

Übungen zur Stärkung der Intuition

nach Dr. Tara Swart

Übung 1: Zeichen und Synchronizitäten

Das Leben sendet Dir Hinweise - doch Du brauchst einen inneren Empfänger.

Schreibe 3 Tage lang jede kleine Synchronizität auf. Diese seltsamen unerklärlichen Zufälle. Jemand spricht über etwas und kurz darauf bekommst Du ein Buch zu diesem Thema geschenkt. Du hast gerade eine Frage über Deine Beziehung, die Du mit Dir herumträgst. Und dann öffnest Du Deine Podcast App und in Deinem Lieblingspodcast geht es genau um dieses Thema. Du denkst an jemanden, den Du schon lange nicht gesehen hast und dann steckt eine Weihnachtskarte von diesem Menschen im Briefkasten. Schreib das auf. Diese scheinbaren Zufälle.

- Welche Wörter tauchen mehrfach auf?
- Welche zufälligen Begegnungen berühren Dich?
- Welche kleinen Zeichen wiederholen sich?

Schreib alles auf. Nicht bewerten. Nur sammeln.

Nach drei Tagen frag Dich:

Welches Muster erkenne ich?

Was möchte das Leben mir vielleicht zeigen?

Neurowissenschaftlich aktivierst Du damit Deinen Retikulären Aktivierungskern – Dein inneres Suchsystem. Dein Gehirn beginnt, das zu bemerken, was wirklich wichtig für Dich ist.

Übung 2: Du in sieben Jahren

1. Setz Dich auf einen Stuhl. Vor Dir sollte etwas Platz sein.
2. Formuliere eine Frage, die etwas ausdrückt, das Du Dir wünschst oder womit Du im Augenblick Schwierigkeiten hast.
3. Beschreibe Dich selbst. Sag laut Deinen Namen, Dein Alter und wie Du gekleidet bist. Danach sprich die Frage aus, auf die Du gern eine Antwort hättest.
4. Steh auf und geh sieben Schritte nach vorn. Zähle die Schritte laut ab. Dann dreh Dich um und richte den Blick auf den Stuhl, auf dem Du gerade gesessen hast.
5. Visualisiere Dich in sieben Jahren. Sag erneut Deinen Namen und diesmal Dein neues Alter. Du kannst sogar die Kleidung beschreiben, die Dein zukünftiges Ich trägt.
6. Sag laut: „Die Antwort auf Deine Frage ist ...“, gefolgt von dem, was Dir als Erstes in den Sinn kommt.
7. Die Antwort, die Du Dir selbst gegeben hast, wird eine neue Einsicht Deiner Intuition sein in das, was Du im Augenblick brauchst.

Diese Übung setzt häufig eine unterschwellige Emotion frei, was einen durchaus zum Weinen bringen kann. Wir sehen also auch hier wieder, wie eng die Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist ist.

Tatsächlich scheidest Du mit den Tränen Cortisol aus; deshalb kann Weinen so hilfreich bei Stress sein. In jedem Fall solltest Du nie versuchen, Tränen zu unterdrücken, da zu weinen und Emotionen physisch loszulassen eindeutig positiv ist.

Übung 3: Die Entfaltungsübung

Hierbei handelt es sich um eine einfache, aber effektive Übung, die Dir helfen kann, Informationen aus Deinem ganzen Sein – nicht nur aus Deinem Gehirn – zu gewinnen.

1. Stell eine Frage oder benenne eine Entscheidung, die Du treffen musst.
2. Nimm fünf tiefe Atemzüge, leg die Hände auf den Kopf und bitte um eine logische Antwort. Warte, bis sich eine offenbart.
3. Nimm weitere fünf tiefe Atemzüge und leg die Hände auf Dein Herz. Bitte um eine emotionale Antwort und warte auf sie.
4. Nimm noch einmal fünf tiefe Atemzüge und leg die Hände auf den Bauch. Bitte um eine intuitive Antwort und warte, bis diese deutlich wird.

Wenn Du darauf vertraust, dass das Erste, was Dir bei jedem Schritt in den Sinn kommt, in irgendeiner Weise bedeutsam ist, kannst Du entscheiden, welche Antwort die beste Lösung in diesem Fall bietet.

Es kann auch eine Kombination aus allen drei sein. Wie Du vielleicht bemerkt hast, enthält diese Übung auch eine physische Komponente, obwohl sie in erster Linie kognitiv ist. Damit erkennst Du an, dass Wissen nicht nur im Gehirn, sondern auch im Körper gespeichert ist.



LEBEN LIEBEN LASSEN PODCAST