

Intuitions-Tagebuch: Anleitung

1. Wähle ein Heft, eine Kladde, ein Album oder was auch immer aus, in das du gerne hinein schreibst. Dieses Buch sollte ausschließlich deinen Notizen und Aufzeichnungen rund um die Intuition und dem Intuitions-Training dienen.
2. Trage das Buch oder Heft immer bei dir, damit du Beobachtungen und Einfälle im Alltag notieren kannst und sie nicht wieder vergisst. Lege es auch nachts neben dein Bett, denn kurz vor dem Einschlafen oder nach dem Aufwachen kommen oft die besten Ideen und Einfälle. Außerdem kannst du darin auch deine Träume notieren.
3. Wenn du magst, **teile das Heft in drei Teile**.

Den ersten Teil nutzt du für alle deine Notizen rund um die Intuition und Beobachtungen im Alltag. Notiere zum Beispiel:

- **Einfälle, Ideen, Inspirationen, Eingebungen** etc., die plötzlich auftauchen
- **Beobachtungen oder Ereignisse**, die dir auffallen oder dein Interesse wecken, zum Beispiel: dein Blick bleibt an irgendetwas länger hängen, du hast einen Ohrwurm, schnappst einen merkwürdigen Gesprächsfetzen auf, eine fremde Person fällt dir besonders auf etc.
- Alle sogenannten „**Zufälle**“, auch wenn sie dir unwichtig erscheinen
- **Intuitionen**, die du bewusst wahrnimmst: Wie hat sich das angefühlt? Wie hast du die Intuition wahrgenommen? Auditiv, visuell, sensitiv oder kognitiv? Was hast du gerade gemacht? Wie hast du dich in diesem Moment gefühlt?
- Bist du deiner **Intuition gefolgt oder nicht?** Falls ja: Was ist dann passiert? Welche Konsequenzen hatte es? Falls nein: Warum nicht? Welche Konsequenzen hatte diese Entscheidung?
- Falls du mal **ein anderes Phänomen mit Intuition verwechselst**: Woran hast du gemerkt, dass es doch keine Intuition war? Was war es dann? Angst, Ego, Manipulation, Wunschdenken? Wie hat sich das genau angefühlt?
- Notiere auch deine Träume, wenn du dich daran erinnerst.

Den **zweiten Teil** nutzt du, um **praktische Übungen** schriftlich zu beantworten. Im Laufe der acht Wochen wirst du verschiedenen Anregungen und Übungen von mir bekommen, die du am besten schriftlich machst bzw. schreibend reflektierst. Im Bonusteil findest du außerdem Schreibimpulse, um

dich mit deiner Intuition zu verbinden. Auch dafür kannst du dein Intuitions-Tagebuch nutzen.

Den **dritten Teil** nutzt du für **konkrete Fragen** und **Intentionen**.

Beschäftigt dich gerade ein Thema? Steht eine (wichtige) Entscheidung an?

Dann schreibe deine Frage zu diesem Thema in dein Intuitions-Buch und lasse sie dann bewusst los.

Lass dich nun vom Leben überraschen, welche Antworten in den nächsten Tagen, Wochen oder Stunden auftauchen. Diese können von außen kommen, zum Beispiel indem dir plötzlich ein bestimmtes Wort oder ein Satz ins Auge fällt, jemand im Gespräch etwas Wichtiges sagt oder du ein Lied hörst, das zu deinem Thema bzw. deiner Frage passt. Die Antwort kann aber auch von innen kommen, zum Beispiel als plötzlicher Einfall, Geistesblitz, inneres Bild, innere Stimme etc.

Schreibe alles unter der Frage auf, was du damit in Verbindung bringst.

In diesen Teil deines Tagebuchs kannst du auch konkrete **Wünsche oder Intentionen** für den kommenden Tag, die nächste Woche oder Monat schreiben, zum Beispiel:

- „Heute werde ich ausschließlich auf meine Intuition hören und nur das machen, was mir meine innere Stimme eingibt.“ (Prinzip "Freier Sonntag", dazu mehr im Kurs)
- „In der kommenden Woche werde ich genau drauf achten, wann ich in meinem Alltag intuitiv handle und wann ich mir von meinem Verstand oder äußeren Einflüssen dazwischen funken lasse.“
- „In diesem Monat werde ich vor jede Entscheidung einen Puffer setzen und erstmal in mich hinein spüren, was sich in mir stimmig anfühlt.“

Du wirst jede Woche eine **Intention per E-Mail für die kommende Woche** erhalten. Diese kannst du zum Beispiel in dein Intuitions-Tagebuch schreiben.

Ich lade dich aber dazu ein, auch mit deinen ganz eigenen Intentionen zu arbeiten, diese können sich auch nur auf einen Tag, ein paar Stunden am Nachmittag oder eine einzige Stunde am Morgen beziehen.

Indem du es aufschreibst, verfestigt sich die Entscheidung und es wird dir leichter fallen, dich daran zu halten.