

Inhalt

Einleitung	7
1 Mehr als nur <i>die</i> Intuition	11
1.1 <i>Wissen</i> oder <i>Fühlen</i> ?	12
1.2 Formen der Intuition	15
2 Die Intuition im Kopf	20
2.1 Intuition und Hirnforschung	20
2.2 Das Wissen des Unbewussten	24
2.3 Inspiration für den Alltag: Unbewusstes zu Papier bringen	32
2.4 Inspiration für den Alltag: Von bewusster Anstrengung zur intuitiven Perfektion	33
2.5 Inspiration für den Alltag: Intuition fördern durch die autonome Gestaltung von Innen und Außen	34
3 Die Intuition im Körper	36
3.1 Inspiration für den Alltag: Körperübungen zur Schulung von Intuition und Entspannung	38
3.2 Der Körper ist weiser, als wir denken	42
3.3 Inspiration für den Alltag: Die Weisheit des Körpers nutzen	47
4 Intuition unter Druck: Der Einfluss von Stress	49
5 Achtsamkeit als Schlüssel zur Intuition	53
6 Zur Vorbereitung auf Ihre Reise: Erfahrungsberichte und »Koffer packen«	61

7	Loslassen und achtsam werden: Praxisbeispiele zur Entwicklung der Intuition	71
	Übung I: Die Neun-Punkte-Übung	72
	Übung II: Den Atem beobachten	73
	Übung III: Ressourcenarbeit – Position of Power/ Absorptionstechnik	75
	Übung IV: Einfach nur sein	78
	Übung V: Die Schlüsselfrage	81
	Übung VI: Perspektivwechsel und innerer Dialog	86
	Übung VII: Das weise Wesen	89
	Übung VIII: Intuitives Schreiben	91
	Übung IX: Reflexion der Lebensreise	94
8	Intuition und Transzendenz	99
	8.1 Die mystische Erfahrung	103
	8.2 Visionen und Offenbarungen	105
	8.3 Inspiration für den Alltag: Momente der Stille und Reflexion	107
9	Die Intuitionsprüfung	110
	9.1 Impulse zur Entscheidungsfindung	110
	9.2 Herausforderungen bei intuitiven Entscheidungen	113
	9.3 Die Zeitreise-Technik	116
	9.4 Erleichterung und erlaubte Fehler	116
	9.5 Impulse, Signale, Körpersprache – Intuition bewusst wahrnehmen	117
	9.6 Bestmögliche Entscheidung für den Moment	119
	Dank	120
	Literatur	121
	Lösung für die »Neun-Punkte-Übung«	127