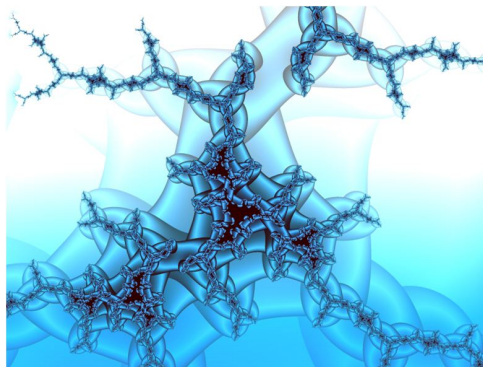


Intuition als Methode im Coaching



Für das ICF-Chapter Rheinmain 28.11.2010

Dr. Kirsten Nazarkiewicz

consilia cct

Übersicht

- **Geleiteter Erfahrungsaustausch: Wann und wie kommt Ihre Intuition zum Einsatz?**

- **Intuition ist wissenschaftlich: die Basis des intuitiven Vorgehens**
 - Definitionen und Zitate
 - Funktionen und Formen
 - Perspektiven auf Intuition
 - Intuition im Coaching
 - Grenzen und Fallen der Intuition
 - Intuition als Kompetenz entwickeln und trainieren

- **Fazit: Intuition als eigene Methode konkretisieren und spezifizieren können**

Bitte tauschen Sie sich 15 Minuten zum Thema in der Kleingruppe aus und schreiben Sie Ihre Ergebnisse auf Karten.

Fragestellungen

1. **Was** tue ich, wenn ich „intuitiv“ vorgehe? (Erinnerung an konkrete Beispiele) weiß
2. **Wie** definiere ich „Intuition“? (Definition, Begriffsbestimmung?) Blau
3. **Wann** kommt bei mir Intuition zum Einsatz? grün

Intuition - umgangssprachlich

- Bauchgefühl
- Der 6. Sinn
- „Antennen haben“
- Die innere Stimme
- Gesunder Menschenverstand
- Inspiration
- Phantasie
- Eingebung
- Geistesblitz
- Aha-Erlebnis
- Ahnung / Hellsehen

Intuition von intuerere (lat.): betrachten, erwägen, genau hinsehen

Wissenschaftlich ist

- methodisch
- systematisch
- logisch
- linear
- analytisch

- **Also „rational“?**

Demgegenüber ist Intuition:

- nicht-linear
- sprunghaft
- unmittelbar
- Synthetisch
- „gefühltes Wissen“

- **Also irrational?**

**„Was wirklich zählt,
ist Intuition“**

- Einstein -

Definitionen und Zitate

Goldberg 1983:29

Intuition ist „das unmittelbare Gewahr werden eines Sachverhalts in seinem Wesen, ohne dass bewusste Reflexion darauf hingeführt hat.“

Zeuch 2004:37

„Bei Intuitionen handelt es sich um eine nicht bewusst herbeigeführte, nichtanalytische Form der Urteilsbildung oder Erkenntnis, die charakteristischer Weise durch rekonstruktive Überlegungen nicht vollständig erklärt werden kann. (...) Intuitionen können sich als Erkenntnisse, plötzliche Einsichten in Zusammenhänge und Urteilsbildungen zeigen (...) Intuitive Prozesse werden häufig von körperlichen und/oder emotionalen Wahrnehmungen begleitet. (...) Intuitive Urteile, Erkenntnisse und Handlungsimpulse treten plötzlich ins Bewusstsein und sind im subjektiven Erleben nicht das Ergebnis eines längeren, bewussten, rationalen Denkprozesses.“

Hänsel 2005:

„In der Intuition verdichten sich unbewusste Prozesse des Denkens, unterschwellige Wahrnehmungen, unser implizites Gedächtnis und die Vorwegnahme....vermitteltst körperlicher Signale.“

Gigerenzer 2007:25

Bauchgefühle / Ahnung, Intuition ist ein Urteil, „1. das rasch im Bewusstsein auftaucht, 2. dessen tiefere Gründe uns nicht ganz bewusst sind 3. das stark genug ist, um danach zu handeln. Doch können wir unserem Bauch trauen?“

Traufetter 2007:131

„Intuition besteht vor allem darin, Muster im Strom der Wahrnehmungen auszumachen, die auf uns einwirken und uns zu Entscheidungen zwingen. Diese Muster sind nicht auf telepathischen oder anderen spirituellen Wegen in unseren Geist gelangt, sondern durch das Erlernen. Die meisten dieser Muster sind gar nicht bewusst erlernt. Es ist Wissen, von dem wir nicht wissen, dass wir es überhaupt erworben haben.“ (Traufetter 2007:131)

Krenzin 2008:44

„Intuition ist für mich das Erfahrungswissen eines Individuums und die Fähigkeit zur Erfassung, Erkenntnis und Wahrnehmung von Sinnzusammenhängen, Ereignissen und Situationen. Sie kann sich als Handlungswissen äußern, dabei wirkt sie unmittelbar, umfassend und ganzheitlich. Sie wird als schöpferischer Geistesblitz mit einer emotionalen Komponente erfahren und bewirkt neue Ideen und Sichtweisen. Dabei bleibt sie für das logisch-rationale Denken häufig nicht nachvollziehbar und erklärbar.“

Definitionen und Zitate: Kritik

Dörner 2010:55 (in GEO Wissen)

„Gerade, wenn man sich nicht gut auskennt in einer Situation, kann es eine böse Falle sein, nur auf die Intuition zu vertrauen. Denn Intuition ist ihrem Wesen nach konservativ, sie stützt sich auf Erfahrungen aus der Vergangenheit. Hat die Realität sich aber inzwischen verändert, entscheide ich intuitiv falsch. Dann ist die richtige Entscheidung von gestern die falsche von heute. Darüber redet aber niemand.“

Friedrich Dürrenmatt

„Unter Intuition versteht man die Fähigkeit gewisser Leute, eine Lage in Sekundenschnelle falsch zu beurteilen.“

Immanuel Kant

„Das menschliche Denken ist nicht intuitiv, sondern diskursiv.“

Erscheinungsformen

- Körperliche Ebene
- Emotionen
- Mentale Erscheinungen
- Spirituelle Erscheinungen
- Subjektive und objektive Formen (C.G. Jung)
- Konkrete und abstrakte Formen (C.G. Jung)

Funktionen

- Problemlösung und Entscheidungsfindung, Urteilsbildung (evaluative Intuition)
- Komplexitätsbewältigung, Handlungsgestaltung (operative Intuition)
- Kairos: Zeitqualitäten erfassen
- Gestaltung von Interaktionen und Beziehungen
- Kreativität, Synergie, Emergenz (kreative und entdeckende Intuition)
- Sinn für das Wesentliche, (Zukunfts-) visionen (prognostische Intuition)
- Illumination

Quellen: Einteilungen frei nach Goldberg, Zeuch 2003

Perspektiven auf Intuition

1. Unbewusste Informationsverarbeitung
2. Unbewusste Wahrnehmungsvermutungen und Schlussfolgerungen
3. Faustregeln (Einfachheuristiken)
4. Implizites Handlungswissen, „tacit knowledge“
5. Körpersignale
6. HEUREKA! Evidenzerleben (plötzliche Zusammenhänge), der kreative Einfall
7. Emotionale Intelligenz
8. Erweiterte Wahrnehmung

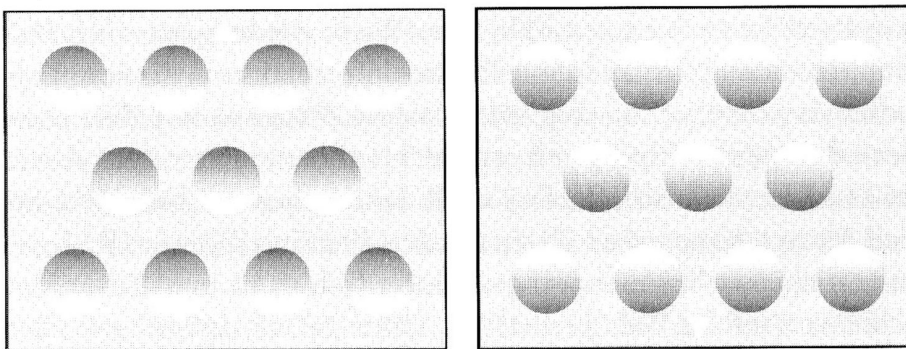
- Verarbeitung von Millionen Bits an Informationen (Bewusst: 50 bit/sek.)
- Subliminale und unbewusste Wahrnehmungen
- Urteile in 100 Millisekunden
- Thin slicing: Fähigkeit des Unbewussten aufgrund extrem „dünnere Scheibchen“ von Erfahrungen, Muster in Situationen und Verhaltensweisen zu entdecken

Bsp.:

- Kouros Getty-Museum L.A.
- Beziehungsforscher Gottman: „The mathematics of marriage“
- Der Professorentest

2. Intuition als unbewusste Wahrnehmungsvermutung und Schlussfolgerungen

Bsp.:



Quelle: nach Gigerenzer

- Suche nach dem Zusammenhang zwischen verschiedenen Informationen
- Annahmen und Erfahrungen über Zusammenhänge in der Welt („evolvierte Fähigkeiten“ ~ „Bauchmaterial“) [z.B. Sprache, Wiedererkennungsgedächtnis, Nachahmung etc.]
- Konstruktive Schlussfolgerung („unbewusste Faustregel“)
- Prüfung an der Umweltstruktur: Verifikation oder Falsifikation
- Extrem adaptiv, hohe Flexibilität der Evaluationen

Wiedererkennungsregeln (Rekognitionsheuristik)

- Funktioniert nur, wenn man wenig weiß

Vorgehensweise:

- relative Ahnungslosigkeit nutzen (nicht denken)
- Regel: Ziehe Bekanntes unbekanntem vor.

Take the best (ignore the rest)

- Funktioniert bei wenigen handfesten Informationen und ab 2 Optionen

Vorgehensweise:

- Unterscheidungsmerkmale suchen
- Diese in der Reihe des Informationswertes betrachten (oder, noch minimalistischer: x-beliebige Reihenfolge nehmen)
- Und beim ersten Merkmal stoppen (!!), bei dem sich die Alternativen unterscheiden und die entsprechende Alternative wählen

4. Intuition als implizites Handlungswissen (tacit knowledge)

- Handeln mit einem inneren „Autopiloten“
- Wissen, was zu tun ist, ohne die einzelnen Handlungsschritte willkürlich zu kontrollieren
- Intuition als höchste Lernstufe im Lernprozess

Wissensstufen im Lernprozess

1. Unbewusste Inkompetenz (Nichtwissen der Handlungslücke)
2. Bewusste Inkompetenz
3. Bewusste Kompetenz (gezieltes Anwenden des Gelernten)
4. **Unbewusste Kompetenz (Intuition als automatisiertes Erfahrungswissen, Meisterschaft, Virtuosität)**

Beispiele:

- Autofahren
- Musikimprovisation
- Blitzschnelle Erfahrungsentscheidungen (vgl. Klein 2003)

Prof. Peter Kruse:

„Wenn Sie intuitiv tätig sind, sollten Sie bereits eine sehr lange Lernerfahrung am Rande der Überforderung hinter sich haben.“

1. „Enterisches Nervensystem (Bauchhirn“) - Neurogastroenterologie

- Autonomes System mit einem komplexen Netzwerk von Nervenzellen
- Hat mehr Zellen als das Rückenmark
- Abwehrzellen sind direkt mit dem Bauchhirn verbunden
- Serotonin wird zu 95% im Darm synthetisiert

2. Emotionales Erfahrungsgedächtnis, Basis: Somatische Marker (Damasio)

- **Somatische Marker**, so hat die Gehirnforschung herausgefunden, helfen beim Denken, indem sie günstige oder gefährliche Wahlmöglichkeiten ins rechte Licht rücken. Sie steuern das Vermeidungs- oder Annäherungsverhalten.
- **Positive somatische Marker** signalisieren, ob man etwas aufsuchen sollte („GO“), helfen aus der Fülle der Vorstellungsbilder, die im Gehirn erzeugt werden, bei Entscheidungen eine Auswahl zu treffen.
- **Negative somatische Marker** steuern, ob man vor etwas fliehen sollte („STOP“), (Alarmsignale, Vorsichtsgefühle, Zittern, schlechtes Gefühl im Bauch, Enge, Beklemmung, Angst, Kloß im Hals, Stauung, Druck im Nacken, Schweregefühl)

Quellen: Damasio, Storch, Luszak

6. HEUREKA: Intuition, Evidenzerleben und kreativer Einfall

- Schnelle Einsicht in (neue) Zusammenhänge ohne bewusste rationale Ableitung oder Schlüsse
- Fähigkeit, Wesenszusammenhänge emotional richtig zu erfassen

*„Der Zufall trifft nur einen
vorbereiteten Geist.“*
- Louis Pasteur -

1. Präparationsphase

Bewusste Beschäftigung mit einem Problem, Suche nach Informationen für eine Lösung

2. Inkubationsphase

Unbewusste Verarbeitung des Themas („Wegdenken“, keine bewusste Beschäftigung damit)

3. Illuminationsphase

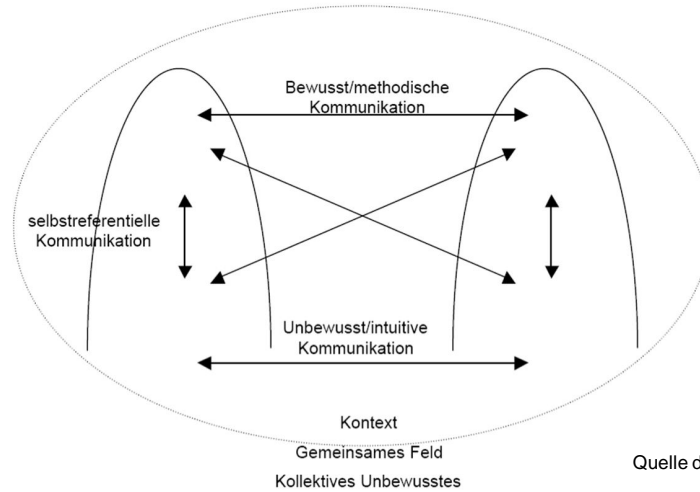
Einfallsartiger Impuls (Geburt der Idee), der zur Lösung beiträgt

4. Verifikationsphase

Überprüfen der Lösung anhand von Zielkriterien oder Umsetzung in Handlung

Quelle: Vierphasenmodell nach Goldberg (1983:72ff. und Krenzlin

- Inter- und intrapersonelle Intelligenz der Kommunikation auf der Basis vielfältiger Signale auf der bewussten und unbewussten Ebene
- Empathie und die Fähigkeit, das subjektive Erleben anderer Menschen wahrzunehmen
- „Joint attention“ im gemeinsamen zwischenmenschlichen Begegnungsraum
- Wahrnehmen von Emergenzprozessen



Quelle der Abb: Hänsel/Zeuch 2001:6

8. Intuition erweiterte Wahrnehmung

- Intuition als Verbindung (zur inneren Stimme, zu allem im Kosmos)
- Übergang in Spiritualität / Philosophie / Religion / Kunst / Weltanschauung
- Stichworte: Selbst, Transzendenz, Ästhetik, Weisheit, Erleuchtung, Esoterik

Bsp.:

Wünschelrutengänger

„Morphogenetische Felder“

Stellvertretende Wahrnehmung

Bestellung beim Universum



Jackson Pollock

- Beim ersten Eindruck und der Kontaktaufnahme
- Im Vorgespräch und bei der Zielvereinbarung
- Für die Einfühlung in den Coachingpartner
- Bei der Hypothesenbildung (Thema hinter dem Thema?)
- Bei allen Entscheidungen (für Fragen, Aussagen, Interventionen)
- Für die Methoden(aus-)wahl
- In der Beziehungsgestaltung
- Hinsichtlich des Kontextes und der Konstellationen
- Zur Überprüfung von Kongruenzen / Inkongruenzen (hidden agendas?)

- **Immer?**

1. Vorschnelle Urteile und Wahrnehmungsverzerrungen (**Mangel an Prüfung**)
2. Falsche (unbewusste) Schlussfolgerungen (**Mangel an Analyse**)
3. Affekte (**Mangel an Introspektion, Selbstkenntnis**)
4. Unbewusste Assoziationen (**Mangel an Selbstreflexion**)
5. kulturelle Prägungen (Werte, Denkstile) (**Mangel an Variationsbreite**)
6. kollektive Vorurteile / Stereotypen (**Mangel an Prämissenreflexion**)
7. Erfahrungsgrenzen (**Mangel an Erlebnissen**)
8. Stress, Leistungsdruck, Overconfidence, Unsicherheit (**Mangel an Resilienz / Gelassenheit**)
9. Psychodynamik: Übertragung / Gegenübertragung (**Mangel an Autonomie o. Bindungsfähigkeit**)
10. Routinen, Muster, Zwang (**Mangel an Ideen, Kreation, Entspannung / innerer Freiheit**)
11. Aberglaube, Esoterik (**Mangel an Zweifel**)

Intuition steht als Fähigkeit jedem Menschen zur Verfügung und kann trainiert, geübt und gefördert werden.

- **Vertiefen der Selbstwahrnehmung:** innerer Dialog, Körperwahrnehmungen, Kenntnis der eigenen Emotionen
- **Pflege der Intuition:** positive Einstellung, sich bereit halten (Intuition als Bewusstseinszustand): Üben im Alltag, kein blindes Vertrauen, sondern Reflexion, Spielfreude, Flexibilität
- **Integration von Logos und Intuition:** Vernünftiges und Intuitives Vorgehen kombinieren, Systemik
- **„Läuterung der Intuition“** (Bernd Schmid): Differenzieren können, Selbst- und Fremdreflexion
- **Kreativitätstechniken, -räume und -varianten:** Medienwechsel, Analogien in Symbolen, Bildern, Darstellungen ausdrücken, Assoziationen
- **Entwicklung des Selbstkonzepts:** Kenntnis über die eigene Person, ihre Selbststeuerung
- **Bandbreite der Erfahrungen erweitern:** Eindrücke sammeln, bewusst Informationen aufnehmen, Selbsterfahrung, Kontakterfahrungen, Lebenserfahrungen, Ungewöhnliches erleben
- **Übungen für Körper und Geist:** Meditation, Entspannungsverfahren, Yoga
- **Offenheit** für Spiritualität, Transzendenz, das Unerklärliche...

Quellen: frei nach Blenke, Hänsel/Zeuch, Goldberg

Literatur und Quellen

- Bader, Heike: Grenzen von / im (Einzel-)Coaching. Intuition des Coaches / des Klienten als Tool im (Einzel-) Coaching. URL: [http://www.wvc-net.at/kunden/ci/ci_hp.nsf/0/9667E3AC3856F2A2C1257383004E074D/\\$FILE/Heike%20Bader_Nov_06.pdf](http://www.wvc-net.at/kunden/ci/ci_hp.nsf/0/9667E3AC3856F2A2C1257383004E074D/$FILE/Heike%20Bader_Nov_06.pdf)
- Bauer, Joachim (2006): Warum ich fühle, was du fühlst: Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen, Heyne.
- Bentner, Ariane / Krenzin, Marie (2008): Erfolgsfaktor Intuition: Systemisches Coaching von Führungskräften, Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.
- Blenke, Matthias (2010): Über den bewussten Einsatz der Intuition im Coaching, in: Coaching Magazin, Nr. 1 / 2010, S. 18-22, URL: http://www.coaching-magazin.de/archiv/2010/coaching-magazin_2010-01.pdf
- Damasio, Antonio R. (2004): Descartes` Irrtum: Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn. Marion von Schroeder Verlag.
- Eberle, Ute (2010): Die Macht der Intuition, in: Geo Wissen, S. 38-45.
- GEO Wissen (2010): Entscheidung und Intuition. Was Will ich? Das Geheimnis der guten Wahl. Hamburg: Gruner und Jahr.
- Gehirn und Geist. Das Magazin für Psychologie und Hirnforschung 11/2007
- Gigerenzer, Gerd (2008): Bauchentscheidungen. Die Intelligenz des Unterbewussten und die Macht der Intuition, München: Goldmann
- Gladwell, Malcolm (2009): Blink! Die Macht des Moments, München / Zürich: Piper.
- Goldberg, Philip (1991): Der zündende Funke – Die Kraft der Intuition, Reinbek: Rowohlt.
- Hänsel, Markus (2001): Intuition als Beratungskompetenz in Organisationen (Diss.) http://www.professionelle-intuition.de/Dissertation_Intuition_-_Markus_Hansel.pdf
- Hänsel, Markus / Zeuch, Andreas / Schweitzer, Jochen (2002): Erfolgsfaktor Intuition. Geistesblitze in Institutionen. URL: http://www.professionelle-intuition.de/Publikationen/Erfolgsfaktor_Intuition_-_OE_Artikel_2002.pdf

Literatur und Quellen

- Hänsel, Markus (2005): Intuition als Kompetenz im Dialog, in: Hartkemeyer, M. (Hrsg.), Die Kunst des Dialogs, Stuttgart: Klett Cotta., S. , URL: http://www.professionelle-intuition.de/Intuition_als_Kompetenz_im_Dialog.pdf
- Hänsel, Markus / Zeuch, Andreas (2001): Landkarten der Intuition. URL: http://www.professionelle-intuition.de/Landkarten_der_Intuition-Skript_2001.pdf
- Hänsel, Markus / Zeuch, Andreas (2003): Auf die innere Stimme hören. Intuition im Management, in: managerSeminare, Heft 69, Sept 2003, S. 29-34.
- Haslam, S. Alexander (2007): Kopf oder Bauch?, in: Gehirn & Geist, Nr. 11/2007, S. 26-33.
- Kast, Bas (2007): Wie der Bauch dem Kopf beim Denken hilft. Die Kraft der Intuition. Frankfurt: Fischer.
- Klein, Gary (2003): Natürliche Entscheidungsprozesse. Über die „Quellen der Macht“, die unsere Entscheidungen lenken. Paderborn: Junfermann (Orig.: 1998).
- Krenzlin, Marie (2008): Dass wir etwas wissen, ohne zu wissen, warum... Intuition im Coaching, in: Bentner, Ariane / Krenzlin, Marie (2008): Erfolgsfaktor Intuition: Systemisches Coaching von Führungskräften. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht, S. 40-76.
- Nisbett, Richard E.(2004): The Geography of thought. How Asians and Westerners think differently... and Why. N.Y, London, u.a. The Free Press.
- Storch, Maja (2005): Das Geheimnis kluger Entscheidungen. Von somatischen Markern, Bauchgefühl und Überzeugungskraft, München: Goldmann.
- Traufetter, Gerald (2007): Intuition, Reinbek: Rowohlt. Leseprobe: http://www.amerikanische-literatur.de/fm/131/Traufetter_Intuition_neu.pdf
- Zeuch, Andreas (2004): Training professioneller intuitiver Selbstregulation: Theorie, Empirie und Praxis, Hamburg: Kovac.

Wenn das menschliche Gehirn so einfach wäre, dass wir es verstehen könnten, wären wir so einfach, dass wir es nicht könnten."

- Emerson M. Pugh, 1977 -

Danke für Ihr Interesse!

Download des Vortrags unter www.consilia-cct.com/publikationen

