03 | 2025
ISSN (Print) 2628-4626
ISSN (Online) 3052-8356

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.

Adaptogene
Natürliche Stresskiller

Impathie
Was ist das?

Chrono-biologie
Leben im Einklang mit der inneren Uhr

Intuition
Die innere Stimme als Wegweiser für ein erfülltes Leben

Mikrobiom
Darm und Psyche

www.healthstyle-magazin.de

Herzensweg statt Umwege

Intuition | Wie deine Intuition dich zu deinen Träumen führt. Bonus: Ein überraschend wirkungsvolles Coaching-Tool für dich

#intuition #urvertrauen #bauchgefühl #verbindung #entscheidungen

Foto: ©gguy – stock.adobe.com

Nadine Borgulat

Wie oft hat eine Stimme in unserem Kopf dafür gesorgt, dass wir unsere Träume kleingeredet haben? Und warum fällt es uns oft so schwer, unsere eigenen Wünsche zu erfüllen?

Verschiedene Studien zeigen etwas Faszinierendes: Bereits mit zwei Jahren verstehen Kinder intuitiv, dass sie sich anpassen sollten, um dazuzugehören. Das oberste Ziel? Nicht aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden. Dieser Drang ist tief in uns verwurzelt und evolutionär bedingt – schon im Steinzeitalter bedeutete der Ausschluss aus der Gruppe den sicheren Tod. In der Gemeinschaft war man geschützt, allein war man damals verloren.

Warum ist dieser Hintergrund so wichtig, wenn wir über Intuition sprechen? Weil genau diese uralten Überlebensmuster dazu führen können, dass wir unsere eigenen Wünsche, Werte und wahren Aufgaben aus den Augen verlieren. Wir passen uns an, um geliebt und akzeptiert zu werden – und dabei vergessen wir manchmal, wer wir wirklich sind und was unser Herz uns sagen möchte.

Das ist völlig menschlich und verständlich. Es erklärt auch, warum es manchmal so schwer ist, auf unsere innere Stimme zu hören, wenn sie uns einen anderen Weg zeigt als den, den alle anderen gehen.

Bereits in der Kindheit wird uns die gesellschaftliche Vorstellung, was „normal" ist, vorgelebt und beigebracht. Durch Erziehung, Regeln und das Bewertungssystem in Schulen haben wir gelernt: Wir sind nur erfolgreich, wenn wir Regeln befolgen, wenn wir uns anpassen und wenn wir am besten hohe Punktzahlen in allen Fächern erzielen.

Heute ist es zwar bekannt, dass man keine qualifizierte Ausbildung oder einen Doktortitel braucht, um gut in seiner Berufung zu sein. Denn wenn du deine Berufung gefunden hast, dann bist du nicht einfach gut darin, was du tust, sondern du tust es mit Leidenschaft und Freude.

Wir durften in unserer Kindheit nicht immer unserer Freude folgen, sondern wir sollten „brav sein", „nicht so herumschreien", „nicht so laut lachen", „nicht so albern sein" und auf jeden Fall einen Beruf wählen, mit dem man jemand ist, der hoch angesehen ist und der gleichzeitig gutes Geld bringt.

Ganz schön hohe Anforderungen für junge Erwachsene, oder? Warum erzähle ich dir das? Ich wünsche mir, dass die Kinder der neuen Generation verstehen, dass diese Regeln und Bewertungssysteme praktisch sein können, allerdings nicht zwingend notwendig sind, um glücklich und erfolgreich zu sein. Außerdem blockieren diese kulturellen, gesellschaftlichen Konditionierungen oft die eigene Intuition.

Bist du mit deiner Intuition verbunden? Falls du etwas verunsichert bist, möchte ich dir in diesem Artikel Mut machen und dich dabei unterstützen, dich wieder mit deiner Intuition zu verbinden.

Was ist Intuition?

Intuition ist die Fähigkeit, Wissen, Einsichten oder Entscheidungen zu erlangen, ohne bewusste rationale Überlegungen oder ohne eine logische Analyse durchzuführen. Sie ist das spontane „Wissen" oder eher sogar ein „Gefühl" für etwas, das aus unserem Unterbewusstsein aufsteigt. Das klingt ein bisschen magisch, oder?

Charakteristisch ist auch, dass intuitive Erkenntnisse blitzschnell sind, innerhalb von Millisekunden zeigen sich die wahrhaftigen Entscheidungen.

Unsere Intuition bezeichnen wir oft auch als Bauchgefühl, das kann auch ein Kribbeln oder eine Gänsehaut sein. Was interessant ist: Es ist meistens gar nicht rational nachvollziehbar, wieso unser Körper uns genau diese Antwort gibt. Unser Gehirn verarbeitet permanent Millionen von Informationen, ohne dass wir es bewusst merken. Intuition ist oft das Ergebnis der unbewussten Mustererkennung.

Diese Informationen setzen sich aus verschiedenen Quellen zusammen: aus Lebenserfahrungen (auch vergessenen, intuitiven Erkenntnissen), emotionalen und sozialen Informationen (die wir subtil wahrnehmen). Das ist ganz schön komplex. Es macht deutlich, dass unser Gehirn eine unfassbare Kapazität hat und blitzschnell arbeitet, ähnlich wie ein Quantencomputer.

Wie gut ist diese intuitive Entscheidungsfindung wirklich? Die Wissenschaft liefert überraschende Antworten: Eine bemerkenswerte Studie zeigt, wie kraftvoll unsere Intuition wirklich ist. Die Forscher fanden heraus, dass bei komplexen Entscheidungen ganze 65 Prozent der Teilnehmer zum objektiv besten Ergebnis kamen, wenn sie auf ihr Bauchgefühl hörten. Dagegen schafften es nur 26 Prozent derjenigen, die lange nachdachten und rational abwägten, die beste Entscheidung zu treffen. Ziemlich beeindruckend, oder?

Was noch faszinierender ist: Die Menschen, die ihrer Intuition vertrauten, fühlten sich hinterher auch viel zufriedener mit ihrer Wahl und hatten mehr Vertrauen in ihre Entscheidung. Das zeigt uns etwas Wichtiges:

Unsere innere Stimme führt uns nicht nur zu besseren Ergebnissen, sondern lässt uns auch authentischer und erfüllter leben.

Vielleicht ist das der Grund, warum es sich so stimmig anfühlt, wenn wir endlich wieder auf unser Herz hören, anstatt nur unserem Kopf zu folgen.

Nadine Borgulat

ist Spiritual Life Coach und systemischer Coach mit einer besonderen Gabe: Sie verbindet professionelle Coaching-Tools mit intuitivem Gespür und begleitet Menschen dabei, ihr authentisches Leben zu entdecken. Mit ihrer empathischen Art und einem großen Pool an bewährten Methoden unterstützt sie ihre Klienten, den Mut zu fassen, ihre Träume zu leben und echte Lebensfreude zu finden.

Als gefragte Speakerin inspiriert sie mit ihrer „Make it happen"-Botschaft – 2025 begeisterte sie als Keynote-Speakerin auf dem Greator Festival. In ihrem Inspirationspodcast und als Autorin für Magazine und ihren eigenen Blog teilt sie wertvolle Impulse für ein erfülltes Leben. Ihre Vision: Eine Welt mit mehr glücklichen Menschen, die den Mut haben, ihren Herzensweg zu gehen.

Kontakt: www.lotus-life-coaching.com

Intuition und Urvertrauen

Intuition und Urvertrauen sind eng miteinander verwoben und reichen zurück bis zu unseren frühesten Anfängen. Für unsere Vorfahren war die Intuition buchstäblich überlebenswichtig – sie mussten binnen Sekunden erspüren, ob eine Situation gefährlich war oder ob sie einer Person vertrauen können. Diese schnelle, körperliche Wahrnehmung entschied oft über Leben und Tod.

Der Körperkompass: dein Coaching-Tool

So geht's: Setze dich an einen ruhigen Ort, an dem du ungestört bist. Atme entspannt. Wenn du bereit bist, denke an eine Entscheidung, die ansteht. Stelle dir vor, du triffst Option A – wie fühlt sich das in deinem Körper an? Wo spürst du Anspannung oder Entspannung? Dann wiederhole das mit Option B. Dein Körper zeigt dir oft sehr klar, welche Richtung stimmig ist. Überlege auch, ob es weder Option A noch Option B ist; vielleicht existiert noch eine andere Möglichkeit, an die du bisher noch nicht gedacht hast?

Warum es funktioniert: Der Körper reagiert unmittelbar und ehrlich auf Situationen, bevor der Verstand eingreift. Er ist ein zuverlässiger Kompass für intuitive Entscheidungen.

Und noch etwas: Je öfter du dich mit deiner inneren Stimme verbindest, desto besser und leichter wirst du in Zukunft deine Entscheidungen treffen können.

Das Urvertrauen entwickelt sich bereits in den ersten Lebensmonaten. Babys spüren intuitiv, ob sie sicher und geliebt sind – ohne zu denken oder zu analysieren. Dieses ursprüngliche Vertrauen ist die Grundlage für alle späteren intuitiven Fähigkeiten.

Doch wenn wir als Kinder lernen, unsere Intuition zu unterdrücken – weil wir „brav sein" oder „rational denken" sollen – verlieren wir nicht nur den Zugang zu dieser uralten Weisheit, sondern auch einen Teil unseres Urvertrauens. Die gute Nachricht: Diese Fähigkeit ist nicht verschwunden, sie schlummert noch immer in uns. Wir dürfen lernen, ihr wieder zu vertrauen – so wie es unsere Vorfahren einst taten.

Wenn deine innere Stimme wieder mit dir spricht

Stelle dir vor, du hättest einen inneren Kompass, der dir in jeder Situation zeigt, was wirklich gut für dich ist. Genau das passiert, wenn du wieder mit deiner Intuition verbunden bist – du entwickelst ein feines Gespür dafür, was dir guttut und was dir schadet.

Dein Körper wird zu deinem besten Berater. Du spürst intuitiv, welche Nahrung dir Energie gibt und welche dich müde macht. Anstatt aus Stress zu viel oder zu wenig zu essen, hörst du wieder auf die Signale deines Körpers: Was brauche ich jetzt wirklich? Was nährt mich auf allen Ebenen?

Diese natürliche Verbindung zu deinen körperlichen Bedürfnissen hilft dir, dich ausgewogener und gesünder zu ernähren – ganz ohne strenge Diätpläne oder komplizierte Regeln.

Auch in zwischenmenschlichen Beziehungen wird deine Intuition zu einem wertvollen Wegweiser. Du erkennst schneller, welche Menschen dir Energie geben und welche sie dir rauben. Du spürst, in welchen Situationen du dich wohlfühlst und wann es Zeit ist zu gehen. Diese Klarheit schützt nicht nur deine psychische Gesundheit, sondern führt dich auch zu authentischen, erfüllenden Beziehungen.

Der emotionale Ballast des stressigen Alltags verliert an Macht über dich, weil du wieder lernst, auf deine inneren Signale zu hören. Du findest zurück zu dem, was dir wirklich wichtig ist – und das spürt dein gesamter Körper.

Dein authentischer Herzensweg

Wie findest du heraus, was du wirklich gut kannst und was dir echte Lebensfreude schenkt? Höre auf deine Intuition, wenn du dich fragst: Bei welchen Tätigkeiten vergesse ich die Zeit? Was mache ich, ohne dass es sich nach Arbeit anfühlt? Wann fühle ich mich lebendig und erfüllt? Dein Körper gibt dir klare Signale: ein Kribbeln der Begeisterung, ein Gefühl der Leichtigkeit, eine natürliche Energie, die aus dir heraussprudelt. Das sind die Hinweise auf deine wahre Berufung.

Mache dir bewusst: Du hast nur dieses eine kostbare Leben. Es ist nicht nur ein Geschenk – es ist auch eine Verantwortung dir selbst gegenüber. Du bist es wert, dein Leben nach deinen eigenen Maßstäben zu gestalten – nicht nach den Erwartungen anderer. Du darfst selbstbestimmt leben und deine eigenen Entscheidungen treffen, ohne andere dabei zu verletzen oder zu verstoßen und auch ohne dich selbst zu verlieren.

Was braucht es dazu? Zunächst sollte dein Ego durch Persönlichkeitsentwicklung bereits etwas entkräftet sein. Du solltest mehr und mehr zu dir selbst gefunden haben und weniger von der Anerkennung anderer abhängig sein. Es ist ein Entwicklungsprozess, der beinhaltet, liebevoll Grenzen zu setzen und zu lernen, authentisch zu kommunizieren.

In diesem Zusammenhang ist es wichtig, die richtigen Menschen um dich zu haben – Menschen, die Verständnis für deinen Weg haben. Authentische Beziehungen entstehen, wenn wir einander verstehen wollen und uns Mühe geben, die Bedürfnisse des anderen zu berücksichtigen, ohne dabei selbst auf der Strecke zu bleiben.

Du solltest genau das tun, was dich glücklich macht – ohne auf die Bewertung anderer zu achten. Wenn du spürst, dass etwas richtig für dich ist, dann ist es das auch. Deine Intuition lügt nicht. Sie kennt deine Wahrheit besser als jeder gut gemeinte Ratschlag von außen.

Folge deiner Lebensfreude und der Weg wird sich Schritt für Schritt ergeben.

Nur wenn du losgehst, kannst du auch deinen authentischen Weg finden. Du musst das Ziel nicht sehen – es reicht, den nächsten Schritt zu erkennen und zu vertrauen, dass sich der Weg beim Gehen zeigt.

Es mag sein, dass du erst weit kommst, irgendwann aber feststeckst. Das ist völlig normal und menschlich. Dann kann es hilfreich sein, dir von außen Unterstützung zu holen. Coaching kann dich dabei unterstützen, dich tiefer mit deiner Intuition zu verbinden und deine authentischen Antworten zu finden. Es stärkt dich darin, für deine Träume loszugehen und den Mut zu fassen, deinen einzigartigen Herzensweg zu beschreiten.

Fazit

Deine Träume warten auf dich – sie sind nicht zufällig in deinem Herzen. Sie sind deine Einladung zu einem Leben, das wirklich deins ist. Deine Träume möchten gelebt werden, denn sonst würdest du gar nicht mehr an sie denken.

healthstyle

Mehr zum Thema

Buchtipp:

Spirituelles Malbuch – 50 Motive & viel Inspiration: Du bekommst Zeit für dich, kleine Einheiten der Entspannung für deinen Geist.
Nadine Borgulat
Independently published
ASIN: B0D8XLC9MW
Taschenbuch
9,98 €

Anzeige

genesis pro life
Energie erleben ...

FRISCHE-KICK IM HAUS FÜR MENSCH, TIER, PFLANZE & LEBENSMITTEL

genesis-pro-life.com
+49 (0)5554 572 99 80