

mind  
& soul

ANNE HEINTZE

# Kopf aus, Bauch an?

Die Balance zwischen Verstand  
und Intuition finden

**G|U**

# WIE INTUITIV BIST DU WIRKLICH?

Dieser Test verschafft dir einen ersten, aber schon recht umfassenden Eindruck davon, wie es um deine Intuition bestellt ist. Notier jeweils, wie sehr die folgenden Aussagen im normalen Alltag auf dich zutreffen.

Die Zahlen bedeuten:

- 0 trifft nicht oder fast nicht zu*
- 1 trifft teilweise oder selten zu*
- 2 ist oft zutreffend*
- 3 ist besonders ausgeprägt*
- 4 trifft außerordentlich stark zu*

Sei in deiner Einschätzung möglichst spontan, vertrau deiner Intuition und denk einfach nicht lange über die Aussagen nach. Kreuz aber jeweils nur ein Kästchen an und lass keine Aussage aus. Am Ende werden die Punkte zusammengezählt.

0 1 2 3 4

01. Sobald ich auf der Straße bin, sind meine Antennen auf andere Menschen ausgerichtet. Ich nehme meine Mitmenschen sehr genau wahr.
02. Ich fühle es, wenn sich hinter oder neben mir ein Mensch nähert.
03. Sobald ich mich mit einem Menschen oder einer Situation nicht wohlfühle, hinterfrage ich, warum das so ist.
04. Ich kann das Benehmen eines Menschen schnell einschätzen und mir dazu eine Meinung bilden.
05. Mein erster Eindruck bestätigt sich meistens.
06. Wenn ich jemanden sehr gern mag, weiß ich auch genau, warum das so ist.
07. Ich erkenne sofort, wer in einer Gruppe dominant ist und das Sagen hat.
08. Der Tonfall in der Stimme meines Gegenübers ist mir besonders wichtig, da er sehr viel über dessen Gefühlswelt aussagt.
09. Ich habe ein gutes Gefühl dafür, wann andere Menschen lügen.
10. Ich bemerke sofort, wenn mein Gegenüber aggressiv oder zornig ist.
11. Gefühle wie Angst, Überraschung, Freude, Trauer, Ekel kann ich bei anderen sehr gut erkennen.
12. Ich kann zwischen den Zeilen lesen und habe ein gutes Gefühl dafür, was mir mein Gegenüber sagen möchte.

13. Ich weiß, wie ich welchen Menschen anspreche und was seine Bedürfnisse sind.
14. Ich spüre, ob ein Mensch mich mag oder nicht.
15. Im Umgang mit anderen Menschen hatte ich schon oft Unwohlsein, ohne direkt bedroht zu werden.
16. Ich bemerke schnell, wenn das Gesagte nicht mit der Mimik und der Körpersprache übereinstimmt.
17. Ich kann gut erkennen, in welcher Beziehung Menschen zueinander stehen, ob sie eher privat oder beruflich miteinander zu tun haben.
18. Meine Freunde fragen mich häufig um Rat, wenn es um eine Entscheidung geht.
19. Ich erkenne auch am Telefon, wenn das, was jemand sagt, nicht der Wahrheit entspricht.
20. Ich denke oft an einen Menschen, der dann auch bald danach anruft.
21. Ich bemerke schnell, wenn ich angestarrt oder beobachtet werde.
22. Ich habe schon berufliche Entscheidungen »aus dem Bauch heraus« getroffen, die sich später als richtig herausgestellt haben.
23. Wenn ich mir etwas sehr wünsche und intensiv daran denke, trifft es später oft ein.
24. Ich habe schnell einen guten Zugang zu Kindern.

0 1 2 3 4

25. Ob Hunde oder Katzen friedlich oder angespannt sind, spüre ich sofort.
26. Wenn meine Intuition und mein Verstand eine Situation völlig unterschiedlich bewerten, höre ich häufiger auf meine Intuition.
27. Wenn Pflanzen in Wohnung oder Garten Pflege oder Wasser benötigen, spüre ich das intuitiv.
28. Ich folge beim Stadtbummel gern meiner Intuition und habe so schon vieles Schöne entdeckt.
29. Ich habe schon mehrfach erlebt, dass ich eine Ahnung hatte, die sich später bewahrheitet hat.
30. Wenn ich auf Parkplatzsuche bin, weiß ich oft ganz intuitiv, wo ich leicht fündig werde.

Die Auswertung findest du im Buch ab Seite 13.



## DIE GU-QUALITÄTS- GARANTIE

Wir möchten Ihnen mit den Informationen und Anregungen in diesem Buch das Leben erleichtern und Sie inspirieren, Neues auszuprobieren. Bei jedem unserer Produkte achten wir auf Aktualität und stellen höchste Ansprüche an Inhalt, Optik und Ausstattung. Alle Informationen werden von unseren Autoren und unserer Fachredaktion sorgfältig ausgewählt und mehrfach geprüft. Deshalb bieten wir Ihnen eine 100%ige Qualitätsgarantie.

### **Darauf können Sie sich verlassen:**

Wir legen Wert darauf, dass unsere Gesundheits- und Lebenshilfebücher ganzheitlichen Rat geben. Wir garantieren, dass:

- alle Übungen und Anleitungen in der Praxis geprüft und
- unsere Autoren echte Experten mit langjähriger Erfahrung sind.

### **Wir möchten für Sie immer besser werden:**

Sollten wir mit diesem Buch Ihre Erwartungen nicht erfüllen, lassen Sie es uns bitte wissen! Wir tauschen Ihr Buch jederzeit gegen ein gleichwertiges zum gleichen oder ähnlichen Thema um. Nehmen Sie einfach Kontakt zu unserem Leserservice auf. Die Kontaktdaten unseres Leserservice finden Sie am Ende dieses Buches.

GRÄFE UND UNZER VERLAG

*Der erste Ratgeberverlag – seit 1722.*

KG5

# INHALT

Ein Wort zuvor	5
<b>DEIN INNERES GENIE</b>	<b>7</b>
Dein größter Schatz	8
Leben im Fluss	8
Das Wissen für ein erfülltes Leben	10
Einfache und effektive Intuitionsschulung	12
<b>Wie steht es um dein Bauchgefühl?</b>	<b>13</b>
Testauswertung	13
Die Intuition schulen	16
<b>KOPF, HERZ, BAUCH? ALLES »GEHIRN«</b>	<b>19</b>
Deine intuitiven Fähigkeiten	20
Die Grenzen der Intuition	23
Die Stärken intuitiver Menschen	24
Intelligenz aus unbewussten Tiefen	26
Uralte Weisheit, in späterer Zeit missachtet	26
Hin- und hergerissen	27
Die tief verborgene Intelligenz	28
Wie klein der Verstand ist!	30
Die Sprache des Herzens	32
Auch eine Art Gehirn	33
Kopf oder Herz?	36
Eine Fremdsprache?	36

Weisheit aus dem Bauch	38
Die Welt der Empfindungen	38
Die Intuition im Bauch	40
Dein Erfahrungsgedächtnis	42
<b>Und das Gehirn?</b>	<b>43</b>
<b>VEREDLE DEINE INTUITION</b>	<b>45</b>
<b>Dein Selbstcoaching</b>	<b>46</b>
Intuition ist natürlich	46
Du darfst Fehler machen	48
<b>Ausgetretene Pfade verlassen</b>	<b>50</b>
Die Intuition zeigt dir immer deinen Weg	50
Sichtweisen ändern	52
Mit allen Sinnen	54
Raus aus allen Mustern	56
<b>Intuitiv denken für kreative Lösungen</b>	<b>58</b>
Mut zu neuem Denken	59
Problem, ich freu mich auf dich!	62
Denken, Wünschen oder doch Intuition?	64
Das Plus an Erfahrung	66
Der Weg ist das Ziel	67
All das trainiert deine Intuition	68
<b>Folge der Stimme deines Herzens</b>	<b>70</b>
Kopfmenschen und Herzmenschen	70
Mit der Herzenssprache Orientierung finden	72
<b>Lass deinen Bauch sprechen</b>	<b>76</b>
Dein Bauch weiß immer Bescheid	76
Jederzeit nutzbar	78

## INTUITION INS LEBEN BRINGEN 81

<b>Mit der Intuition gesund bleiben</b>	<b>82</b>
Werkzeug zum Überleben	82
Dein innerer Heiler	86
Was rät die Intuition?	87
Lass dich nicht verführen	88
<b>Intuitiv im Job und beim Geld</b>	<b>89</b>
Intuitive Vernetzung für den Erfolg	89
Zu viel Info schadet eher	91
Sprich die Einladung aus	94
<b>Die Intuition als Liebesratgeber</b>	<b>96</b>
Ehen im Test	98
Liebe auf den ersten Blick	99
Schluss mit Maskeraden	101
Eine Partnerschaft wagen	102
Beziehungsglück leben	106
<b>Erziehung mit Bauchgefühl</b>	<b>107</b>
Rationale Pleite und intuitive Erfolge	107
Fühl dein Kind	108
A und O: Geborgenheit	112
<b>Übersinnliches und Telepathie</b>	<b>114</b>
Empathie als Grundlage	114
Telepathie lernen	117
Warum es trotz allem manchmal schwer ist	121
<b>Nun ist es an dir</b>	<b>124</b>
Bücher und Adressen	125
Übungsregister	126
Impressum	128



# DEIN INNERES GENIE



*Einfach zu wissen, was man will, was für einen  
selbst richtig ist und wie man es erreichen  
kann – wäre das nicht toll? Mit einer geschulten  
Intuition ist es möglich.*



# DIE STÄRKEN INTUITIVER MENSCHEN

i N T U I T

Intuitiv zu sein schenkt uns enorm wertvolle Qualitäten. Die Fähigkeit, zwischen den Zeilen zu lesen, und ein starkes Einfühlungsvermögen ermöglichen ein tieferes Erleben und Wahrnehmen. Es lohnt also, diese Gabe auszubauen und zum vollen Erblühen zu bringen.



VERTRAUEN  
INS LEBEN

EMPFÄNGLICHKEIT FÜR  
MYSTIK UND SYMBOLIK

HERZLICHKEIT

GUTE  
DETAILWAHRNEHMUNG

KREATIVES DENKEN  
UND HANDELN



NKEN

DENKEN UND  
SPRECHEN IN BILDERN

AUSGEPRÄGTE FANTASIE

ZUGANG UND  
SINN FÜR NATUR UND KUNST

KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT

STARKE

ERKENNEN  
KOMPLEXER ZUSAMMENHÄNGE

BREITER ZUGANG ZUR SPIRITUALITÄT

HUMOR UND ZUVERSICHT

EMPIFINDEN  
TIEFER FREUDE

i  
o  
n

## AUSGETRETENE PFADE VERLASSEN

Jeder kennt das Gefühl, dass es im Leben zu einem Stillstand kommt. Alles ist irgendwie immer das Gleiche. Routine und Alltagstrott haben uns fest im Griff. Nichts bewegt sich mehr so richtig. Wer nicht wagt, der nicht gewinnt – nach diesem Motto durchs Leben zu gehen, liegt einfach nicht jedem.

### **DIE INTUITION ZEIGT DIR IMMER EINEN WEG**

Es ist einfach, es ist bequem, führt aber auch zum Abstumpfen, wenn man tagtäglich den immer gleichen Ritualen folgt und nicht den Mut aufbringt, Veränderungen zuzulassen. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier.

Dennoch locken all die Möglichkeiten, viel mehr aus seinem Leben zu machen. Wenn du beginnst, deiner Intuition zu folgen, kannst du dir sicher sein, dass du aus dem Gefühl von Stagnation und Festgefahresein herauskommst. Dein Herz hat mehr für dich vorgesehen – ein volles, reiches Leben. Es wird dich mit seiner Stimme auch unbedingt dorthin locken.

### **Mach dich frei**

Schon wenn du beginnst, deine Intuition zu veredeln, musst du dich Neuem öffnen. Es ist sogar eine Voraussetzung für diese Schulung, dass du eingefahrene Gleise verlässt.

Deswegen bieten dir die folgenden Übungen reichlich Gelegenheit, dir über Festgefahrenes klar zu werden und innere Grenzen zu sprengen – sanft, spielerisch, lustvoll. Oft reicht ein wenig wache Bewusstheit – und schon verändert sich etwas grundlegend und dauerhaft. Du betrittst eine neue Ebene der Wahrnehmung und des Erlebens. Wie mit der Flügelatmung.

*»Jedes Anlehnen, an wen oder was auch immer, führt zu nichts. Wichtig ist die eigene, persönliche Intuition, die Arbeit an sich selbst.«*

CHÖGYAM TRUNGPA

## ÜBUNG

## FLÜGELATMUNG

Der Körper ist ein wundervolles Instrument. Mit ihm können wir auf den unterschiedlichsten und zum Teil sehr subtilen Wegen wahrnehmen und empfinden. Er zeigt und lehrt uns eine ganze Menge. Beispielsweise ist die Atmung seit jeher ein Gegenstand der Meditation. Denn sie ist immer bei uns, ohne dass wir uns darum kümmern müssten. Wenden wir uns ihr aber bewusst zu, kann uns das viel klarmachen und wir können auch völlig Neues mit ihr erleben.

Hier eine kleine Übung, mit der du mithilfe der Atemwahrnehmung gewohnte Bahnen verlassen kannst:

- ▶ Setz dich entspannt hin und atme ein paarmal tief durch, um ganz bei dir anzukommen.
- ▶ Versuch nun, nur mit dem rechten Lungenflügel zu atmen. Dein Verstand wird sagen: »Wie soll das gehen?« Hör

aber jetzt nicht auf ihn, sondern probier es aus. Übe erst ein paar Atemzüge mit dem rechten, dann mit dem linken Lungenflügel. Lenk einfach deine volle Aufmerksamkeit darauf und beobachte, was passiert. Mit ein bisschen Übung kannst du bald wechselseitig atmen.

- ▶ Sobald dir das gut gelingt, atme mit beiden Lungenflügeln und versuch dabei, deine Wahrnehmung ganz nach unten zu verlagern. Atme tiefer und tiefer. Du wirst spüren, dass du bis in die Erde hineinatmen kannst.
- ▶ Nun dreh das Ganze um und atme nach oben aus deinem Körper heraus. Immer höher, weit über deinen Kopf hinaus nach oben.
- ▶ Wechsle zwischen Tiefe und Höhe ab. Beobachte, dass du mit dem Atem auch dein Bewusstsein mal nach oben und mal nach unten lenkst.

## NUTZ DEINE KERNKOMPETENZEN

Dein Unterbewusstsein speichert natürlich auch all deine Erfolge ab. Und besonders gern behält es die im Sinn, die aufgrund einer Intuition zustande kamen. Besteht wieder einmal ein Problem, liefert dir das Unterbewusstsein zuerst die Ideen, die in der Vergangenheit schon mal erfolgreich waren. Auf deine Intuition kannst du daher besonders gut vertrauen, wenn du bereits viel Erfahrung in einer Angelegenheit (zum Beispiel mit Herstellungsprozessen in deiner Firma) oder mit einer Fähigkeit (etwa Schlittschuhlaufen) gesammelt hast. Denn sie integriert bereits errungene Erfolge und liefert dir auf der Basis deiner ganzen Lebenserfahrungen im entscheidenden Moment die beste Eingebung, die optimale Lösung.



### ***SPRICH DIE EINLADUNG AUS***

Wie du schon an einigen Fallbeispielen hier im Buch gesehen hast: Die Intuition lässt sich gern direkt einladen und um Hilfe bitten. Okay, das ist etwas vermenschlicht ausgedrückt. Denn letztlich ist es so, dass du mit einer ausgesprochenen Bitte an die Intuition dein

Bewusstsein für sie schärfst. Du richtest deinen Fokus darauf aus, von dieser nicht rationalen Seite eine Antwort auf deine aktuelle Fragestellung oder eine Lösung für dein Problem zu bekommen. Damit weitest du dich innerlich so sehr, dass die Herzensstimme oder das Bauchgefühl dann tatsächlich deutlich

leichter zu deinem Bewusstsein vorbringen kann. Wenn du – wie hier schon mehrfach geübt – in deine Intuition eingetaucht bist, kannst du sogar all die Informationen deines Unterbewusstseins und die des kollektiven Unbewussten zu dir einladen, sofern sie dir bei der momentanen Fragestellung helfen können. Lass dann alle Erwartun-

gen los. Lass einfach geschehen. Beobachte, welche Informationen in deinem Geist auftauchen. Ob als Idee, als Song, als Bild oder Wort, als Geruch, Gefühl oder Empfindung. Ebenfalls intuitiv wirst du wissen, was du mit dieser Information anfangen und wie du sie auf dein Problem oder die zu treffende Entscheidung beziehen kannst.



## ERSTE SCHRITTE AUF NEULAND

Erfahrung hilft zweifellos, auch bei einer intuitiven Problemlösung voranzukommen. Jedoch kannst du sie auch auf absolutem Neuland einsetzen, beispielsweise bei der Jobsuche oder als noch etwas unsicherer Berufsanfänger. Als Erstes solltest du dich gründlich über potenzielle Arbeitgeber informieren. Auch Freunde und Familie können dir vielleicht einen Rat geben und dir zusätzliche wertvolle Informationen liefern. All das füllt deine inneren Wissens- und Erfahrungsspeicher auf.

In der entscheidenden Situation, wie beispielsweise im Bewerbungsgespräch oder bei Verhandlungen mit Vorgesetzten, Lieferanten oder Mitarbeitern, brauchst du dann nicht mehr über die vielen Informationen nachzudenken, denn sie haben sich bereits in deinem Unbewussten verankert. Stattdessen achtest du auf spontane Eingebungen und bist im Jetzt offen für alles, was sich zeigt. So wirst du relativ entspannt und souverän wirken und mit hoher Wahrscheinlichkeit richtige Entscheidungen treffen.

# Der eigenen Herzensstimme folgen und Klarheit finden!

Unser Bauchgefühl ist eine ausgesprochen gute Antenne bei Entscheidungsfragen und kennt den für uns richtigen Weg – jedoch kommt uns unser Verstand oft zuvor und analysiert und bewertet. Folgen wir unserer **Intuition**, vertrauen wir einer Ebene, die tiefer liegt als bloßes **Faktenwissen**.

- Anne Heintzes alltagstaugliche Übungen helfen, unsere Sinne zu schärfen und auf unsere innere Stimme zu vertrauen – ohne den Verstand und damit das Gefühl von Sicherheit und Vernunft auszublenden.
- Der ausführliche Selbsttest zeigt zum schnellen Einstieg: Wie gut ist Ihr 6. Sinn?

WG 481 Persönliche Entwicklung

ISBN 978-3-8338-5229-9



9 783833 852299

€12,99 [D]

€13,40 [A]

[www.gu.de](http://www.gu.de)

**G|U**