



## Intuition und Inspiration stärken



Dieses Merkblatt enthält Informationen und Ideen zum Eigengebrauch. Es ersetzt aber nicht den Besuch beim Arzt oder Heilpraktiker.

Viele von uns kennen es. Wir haben ein Gefühl, das wir etwas machen sollten, etwas nicht machen sollten, aber wissen eigentlich gar nicht so recht, woher dieses Wissen kommt. „Ich habe einfach so ein Gefühl“.

Es ist nicht so, dass der Verstand keinen Platz oder keinen Wert hat. Ich finde es richtig und gut, wichtige Situationen und Entscheidungen mit Gefühl und aber auch mit dem Verstand zu betrachten und dann abzuwägen, was man tun möchte. Alles hat für mich gleichwertig seinen Platz.

In unserer Gesellschaft hat der Verstand oft einen übergeordneten Stellenwert, die Intuition ist bei vielen Menschen etwas verkümmert und kann aber wieder „trainiert“ werden.





### Unterschied Intuition und Inspiration

Es ist schwierig, diese Begriffe zu definieren, es gibt auch in der Literatur verschiedene Ansätze und Definitionen. Schlussendlich ist es wohl gar nicht so wichtig, ob ein Gefühl oder eine Information aus der Intuition oder Inspiration entspringt und oft weiss ich selber auch gar nicht so genau, woher es kommt oder ich nehme mir nicht die Mühe, es herauszufinden. Hauptsache, ich habe eine Information erhalten und prüfe sie.

**Intuition** ist für mich etwas, das aus dem Inneren, dem Unterbewusstsein kommt. Ein Wissen im Sinne von „ich weiss einfach, dass es so ist, aber ich weiss nicht, warum.“ Das bekannte Bauchgefühl, ein Gefühl, ein Bild, ein „Impuls“. Vielleicht habe ich früher eine Erfahrung gemacht, die mir nicht mehr bewusst ist und mir jetzt aus dem Unterbewusstsein seine Information zukommen lässt.

**Inspiration** ist für mich etwas, das sich eher so anfühlt, als würde es von aussen kommen. Aus der geistigen Welt beispielsweise. Es ist nicht „von mir“, sondern von einer andern Quelle.

In meiner Jugendzeit hatte ich ein Erlebnis, das ich recht eindrücklich fand und mich stärkte, auf meine Intuition oder Inspiration zu vertrauen. Ich hatte einen Termin bei einer Therapeutin, welche mir sagte, dass sie beim nächsten Termin an einem neuen Ort zu finden sei, sie ziehe um. Sie erklärte mir, dass ihr neuer Standort auf der anderen Seite des Bahnhofes sei und deutete mit der Hand in diese Richtung, sie gab mir ziemlich sicher auch die Adresse, das weiss ich jetzt nicht mehr genau. Auf jeden Fall wusste ich am Tag des Termins die Adresse nicht mehr. Internet gab es zu diesem Zeitpunkt noch nicht, auch kein Handy, das mich führen konnte. Ich stieg aus dem Zug, ging auf besagte Seite des Bahnhofes und liess mich einfach führen. Ich hatte das ganz sichere Gefühl, dass wenn ich mich einfach leiten lasse, ich das Haus finden würde. Und dem war auch so, ich lief geradewegs zum richtigen Haus. Ich erzählte der Therapeutin davon. Sie hat mir nicht geglaubt und ich kann es ihr nicht verübeln.





### **Einfache Übungen zur Stärkung der Intuition / Inspiration**

Wichtig für diese Übungen ist das vollkommene Vertrauen in das Gefühl. Es dient, wenn man mit der Einstellung hinget: Nichts muss – alles darf. Gedanken wie, „Das kann ja gar nicht funktionieren oder ich muss jetzt intuitiv sein, das muss jetzt funktionieren!“ sind vor allem am Anfang ganz normal, aber sie blockieren und verhindern, dass Sie den Impuls bekommen.

In der Praxis erlebte ich das manchmal, vor allem in der ersten Zeit, es passiert aber auch heute noch, wenn auch seltener. Da sass ich vor dem Patienten und dachte mir: „Jetzt muss ich irgendwas Intuitives oder Inspirierendes haben! Ich komme sonst nicht weiter.“ Tja, was denken Sie? Da kam garantiert nichts in diesem Druck. Ich atmete dann ein paarmal tief durch, schaute vielleicht kurz aus dem Fenster, liess die Gedanken und die Erwartung los und dann ging es wieder.

Gehen Sie heran mit der Einstellung, dass Sie niemandem etwas beweisen müssen, weder sich selber noch sonst jemandem. Wenn's klappt, super. Wenn nicht, auch gut, dann vielleicht ein anderes Mal. Verlieren kann man ja nichts. Nehmen Sie es spielerisch.

### **Übungen, die die Intuition / Inspiration stärken können**

Es macht Sinn, am Anfang mit unwichtigen Themen zu üben. Nehmen Sie nicht gleich wichtige Entscheide im Leben, sondern etwas, wo es keine Rolle spielt, ob das Ergebnis erfolgreich sein wird oder nicht. Das hilft Ihnen, dass weniger Druck in der Situation ist und sie spielerischer an die Übung herangehen können und durch Erfolge Vertrauen gewinnen.

### **Eine intuitive / inspirative Antwort erhalten**

Wenn Sie eine Antwort ausserhalb des Verstandes wünschen, kann diese Antwort in ganz verschiedenen Möglichkeiten auf Sie zukommen. Es kann sein, dass Sie vor Ihrem inneren Auge ein Bild sehen, dass ein Gedanke kommt, dass Sie ein Wort hören, dass ein Satz kommt, dass Sie eine Farbe sehen, dass Sie ein Geruch wahrnehmen, dass es auch einfach nur ein Gefühl ist... Es gibt unzählige Möglichkeiten.

**Wichtig ist, dass Sie sich öffnen, alle Erwartungen und den Druck loslassen, vertrauen - und in dieser „Leere“ dann die Antwort bekommen werden, in welcher Form auch immer.**

Das ist am Anfang nicht immer ganz einfach und braucht etwas Übung.



### Etwas finden per Intuition / Inspiration

- Gehen Sie in ein Kaufhaus und geben Sie per Gedanken in den Raum was Sie möchten. Zum Beispiel „Ich möchte passende Hosen.“ Dann bleiben Sie stehen oder setzen sich vielleicht irgendwo hin und atmen einfach ruhig. Lassen Sie Ihre Gedanken los und warten einfach ab bis Sie einen Impuls bekommen, wohin Sie gehen sollen oder gehen Sie einfach drauflos, ohne zu denken. Es ist wichtig, dass Sie jetzt nicht versuchen, auf Ihren Kopf zu hören und etwas zu konstruieren. Am besten gehen Sie in ein unbekanntes Kaufhaus, damit Ihre Gedanken nicht wissen können, wo es einen Kleidershop hat. Dann folgen Sie Ihrem Impuls.
- Gehen Sie in eine unbekannte Stadt und suchen Sie auf die gleiche Weise ein Restaurant, das Ihnen gut passen wird.

### Etwas erahnen per Intuition / Inspiration

- Wenn Sie hören, dass eine Mail eingeht, gehen Sie in den intuitiven Zustand und erahnen Sie, ob es sich um etwas Wichtiges oder Unwichtiges handelt. Mit der Zeit können Sie versuchen, die „Energie“ des Mails noch besser zu spüren und somit, wer geschrieben hat. Das ist dann aber sehr fortgeschritten und nicht gleich am Anfang zu versuchen.
- Sehen Sie Quizsendungen im Fernsehen an und beantworten Sie intuitiv. Zu welcher Antwort zieht es Sie hin, ohne dass Sie im Kopf nach der Antwort suchen?





### Weiteres zu diesem Thema

Oft kommen intuitive und inspirierende Impulse sehr direkt und klar. Manchmal kann es aber erst indirekt oder über eine Interpretation zum Ziel führen. Warum das so ist, weiss ich nicht.

Als ich einmal auf intuitivem Kleiderkauf war, wurde ich zu einem Kleiderständer geführt, der vor einem Kleidergeschäft stand. Da fand ich aber nichts und war verwirrt. Ziemlich schnell folgte dann ein weiterer Impuls, ich solle ins Kleidergeschäft gehen, wo ich drei Paar wunderbar passende Hosen fand. Warum ich nicht gleich ins Geschäft geführt wurde, weiss ich nicht. Am Tag zuvor hatte ich mir jedenfalls die Füsse wund gelaufen in einer Einkaufsmeile, weil ich versucht hatte, „per Verstand“ Hosen zu finden. Ich war dann froh, dass es intuitiv recht viel einfacher ging.

Oder man bekommt die Farbe Blau als Impuls auf die Frage, wo man jetzt hingehen soll. Wenn man eine Antwort nicht versteht, kann man um weitere Impulse bitten. Oder die Antwort könnte in diesem Fall noch per Verstand interpretiert werden und „zum See“ bedeuten.



Im intuitiven/inspirierenden Modus zu verweilen, kann vor allem am Anfang ziemlich anstrengend sein, obwohl man ja eigentlich gerade „nichts“ machen muss. Mit der Zeit wird es einfacher und man verweilt immer mehr automatisch nebst dem Verstand in diesem Modus und ist offen für die Impulse, die auch dann einfach aus heiterem Himmel erscheinen.

Ein wichtiger Punkt erscheint mir die Tatsache, dass man auch mit intuitiven/inspirierenden Impulsen nicht allwissend ist. In meiner Praxistätigkeit habe ich auch intuitiv/inspirativ nicht automatisch Zugang zu allem, sondern nur dazu, was für mich bestimmt ist zu sehen. Wenn ein Patient nicht möchte oder es nicht vorgesehen ist, dass ich auf dieser subtilen Ebene etwas erfahre, werde ich das auch nicht. Und wenn es nicht in meinen Lebensplan gehört Lottomillionärin zu werden, werde ich auch intuitiv/inspirativ die Lottozahlen nicht erfahren.



## Naturheilpraxis Anja Zünd

---

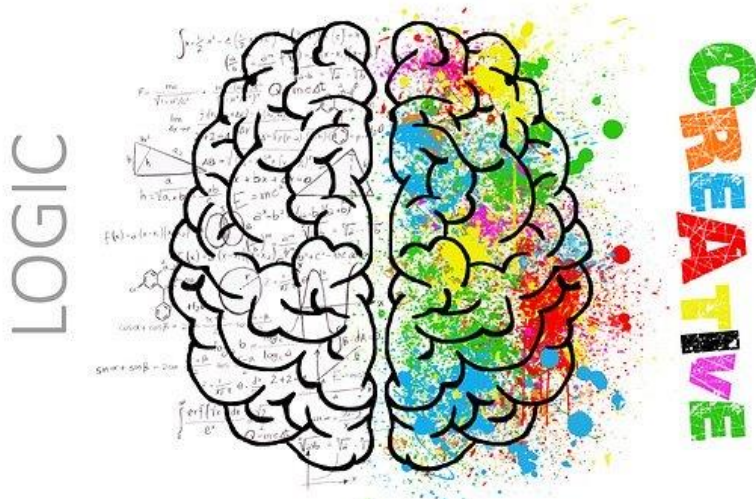
Es kann sich dann so anfühlen, wie wenn man vor einer verschlossenen Tür steht und diese gilt es zu akzeptieren.

Intuitive und inspirierende Eingebungen können verfärbt oder sogar falsch sein, weil man sie mit Ängsten oder andern Emotionen vermischt oder verwechselt. Grundsätzlich sind intuitive und inspirierende Impulse sehr schwierig zu spüren und zu differenzieren, wenn andere Emotionen oder auch psychische Erkrankungen im Spiel sind. Wenn das eigene Tier oder Kind krank ist, ist es fast unmöglich, noch eine intuitive Wahrnehmung zu fühlen. Dasselbe, wenn der Mann/die Frau der Träume vor einem steht. ☺

Dann macht es Sinn, dass man die Vernunft zu Wort kommen lässt, es irgendwie schafft, gefühlsmässig aus der Situation auszusteigen oder jemand anders fragt, die Situation zu erspüren.

Und zu guter Letzt: Immer alles nur intuitiv entscheiden und leben zu wollen, ist nicht nötig und meines Erachtens auch nicht richtig. Es ist gerade so wichtig, geerdet zu bleiben und den ganz normalen rationalen Gedankengängen, dem Verstand auch seinen Raum zu geben. Es ist völlig legitim, eine Entscheidung auch komplett rational zu fällen.

Trotz aller Intuition und Inspiration prüfen Sie stets Ihre Impulse auch mit dem Verstand. Gehen Sie keinen Impulsen nach, bei denen Ihnen der Verstand abrät etwas zu tun, weil es beispielsweise Ihnen oder jemandem schaden könnte. Nehmen Sie die Stimmen des Verstands, der Intuition und Inspiration gleichermassen ernst.





### **Intuition / Inspiration trainieren**

Wenn Sie Ihre intuitiven / inspirative Seite trainieren möchten und Unterstützung wünschen, biete ich auch immer wieder Kurse dazu an. Bei Interesse informieren Sie sich bitte auf der Homepage oder nehmen Sie mit mir Kontakt auf. Ich würde mich freuen, Sie in einem Kurs oder in der Praxis begrüßen zu dürfen.



Alles Liebe, Ihre Anja Zünd

© Naturheilpraxis Anja Zünd Bilder: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com) (free images), März 2020

Quelle: Praktische Intuition, Laura Day