OHNE MEINEN (LEBENS-) NAVI GEHT NIX!

Also mal ganz ehrlich – ohne meinen Navi würde ich mittlerweile wahrscheinlich nicht mal mehr mein eigenes Haus finden. Wenn der Satz kommt: „Sie haben Ihr Ziel erreicht, es befindet sich auf der linken Seite." dann weiß ich wenigstens, dass ich angekommen bin.

Noch viel wichtiger ist mein Navi natürlich bei einem Termin in einer anderen Stadt mit neuer Adresse. Wie habe ich das früher nur geschafft, als Frau und ohne Navi überhaupt irgendwo anzukommen?

JA, meinem Navi vertraue ich blind! An die teilweise sehr bestimmenden Ansagen mit männlicher Stimme und ulkiger Aussprache habe ich mich längst gewöhnt, sein Lieblingswort habe ich mittlerweile sogar in meinen eigenen Wortschatz übernommen: „umdrrn!"

Wäre es nicht toll, wenn wir auch so eine Art „Lebens-Navi" hätten? Haben wir! Jeder von uns hat ihn. Nur schalten wir ihn oft aus oder vertrauen ihm nicht. Unser Lebens-Navi wird auch Intuition genannt. Intuition, das sind Gedanken oder Eingaben, welche auf unserem Unterbewusstsein beruhen und ohne Nachdenken zustande kommen. Intuitive Ideen und Bauchgefühle lassen sich nicht rational erklären sondern sind Impulse deren Entstehung wir nicht selbst begründen können. Wir haben also einen gut funktionierten Navi, der uns souverän durch die verzweigten Straßen unseres Lebens führen kann.

Warum fällt es uns oft so schwer, auf unseren Navi zu vertrauen und uns von ihm führen zu lassen? Wir trauen unserem inneren NAVI nicht, weil wir dann Kontrolle und exakte Planbarkeit aufgeben müssten. Das macht uns Angst. Dabei vergessen wir, dass unsere Intuition sehr eng mit unserem Unterbewusstsein „zusammenarbeitet". Und unser Unterbewusstsein würde **NIE** etwas zulassen, was uns schadet!

Unser Navi und damit unsere Intuition ist die Grundlage für Kreativität und für neue Erfindungen. Wichtig ist es, die Intuition als solche wahrzunehmen und diese von Wünschen, Voreingenommenheit, Emotionen und Phantasien zu trennen. **Dazu der Intuitionsforscher Professor Dr. Gerd Gigerenzer, Direktor am Berliner Max-Planck-Institut für Bildungsforschung:**

"Die Überbewertung von analytischen Fakten, das heißt, von Entscheidungen, die alleine auf nachvollziehbaren Gründen beruhen, führt dazu, dass viele Menschen sich immer mehr in einem Käfig von Angst und Befürchtung befinden. Intuition kann man nicht begründen. Das führt dazu, dass wir versuchen, Entscheidungen von außen absichern zu lassen, etwa durch Beratungsfirmen oder durch komplizierte Computerprogramme. Die Auswirkung dieser defensiven Haltung gegenüber der Intuition spürt die gesamte Gesellschaft: Riesige Kosten, viele Fehlentscheidungen und Aufschub der Probleme sind die Folgen."

GEBRAUCHSANWEISUNG FÜR DEN LEBENS-NAVI:

1. Einschalten
Das heißt, machen Sie sich bewusst,
dass Sie Ihren ganz persönlichen NAVI haben.

2. Tonlage und Lautstärke einstellen
Auf diese „innere Stimme" zu hören, muss man trainieren. Hat man es lange nicht gemacht, beginnt man damit, sich selbst und seine Gefühle und Wünsche wieder wahrzunehmen. Nehmen Sie sich Zeit dafür und setzen Sie sich nicht unter Druck.

3. Dem NAVI vertrauen
Üben Sie mit kleinen Dingen, auf Ihre Intuition zu hören. Es muss ja nicht gleich um eine Lebensentscheidung gehen. Der Alltag bietet viele kleine Momente, wo Sie intuitiv entscheiden können. So gewinnen Sie langsam wieder Vertrauen zu Ihrer inneren Stimme.

4. UPDATES
Nehmen Sie sich die Zeit, sich ab und zu ganz auf Ihre Gefühle und Wünsche zu konzentrieren, um zu prüfen, ob ein update erforderlich ist.

5. Zieleingabe überprüfen
Manchmal sind wir so vom Alltag vereinnahmt,
dass wir gar nicht mehr genau wissen, wohin wir wollen. Ziele und Wünsche verändern sich.

6. ON lassen
Den Navi müssen Sie nicht abschalten.
Wenn pragmatische Entscheidungen gefragt sind,
die extern abgesichert werden müssen,
schaltet sich der NAVI automatisch auf standby!

Wenn Sie weitere Infos oder Unterstützung
beim Erlernen der Nutzung Ihres NAVIs brauchen,
stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung.

Gute Fahrt mit Ihrem Lebens-Navi wünscht Ihnen

Claudia Graser,
Heilpraktikerin für Psychotherapie

Tel. 09721-533 555 0
oder www.claudia-graser.de

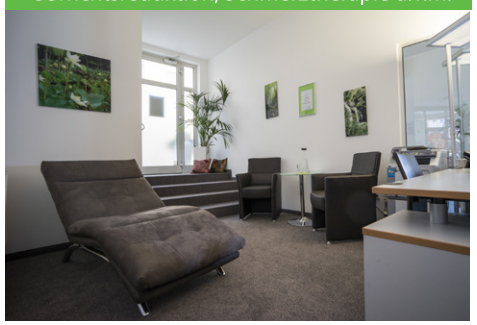
Anzeige

Praxis für Psychotherapie
Claudia Graser
Heilpraktikerin für Psychotherapie

ICH BIETE HILFE BEI:
- Burn-out / Stressmanagement
- Schlafstörungen
- Depressive Verstimmungen
- Ängste / Phobien / Zwänge
- Begleitung bei Trennung / Trauer / Kummer
- chronische Erkrankungen
- Partnerschaftskrisen

MEINE THERAPIE-FORMEN:
- Gesprächstherapie
- lösungsorientierte Kurzzeittherapie
- Psycholog. Homöopathie
- Paartherapie
- autogenes Training
- Lichttherapie
- Heilhypnose

HEILHYPNOSE IST GUT EINSETZBAR BEI:
Stärkung des Selbstbewusstseins,
Gewichtsreduktion, Schmerztherapie u.v.m.



CLAUDIA GRASER

Rückertstraße 24-26
97421 Schweinfurt
Telefon: 09721-533 555 0
E-mail: info@claudia-graser.de

www.leben-managen.de