

emotion
for me!

×

j **JANINAGRÜGER**
life + career coaching

Mach was
draus!



WORKSHEET

**Wie kommuniziert
meine Intuition mit mir?**

„Der intuitive Geist ist ein heiliges Geschenk und
der rationale Verstand ein treuer Diener.
Wir haben eine Gesellschaft erschaffen, die den
Diener ehrt und das Geschenk vergessen hat.“

Albert Einstein

In diesem Worksheet findest du Übungen, die dir helfen sollen, deiner inneren Stimme zu lauschen, damit sie dich zu dem führen kann, was wirklich richtig für dich ist.


Intuition und Bauchgefühl werden im Folgenden synonym verwendet. Sie beschreiben die Wahrnehmung einer inneren Ahnung oder eines gefühlten Wissens, dessen Gründe uns nicht bekannt sind.

1. REFLECT – WIE ZEIGT SICH DEIN BAUCHGEFÜHL?


- Denke an eine Situation, in der du auf deine Intuition gehört hast. Was ist passiert und wie ist es ausgegangen? Welche Signale hast du wahrgenommen?



- Denke an eine Situation, in der du nicht auf deine Intuition gehört hast. Was ist passiert und wie ist es ausgegangen? Welche Signale hast du wahrgenommen?



- In welchen Momenten fällt es dir leichter, dein Bauchgefühl wahrzunehmen?



- Wie würdest du beschreiben, fühlt es sich an, wenn du mit deinem Bauchgefühl in Verbindung stehst? Wo und wie macht es sich bemerkbar?



2. RELAX - ENTSPANNUNG ALS VORAUSSETZUNG

Jeder hat die Fähigkeit, von innen heraus Antworten zu erhalten. Da unsere innere Stimme oft leise ist oder vom äußeren Lärm übertönt wird, fällt es uns leichter sie zu hören, wenn wir uns in einem Zustand von innerer Ruhe und Entspannung befinden.


Liste einmal auf, was dir hilft, dich zu entspannen. Das kann z.B. eine ruhige Yoga Sequenz, eine Meditation oder ein heißes Bad sein.

 _____

Box Breathing - Entspannung durch Atmung

Eine einfache Übung, um in einen Zustand der Entspannung zu gelangen, ist die Verbindung mit unserem Atem. Die gleichmäßige und bewusste Atmung und die Konzentration auf unsere Atemzüge hilft uns dabei, innerlich ruhiger zu werden.


Eine Methode ist das sogenannte Box Breathing.

- 
- Dazu atmest du vier Sekunden ein
 - Dann hältst die Luft vier Sekunden an
 - Dann atmest vier Sekunden lang aus
 - Und dann hältst du im ausgeatmeten Zustand wieder vier Sekunden die Luft an

Diesen Ablauf wiederholst du einige Minuten lang bis du das Gefühl hast, ruhiger geworden zu sein.

Body Scan - Den Körper spüren

Eine weitere Möglichkeit raus aus dem Kopf und rein in den Körper zu kommen, ist der Body Scan. Beim Body-Scan handelt es sich um eine Reise durch den Körper. Durch ein gedankliches Abtasten („scannen“) des eigenen Körpers, richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die verschiedenen Bereiche unseres Körpers.

- 
- Nimm dazu eine bequeme Position im Sitzen oder Liegen ein.
Atme ein paar Mal tief ein und beginne dann, gedanklich durch deinen gesamten Körper zu gleiten.
Nimm wahr, wie sich dieser Bereich deines Körpers anfühlt und was du spürst.
Starte an deinem Scheitel und ende bei deinen Zehenspitzen.

3. RECEIVE - BOTSCHAFTEN EMPFANGEN DURCH INTUITIVES SCHREIBEN

Intuitives Schreiben oder Journaling ist eine der einfachsten und besten Möglichkeiten mit unserer Intuition in Kontakt zu treten. Unsere Gedanken aufzuschreiben, hilft uns, aus dem Gedankenkarussell auszusteigen und Raum für Ruhe und Klarheit zu schaffen.

Bei den folgenden Journal Prompts handelt es sich um Fragen, die dich in einen Fluss des intuitiven Schreibens bringen sollen. Du stellst die Fragen an einen tieferen Teil von dir und nimmst dabei wahr, welche Worte, Gefühle, Empfindungen oder Weisheiten auftauchen. Es geht nicht um perfekte Antworten, sondern darum, das aufs Papier zu bringen, was dir intuitiv in den Sinn kommt. Alternativ kannst du auch einfach drauflos schreiben.



- Denke an eine Situation oder Entscheidung, für die du intuitiven Rat suchst oder verbinde dich mit einem Bereich deines Lebens, in dem du dich nach Orientierung sehnst.

Beantworte anschließend die folgenden Fragen. Vielleicht ergeben deine Antworten zunächst keinen Sinn oder entsprechen nicht dem, was du erwartet hast. Das macht nichts. Erlaube dir, so offen wie möglich für das zu sein, was kommt.

Journal Prompts

Was muss ich wissen?



Was soll ich lernen?



Was soll ich loslassen?



Wenn ich mir selbst vertrauen würde, wie würde das aussehen?





- Schließe deine Augen, nimm ein paar tiefe Atemzüge, öffne deine Augen wieder und ergänze die folgenden Sätze.

Ich möchte... _____



Ich brauche... _____



Ich bin bereit für... _____



Ich bin... _____



