



**GASTRONOMIE COACH
ANDREAS MÖBIUS**

Kontakt: +49 (0)157-34395810

Bauchgefühl



Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl!

Warum Sie Ihr Bauchgefühl nicht ignorieren sollten.
Nun aber zum heutigen Thema: Ihr Bauchgefühl!

Heute möchte ich ein kleines Plädoyer für mehr Vertrauen in Ihre eigene Intuition anbringen. Ich musste selbst erst lernen, mehr auf mein Bauchgefühl zu hören. Denn ich habe schon die ein oder andere weniger gute Entscheidung getroffen, weil ich meine Intuition ignorierte.

Kennen Sie diese 3 Situationen?

1. Sie treffen eine Entscheidung gegen Ihr Bauchgefühl. Im Nachhinein wird deutlich, dass die Entscheidung falsch war und Sie Ihrem Bauchgefühl hätten vertrauen sollen.
2. Beim ersten Treffen mit einer Person löst diese in Ihnen ein Gefühl aus (ob positiv oder negativ), ohne dass es offensichtliche Gründe dafür gibt. Später – oft auch erst nach langer Zeit – stellen Sie fest, dass Sie mit Ihrem ersten Gefühl vollkommen richtig lagen.
3. Ein „komisches Gefühl“ hält Sie von einer Handlung ab, ohne dass Sie es rational begründen können. Später stellt sich heraus, dass diese warnende Vorahnung völlig berechtigt war.

Was Ihr Bauchgefühl ist

Für William James Mayo, Mitgründer der renommierten Mayo Clinic, ist die Intuition sinngemäß ein inneres Gefühl, das entsteht, wenn unser Gehirn unbewusst gemachte (frühere) Erfahrungen und Sinneswahrnehmungen miteinander verknüpft und uns damit zu Einsichten oder Entscheidungen führt, ohne dass wir aktiv darüber nachdenken.

Etwas vereinfacht dargestellt, ist also die Intuition bzw. das Bauchgefühl Ihr unterbewußter Wissens- und Erfahrungsschatz, den Sie in Ihrem bisherigen Leben gesammelt haben.

Warum wir mehr auf unser Bauchgefühl hören sollten

Unser Bauchgefühl kann uns helfen

- schnell gute Entscheidungen („aus dem Bauch heraus“) zu treffen, ohne dass wir die komplexen Zusammenhänge verstehen müssen,
- Handlungen vorauszuahnen (auf Basis unserer unbewussten Erfahrungswerte)
- in einer Situation zu erkennen, was wir im tiefsten Inneren wirklich wollen – auch wenn unser Verstand uns vielleicht etwas anderes sagt
- Warnsignale wahrzunehmen („spüren, wenn etwas nicht stimmt“) und sich dadurch von Vorhaben abzuwenden, die uns wahrscheinlich nicht guttun.

Ihre Bauchstimme bei wichtigen Entscheidungen miteinbeziehen.

Hören Sie öfter ganz bewusst hin:

„Hallo Bauchgefühl, was fühlst du bzw. was sagst du dazu?“

Je häufiger Sie Ihr Bauchgefühl bei der Entscheidungsfindung einbeziehen, desto besser wird die Verbindung zu diesem unbewussten Wissensschatz.

Es ist aber stets sinnvoll, das Bauchgefühl als einen Teil des Entscheidungsprozesses zu sehen und - wo nötig - durch rationale Überlegungen und zusätzliche Informationen zu ergänzen. **Denn es ist nicht unfehlbar.** Es kann uns durch Vorurteile, Ängste oder unvollständige Informationen irren lassen.

Stehen Sie vor einer wichtigen Entscheidungsfrage?

Dann nehmen Sie ein Blatt Papier zur Hand. Notieren Sie, was Ihre „Kopfstimme“ und was Ihre „Bauchstimme“ (also Ihr Bauchgefühl) dazu sagen.

Beispiel-Frage: Soll ich die Beziehung beenden?

Sind Ihre Bauchstimme und Ihre Kopfstimme der gleichen Meinung?

Allein dadurch, dass Sie bei der Entscheidungsfrage ganz bewusst Ihre Bauchstimme miteinbeziehen, werden Sie eine klarere Sichtweise erhalten bzw. Aspekte berücksichtigen, die Sie sonst nur unbewusst wahrgenommen und vielleicht deshalb ignoriert hätten. Versuchen Sie es einfach mal.

Ein Sprichwort lautet:
Achte auf dein Bauchgefühl.
Egal wie gut etwas aussieht:
Wenn es sich nicht gut
anfühlt, geh weiter.

Möge Ihnen Ihre Bauchstimme stets hilfreich sein, um gute Entscheidungen zu treffen und Sie vor schmerzvollen Erfahrungen zu schützen.

Quelle
Zeitblüten
Ing. Burkhard Heidenberger



Gastronomiecoach.Andreas-Möbius.de, Trainer Andreas Möbius

<https://gastronomiecoach.andreas-moebius.de/>

Postanschrift: Bajuwarenstr. 5, 84543 Winhöring

Kontakt: Telefon: 0157-34395810, E-Mail: gastronomiecoach@andreas-moebius.de

Vertreten durch: Geschäftsführer Andreas Möbius

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE106/252/10246