

2. Impuls

Worum es geht

Intuition von Angst und Wunschdenken unterscheiden lernen, durch Beobachtung und Notieren.

Die drei Zustände

- Intuition: Neutral, klar, zeigt eine Richtung. Kommt vor dem “Aber”. Oft körperlich spürbar als Weite (Ja) oder Enge (Nein).
- Sorgen und Ängste: Kommen nach dem “Aber”. Haben Geschichten, wiederholen sich, fühlen sich nagend oder aufgewühlt an. Sprechen meistens die Angst, nicht die Intuition.
- Wishful Thinking: Extreme Gefühle in beide Richtungen. Himmelhoch jauchzend oder hoffnungslos. Aufgeregte, aufgewühlte Handlungen aus diesem Zustand heraus sind kein guter Kompass.

Die Übung

1. Erst kalibrieren: ruhig, klar, geerdet werden (Spaziergang, Tanzen, was auch immer das für dich ist).
2. Eine konkrete Frage reinstellen.
3. Körperreaktion beobachten: Weite oder Enge?
4. Beobachten, was nach dem ersten Impuls kommt. Ist es ein “Aber” mit Geschichten? Dann ist es Angst.
5. Aufschreiben: Frage, Impuls, was danach kommt, was wirklich passiert, wenn du folgst.

Bonus: Frage vor dem Einschlafen ins Unterbewusstsein mitgeben, morgens schauen, ob mehr Klarheit da ist.