anderes sagen. Wie oft sagt uns in einer bestimmten Situation das Gefühl, welche Entscheidung wir treffen müssten und welche Entscheidung haben wir dann, nach Prüfung der Sachlage, getroffen? Hätte man vielleicht „aus dem Bauch heraus“ richtig entschieden? Die Argumente sprachen jedoch dagegen. Wer sich Zugang zu diesem Wissen verschafft, kann die richtigen Entscheidungen leichter treffen. Mit den nachfolgenden drei Punkten lässt sich Intuition im Kleinen üben.



**drwunderlich**  
team für training  
und coaching

- **Zugang zur Wahrnehmung verschaffen**

Dank Intuition können komplexe Sachverhalte rasch wahrgenommen und sicher eingeschätzt werden. Den meisten von uns hat aber die Erziehung uns unser, stark auf reine Logik ausgerichtetes, Bildungswesen den Zugang zu unserer Wahrnehmung ist eine Funktion, die uns ermöglicht, mit unseren Sinnesorganen Informationen (Reize) aufzunehmen und zu verarbeiten. Wenn wir glücklich verliebt sind, erleben wir die Straßen voller Pärchen, sind wir unglücklich verliebt, ist die Stadt samstagsabends von tragischen Gestalten bevölkert, die ein karges Single-Dasein fristen.

- **Entspannungsübungen und richtiges Atmen**

Die beste Methode, die Intuition zu schulen, ist tatsächlich mittels Ruhe und Entspannung. Schon 15–30 Minuten völlige Ruhe reicht aus, um etwas Abstand zu bekommen. Erst einmal tief Durchatmen – in diesem Satz steckt viel Lebenserfahrung.

Denn durch bewusstes Atmen nehmen wir Einfluss auf unser Gefühlsleben. Durch langsames und vertieftes Ausatmen können wir beispielsweise von der Leistungsphase zur Entspannungsphase umschalten und Aufregung wirksam abbauen.

- **Träume als Entscheidungshilfe**

Unser Gehirn schläft nie richtig und ist rund um die



*DVVA-Autor Jürgen Wunderlich ist als selbstständiger Unternehmer und langjähriger Manager zusammen mit seiner Frau Kerstin Wunderlich, Versicherungsfachwirtin und Dipl. System Coach, als Team für Training und Coaching tätig. Beide haben mit I3-Power ein Programm entwickelt, von dem jeder profitieren kann, der seine Lebensziele in die eigene Hand nimmt. I3-Power basiert auf eigenen Erfahrungen. Die Trainingsbausteine sind auf die individuellen Bedürfnisse der Kunden ausgerichtet. In den Trainings treten beide oft als gegengeschlechtliches Team auf und betreuen namhafte Konzerne ebenso wie erfolgreiche mittelständische Unternehmen. Einzelheiten über Dr. Wunderlich Team für Training und Coaching erfahren Sie über Dr. Jürgen Wunderlich und Kerstin Wunderlich, Team für Training und Coaching, Am Klößchen 13, 06774 Rösa, Telefon: 034208/72137, Telefax: 0341/4229832, oder per E-Mail unter info@dr-wunderlich-team.de, Homepage: www.dr-wunderlich-team.de.*

Uhr aktiv. Über Nacht entwickelt man die tollsten Ideen und findet leichter Lösungen für seine Probleme. Deshalb sollte man bewusst seine Träume als Entscheidungshilfe nutzen. Nicht vergessen: etwas zum Schreiben bereitlegen, sodass jederzeit alles festgehalten werden kann.

Wer intuitiv entscheidet, greift auf seinen Erfahrungsschatz im Unterbewusstsein zurück. In einem aktuellen Interview hat der Neuropsychologe Elkhonon Goldberg im Focus erklärt, dass Intuition eine Belohnung für harte geistige Arbeit ist. Aber auf seine Erfahrungswerte sollte man sich jedoch nie ausschließlich verlassen. Denn unsere intuitiven Eingebungen sind höchst stimmungsabhängig. Je nachdem, ob wir gut gelaunt oder deprimiert sind, gräbt unser Hirn andere Erinnerungen aus.

Ist man frisch verliebt, sieht man viele Dinge nicht mehr objektiv und klar genug. Entscheidungen werden zu stark mit den Gefühlen getroffen, als mit dem Kopf. Deshalb sollte man letztendlich immer sowohl Kopf als auch Bauch genau anhören, wenn es um wichtige Entscheidungen geht.

Die Kunst, bei wichtigen Entscheidungen auf das Bauchgefühl zu hören und mit Fakten zu untermauern, liegt darin, in uns hinein zu horchen und unsere Intuition wahrzunehmen. Dadurch können oft nicht nur schnellere, sondern auch bessere Entscheidungen getroffen werden.