

Anleitung zur Intuitionsmethode

Bevor du startest, nimm dir einen Moment Zeit und schreibe 1-3 Fragen auf kleine Zettel, für die du noch keine Klarheit gewonnen hast, die Entscheidungen von dir fordern oder Probleme, die du noch nicht lösen konntest oder dir noch unschlüssig bist, **WIE** du sie lösen willst.

Beispiel: Vielleicht überlegst du, ob du eine bestimmte Anschaffung tätigen sollst. Anstatt nun nur rationale Pro- und Kontra-Argumente in deinem Kopf zu bewegen, versuche heute einmal, intuitiv und aus dem Herzen heraus abzuwägen, welches Gefühl du dabei hast, wenn du dich für das eine oder das andere entscheidest.

Wenn du die Frage(n) aufgeschrieben hast, stecke den oder die Zettel in deine Tasche und denke nicht mehr daran.

Während du nun durch die Natur gehst, versuche, dich zu entspannen. Atme die Luft tief ein und aus. Schau dich um und lass dich berühren von den Wundern und Schönheiten der Natur. Sollten dich immer wieder Gedanken anfliegen, die du nicht loslassen kannst, schreibe sie dir auf. So kannst du dich auf das konzentrieren, was nun vor dir liegt:

Wunderschöne Natur.

Versuche dich mit der Natur in deinem Inneren zu verbinden, während du langsam weiter gehst. Versuche zu erfassen, wenn dir ein bestimmtes, buntes Blatt besonders ins Auge fällt.

- Vielleicht findest du es besonders schön?
- Vielleicht erinnert es dich an irgendetwas oder an dich selbst?
- Vielleicht löst es Freude in dir aus?
- Vielleicht hast auch ganz andere Gefühle, die dich mit dem Blatt verbinden, das du auswählst?

Auf jeden Fall versuche, ganz bewusst ein Blatt zu finden, bei dem du das Gefühl hast, dass es dir etwas zu sagen hat, dass es dich gerufen hat. Dann suche und finde weitere bunte Herbstblätter. Wähle allerdings nie irgendein Blatt achtlos aus, sondern spüre in dich hinein, höre auf dein Herz, welches Blatt dich ruft und von dir gefunden werden will.

Sammele gerne mehrere Blätter und stecke sie in deine Tasche. Nimm nun ein Blatt nach dem anderen aus deiner Tasche, halte es gegen das Licht und betrachte es still und bewusst. Was fühlst du? Was empfindest du, wenn du das Blatt betrachtest. Welche Gedanken und Assoziationen fliegen dir in den Kopf, wenn du das jeweilige Blatt betrachtest.

Notiere dir auf einem weiteren Zettel alles, was du bei jedem einzelnen Blatt gefühlt und empfunden hast. Bewahre dann alle Blätter und Zettel wieder in deine Tasche auf und gehe weiter.

Achte und Beobachte nun die Bäume um dich herum. Schaue sie dir genau an. Schaue zu ihnen auf. Beobachte, wie der Wind durch die Blätter raschelt und das Licht durch die Blätter hindurchscheint. Stelle dir vor, du wärst in einem ganz außergewöhnlichen Kunstmuseum und vor dir sowie um dich herum nimmst du die kostbarsten und wertvollsten

Kunstschätze wahr. Was fühlst du? Was empfindest du?

Während du weitergehst, schau' dich um. Lass dich von dem Baum finden, der dich im Inneren ruft. Fühle, zu welchem Baum es dich hinzieht. Betrachte nun diesen Baum im Äußeren ganz genau. Lass dir Zeit dafür. Notiere dir alles, was du im Äußeren an dem Baum wahrnimmst.

Nimm nun das äußere Bild des Baumes in dein Inneres. Schließe die Augen und nimm den Baum in deinem Inneren wahr. Entspanne dich. Achte darauf: Welche Gefühle und Empfindungen oder welche Gedanken steigen in dir auf? Notiere dir dies wieder auf dem gleichen Zettel, auf den du vorher deine äußeren Wahrnehmungen aufgeschrieben hast. Bewerte nicht, was du aufschreibst, schreibe es einfach spontan aus dir heraus. Stecke den Zettel wieder in deine Tasche.

Die folgende Übung kannst du, wenn du willst, weiterhin in der Natur machen. Sollte es dir jedoch zu kalt sein, dann nimm deine Blätter sowie das, was du aufgeschrieben hast, mit nach hause.

Lege dann die Blätter, die du gefunden hast, vor dich hin. Gestalte mit ihnen ein kleines Kunstwerk, das dein Herz erfreut.

Nimm nun den oder die Zettel mit deinen Fragen vom Anfang. Falte sie so klein wie möglich zusammen und lege jeweils einen Zettel unter eines der Herbstblätter, die du gefunden hast.

Wenn du damit fertig bist, setze dich ganz entspannt vor deine Blätter und lass die Blätter auf dein Bewusstsein wirken. Atme tief ein und aus, ein und aus. Sollten Gedanken kommen, die dich ablenken wollen, ignoriere sie. Falls sie vehementer sind, schreibe sie dir wieder auf, um sie auf diese Weise abzulegen.

Versuche auf diese Weise immer ruhiger und stiller zu werden. Wenn du noch in der Natur bist, kann dir das Lauschen auf die Geräusche der Umgebung dabei helfen. Bist du zu hause, hilft dir vielleicht eine entspannende, leise Musik.

Betrachte nun die vor dir liegenden Blätter. Dann schließe die Augen und nimm das Bild der Blätter in dich auf. Versuche das innere Bild von deinem Blätter-Kunstwerk so plastisch wie möglich in dir aufzubauen, wie eine innere Fotografie. Mache das jedoch ganz entspannt, setze dich nicht unter Druck.

Wenn du dies eine Zeit lang auf diese Weise praktiziert hast, öffne wieder die Augen und nehme wahr, auf welches Blatt dein Blick zuerst fällt. Liegt ein Zettel mit einer Frage darunter? Wenn nein, wiederhole, was du gerade gemacht hast, bis dir ein Blatt begegnet, unter dem eine Frage liegt.

Nimm **dieses Blatt** in deine Hand. Nun betrachte es im äußeren ganz genau: welche Farben hat es? Welche Form? was fällt dir an der Maserung des Blattes? Welche Gefühle hast du, wenn du dieses Blatt anschaust. Was fasziniert dich ganz besonderes an diesem Blatt. Was löst das Blatt in dir aus, wenn du es gegen das Licht hältst und hindurchschauen kannst?

Was nimmst du noch wahr. Alle Antworten auf diese Fragen, schreibe wiederum auf ein

Blatt Papier. Wenn du damit fertig bist und deine äußere Beschreibung dir ausreichend erscheint, nimm das Gesamtbild des Blattes in dein Inneres. Schließe die Augen. Nimm wahr, welche Gefühle in dir aufsteigen oder ob du möglicherweise innere Bilder hast, die gar nichts mit dem Blatt zu tun haben müssen?

Wenn du dies eine Zeit lang praktiziert hast, öffne wieder die Augen und schreibe dir jetzt all das auf, was dir bei der inneren Betrachtung des Blattes in den Sinn gekommen ist.

Du hast nun also ein Blatt Papier, auf dem deine äußeren und inneren Wahrnehmungen zu dem Blatt, das du ausgewählt hast, aufgeschrieben sind. Öffne nun den kleinen Zettel, der unter dem Blatt lag und den du für deine Übung verwendet hast. Wenn du nun deine Frage liest, achte wieder darauf, welche Assoziationen, Gedanken, Gefühle du in dem Moment hast, wenn du die Frage, die darauf steht noch mal durchliest. Du kannst sie gerne auch laut durchlesen. Es kann nun sein, dass du spontan ein klares starkes und sicheres Gefühl hast, wie du die Frage auf dem Zettel beantworten möchtest.

Wohl gemerkt, betrachte das Ganze eher als eine spielerische Übung, um mit dir selbst, mit deinen Gefühlen, deiner Intuition in tieferen Kontakt zu kommen.

Wenn du möchtest, kannst du dir im nächsten Schritt auch noch den Zettel vornehmen, auf den du das Ergebnis deiner inneren und äußeren Betrachtung zu deinem Baum aufgeschrieben hast. Welche Assoziationen steigen in dir auf? Hat es vielleicht etwas mit deiner aktuellen Situation zu tun? Hast du vielleicht das Gefühl, dass der Baum zu dir gesprochen hat? Wenn ja, was ziehst du für Schlüsse daraus?

Mach dir bewusst, dass zu jeder Frage, zu jedem Problem die Antwort bereits in dir liegt. Durch eine bewusste Verbindung mit deinem Inneren, durch Stille, durch Achtsamkeit und den Aufbau einer inneren Verbindung zur Natur kann es sein, dass du deine Intuition, dein inneres Gefühl, das, was dein Herz dir sagt, immer mehr wahrnimmst.

Die Herzensverbindung zur Natur kann dir helfen, klarer zu werden und die Dinge, die es für dich zu entscheiden und anpacken zu gilt, zu lösen und zu klären. Du wirst möglicherweise die Erfahrung machen, dass du durch die bewusste Stille, durch das bewusste Innehalten plötzlich Impulse bekommst, Inspirationen aus deinem Inneren, sodass sich plötzlich neue Gedanken auftun, neue Lösungsmöglichkeiten, an die du bisher noch gar nicht gedacht hast oder nicht denken konntest, weil du dich dauernd unter Stress und unentspannt gefühlt hast.

Diese Übung hilft dir also, Körper, Geist und Seele zu entspannen, mehr Klarheit zu erhalten und eine tiefere Beziehung zu deinem Inneren und zur Natur aufzubauen. Du lernst aber auch, bewusst zu entspannen und still zu werden. So entwickelst du ein Bewusstsein dafür, wie du deine Gedanken besser ordnen kannst, sodass du dich nicht ständig von Ihnen getrieben fühlst. In diesem Sinne viel Freude beim Ausprobieren. Wir sind gespannt auf deine Erfahrungen und Rückmeldungen