



INKONSTELLATION

Ausbildungsakademie
Coaching | Entwicklung | Persönlichkeit

InKonstellation
Systemische Coaching Ausbildung

Abschlussarbeit zum Thema

INTUITION – die unbewusste Intelligenz

Lydia Rischen

Abgabedatum: 14.03.2021

Inhaltsverzeichnis

ABBILDUNGSVERZEICHNIS	3
EXECUTIVE SUMMARY	4
1. EINLEITUNG	5
1.1. RELEVANZ DES THEMAS INTUITION	5
1.2. INTUITION IM SYSTEMISCHEN COACHING-KONTEXT	5
1.3. MEINE PERSÖNLICHE MOTIVATION UND AUFBAU DER ARBEIT	6
2. DEFINITION UND ARTEN VON INTUITION.....	6
3. EINSATZ VON INTUITION IM COACHING PROZESS	7
4. VORAUSSETZUNG ZUR NUTZUNG VON INTUITION IM COACHING PROZESS	8
5. IST INTUITION ERLERNBAR? UND WENN JA, WIE?	9
QUELLENVERZEICHNIS	11

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Phasen des Coaching Prozesses nach InKonstellation Ausbildungsmodul „Grundlagen“, Skript S. 43ff.....	8
--	---

Executive Summary

Die vorliegende Abschlussarbeit hat zum Ziel Intuition in seinen Grundzügen zu beleuchten. In der heutigen sehr dynamischen und komplexen Welt, ist ein schnelles Treffen von Entscheidungen gefragt. Allgegenwärtig ist in diesem Bezug der Verstand und rationales Denken, was jedoch einige Fragestellungen offen lässt. Um weiterhin handlungsfähig zu bleiben, kommt diesbezüglich die Intuition als weiteres Werkzeug ins Spiel.

Zunächst wird die Definition und unterschiedliche Arten von Intuition - innere Bilder/Dialoge, das Bauchgefühl und intuitives Wissen - betrachtet. In Folge dessen wird der Einsatz von Intuition im Coaching Prozess beleuchtet und exploriert, welche Voraussetzungen Coaches erfüllen sollten, um intuitiv zu handeln.

Prinzipiell kann Intuition in allen Stufen des Coaching Prozesses erfolgreich genutzt werden. In diesem Zusammenhang sind allerdings besonders ein hohes Maß an Vertrauen, Offenheit, Ausgeglichenheit, Ruhe und eine erhöhte Selbstreflexionsfähigkeit sowie eine gewisse Erfahrung nötig. Um nicht vorschnell zu Urteilen und mit einer verzerrten Wahrnehmung den Coaching Prozess negativ zu beeinflussen, wird schlussendlich exploriert, inwiefern und durch welche Maßnahmen die Intuitivfähigkeit gestärkt werden kann.

Wie jede Fähigkeit, kann Intuition trainiert und gefördert werden. Sie sollte allerdings niemals aktiv erzwungen werden. Flexibilität, eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung, ein offener Bewusstseinszustand, ein breiter Erfahrungsschatz sowie das Anwenden von Kreativitätstechniken und Praktiken wie Mediation, Yoga oder Achtsamkeitstraining tragen zur Entwicklung von Intuition bei.

Intuition ist daher eine wichtige Fähigkeit, um als Coach erfolgreich zu sein und spiegelt wider mehr „zu wissen, als wir sagen zu wissen“ Michael Polanyi.

1. Einleitung

1.1. Relevanz des Themas Intuition

Die Welt wird zunehmend komplexer und das Wissen ist zu einer der wichtigsten Ressourcen geworden. Die Menschheit hat über die letzten Jahrhunderte, eine enorme Menge an Wissen gesammelt, was zu großem Fortschritt in vielen Lebensbereichen geführt hat. Das Streben nach Wissen und Informationen ist für viele Menschen, sowohl im privaten als auch Unternehmenskontext von erheblicher Relevanz um zu bestehen und wettbewerbsfähig zu sein. Dazu steigt die Sorge nicht genug zu wissen. Und tatsächlich steigt die Menge der zu verarbeitenden Information bei sich stetig verringernder Zeit. „In den nächsten zehn Jahren muss die Menschheit mehr Wissen verarbeiten als in den letzten 2.500 Jahren zusammen“, so Christiane Schiersmann und Heinz-Ulrich Thiel (2011).

Das Übermaß an Informationen wird von uns sowohl bewusst als auch unbewusst wahrgenommen, und die Trennung von Wichtigem zu Unwichtigem sowie die Entscheidungsfindung hat sich erschwert. Die Aufnahme- und Speicherkapazität unseres Gehirn ist limitiert und bewusste Informationsverarbeitung benötigt Zeit.

Heute ist das Fällen von schnellen und vor allem richtigen Entscheidungen mehr denn je gefragt, was bei der ansteigenden Komplexität zunehmend schwieriger wird. Daher suchen unterschiedliche Managementdisziplinen, Psychologie, Neurowissenschaften sowie der Bildungssektor nach Möglichkeiten angemessen auf die vielen komplexen Fragen zu antworten (Kruljac, Renato, 2017).

Auch wenn der Verstand (Logik) in der zunehmend komplexen Welt überaus wichtig ist, bleiben manche Fragestellungen ungelöst. „Die Rolle des Verstandes ist so doktrinär in uns verankert, dass kaum jemand fragt, ob wir nicht noch andere Werkzeuge besitzen, um zu lernen, zu reagieren, uns zu entwickeln, mit Dingen und Menschen umzugehen“ (Heinz-Uwe Hobohm, 2013).

Eins dieser Werkzeuge ist die Intuition.

1.2. Intuition im systemischen Coaching-Kontext

Die Literaturrecherche zeigt unzählige Werke zu dem Thema „Intuition“. Die Kombination aus „Intuition“ und „systemischem Coaching“ hat allerdings erst in den letzten Jahren stark an Bedeutung gewonnen.

Während Wempe (2021) die Bedeutung von Intuition im beruflichen Kontext exploriert und aufzeigt, welche Relevanz Intuition in der komplexen Entscheidungsfindung und Interaktion mit Menschen haben kann, erforscht Ryba (2018) explizit die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching. Darüber hinaus sind einige praxisnahe Ratgeber zu dem Thema erschienen, so z.B. Le

Sauier (2019), die ein 5-Schritte-Programm zur inneren Stärke entwickelt hat und Bauer (2019), die das Geheimnis von Bauchgefühl und innerer Stimme „lüftet“.

1.3. Meine persönliche Motivation und Aufbau der Arbeit

Mein persönliches Interesse an dem Thema „Intuition“ hat sich während der systemischen Coaching-Ausbildung entwickelt. Mit meiner Teilnahme an den Wochenend-Modulen und der wachsenden praktischen Erfahrung durch Übungs-Coachings habe ich gemerkt, dass ich auf meine Intuition hören kann. Auch wenn ich zunächst versuchte einen Fokus auf die theoretischen Modellen und gelernten Inhalte zu legen, habe ich schnell gespürt, wie wichtig es ist seiner Intuition Raum zu geben und ihr zu folgen. Für mich war der Begriff Intuition und deren Existenz zu Beginn wenig greifbar, und doch unglaublich spannend und mächtig. Daher widme ich mich in dieser Arbeit der „Intuition – als unbewussten Intelligenz“.

Meine Arbeit baut auf der Definition und den Arten von Intuition auf. Auf Basis dessen, wird der Einsatz von Intuition sowie die Voraussetzungen zur Nutzung von Intuition im Coaching-Prozess diskutiert. Abschließend endet die Arbeit in der Frage, inwiefern Intuition erlernbar ist.

Diese Arbeit ist nicht wissenschaftlich und der Autor übernimmt keine Verantwortung für die Richtigkeit und Vollständigkeit des Inhalts.

2. Definition und Arten von Intuition

Der Begriff „Intuition“ wird von Gigerenzer (2015) synonym für Bauchgefühl und Ahnung verwendet und bezeichnet ein Urteil, dass rasch im Bewusstsein auftaucht, dessen tieferen Gründe uns nicht ganz bewusst sind und das stark genug ist, um danach zu handeln. Kruljac (2017, S 14f.) stimmt dem zu, nennt darüber hinaus aber weitaus mehr Synonyme und kategorisiert diese in:

- 1) Diffuses Erleben (subtile und nicht offenkundige Wahrnehmung): Gefühl, Riecher, Instinkt, Bauchgefühl
- 2) Evidentes Erleben (klare, überzeugende Erfahrung): Sechster Sinn, Vor-Ahnung
 - a. Spiritueller/transzendenter Kontext: Erleuchtung, Innenschau, Eingebung, Vision
 - b. Rationaler/funktionaler Kontext: Einfall, Geistesblitz, Idee, Implizites Wissen

Wissenschaftler, Achtsamkeitsforscher und Meditations-Experten sind sich zusammenfassend einig, dass Intuition eine Verbindung zwischen dem Bewussten und Unbewussten darstellt. Intuition ist eine

Erkenntnis, die weit über die Rationale hinausgeht und ein „Begreifen“ beschreibt, das nicht in Worte gefasst werden kann; ein nichtwissendes Wissen, so Kruljac (2017, S. 16).

Blenke (2010) befasst sich explizit mit den Arten von Intuition im systemischen Coaching und verweist im Rahmen dessen auf Sanders, der die folgenden vier Bereiche der erweiterten Wahrnehmung erforscht hat. Laut ihm bietet diese Differenzierung eine wertvolle Orientierungshilfe für den Coaching Kontext.

1. **Innere Bilder:** Diese könnten z.B. visuelle Fiktionen über das Zielverhalten des Klienten bei Kritikgesprächen sein. Gegebenenfalls sehe ich konkret vor mir, wie sich jemand präsentiert und was sie/er ausstrahlen möchte. Solche Bilder können hervorgerufen werden, indem die Augen bei gerader Kopfhaltung nach oben bewegt werden oder die Konzentration auf den Bereich der Stirnmitte gelenkt wird. Visuelle Personen handeln häufig automatisch so.
2. **Innere Dialoge:** Wertvolle Impulse können auch durch innere Dialoge entstehen. Möglicherweise geht einem der Satz „Lass die Finger von dem Auftrag!“ durch den Kopf. Hier kann der Zugang durch die Fokuslenkung auf den Bereich oberhalb der eigenen Ohren geschaffen werden. Die Augen blicken dabei häufig gerade nach vorne (sog. Tunnelblick).
3. **Das Bauchgefühl:** Häufig wird im Zusammensein mit Menschen eine bestimmte Stimmung oder auch Befindlichkeiten der Anwesenden wahrgenommen. Das Bauchgefühl tritt über sogenannte „somatische Marker“, sprich Körperempfindungen auf, die oft im „Solar Plexus“ oberhalb des Bauchnabels lokalisiert werden. Andere Körperteile können hierfür allerdings genauso sensibilisiert sein. Zudem wandert der Blick der Augen häufiger nach unten.
4. **Intuitives Wissen:** Eine plötzliche innere Bewusstheit bzw. ein Impuls, der z.B. sagt, dass es beim Coachee um ein anderes als von ihr/ihm adressiertes Thema geht. Der Zugang zu diesem intuitiven Wissen kann über die Konzentration auf den Bereich leicht über dem Kopf erfolgen; quasi als gäbe es eine innere Öffnung nach oben. Die Aufnahmefähigkeit wird über geschlossene Augen unterstützt.

Mit dem Wissen, was Intuition ist, und welche Arten es im Coaching Kontext gibt, wird im Folgenden der Einsatz von Intuition im Coaching Prozess beleuchtet.

3. Einsatz von Intuition im Coaching Prozess

Die Autoren Blenke (2010), Hänsel et al. (2002) und Goldberg (1991) sind sich einig, dass Intuition vollumfänglich im Coaching Prozess eingesetzt werden kann. Sie führen auf, dass die Verwendung sowohl im Erstkontakt und Kennenlernen (Akquise), als auch im Vorgespräch und bei der

Zielvereinbarung hilfreich ist. Darüber hinaus unterstreichen sie, dass Intuition für den Beziehungsaufbau und die Beziehungsgestaltung sowie das gesamtheitliche Einfühlen in den Coachee wichtig sei. Auch im weiteren Prozess des Coachings, wie z.B. bei der Situationsanalyse und Hypothesenbildung, bei allen Entscheidungen rund um die Fragen- und Methodenauswahl bis hin zur Analyse des Kontextes/ der Konstellationen und der Überprüfung von Kongruenzen inkl. Problemlösung kann Intuition eingesetzt werden und sogar ein wichtiger Helfer sein. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Intuition in allen Phasen des Coaching Prozesses (siehe Abb. 1) Anwendung finden kann.

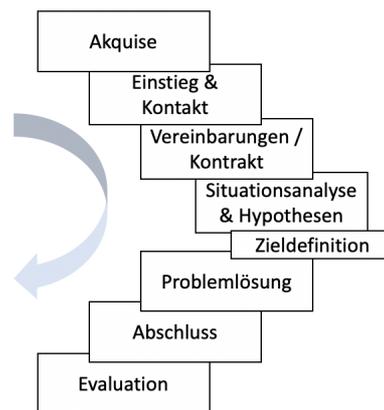


Abb. 1: Phasen des Coaching Prozesses nach InKonstellation Ausbildungsmodul „Grundlagen“, Skript S. 43ff.

Inwiefern jeder Coach auf seine Intuition vertrauen und dieser folgen sollte, wird nachgehend betrachtet.

4. Voraussetzung zur Nutzung von Intuition im Coaching Prozess

Wie auch im vorherigen Kapitel stimmen die Erkenntnisse der Autoren Blenke (2010), Hänsel et al. (2002) und Goldberg (1991) überein. Laut Ihnen gibt es unterschiedliche Voraussetzungen, die Coaches erfüllen sollten, um Intuition erfolgreich zu nutzen.

Sie lehnen den Gebrauch von Intuition zum Beispiel bei vorschnellem Urteilen und einer Verzerrung der Wahrnehmung ab. Der Mangel an Prüfung und Analyse könnte zu einer falschen, unbewussten Schlussfolgerung führen und den Coaching Prozess negativ beeinflussen. Auch bei einem Handeln im Affekt sowie einer unbewussten Bildung von Assoziationen, die oftmals einen Mangel an Introspektion und Selbstreflexion mit sich bringen, ist von intuitivem Vorgehen abzuraten.

Weitere Fallen bilden kulturelle Prägungen (Werte und Denkstile), kollektive Vorurteile bzw. Denken in Stereotypen sowie eingeschränktes Sammeln von Erfahrungen. All diese können aufgrund ihrer fehlenden Variationsbreite, mangelnder Prämissenreflexion und unzureichenden Erlebnissen hinderlich sein.

Für die erfolgreiche Nutzung von Intuition setzen Blenke (2010), Hänsel et al. (2002) und Goldberg (1991) Ausgeglichenheit, ein gesundes Maß an Selbstvertrauen und Bindungsfähigkeit voraus. Ein hohes Stresslevel, Leistungsdruck, hohe persönliche Unsicherheit sowie mangelhafte Autonomie des Coaches würden laut ihnen zu wenig Resilienz und Gelassenheit mit sich ziehen.

Zuletzt können einerseits auch Routinen und zwanghafte Muster Ideenlosigkeit, fehlende Kreation, Entspannung und innere Freiheit hervorrufen, als auch Aberglaube und Esoterik hohe Zweifel seitens der Coaches mit sich bringen. Daher ist bei dem Auftreten dieser von der Nutzung von Intuition abzusehen.

Nachdem nun diskutiert wurde, welche Voraussetzungen ein Coach erfüllen sollte um seiner Intuition nachzugehen, stellt sich abschließend die Frage, ob und wenn ja, wie Intuition erlernbar ist.

5. Ist Intuition erlernbar? Und wenn ja, wie?

Jeder Mensch ist, nach Blenke (2010), Hänsel et al. (2002) und Goldberg (1991), fähig intuitiv zu handeln. Die Fähigkeit ist jedoch, wie bei allen Fähigkeiten, individuell unterschiedlich stark ausgeprägt und kann geübt und gefördert werden. Kruljac (2017) ergänzt, dass sich Intuition zwar fördern und zu einem gewissen Maß auch erlernen lässt, intuitive Erfahrung aber niemals erzwungen oder aktiv in die Wege geleitet werden sollte.

Prinzipiell stellt die Literatur unterschiedliche Möglichkeiten dar, sich mit Intuition auseinander zu setzen und diese über einen Zeitverlauf zu erlernen.

Zunächst führt ein Vertiefen der Selbstwahrnehmung durch innere Dialoge, Wahrnehmen des eigenen Körpers und der Kenntnis der eigenen Emotionen zu einer erhöhten Intuitions-Fähigkeit. Diese wird unterstützt durch eine grundsätzlich positive Lebenseinstellung, Flexibilität, einer erhöhten Selbstreflexionsfähigkeit und einem offenen Bewusstseinszustand.

Durch eine Kombination von vernünftigem (rationalen) und intuitivem Vorgehen, und dem Praktizieren von Kreativitätstechniken, so wie dem Wechsel von Medien, dem Arbeiten mit Bildern bzw. Symbolen und der Bildung von Assoziationen kann Intuition weiterentwickelt werden.

Grundsätzlich unterstützt ein breiter Erfahrungsschatz die Fähigkeit intuitiv zu handeln. Darunter das bewusste Aufnehmen von Informationen, das Sammeln von Eindrücken, Selbst- und Kontakterfahrung, als auch pure Lebenserfahrung.

Zuletzt kann auch eine Offenheit für Spiritualität, Transzendenz und das Unerklärliche hilfreich sein. Aktiv kann Intuition mithilfe von Praktiken für Körper und Geist, wie Meditation, Yoga oder Entspannungsverfahren gestärkt werden (Blenke (2010), Hänsel et al. (2002), Goldberg (1991)).

Kruljac (2017, S. 138) bekräftigt diese Aussage und verweist neben einer generellen Offenheit, Vertrauen und Mut auf das Durchführen von Achtsamkeitstraining, da es Distanz von diskursiven Denkprozessen ermöglicht und einen Zugang zum Unbewussten schafft.

Quellenverzeichnis

Bauer, Alexandra Christina (2019): Intuition. Das Geheimnis von Bauchgefühl und innerer Stimme. Schirner Verlag, Darmstadt

Blenke, Matthias (2010): Über den bewussten Einsatz der Intuition im Coaching, in: Coaching Magazin, Nr. 1 / 2010, S. 18-22, URL: <https://www.coaching-magazin.de/prozesse-settings/ueber-den-bewussten-einsatz-der-intuition-im-coaching>

Gigerenzer, Gerd (2015): Bauchentscheidungen: Die Intelligenz des Unbewussten und die Macht der Intuition, München, Goldmann

Goldberg, Philip (1991): Der zündende Funke – Die Kraft der Intuition, Reinbek: Rowohlt.

Hänsel, Markus / Zeuch, Andreas / Schweitzer, Jochen (2002): Erfolgsfaktor Intuition. Geistesblitze in Institutionen. URL: <http://markus-haensel.de/wp-content/uploads/2015/05/Erfolgsfaktor-Intuition-Geistesblitze-in-Organisationen.pdf>

Hobohm, Heinz-Uwe (2013): Vom Verstand der Intuition: Wie man die Sackgasse Egoismus überwindet. Petersberg: Via Nova Verlag

Kruljac, Renato (2017): Die Kraft der Intuition: Wie wir lernen, unserem Bauchgefühl zu vertrauen, Helmut Linken Verlag GmbH, Köln

Le Sauier, Jacqueline: Intuition - Dein Powertool: Das 5-Schritte-Programm zu deiner inneren Stärke. Ullstein Buchverlage GmbH, Berlin

Ryba, Alica (2018): Die Rolle unbewusster und vorbewusst-intuitiver Prozesse im Coaching unter besonderer Berücksichtigung der Persönlichkeitsentwicklung des Klienten, VR Verlag

Schiersmann, Christiane; Thiel, Heinz-Ulrich (2011): Organisationsentwicklung. Prinzipien und Strategien von Veränderungsprozessen, 3. Auflage. Wiesbaden. VS Verlag

Wempe, Kati (2021): Mit Intuition erfolgreich. Wie unser Bauchgefühl im Beruf nützlich sein kann. 1. Auflage. Haufe Verlag