

Selbstmanagement-Übung: Das Tagebuch der intuitiven Erlebnisse

Ziel der Übung

- Entwicklung eines systematischen Ansatzes um intuitive Erlebnisse aufzuzeichnen, zu interpretieren und zu formulieren (Tagebuch führen)
- Verbesserung des Vertrauens in die eigene Intuition

Wie funktioniert das?

- Schreiben Sie Ihre Intuitionen in allen Situationen in ein Notizbuch.
- Beschreiben Sie jede intuitive Erfahrung:

Die Situation

Wann und wo hatten Sie eine Intuition? In welchem Kontext entstand die Intuition? Was geschah mit Ihnen geistig und körperlich kurz vor Ihrer Intuition? Was es aufgrund einer Frage, die Sie sich gestellt haben um eine Entscheidung zu treffen? War es ein unerwartetes „Flash“-Erlebnis?

Das intuitive Erlebnis

Was war Ihr intuitives Erlebnis? Was war die Form des intuitiven Erlebnisses: diffuses gutes oder schlechtes Gefühl, Bauchgefühl, Körperempfindungen oder Sinneswahrnehmungen (Bild, Ton, Geruch...), usw.? Welche Gefühle haben Sie dabei empfunden? Um welche Art von Vorgang ging es (Entscheidung, Lösung, Vorschlag, Impuls, Verständnis)? War der Vorgang rational oder intuitiv? Was geschah mit Ihnen geistig und körperlich unmittelbar nach dem Erlebnis?

Hinweis: Das Notieren Ihrer Empfindungen hilft Ihnen dabei Ihre „intuitiven Modi“ zu entschlüsseln. Z.B. spüren Sie vielleicht ein Wärmegefühl oder ein Kribbeln, wenn es etwas Positives war.

Die Hindernisse

Welche Ängste und/oder Sehnsüchte haben Sie während der Erfahrung wahrgenommen? Haben Sie während des Erlebnisses eine geistige Unruhe gespürt?

Die Informationen

Welche zusätzlichen Informationen haben Sie aufgrund Ihrer Intuition? Wie analysieren Sie diese? Wie klar waren diese Informationen: sehr vage, mittel oder klar? Wie stark waren diese Informationen: sehr schwach, mittel oder sehr stark? Wie genau waren die Informationen?

Die Bewertung

Was geschah danach? Welchen Nutzen haben Sie aus den Informationen gezogen? Welche Vorteile oder Nachteile haben Sie gewonnen? Haben Sie die richtige Entscheidung getroffen? Was haben Sie persönlich durch die Reflexion aus dieser Erfahrung gelernt?

Beispiel für ein Tagebuch

1. DIE SITUATION
2. DAS INTUITIVE ERLEBNIS
3. DIE HINDERNISSE
4. DIE INFORMATIONEN
5. DIE BEWERTUNG