

INTUITION

Thema | Das leise Wissen unter dem Lärm



#intuition #positivepsychologie
#verbindung #authentizität #selbstfürsorge

Vanessa Neuschulz

Stell dir vor, du stehst vor einer Entscheidung – beruflich oder privat. Auf dem Papier scheint Option A logisch, sicher, vernünftig. Und doch zieht dich etwas zu Option B. Es gibt kein Argument, keinen messbaren Grund... es ist ein Gefühl, ein inneres Wissen. Etwas in dir sagt: „Hier geht's lang.“

Diese Stimme ist deine Intuition. Und sie ist oft klüger, als wir denken.

Intuition – dieses leise, oft schwer greifbare Gefühl – ist nicht nur ein faszinierendes psychologisches Phänomen. Sie ist eine kraftvolle Ressource für ein glückliches, erfülltes Leben. Gerade in der Positiven Psychologie, die sich mit den Bedingungen eines gelingenden Lebens beschäftigt, nimmt die Intuition einen besonderen Platz ein. Sie hilft uns, in Kontakt mit uns selbst zu kommen, stimmige Entscheidungen zu treffen und unser Leben nach unseren Werten auszurichten.

Intuition verstehen

Zwischen Bauchgefühl und innerer Weisheit

Intuition ist keine Magie, sondern eine besondere Form von Wissen. Sie entsteht blitzschnell, unbewusst und basiert auf einem riesigen Erfahrungsschatz, den wir im Laufe unseres Lebens gesammelt haben – in unserem Gehirn, in unserem Körper, in unseren Emotionen. Man könnte sagen: Intuition ist die Summe all dessen, was wir wissen, ohne dass wir wissen, dass wir es wissen. Die Psychologie unterscheidet zwischen zwei Systemen des Denkens: dem rational-analytischen (System 2) und dem intuitiv-assoziativen (System 1). Während System 2 langsam, logisch und bewusst arbeitet, ist System 1 schnell, gefühlsbetont und unbewusst. Beide sind wichtig. Aber in einer Gesellschaft, die Rationalität über alles stellt, verkümmert oft das Vertrauen in unser System 1.

Die Positive Psychologie sieht genau hier eine große Chance: Intuition kann ein Schlüssel sein zu innerer Klarheit, authentischer Selbstführung und einer tieferen Verbindung zu dem, was uns wirklich wichtig ist.

Was macht Intuition so wertvoll für ein erfülltes Leben?

Ein erfülltes Leben ist kein Zufall. Es entsteht dort, wo Menschen ihre Stärken leben, ihren Werten folgen und Sinn erfahren. Genau das sind zentrale Themen der Positiven Psychologie – und Intuition ist oft der Wegweiser dorthin.

1. Intuition stärkt die Selbstverbindung

Viele Menschen fühlen sich entfremdet – von sich selbst, ihren Bedürfnissen, ihren Gefühlen. Die innere Stimme hilft uns, wieder in Kontakt zu kommen. Sie sagt nicht: „Was soll ich tun?“ – sondern: „Was ist für mich stimmig?“ Dieses Gefühl der Stimmig-

keit ist laut Positiver Psychologie ein Indikator für Authentizität – und damit ein wichtiger Baustein für Wohlbefinden.

2. Intuition hilft bei sinnvollen Entscheidungen

Zufriedenheit entsteht, wenn wir Entscheidungen treffen, die zu unserem Leben, unseren Werten und unserem Wesen passen. Der Verstand kann abwägen, analysieren, kalkulieren. Aber nur die Intuition kann spüren, was sich richtig anfühlt – oft sogar jenseits dessen, was logisch erscheint.

3. Intuition aktiviert persönliche Stärken

Stärken wie Selbstvertrauen, Hoffnung, Perspektivenvielfalt oder emotionale Intelligenz werden durch den Kontakt mit der Intuition gestärkt. Wer ihr folgt, erlebt sich als wirksam, verbunden, selbstbestimmt – zentrale Zutaten eines gelingenden Lebens.

Alltagsbeispiele

So zeigt sich Intuition im echten Leben

Beispiel 1: Die Jobentscheidung

Katrin, 39, steht vor einem Karriereschritt. Zwei Angebote liegen vor ihr: Eines in einem bekannten Konzern mit hohem Gehalt, das andere bei einem kleinen Sozialunternehmen mit flachen Hierarchien und viel Gestaltungsspielraum. Rational spricht vieles für den Konzern. Aber ihr Bauchgefühl zieht sie zum Sozialunternehmen. Nach Wochen des Grübelns entscheidet sie sich intuitiv – und beschreibt später, dass sie sich „zum ersten Mal beruflich ganz bei sich gefühlt hat“.

Beispiel 2: Das Gespräch mit dem Kind

Markus, Vater eines fünfjährigen Jungen, bemerkt, dass sein Sohn sich beim Abholen aus der Kita oft zurückzieht. Der Verstand sagt: „Wird schon, ist bestimmt nur Müdigkeit.“ Doch ein feines inneres Unbehagen bleibt. Statt zu ignorieren, fragt er seinen Sohn behutsam – und erfährt, dass es Spannungen mit einem Erzieher gibt. Die intuitive Achtsamkeit des Vaters macht den Unterschied.

Beispiel 3: Die kleine Entscheidung zwischendurch

Marie steht im Supermarkt, zwischen zwei Sorten Brot. Sie greift instinktiv zu einem neuen, noch nie probierten Brot – weil „irgendetwas sie dazu zieht“. Später bemerkt sie, wie sehr sie genau dieses kleine Aus-dem-Bauch-heraus-Handeln genießt. Es sind nicht immer die großen Entscheidungen, bei denen Intuition wirkt. Auch kleine Impulse machen unser Leben lebendiger.

Intuition fördern

Wege zu deiner inneren Stimme

Der Zugang zur Intuition ist in uns allen angelegt. Er kann verkümmern – aber auch wieder gestärkt werden. Die Positive Psychologie kennt viele Methoden, die dabei helfen können:

→ Vanessa Neuschulz

begleitet Menschen auf dem Weg zu einem gesunden, bewussten und sinnerfüllten Leben – jenseits von Selbstoptimierung und Leistungsdruck. Mit einem akademischen Hintergrund in Sozialwissenschaften (Dipl.-Sozialwirtin) und einem MBA verbindet sie psychologische Expertise mit lebensnaher Praxis.



Als zertifizierte ZEN-Trainerin, Trainerin der Positiven Psychologie, Speakerin und Gründerin von Positive Mind Solutions und glueckssuche.de entwickelt sie Programme, die Körper, Geist und Seele in Einklang bringen – für mehr Selbstverbindung, Resilienz und Lebensfreude.

Kontakt: www.glueckssuche.de

1. Achtsamkeit und Stille

Intuition spricht leise. Wer ständig im Außen ist – im Scrollen, Planen, Analysieren –, überhört sie leicht. Stille, Achtsamkeit und meditative Momente schaffen den Raum, in dem Intuition sich zeigen kann. Schon fünf Minuten bewusstes Atmen pro Tag können Wunder wirken.

2. Körperwahrnehmung trainieren

Der Körper ist ein Schlüssel zur Intuition. Übungen wie Body-scans, achtsames Gehen oder intuitive Bewegung helfen, feine Signale wahrzunehmen. Die Frage „Wo spüre ich Weite? Wo spüre ich Enge?“ ist oft aussagekräftiger als stundenlanges Nachdenken.

3. Stärkencoaching mit Intuitionsfokus

Die Positive Psychologie arbeitet mit der Idee, dass wir über Signaturstärken verfügen – Eigenschaften, die uns besonders auszeichnen und in denen wir aufblühen. Wer sich regelmäßig fragt: „Welche Entscheidung lässt mich meine Stärken leben?“ aktiviert automatisch auch seine intuitive Weisheit.

4. Intuitives Schreiben oder Malen

Kreative Ausdrucksformen helfen, unbewusste Impulse sichtbar zu machen. Einfach losschreiben – ohne Zensur – oder intuitiv mit Farben experimentieren kann Türen öffnen zu dem, was im Innersten bewegt.

5. Tagebuch für intuitive Entscheidungen

Ein Intuitionsjournal – in dem du notierst, wann du intuitiv gehandelt hast, wie es sich angefühlt hat und was daraus entstanden ist – stärkt das Vertrauen in deine innere Stimme. So wächst dein Mut, ihr öfter zu folgen.

Vertrauen lernen

Intuition braucht Übung – und Erlaubnis

Viele Menschen haben verlernt, ihrer Intuition zu vertrauen. Sie fürchten, „falsche“ Entscheidungen zu treffen. Doch Intuition ist kein Orakel, das garantiert, dass alles gelingt.

Intuition ist vielmehr ein Wegweiser in Richtung Stimmigkeit. Sie zeigt nicht immer den bequemsten, aber oft den ehrlichsten Weg.

Und ja – manchmal irrt auch die Intuition. Aber selbst dann führt sie uns zu Erfahrungen, die uns wachsen lassen. Die Positive Psychologie spricht in diesem Zusammenhang vom „growth mindset“ – der Haltung, dass auch Fehler Chancen sind. Intuition zu leben bedeutet auch, sich selbst Fehler zuzugestehen. Es bedeutet, Mensch zu sein – ganz und gar.

Intuition als Kraftquelle im turbulenten Alltag

In unserer komplexen Welt, in der sich Optionen überschlagen und Erwartungen laut sind, brauchen wir innere Orientierung mehr denn je. Intuition bietet genau das: eine tiefe, persönliche Landkarte, die uns sagt, was für uns richtig ist – jenseits von „richtig oder falsch“ im gesellschaftlichen Sinn.

Wer mit seiner Intuition verbunden ist, lebt meist nicht nur klarer, sondern auch gelassener.

Denn diese Verbindung schenkt Vertrauen – in sich selbst, in das Leben, in den Prozess. Die Positive Psychologie nennt dieses Vertrauen „Selbstwirksamkeitserwartung“. Es ist das Gefühl: „Ich kann mein Leben gestalten.“ Und das beginnt oft genau dort, wo wir wieder lernen, unserer inneren Stimme zu lauschen.

Praktische Tipps für deinen Alltag

Intuition im Alltag leben – kleine Rituale mit großer Wirkung

Manchmal braucht es gar keine tiefgreifenden Veränderungen, um die Intuition stärker ins Leben zu holen. Schon kleine Rituale im Alltag können helfen, die innere Stimme besser wahrzunehmen.

1. Die intuitive Minute am Morgen

Bevor du dein Handy in die Hand nimmst oder die ersten To-dos abhakst: Schließe für 60 Sekunden die Augen und frage dich: Was ist heute wirklich wichtig für mich? Die erste Regung, das erste Bild oder Gefühl – das ist oft schon die Antwort deiner Intuition.

2. Entscheidungen „einschlafen lassen“

Nicht alles muss sofort entschieden werden. Manchmal hilft eine Nacht darüber zu schlafen – aber nicht mit Grübeln, sondern mit Vertrauen. Oft zeigt sich beim Aufwachen ganz klar, was stimmig ist. Die Intuition arbeitet weiter, während der Verstand ruht.

3. Intuition im Körper verankern

Wann immer du ein deutliches Bauchgefühl wahrnimmst – etwa Freude, Weite, Neugier oder Enge, Druck oder Unbehagen –, halte kurz inne. Wo genau im Körper spürst du das? Gib dem Gefühl Raum. Je öfter du diese Körpersignale bewusst wahrnimmst, desto feiner wird dein Zugang zur inneren Stimme.

Fallbeispiel: Wenn Intuition Grenzen setzt

Leonie, 45, hat seit Jahren einen sehr fordernden Freundeskreis. Sie ist die, die immer zuhört, organisiert, vermittelt. Nach außen funktioniert alles. Doch innerlich wächst die Erschöpfung. Als sie eine Einladung zum nächsten Treffen erhält, spürt sie ein klares Nein in sich – obwohl ihr Verstand sagt: „Du kannst sie nicht enttäuschen.“ Zum ersten Mal entscheidet sie sich für sich: Sie sagt ab. Nicht aus Trotz, sondern aus Fürsorge. Es fühlt sich befreiend an.

Dieses Beispiel zeigt: Intuition hilft nicht nur bei großen Lebensentscheidungen – sie unterstützt auch, klare Grenzen zu setzen. Sie führt uns dorthin, wo Selbstfürsorge beginnt.

Selbstfürsorge und Intuition

Zwei Seiten einer Medaille

Selbstfürsorge ist in der Positiven Psychologie ein zentraler Baustein des psychischen Wohlbefindens. Selbstfürsorge bedeutet: zu spüren, was man braucht – und es sich zu erlauben.

Intuition ist der erste Schritt. Sie sagt: Ich brauche gerade Ruhe. Oder: Ich will heute nichts leisten müssen. Oder auch: Ich spüre, dass mir ein Gespräch guttun würde. Wer dieser Stimme Raum gibt, handelt fürsorglich, nicht nur gegenüber sich selbst, sondern auch gegenüber anderen. Denn Menschen, die in sich ruhen, können anders geben – klarer, echter, kraftvoller.

Die Intuition ist immer da

Viele Menschen glauben, sie hätten „keine“ Intuition. Doch das stimmt nicht. Sie ist immer da – vielleicht leise, vielleicht verschüttet, aber nie weg. Manchmal braucht es einfach nur ein wenig Geduld, ein wenig Mut und ein wenig Übung, um sie wieder ans Licht zu bringen.

Wenn du ihr Raum gibst, beginnt ein Prozess, der nicht nur Entscheidungen verändert – sondern dein ganzes Leben. Du wirst klarer, ruhiger, mutiger. Du wirst mehr du selbst.

Denn: Deine Intuition kennt den nächsten Schritt. Und dein Herz zeigt dir, wohin du wirklich willst.

healthstyle 

Mehr zum Thema

Buchtipps:

Gavin de Becker – The Gift of Fear

Wie unsere Intuition uns vor Gefahr warnt und wie wir lernen, ihr zu vertrauen.

► Ein Klassiker zur Schutzfunktion von Intuition – eindringlich, lebensnah und wissenschaftlich fundiert.

Sophia Schneider – Intuition: Wie wir auf unsere innere Stimme hören und kluge Entscheidungen treffen

► Ein praxisorientiertes Buch aus deutscher Perspektive, mit vielen Übungen und Beispielen.

Gerd Gigerenzer – Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition

► Vom renommierten Psychologen – erklärt, warum schnelle intuitive Entscheidungen oft besser sind als rationale.