

Aus dem Bauch heraus!!!





Wie treffen Sie Ihre Entscheidungen?



Zerbrechen Sie sich lange den Kopf und denken ausführlich über alles nach? Machen Sie eine + und - Liste? Setzen Sie sich mit Freunden zusammen und diskutieren Sie es aus?

Hören Sie doch einfach einmal auf Ihre **innere „Stimme“** hören Sie auf Ihr **Bauchgefühl**.

Gefühle sind primitiv, dumm und unzuverlässig meinen Sie? Das mag ja sein, **aber:** Tatsächlich sind unsere **Emotionen** auch ein **Wegweiser**.

-  **Angst** führt uns weg von der Gefahr
Bei Menschen die nach Hirnoperationen kein Angstgefühl mehr hatten, konnte man feststellen dass sie in Gefahrensituationen nicht mehr flüchteten.
-  **Liebe** verbindet uns mit den Menschen
Ohne die Möglichkeit Liebe empfinden zu können, wäre unser Leben leer und einsam.
Die Liebe gibt uns Kraft auch schwierige Situationen zu meistern.
-  **Geborgenheit** gibt uns Sicherheit und lässt uns zur Ruhe kommen. Wir könnten nicht schlafen, würden wir uns nicht gut und sicher fühlen.
-  **Glück** gibt uns das Gefühl alles schaffen zu können.

Einige dieser Gefühle spornen uns zu **Höchstleistungen** an, also können wir ihnen ruhig **trauen**.



Frauen hören eher auf ihre Gefühle als Männer. Es liegt schon in der Natur der Sache das Frauen mehr **Kontakt** zu ihrem Bauch haben. Schon allein die biologischen Vorgänge im Körper der Frau bringen sie dazu sich mit ihrem Bauch zu befassen und sich **intensiver mit** ihren **Gefühlen auseinanderzusetzen**.



Männer denken meist **rationaler** und in vielen Bereichen mag es auch richtig sein nur mit dem **Verstand** zu denken. Viele Entscheidungen lassen sich am besten nach **Abwägen** und **Prüfen** aller **Fakten** treffen - ohne Gefühle die einen manches Mal nur verwirren oder schlicht fehl am Platz sind.



Doch auch ein „**guter Instinkt**“ ist wichtig, viele Menschen haben Situationen vermieden weil sie ein „**mulmiges Gefühl**“ hatten, und oft recht behalten.

Viele Mütter kennen die Situation: „Sie haben **instinktiv „gewusst“** das sie jetzt sofort im Kinderzimmer nachsehen müssen (obwohl nichts verdächtiges zu hören war) und ihr Kind dabei erwischen wie es gerade seelenruhig das schlafende Brüderchen mit Windelcreme verziert

Oder der Mann der **schützend** seine Freundin zur Seite zieht - just in dem Moment als ein Dachziegel sich löst und herunterstürzt. **Der Reflex aus dem Verborgenen** kann uns also auch das Leben retten.



Wir müssen nicht erst nachdenken ob wir vor einem wilden Tier flüchten oder nicht. Wir rennen, und zwar **schneller als** unser **Verstand** erlaubt.

Die „**denkende Vernunft**“ hat eine Schwachstelle, unser Bewusstsein kann nur einen Bruchteil der eingehenden Reize verarbeiten. Wären es mehr würden wir den Verstand verlieren. Also wird **Unwesentliches** im Unterbewusstsein **abgelegt** um es bei passender Gelegenheit hervorzuholen.



Ein **Wort** das uns plötzlich aus unserer eigenen Unterhaltung herausreißt und uns dazu bringt das Gespräch nebenan genauer mit zu verfolgen. (Könnten ja wichtige Informationen sein!)



Ein **Geruch** der uns an etwas erinnert, zum Beispiel der Duft von Blumen der uns dazu bringt an unseren Partner zu denken und auf die Idee ihn wieder einmal mit einer kleinen Aufmerksamkeit zu erfreuen.



Farbe oder **Form** - etwas das wir nur aus den Augenwinkeln wahrnehmen und unsere volle Aufmerksamkeit ist wieder da. Die Vase in der Auslage passt ja haargenau zu der Obstschale von Tante Gerti. (So ein Zufall!!!)

Abgelegtes Wissen wird mit der Situation kombiniert und ein Ergebnis ausgeworfen. Der Bauch kann uns also beim Denken helfen.

Gefühl und Verstand sollen sich nicht hindern, sondern ergänzen.
(Engelbert Schinkel)

Also leben Sie mit Herz, Hirn, Verstand und Bauchgefühl!