

Training Aktiv - Methode Nr. 47: Intuitionsübung

Nr.	Methoden	Kurzbeschreibung	Detailbeschreibung	Übung/Reflexion/Transfer
47	<p>Intuitionsübung</p> <p>Einordnung: Zeit: Vergangenheit Lernmethode: explorativ Psychologische Ebene: individuell</p> <p><i>Einsatz: Coaching</i></p>	<p>Lösungen intuitiv und strukturiert finden</p>	<p>Ziel: Aktivierung der Intuition als Ressource Beschreibung: Aufgaben und Fragen können mit Wissen, Strategien und Methoden gelöst werden. Aber beides ist wichtig: Wissen und Intuition.</p> <p>6 Phasen der Übung:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zwei Blätter und Stift bereitlegen, Überdenken Sie ihren Alltag, beruflich wie privat, Suchen Sie eine Frage, auf die Sie gern Antworten finden würden. Formulieren Sie diese Frage offen: "Wie kann ich, Was kann ich tun...? – notieren Sie diese Frage. 2. Wäre jemand aus der Gruppe bereit, die Übung mit mir hier vorn durchzuführen? Die Frage können Sie bekannt geben oder auch für sich behalten, wie es ihnen am besten passt. 3. Zur Gruppe: Nehmen sie das zweite Blatt. Ich lese ihnen jetzt Begriffe vor, notieren sie bitte die erste Assoziation, die sie zu diesen Begriffen haben. 	<p>Männername, Frauenname, Landschaft, Essen, Spiel, Pflanze, Waffe, Problem, Heilmittel, innere Qualität, Erinnerung, Wunsch</p> <p>4. Nur zum Freiwilligen: Können Sie mir Ihre Assoziationen geben? Welche Qualität (was) verbinden sie mit den Assoziationen? Ich notiere mir die Antworten hinter den Assoziationen der Reihe nach.</p> <p>5. Denken Sie wieder an Ihre Frage. Inwiefern ist Qualität 1 zu Assoziation 1 eine Idee, Bedeutung, Auswirkung bzw. Antwort auf ihre Frage? Ich notiere stichpunktartig der Reihe nach auf einem neuen Blatt.</p> <p>6. Partnerübung</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Gehen Sie die Assoziationen durch und fragen nach deren Qualitäten. 2. Fragen Sie: Inwiefern ist diese Qualität eine Antwort auf ihre Frage? 3. Notieren Sie die Ergebnisse und geben Sie Ihrem Partner sein Blatt zurück. nach ca. 10 Minuten wechseln.