



Intuition

Wegweiser in ein befreites Leben

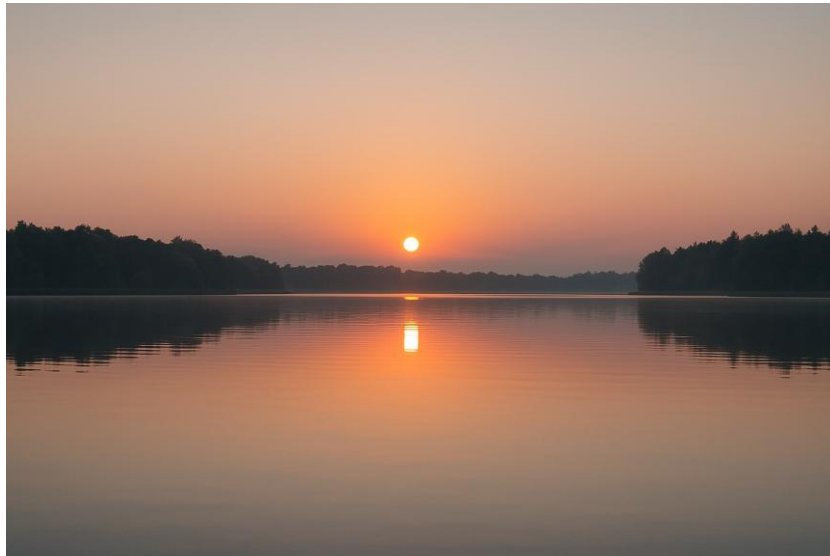


Intuition

Wegweiser in ein befreites Leben

Die sieben Schritte zu deiner Harmonie – Erweiterte Ausgabe 2025

Autor: Heiko Gärtner



Stiller See im Morgenlicht – Anfang in Ruhe

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	3
Die Stimme, die du längst kennst	4
Steige ein...	4
Die Nebenstraße.....	4
Was Intuition ist (und was nicht).....	7
Was der Intuition im Weg steht	8
Wo du Intuition findest	8
Die sieben Schritte – dein roter Faden.....	9
Zwei Werkzeuge, die dich sofort voranbringen	9
Eine kleine Geschichte aus dem Feld	10
Warum das alles? Weil du sonst kostbare Energie verlierst	10
Wie du dieses Buch lesen kannst	10
Ein Versprechen – und ein Dank	11
Jetzt: dein erster Schritt	11
1. Was ist Intuition?.....	12
2. Was steht der Intuition im Weg?	13
3. Wo finde ich Intuition?.....	14
4. Grundlagen & Quellen für Intuition	15
5. Der inneren Stimme lauschen	16
6. Ganzheitlichkeit – Holo.....	17
7. Zukunft durch Intuition	18
Warum Intuition für Macher unverzichtbar ist	19
Was Intuition dir konkret liefert.....	19
So integrierst du Intuition in deinen Führungsalltag.....	20
Persönliche Empfehlung – Dein nächster Schritt	21
Über den Autor Heiko Gärtner	

Die Stimme, die du längst kennst

Es beginnt selten mit einem Paukenschlag. Eher mit etwas Kleinem: Du stehst morgens in der Küche, der Wasserkocher brummt, das Telefon zuckt im Augenwinkel. Eine Nachricht, noch eine, Termine, To-do's. Und mitten im Summen der Welt tickt etwas Leises in dir – wie ein kaum hörbarer Kompass. *Warte. Atme. Links statt rechts.* Du weißt nicht, warum. Du **weißt es einfach**.

Nenn es Intuition, innere Führung, Bauchgefühl, leise Stimme – Worte sind Schilder am Weg. Was zählt, ist die Erfahrung: Je **stiller** es in dir wird, desto **deutlicher** hörst du sie. Dieses Buch ist eine Einladung, deine Intuition nicht länger für Zufall zu halten, sondern für das, was sie ist: **ein verlässlicher Kompass**. Kein Ersatz für deinen Verstand, sondern sein Partner. Der Verstand baut die Straße; die Intuition zeigt die Richtung.

Steige ein...

Die Nebenstraße

Der Tag beginnt wie ein dicht gewebter Stoff. Noch bevor der Kaffee den Filter durchatmet, blinken die Nachrichten wie Glühwürmchen, die keine Nacht kennen. CFO: Marge, Pitch, bitte schärfen. HR: Zwei Ausfälle, wer fängt's ab? Die Terminblöcke liegen im Kalender wie Steine im Flussbett, der dich schneller trägt, als dir lieb ist. Du funktionierst. Du kannst das. Du machst das seit Jahren.

Und doch ist da dieses leise Ziehen unterhalb des Brustbeins. Kein Argument, kein Grund, nur ein Hauch von Richtung. *Nebenstraße*, flüstert etwas in dir. Es ist albern, denkst du. Heute nicht. Heute braucht es Geschwindigkeit, nicht Poesie.

Du greifst zur Tasche, bleibst dann stehen. Nur eine Handbreit Stille. Eine Hand auf dem Solarplexus. Sechs Atemzüge, die den Morgen sortieren. *Was dient wirklich?* Es kommt kein Donnerschlag. Nur ein leiser Impuls: **Ruf den Werkleiter an**. Nicht den Kunden, nicht die Investoren—**ihn**.

Er nimmt beim zweiten Ton ab, die Stimme rau vom zu kurzen Schlaf. „Seit gestern fühlt sich eine Komponente nicht richtig an“, sagt er. „Nichts, was durch den Standard fällt. Nur ... komisch.“ Normalerweise würdest du Daten verlangen, Diagramme, Tabellen. Heute hörst du ihm zu, bis die Stille auf der Leitung weich wird. „Stoppt die Linie für sechzig Minuten“, sagst du. „Wir kaufen uns Zeit.“ Ein Räuspern, dann Zustimmung. Die Entscheidung hängt kurz in der Luft wie ein Blatt, das sich vom Ast löst—und dann ganz selbstverständlich fällt.

Du fährst los. Die Stadt ist noch nicht wach, sie blinzelt. Kopfsteinpflaster unter den Reifen, nasse Spiegelungen auf dem Asphalt. Das Navi singt von der Autobahn, von der schnellsten Route, vom scheinbar einzig richtigen Weg. Du biegest ab. Die Nebenstraße nimmt dich auf wie ein alter Freund, den du vernachlässigt hast und der dir trotzdem die Hand hinhält.

An einer Ecke liegt eine kleine Bäckerei, die du nie beachtest. Heute hältst du an, ohne zu wissen warum. Es duftet nach warmem Brot und nach einem Tag, der freundlich werden könnte. „Wie darf’s sein?“, fragt die Barista, und du hörst dich sagen: „Klar und ruhig.“ Sie lächelt, als sei das die bestellte Sorte. Du setzt dich ans Fenster, der Dampf streicht am Glas entlang, draußen zieht ein Hund seinen Menschen hinter sich her. Du klappst den Laptop auf, 46 Folien blinken dich an wie ein Feuerwerk, das noch keinen Himmel hat. *Frag zuerst*, steht plötzlich in deinem Kopf, schlicht wie Kreide auf Asphalt. Nicht performen. **Fragen.** Du schickst deiner Assistenz drei Zeilen: *Erste zwanzig Folien streichen. Einstieg mit drei Fragen. Dann Optionen A/B/C. Danke.*

Wieder auf der Straße. An einer Haltestelle ein Gesicht, das die Zeit weichzeichnet: **Jana.** Früher bei dir im Team, jetzt beim Kunden, Procurement. Du fährst vorbei, zuckst, drehst um, als hätte das Lenkrad eigene Muskeln. „Jana?“ — „Du hier?“ , fragt sie und lacht, als sei Zufall nur ein verdeckter Plan. Ihr wechselt wenige Sätze, die mehr sind als Smalltalk. „Alle reden über Preis“, sagt sie. „Eigentlich geht’s um Sicherheit. Der CFO will schlafen.“ Sie hebt die Schultern. „Sei fünf Minuten zu früh. Er hasst das Gefühl, überfallen zu werden.“ Du nickst, dankbar für die Unkompliziertheit alter Verbundenheit, steigst wieder ins Auto. Die Ampel wird grün, und die Stadt schlägt die Augen ganz auf.

An der nächsten Kreuzung eine Nachricht auf dem Display: **Vollsperrung auf der Autobahn.** Du stellst den Ton aus. Kein Jubel. Nur ein Ausatmen, das in der Brust Platz macht. Nebenstraße. Manchmal ist der Umweg der Weg, der dich ankommen lässt.

Du parkst in einer Seitengasse, die nach Zitrone und nassem Stein riecht, und schreibst drei Sätze in dein Notizbuch: *Sicherheit vor Preis. Was braucht ihr, damit ihr nachts schlaft? Kein Versprechen, das mein Team bricht.* Drei Sätze wie Pflöcke, an denen du die Zeltleine des Gesprächs festbindest.

Der Konferenzraum ist noch leer, als du eintrittst. Die Assistentin stellt Wasser hin, der Beamer surrt, du gehst nicht nach vorn, sondern an die Seite, zum Whiteboard. Als der CFO kommt, balanciert er das Telefon, die Mappe, die Müdigkeit. Du nickst, ein Gruß, der nichts verkaufen will. „Wenn es Ihnen recht ist“, sagst du, „beginne ich mit drei Fragen. Damit wir nicht die falschen Antworten hübsch machen.“

Er schaut auf, die Schultern senken sich um einen Zentimeter, kaum sichtbar und doch fühlbar. Du fragst: *Wenn wir heute richtig entscheiden—was ist in sechs Monaten besser? Wovor haben Sie gerade Respekt? Woran merken Sie nächste Woche, dass wir auf dem richtigen Weg sind?* Am Anfang klingen seine Antworten wie üblich, dann verlieren sie ihre Rüstung. Kein Wort über

Prozente. Viel über **Redundanz, Lieferfähigkeit, Eskalationswege**. Du zeichnest drei Optionen auf das Whiteboard, schlicht, ohne Drama: Vollausbau. Phasenmodell. Pilot mit Exit. Während die Striche entstehen, wird der Raum still, als hielte er den Atem an, damit eure Worte die richtige Stelle finden.

„Option B“, sagt er. „Phasenmodell. Saubere Stop-Points.“ Er lächelt schief. „Preis reden wir, aber ich will schlafen.“ — „Dann bauen wir Option B so, dass Sie um 23 Uhr keine Mails mehr schreiben müssen“, sagst du. Er lacht kurz, wie jemand, der inmitten von Zahlen einen Satz findet, der Fleisch hat. „Deal.“

In der Pause klingelt das Telefon. Werkleiter. „Wir haben’s“, sagt er. „Toleranz am Rand. Kein Test fängt es sauber. Unter Last kippt’s. Wir tauschen das Lager.“ Die Erleichterung in deiner Brust fühlt sich an wie eine Tür, die nicht ins Schloss fällt. „Gut, dass ihr gestoppt habt.“ — „Gut, dass du’s erlaubt hast“, sagt er, und ihr hängt beide auf, bevor ihr zu lang höflich seid.

Du gehst zurück in den Raum, sagst ohne Umschweife: „Eine Ergänzung. Wir haben eine potenzielle Schwachstelle identifiziert. Bevor wir unterschreiben, will ich das offenlegen. Es kostet uns heute, spart uns morgen. Transparenz ist Teil von Option B.“ Ein Moment Stille. Dann nickt der CFO. Kein Theater. Nur das stille Geräusch von Vertrauen, das an seinem Platz einrastet.

Zwischen den Terminen meldet sich HR. „Team ist dünn. Heute wird lang.“ Du spürst, wie der alte Reflex die Zügel nehmen will: mehr Druck, mehr Tempo, mehr von allem. Und dann kommt das leise Gegensteuern, weich und klar. Du schreibst an alle: *Heute liefern wir bewusst B als A-Entscheidung: sauber, ehrlich, ohne Nachtschicht. Morgen 9:00 Iteration. Niemand nach 19:30 im Mailfach.* Die Antworten kommen schnell. Ein „Danke“. Ein Herz-Emoji von dem Kollegen, der sonst nie Herzen verschickt. Kultur ist die Summe von Mails, die keiner erwartet, und genau deshalb die Richtung ändern.

Das Steering mit den Investoren löst du, noch bevor es hart werden kann. „Wollt ihr Zahlen oder Entscheidungen?“, fragst du. Ein paar Blicke, die sich sortieren. „Entscheidungen.“ Du erzählst nicht Folien, du erzählst den Tag: die Nebenstraße, die Bäckerei, Jana an der Haltestelle, das Whiteboard, Option B, die transparente Schwachstelle. Du lässt nichts groß erscheinen, was klein ist, und nichts klein, was groß ist. Einer der Investoren lehnt sich zurück. „Das ist Führung“, sagt er. „Nicht heroisch, sondern **gestaltend**.“ Du nennst die Marge als Spanne, nicht als Märchen. Du verkaufst keinen Schlafentzug und nennst es Commitment. Du bietest Stimmigkeit an. Jemand sagt, er zeichne nach. Nicht wegen des Glanzes. Wegen der Art, wie du heute gewählt hast.

Am späten Nachmittag gehst du einmal um den Block. Die Luft riecht nach Metall und Regen, nach Stadt und Möglichkeit. Du denkst an den Vormittag, an den schmalen Grat zwischen dem alten Muster—lauter, schneller, mehr—and dem Weg, den du heute gegangen bist—anhalten,

fragen, zuhören, entscheiden. Du lächelst in dich hinein. *Nebenstraße*, sagst du in Gedanken, und die Stadt scheint zu nicken.

Abends liegt eine Mail im Postfach, bevor du den Deckel schließt. Der CFO schreibt: *Danke für heute. Mich hat nicht die Formel überzeugt, sondern dass du vor dem Vertrag von der Schwachstelle gesprochen hast. So kann man arbeiten.* Du antwortest knapp: *Gern. Ab morgen läuft Option B. 9:00 erster Check-in. Keine Mails nach acht—versprochen.* Du sendest, klappst zu, und etwas in dir, das den ganzen Tag wach war, legt sich hin.

Draußen ist die Bäckerei noch offen. Die Barista erkennt dich über der Tasse. „Klar und ruhig?“, fragt sie. „Klar und ruhig“, sagst du, als wäre es ein Passwort in ein Zimmer, das du heute neu betreten hast. Du trinkst einen Schluck und merkst, dass dir nichts fehlt—nicht die große Geste, nicht das Adrenalin. Du nimmst die Tasche, gehst ein paar Schritte, die nicht nach oben eilen, sondern geradeaus.

Und morgen? Das Telefon wird wieder blinken. Die Autobahn wird wieder die schnellste Route sein. Du wirst wieder Gründe haben, dich gegen das Leise zu entscheiden. Vielleicht setzt du die Hand noch einmal an den Bauch, sechs Atemzüge, nur ein Hauch. Vielleicht hörst du es dann wieder, dieses kleine, unbeirrbar Wort. *Nebenstraße*.

Nicht als Fluchtweg. Als **Art zu führen**. Als sanftes, zuverlässiges Ja zu dem, was dient. Du wirst abbiegen, und die Stadt wird sich öffnen, als hätte sie auf dich gewartet. Entscheidungen werden einfacher, Menschen weicher, Zahlen wahr. Nicht, weil die Welt plötzlich brav ist, sondern weil du **bei dir** bist. Klar und ruhig. Und alles, was schwer war, verliert für einen Moment sein Gewicht. Nur einen Hauch. Genug, um weiterzugehen.

Was Intuition ist (und was nicht)

Intuition ist **nicht** das Gegenteil von Denken. Sie ist das ruhige **Wissen**, das **vor** dem Denken da ist. Sie wirkt nicht laut, sondern **klar**. Manchmal ist sie ein Satz („Ruf an.“), manchmal ein Bild, ein körperliches **Signal** (Weite, Enge, Wärme, Kälte), manchmal eine **Stimme**, die du schon tausendmal überhört hast. Du lernst hier, diese Kanäle zu unterscheiden: **Wissen, Gefühl, Stimme** – und ihnen **zuzuhören**.

Und nein: Intuition ist nicht unfehlbar. Sie ist **fein**. Je mehr Lärm, desto leichter verwechselst du sie mit Wunsch, Angst oder Gewohnheit. Deshalb beginnen wir nicht mit großen Orakeln, sondern mit den Grundlagen: **Stille, Atem, Aufmerksamkeit**. Erst räumst du den Tisch leer, dann schmeckst du die Speise.

Was der Intuition im Weg steht

Wenn du das Leise hören willst, musst du wissen, was schreit:

- 👤 **Kopf-Overdrive** – die innere Endlosschleife, die jede Entscheidung zerdenkt.
- 👤 **Ego-Bühne** – recht haben wollen, Eindruck machen, sich (und andere) beweisen.
- 👤 **Zeitdruck** – die Stoppuhr im Nacken, die dich von dir wegzieht.
- 👤 **Perfektion & Kontrolle** – fünfzig „Wie“ vor einem einzigen „Was“.
- 👤 **Ängste & Süchte** – Ersatzbefriedigungen statt echter Bedürfnisse.
- 👤 **Fremdsteuerung** – Notifications, die dich im Minutentakt von dir entfernen.

Wir werden das nicht moralisieren. Wir werden es **ordnen**. Denn Ordnung im Außen hilft dem Innen – und umgekehrt.

Wo du Intuition findest








Da, wo **Weite** entsteht:

- 👤 in **Stille** und **Atem**,
- 👤 in **Natur** und im **Beobachten**,
- 👤 in **monotonen Tätigkeiten** (spülen, falten, gehen – ja, wirklich),
- 👤 in **Musik** und **Kunst**,
- 👤 in **Routinen**, die nicht betäuben, sondern tragen,
- 👤 in deiner **Mitte**: Tugenden wie Dankbarkeit, Achtsamkeit, Mitgefühl, Liebe, Ruhe, Verbundenheit, gelebte Weiblichkeit.

Intuition braucht keine Kathedrale. Sie liebt die **Parkbank im Morgenlicht**, den **leeren Küchentisch**, drei bewusste **Atemzüge** zwischen zwei Mails.

Die sieben Schritte – dein roter Faden

Dieses Buch führt dich in **sieben Schritten** zu mehr Harmonie mit dir selbst. Du wirst sie gleich ausführlich kennenlernen; hier der **Faden**, an dem du dich orientierst:

-  **Was ist Intuition?** – Du benennst das Leise und erkennst es im Alltag.
-  **Was steht im Weg?** – Du entlarvst Lärm, Eitelkeit, Tempo, Angst – ohne dich zu verurteilen.
-  **Wo finde ich sie?** – Du baust Räume für Weite: Stille, Atmen, Beobachten, Natur.
-  **Grundlagen & Quellen** – Identität jenseits von Rollen, Spiegel im Außen, Geist-Kern, Hingabe, Flow, Tugenden, Einfachheit, Resonanz, Feinfühligkeit, Absichtslosigkeit.
-  **Der inneren Stimme lauschen** – Akustische Hygiene, Außenreize zähmen, Nichtwissen zulassen, präzise fragen, den ersten Impuls **annehmen**.
-  **Ganzheitlichkeit – Holos** – Innen und Außen sind kein Entweder-Oder. Einheit, Polarität, Mitte.
-  **Zukunft durch Intuition** – Wachstum statt Ergebnisjagd, Spielen, Dankbarkeit, Demut, Mut zum Neuen, Gemeinschaft, Hier & Jetzt.

Du musst diese Schritte nicht **perfekt** gehen. Du darfst sie **gehen**. Jeden Tag ein kleines Stück.

Zwei Werkzeuge, die dich sofort voranbringen

Körperkompass (2 Minuten): Denke an ein klares „Ja“. Spüre: Weite? Wärme? Aufrichtung? Dann an ein klares „Nein“. Spüre: Enge? Kühle? Sinken? Notiere deine Signale. Ab heute fragst du deinen Körper **mit**.

3-A-Schritt (unter einer Minute): Anhalten (6 Atemzüge) – **Abfragen** („Was will ich wirklich?“) – **Anwenden** (den **ersten** leisen Impuls umsetzen). Nicht diskutieren. Tun.

Diese Mikro-Praxis macht den Unterschied zwischen „Ich weiß“ und „Ich tue“. Intuition wird nicht durch Lesen stärker, sondern durch **Üben** und **Zulassen**.

Eine kleine Geschichte aus dem Feld

Es gab einmal einen Tag, an dem alles schiefgehen sollte: Stau, Terminchaos, eine schwierige Entscheidung. Du fühltest dich flach. Normalerweise hättest du dich durchgekämpft: lauter, schneller, härter. Stattdessen setztest du dich für **60 Sekunden** auf eine Bank vor dem Gebäude. Augen halb geschlossen, sechs Atemzüge, Hand auf den Bauch.




Eine Frage: *Was hilft mir wirklich?* Keine große Offenbarung. Nur ein **Impuls**: „Ruf zuerst an.“ Du tatest es. Das Gespräch war überraschend warm, die Entscheidung plötzlich einfach, die nächsten Termine liefen ruhiger als geplant. Du gingst abends nach Hause und warst **nicht** ausgelaugt, sondern **leicht**. Das war kein Wunder. Das war **Stimmigkeit**. Und Stimmigkeit ist die Sprache der Intuition.

Warum das alles? Weil du sonst kostbare Energie verlierst

Intuition spart dir **Umwege**. Nicht, indem sie Probleme wegzaubert, sondern indem sie dich **früher** zum Punkt führt: zur stimmigen Zusage, zur ehrlichen Absage, zum einen Satz, der ein Gespräch rettet, zum rechtzeitigen „Stopp“, bevor du dich in Perfektion verhedderst. Sie schützt dich vor dem teuersten Fehler: gegen dich selbst zu arbeiten. Und sie schenkt dir die seltene Mischung aus **Klarheit** und **Sanftheit**: Du weißt, was zu tun ist – und du musst niemanden besiegen, um es zu tun.

Wie du dieses Buch lesen kannst

Leicht, aber verbindlich. Lies ein Kapitel, mach eine Übung, schreibe eine Zeile.

-  Wechselndes Tempo. Mal einspaltig – ein tiefer Gedanke; mal zweiseitig – Text & Bild im Dialog. Du wirst den Rhythmus lieben.
-  Bilder als Brücken. Jedes Foto ist eine Einladung, zu spüren, nicht nur zu denken.
-  Kein Dogma. Hier gibt es keine heiligen Kühe. Nur Fragen, die öffnen, und Tools, die tragen.

Wenn du einen Tag auslässt: **kein Drama**. Intuition ist geduldig. Fang einfach wieder an – einen Atemzug, eine Frage, eine kleine Tat.

Ein Versprechen – und ein Dank

Mein Versprechen: **Klarheit** ohne Pathos, **Praxis** ohne Druck, **Geschichten**, in denen du dich wiederfindest. Dein Versprechen: **Anwesenheit**. Zehn ehrliche Minuten schlagen zwei Stunden perfektioniertes „Besserwerden“.

Und ein Dank: **Danke** für deinen Mut, den leisen Dingen **Bedeutung** zu geben. Dieses Buch ist geschrieben für Menschen wie dich – Menschen, die bereit sind, das Offensichtliche zu verlernen, um das **Wesentliche** wiederzuerkennen.

Jetzt: dein erster Schritt

Schlage das nächste Kapitel auf. Lies es **langsamer**, als du gewohnt bist. Dann **halte an**. Frag dich: *Was dient wirklich?* Lausche dem **ersten** leisen Impuls. Tu **das**. Nicht morgen. Jetzt.

Willkommen in deinem **intuitiven Leben** – klar, einfach, wahr. Du wirst staunen, wie viel **Harmonie** entsteht, wenn du der Stimme folgst, die du längst kennst.

1. Was ist Intuition?

Kurzdefinition: Intuition ist Dein direkter Draht zu einem größeren Wissen – jenseits von Grübeln, Checklisten und Tabellen. Sie zeigt sich als ruhiges Wissen, eine leise Stimme oder ein klares Gefühl. Je stiller es in Dir wird, desto deutlicher hörst Du sie.






Kontemplation am Wasser – klarer Blick nach innen

Warum sie zählt: Intuition ist nicht das Gegenteil von Verstand, sondern sein Kompass. Der Verstand plant, die Intuition weist die Richtung. Beide zusammen machen Dich handlungsstark.



Praxisbeispiel: Du willst ein Angebot abgeben. Zahlen und Fakten sprechen klar dafür. Doch in Dir zieht sich etwas zusammen. Du schläfst eine Nacht drüber, rufst den Kontakt am Morgen intuitiv an – und erfährst, dass sich die Rahmenbedingungen gerade ändern. Du passt Deine Strategie an und gewinnst später einen besseren Auftrag.

Mini-Story: Vor Jahren stand ich gesundheitlich an einer Weggabelung. Der Kopf sagte: „Weiter funktionieren.“ Die innere Stimme flüsterte: „Stopp. Jetzt neu ausrichten.“ Ich hörte endlich zu – und diese Entscheidung wurde zum Startpunkt eines anderen Lebens.

Übungen:

-  24-Stunden-Intuitions-Tag: Folge einen Tag lang konsequent Deiner leisen Stimme.
-  Körperkompass: Trainiere täglich 2 Minuten Deine Ja/Nein-Signale.
-  60-Sekunden-Stille: Mehrmals am Tag Augen schließen, 6 Atemzüge zählen.

Reflexionsfragen:

-  Woran erkennst Du Dein „Ja“ und Dein „Nein“ im Körper?
-  In welchen Lebensbereichen ignorierst Du Deine Intuition am häufigsten?

Intuition zeigt sich dort, wo Du weit wirst. In zwei Spalten liest es sich leicht, und Du kannst Bildimpulse direkt neben dem Text aufnehmen.











Journal – das Erste, was kommt, notieren

Halte Deine Eindrücke knapp fest: Situation, Körpergefühl, erster Impuls, Entscheidung, Ergebnis. So trainierst Du Vertrauen in Deine leise Stimme.

2. Was steht der Intuition im Weg?

Intuition ist leise. Alles, was laut, eng oder gehetzt ist, übertönt sie.

-  Kopf-Overdrive (Dauerrauschen)
-  Ego-Bühne (Recht haben wollen)
-  Zeitdruck und Stoppuhr-Denken
-  Perfektion & Kontrolle
-  Ängste & Süchte
-  Ungeduld & Selbstdruck
-  Sicherheitsfixierung und Pessimismus
-  Fremdsteuerung durch Medien/Notifications



Überfüllte Straße – Reizüberflutung



Akustische Hygiene – Kopfhörer ab



Leerer Wege schaffen Weite




3. Wo finde ich Intuition?

Intuition liebt Räume, in denen Du weit wirst – innen wie außen. Orte: Stille, Gefühle, Meditation, Loslassen, monotone Tätigkeiten, Atmen, Musik/Kunst, Natur, Beobachten, Routine-Flow, Mitte & Tugendhaftigkeit.



Bank im Morgenlicht – Beobachten & Atmen










Übungen:

-  Intuitions-Journal: Datum, Situation, Körpergefühl, Impuls, Entscheidung, Ergebnis.
-  Bank-Meditation: 10 Minuten „nur schauen“.
-  Mikro-Walk: Drei Mal täglich 2 Minuten gehen – ohne Handy, ohne Ziel.



Eine klare Frage genügt

4. Grundlagen & Quellen für Intuition

-  Selbst statt Ich – Identität jenseits von Rollen.
-  Spiegel im Außen – Außenordnung spiegelt Innenruhe.
-  Emotion + Geschwindigkeit – Einsichten sind schlicht und zügig.
-  Geistkern/Absicht – klare Absicht, offenes Ergebnis.
-  Haltung der Hingabe – dienen statt drängen.
-  Flow – Wiederholung schafft Raum für Einsicht.
-  Enthusiasmus – Freude öffnet Türen.
-  Tugenden – Dankbarkeit, Achtsamkeit, Mitgefühl, Liebe, Ruhe, Verbundenheit, gelebte Weiblichkeit.
-  Einfachheit – Intuition kommt selten in 20 Schritten, eher in einem.

- 👤 Resonanz – Stimme Dich auf Frieden ein.
- 👤 Feinfühligkeit – Sinne schulen.
- 👤 Absichtslosigkeit – Ziele ja, Zwang nein.



Außen = Innen – klare Arbeitsfläche



Dein Rhythmus statt Takt von außen

5. *Der inneren Stimme lauschen*

- 👤 Akustische Hygiene – Lärm trennt, plane stille Zonen.
- 👤 Außenreize zähmen – weniger Input, mehr Innenraum.
- 👤 Obertöne & Stimmarbeit – Summen, Tönen, sanfte Musik.
- 👤 Zustand des Nichtwissens – werde leer, bevor Du fragst.
- 👤 Ego parken – Was dient wirklich?
- 👤 Eine präzise Frage stellen – und zuhören.
- 👤 Zulassen – dem ersten leisen Impuls vertrauen.
- 👤 Kanäle erkennen – Wissen, Gefühl, Stimme.








Ohrmuschel – dem Leisen zuhören



Kreisförmige Wellen – Resonanz sichtbar

6. Ganzheitlichkeit – HoloS

-  Einheit: Gedanken + Gefühle + Handlung = Schöpfung.
-  Polarität: Materie ↔ Geist – in der Mitte entsteht Harmonie.
-  Zahlenmagie: 12 (Vollendung), 13 (Schöpfungsimpuls).
-  Wie innen, so außen – Felder prägen Lebensfelder.
-  Liebe als Frequenz – Harmonie ist trainierbar.

7. Zukunft durch Intuition

- 👤 Wachstum vor Ergebnisjagd.
- 👤 Spielen – plane absichtsfreie Spielzeit.
- 👤 Dankbarkeit & Demut – ziehen Führung an.
- 👤 Mut zum Neuen – fragen, testen, scheitern, lernen.
- 👤 Gemeinschaft – geteilte Intuition wird Kultur.
- 👤 Hier & Jetzt – Präsenz ist die Tür zur Zukunft. Und Atmen ist der Türgriff der sie öffnet.



Aufgehendes Licht – Wege werden sichtbar

Warum Intuition für Macher unverzichtbar ist

Du führst Menschen, Produkte, Kapital – und vor allem **Entscheidungen**. In einer Welt, die schneller rauscht als jede Excel-Tabelle rechnen kann, ist Intuition kein „Nice to have“. Sie ist dein **Radar** im Nebel, dein **Taktgeber** im Lärm, dein **Frühwarnsystem** in der Komplexität. Nicht statt Verstand, **mit** ihm. Daten sind das Cockpit; Intuition ist dein **Blick nach draußen**.

Was Intuition dir konkret liefert

Geschwindigkeit ohne Tunnelblick

Intuition verkürzt den Weg zur tragfähigen Entscheidung, gerade wenn Daten unvollständig sind. Du siehst das **Wesentliche** schneller – und handelst früher.

Frühere Risikoerkennung

Schwache Signale (Teamspannung, Lieferantentipp, Marktverschiebung) spürst du, bevor sie im Report erscheinen. Das spart dir Krisen, die später teuer werden.

Klarere Prioritäten & mutige Neins

Intuition trennt Wirkung von Beschäftigung. Du lässt glänzende Ablenkungen liegen und setzt Energie dort ein, wo sie **Return** bringt.

Bessere Gespräche, mehr Vertrauen

Du hörst zu, stellst die **eine** Frage, die den Raum öffnet, statt zehn, die ihn schließen. Das schafft Nähe – intern, beim Kunden, beim Investor.

Innovation & Timing

Ideen gibt es viele. Intuition spürt **Timing**: jetzt pilotieren, später skalieren, hier noch reifen lassen. Das macht den Unterschied zwischen Hype und Wirkung.

Resilienz statt Dauerfeuer

Dein System reguliert schneller: atmen, fokussieren, entscheiden. Du führst **ohne** dich aufzubrechen – und dein Team hält länger **gesund** durch.

Integrität als Wettbewerbsvorteil

Intuition verankert Entscheidungen in deinen Werten. Das ist nicht weich – das ist **verlässlich**. Märkte honorieren Konsistenz.

Kultur, die Leistung trägt

Deine kleinen, stimmigen Entscheidungen prägen den Ton: weniger Show, mehr **Substanz**. Talente bleiben, weil sie Sinn und Rhythmus spüren.

So integrierst du Intuition in deinen Führungsalltag

- 👤 **120-Sekunden-Stopp** vor jeder großen Zusage: 6 Atemzüge, die Frage „*Was dient wirklich?*“, dann entscheiden.
 - 👤 **Drei-Fragen-Einstieg** in Meetings: *Was soll in 6 Monaten besser sein? Wovor haben wir Respekt? Woran merken wir nächste Woche Fortschritt?*
 - 👤 **Körperkompass** nutzen: Weite = Ja-Tendenz, Enge = Prüfbedarf. Nicht esoterisch – **neurophysiologisch** klug.
 - 👤 **Whiteboard vor Folien**: erst strukturieren, dann präsentieren.
 - 👤 **Entscheidungstagebuch** (1 Zeile): *Worauf stütze ich mich? Wie fühlte es sich an? Ergebnis?* So schärfst du dein Mustererkennen.
 - 👤 **Quiet Blocks** im Kalender: 2× täglich 15 Minuten ohne Eingänge. In der Stille hörst du das **Relevante**.
 - 👤 **Transparenz als Prinzip**: Früh offenlegen, was hakt. Intuition + Ehrlichkeit = Vertrauen auf Vorstandsniveau.
-

Kurz gesagt: Intuition ist die Kunst, im Rauschen **Kohärenz** zu finden – schnell, menschlich, wirksam. Sie spart dir Fehlstarts, verschafft dir Timing, hält dich und dein Team gesund und macht aus Führung **Gestaltung**.

Beginne heute: **sechs Atemzüge, eine Frage, eine Entscheidung**. Die Nebenstraße wartet – und sie führt dich oft schneller ans Ziel als jede Autobahn.

Persönliche Empfehlung - Dein nächster Schritt

Unerwarteter Flow-Shift: Wie Du mit der **“Waterfall Journey”** dauerhaften Erfolg, Klarheit und Vitalität erreichen kannst - ohne Auszeit, Verzicht oder endlose Selbsthilfe

Warum Wellness-Retreats, Meditation, Therapie und millionenfach empfohlene Online-Kurse weder dauerhafte Balance, noch nachhaltige Energie oder echte persönliche Freiheit bringen können?

Du kratzt an der Oberfläche und ignorierst ein einzigartiges Erfolgsleben. Entdecke stattdessen, wie eine maßgeschneiderte Mentoren-Lösung wie die **“Waterfall Journey”** Deine mentale Blockaden auflöst - und endlich kompromissloses Wachstum freischaltet.

Stelle Dir vor, Du startest jeden Tag voller Energie, triffst Entscheidungen mit klarem Kopf und genießt entspannt wertvolle Familienzeit – während Deine Karriere weiter floriert.

Du wirst erstaunt sein: Es gibt eine unkonventionelle Methode, mit der hochkarätige Manager nicht durch Auszeiten und Achtsamkeitstraining, sondern durch gezielte mentale Blockadenlösungen praktisch über Nacht mehr innere Freiheit, Balance und Erfolg spüren. Du lernst, dass nicht weniger Arbeit, sondern ein unsichtbarer Schalter im Kopf über Erschöpfung entscheidet.

Dein Antrieb wächst, weil Du neue Wege gehst und aufhörst, gegen Dich anzukämpfen. Selbst in stressigen Phasen verwandelt sich Dein Alltagsdruck plötzlich in kreative Energie und Überraschungsmomente tiefer Zufriedenheit. All das wird möglich – mit dieser bislang kaum bekannten Strategie, die Deinen Veränderungsprozess sofort messbar macht und sich mühelos ins Leben einfügt.

[Jetzt mehr erfahren... \(klick\)](#)

Über den Autor Heiko Gärtner

*Mentor der Waterfall Journey für Selbsterkenntnis, Harmonie & finanzielle Freiheit.
International Head of Remus Nation:*



Lebendig & auf den Punkt

1972 geboren, bodenständig aufgewachsen, früh im Finanzsektor durchgestartet, hart gelernt (inkl. schwerer Krankheit 2008), breit weitergebildet, unternehmerisch gewachsen – und heute mit klaren Werten unterwegs:

Spiritualität, Gesundheit, Energie, Finanzen und Harmonie gehören für mich zusammen.

Wurzeln & Prägung

Du lernst mich am besten über meinen Start kennen:

Ich bin **1972** geboren und in einem **Arbeiterhaushalt** groß geworden. Mein Vater **Maler**, meine Mutter **Verkäuferin** – zwei wundervolle Menschen, denen ich viel verdanke: **Bodenständigkeit**, **Verlässlichkeit**, das Gespür für das **Echte**.

Nur starke Unterschiede öffnen neue Blickwinkel – und genau die haben meinen Weg geprägt.

Frühe Entscheidung: Finanzen

Sehr früh fiel meine Wahl auf den **Finanzdienstleistungssektor**. Noch **vor** der Ausbildung zum **Bankkaufmann** tauchte ich tief in **Börse** und **Marktmechanismen** ein.

Mit der Ausbildung in der Tasche hatte ich die besten Voraussetzungen, als **selbstständiger AWD-Berater** zu arbeiten.

20+ Jahre Freiberuflichkeit: Höhepunkte & harte Lektionen

Über **zwanzig Jahre** war ich freiberuflich tätig – mit **vielen Erfolgen, Managementaufgaben in Immobilien und Kapitalanlagen** und mehr als **25.000 Beratungsgesprächen**.

Ehrlich gehört dazu: Ich habe **alle Fehler**, die man im Umgang mit Geld machen kann, **selbst** kennengelernt. 2008 kam eine **sehr schwere Krankheit** – ein Einschnitt, der mich neu ausgerichtet hat.

Neuorientierung: Lernen, investieren, gestalten

Ab diesem Punkt begann eine bewusste Neuausrichtung. Ich habe:

- 👤 unzählige Seminare, Ausbildungen, Bücher, DVDs und Webinare studiert,
- 👤 **sechstellig** in meine persönliche und fachliche Entwicklung investiert,
- 👤 ein **Online-Marketing-Unternehmen** mit aufgebaut,
- 👤 **5 Bücher** geschrieben,
- 👤 Ausbildungen zum **Life- und BusinessCoach (AdW)** absolviert,
- 👤 mich zum **zertifizierten Geobiologen für Strahlenschutz** fortbilden lassen.

Unternehmerische Stationen:

- 👤 Gründung **Harmonie der Bewusstheit**
 - 👤 Gründung **Holistic Health Academy**
 - 👤 Gründung und Leitung der **GenussBoxX Ltd.**
 - 👤 **2 Jahre** Leitung eines **Gastro-Betriebs mit Events**, u. a. mit **Frank Wilde, Simone Solga, Bayern 1, Patrick Heizmann** u. v. m.
 - 👤 **Jetzt international Head of Remus Nation & Mentor der Waterfall Journey**
-

Rückkehr & Klarheit

Nach **Corona** bin ich zunächst in mein **altes Wirkungsfeld Finanzen** zurückgekehrt – **5 Jahre**, bis **September 2025**. Doch man verlangte von mir, gegen meine Werte zu agieren. Das führte zur Auflösung des Arbeitsverhältnisses und meiner Neuausrichtung.

Heute ist die Entscheidung klar: **Ich lebe und liebe mein neues Leben**. Alles, was ich gelernt, geprüft und angewandt habe, fließt in meine Arbeit ein.

Was du von mir bekommst

Erfahrungen, die nicht im Lehrbuch stehen – quer durch die Felder:

- ✓ **Spiritualität** (geerdet & alltagstauglich)
 - ✓ **Gesundheit** (körperlich, geistig, mental)
 - ✓ **Energie** (Fokus, Rhythmus, Regeneration)
 - ✓ **Finanzen** (Kompetenz vom Trading-Frühstarter bis zum Management von Immobilien/Kapitalanlagen)
 - ✓ **Selbsterkenntnis** (Leichtigkeit und Freiheit)
 - ✓ **Harmonie** (innere Ordnung, klare Entscheidungen, stimmige Beziehungen)
-

Was mich ausmacht (Ton & Haltung)

Ich verbinde **Zahlenverstand** mit **Menschenverstand**. Ich kenne **Druck** und **Disziplin**, **Erfolg** und **Einbruch**, **Fehler** und **Wachstum**.

Meine Arbeit ist **klar**, **ehrlich** und **praktisch**: ein Satz, eine Entscheidung, ein Schritt – und die Richtung stimmt wieder. Im Tun liegt wahre Weisheit.

Schlusswort

Wenn du jemanden suchst, der dich nicht nur berät, sondern **begleitet**, der Finanzen **und** Leben zusammendenkt, der Spiritualität nicht verklärt und Gesundheit nicht romantisiert – dann bist du bei mir richtig.

Profitier von meinen Erfahrungen – für mehr Klarheit, Energie, finanzielle Souveränität und die Harmonie, in der alles zusammenfindet. Dafür steht die Waterfall Journey.

Verbinde Dich gerne mit mir:

[Facebook](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)

[LinkedIn](#)

Heiko
Gärtner
ENTWICKLER