
Entdecke deine innere Führung
Ein Minikurs über Intuition, Wahrnehmung und deine sensitiven Fähigkeiten.
Arzu Doğan

Mini Kurs

Herzlich Willkommen

Hast Du Dich schon einmal gefragt, woher dieses innere Wissen kommt, das sich gelegentlich ganz unvermittelt zeigt? Du begegnest einem Menschen und hast sofort ein bestimmtes Gefühl. Du stehst vor einer Entscheidung und weißt eigentlich längst, welchen Weg Du einschlagen möchtest, obwohl Dein Verstand noch nach Antworten sucht.

Wir nehmen weit mehr wahr, als uns im Alltag bewusst ist. Vieles davon geschieht ganz selbstverständlich, ohne dass wir uns näher damit beschäftigen.

Ich selbst habe über 20 Jahre in der IT- und Telekommunikationsbranche gearbeitet. Mein berufliches Leben war geprägt von analytischem Denken, technischen Zusammenhängen und dem Wunsch, die Dinge zu verstehen. Dass sich meine Vorstellung von der Wirklichkeit einmal grundlegend verändern würde, hätte ich damals nicht unbedingt für möglich gehalten.

Durch schwere persönliche Erfahrungen begann ich, mich intensiv mit unserer Wahrnehmung und der Frage zu beschäftigen, ob es neben unserer physischen Existenz noch weitere Ebenen des Bewusstseins gibt.

Heute arbeite ich als spirituelles Medium, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Ausbilderin. Mich beschäftigt vor allem, wie Wahrnehmung funktioniert und welche Möglichkeiten sich eröffnen, wenn wir lernen, bewusster mit ihr umzugehen.

Ich bin davon überzeugt, dass wir Menschen über eine innere Führung verfügen, die weit über unsere bewussten Denkprozesse hinausgeht. In meiner medialen Arbeit erlebe ich diese Verbindung auch als Kommunikation mit der unsichtbaren Welt. Um diese innere Führung besser wahrnehmen zu können, lohnt es sich zunächst, uns selbst kennenzulernen. Unser Verstand, unser Körper und unsere Emotionen verarbeiten Informationen auf unterschiedliche Weise. Sie beeinflussen, was wir wahrnehmen, wie wir unsere Erfahrungen interpretieren und welche Entscheidungen wir treffen. In diesem Minikurs möchte ich Dir zeigen, wie Du Deine Aufmerksamkeit bewusster ausrichten und Deine eigenen Wahrnehmungsmöglichkeiten erkunden kannst. Du wirst Dich mit Deiner Intuition beschäftigen, die unterschiedlichen Hellsinne kennenlernen und erste praktische Erfahrungen sammeln.

Nimm Dir dafür Zeit und begegne Deinen Eindrücken mit Neugier.

Du musst nichts Bestimmtes erleben oder erreichen.

Ich wünsche Dir viel Freude beim Entdecken.

Love, Arzu

Verstehe Dich

1.1 Dein Verstand

Unser Verstand ist ein großartiges Werkzeug. Er ermöglicht es uns, Zusammenhänge zu erkennen, Erfahrungen einzuordnen und Lösungen für komplexe Probleme zu finden.

Im Laufe unseres Lebens sammeln wir unzählige Erfahrungen. Wir entwickeln Überzeugungen, übernehmen Vorstellungen aus unserem Umfeld und lernen, die Welt auf eine bestimmte Weise zu betrachten. All das beeinflusst, wie wir neue Informationen aufnehmen und interpretieren. Unser Gehirn verarbeitet dabei weit mehr Informationen, als uns bewusst zugänglich sind. Nur ein kleiner Teil davon gelangt in unsere bewusste Aufmerksamkeit. Was wir wahrnehmen, hängt unter anderem davon ab, worauf wir unsere Aufmerksamkeit richten und welche Bedeutung wir unseren Eindrücken geben.

Das ist im Alltag ausgesprochen hilfreich. Wir müssen schließlich nicht jede Erfahrung aufs Neue durchdenken. Unser Gehirn greift auf bereits Bekanntes zurück und ermöglicht uns dadurch, schnell zu reagieren. Allerdings kann genau das dazu führen, dass wir neue Erfahrungen vorschnell einordnen. Wir vergleichen sie mit dem, was wir bereits kennen, suchen nach Erklärungen und ziehen unsere Schlüsse. Besonders deutlich wird das, wenn wir beginnen, uns mit unserer Intuition zu beschäftigen. Ein Eindruck taucht auf und schon meldet sich unser Verstand.

- Woher kommt das?
- Kann das überhaupt sein?
- Bilde ich mir das gerade ein?

Diese Fragen sind durchaus berechtigt. Schließlich brauchen wir unseren Verstand auch, um unsere Wahrnehmungen kritisch zu hinterfragen.

Doch bevor wir einen Eindruck beurteilen können, müssen wir ihn zunächst einmal bewusst wahrnehmen. Und genau das fällt vielen Menschen schwer.

Wir sind es gewohnt, unsere Aufmerksamkeit nach außen zu richten. Unser Alltag ist voller Informationen und Anforderungen. Selbst in ruhigen Momenten beschäftigen uns häufig unsere Gedanken. Dabei können wir lernen, unsere Aufmerksamkeit bewusst zu lenken und den ständigen inneren Kommentar für einen Augenblick in den Hintergrund treten zu lassen.

Versuche einmal, einen Gedanken einfach nur zu beobachten, ohne ihm unmittelbar zu folgen. Du wirst feststellen, dass zwischen dem Auftauchen eines Gedankens und Deiner Reaktion darauf ein kleiner Raum entstehen kann.

Diesen Raum können wir nutzen, um unsere Wahrnehmung bewusster kennenzulernen. Denn unsere Gedanken sind nur ein Teil dessen, was wir erleben.

1.2 Dein Körper

Unser Körper ist ein faszinierendes System, das ununterbrochen Informationen aufnimmt und verarbeitet. Vieles davon geschieht, ohne dass wir es bewusst bemerken. Während Du diese Zeilen liest, reguliert Dein Körper Deinen Herzschlag, Deine Atmung und zahlreiche weitere Prozesse. Gleichzeitig empfängt Dein Nervensystem Informationen aus Deiner Umgebung und aus Deinem Körperinneren.

Über unsere Sinnesorgane nehmen wir die Welt um uns herum wahr. Doch auch im Inneren unseres Körpers findet eine ständige Wahrnehmung statt. Wir spüren beispielsweise unseren Herzschlag, unseren Atem, Hunger, Anspannung oder ein Gefühl von Unruhe.

Diese Fähigkeit wird in der Wissenschaft als Interozeption bezeichnet. Sie spielt eine wichtige Rolle dabei, wie wir uns selbst erleben und wie wir auf unsere Umwelt reagieren. Dein Nervensystem beeinflusst Deine Wahrnehmung

Unser autonomes Nervensystem ist maßgeblich daran beteiligt, wie unser Körper auf unterschiedliche Situationen reagiert. Wenn wir uns bedroht oder überfordert fühlen, verändert sich unser körperlicher Zustand. Unser Herz schlägt schneller, die Muskulatur spannt sich an und unsere Aufmerksamkeit richtet sich verstärkt auf mögliche Gefahren. In einem entspannten Zustand können wir unsere Aufmerksamkeit häufig leichter auf feinere Körperempfindungen richten. Das bedeutet allerdings auch, dass unsere Wahrnehmung von unserem inneren Zustand beeinflusst wird. Ein unangenehmes Gefühl im Bauch kann beispielsweise mit einer tatsächlichen Gefahr zusammenhängen. Es kann aber auch Ausdruck einer früheren Erfahrung, einer Erwartung oder einer körperlichen Stressreaktion sein. Deshalb finde ich es wichtig, dass wir lernen, unseren Körper besser kennenzulernen.

Dein Körper als Wahrnehmungsinstrument

In meiner Arbeit mit sensitiver und medialer Wahrnehmung spielt der Körper eine wesentliche Rolle. Viele Menschen beschreiben intuitive Eindrücke zunächst als körperliche Empfindungen. Ein plötzliches Kribbeln, ein Druckgefühl oder eine Veränderung der Körpertemperatur können sehr deutlich wahrgenommen werden.
Welche Bedeutung wir diesen Empfindungen geben, ist eine weitere Frage.
Je vertrauter wir mit unseren eigenen körperlichen Reaktionen sind, desto leichter können wir Veränderungen überhaupt bemerken und sie anschließend einordnen.
Dabei ist es hilfreich, regelmäßig innezuhalten und
die Aufmerksamkeit auf den eigenen Körper zu richten.

Du kannst damit beginnen, ganz einfache Fragen zu stellen:

- Wie fühlt sich mein Körper gerade an?
- Wo nehme ich Anspannung wahr?
- Was verändert sich, wenn ich meine Aufmerksamkeit bewusst auf eine bestimmte Körperregion richte?

Beobachte, was geschieht, ohne unmittelbar nach einer Erklärung zu suchen.
Mit der Zeit entwickelst Du ein besseres Gespür für Deine körperlichen Reaktionen und lernst, Deine Wahrnehmung differenzierter zu betrachten.

Natur und Bewegung

Unser Alltag verlangt uns häufig viel Aufmerksamkeit ab. Wir sind ständig mit Informationen beschäftigt und verbringen einen großen Teil unserer Zeit in geschlossenen Räumen. Ein Spaziergang in der Natur kann helfen, unsere Aufmerksamkeit wieder auf unmittelbare Sinneseindrücke zu richten.
Nimm bewusst wahr, was Du siehst und hörst. Spüre den Boden unter Deinen Füßen.
Beobachte, wie sich Dein Körper während der Bewegung anfühlt.
Es braucht dafür keine besondere Technik. Die bewusste Beschäftigung mit unserer Wahrnehmung beginnt häufig bei ganz gewöhnlichen Erfahrungen.

1.3 Deine Emotionen

Unsere Emotionen beeinflussen maßgeblich, wie wir die Welt erleben.
Freude, Traurigkeit, Angst oder Wut gehen mit Veränderungen in unserem Körper einher.
Wir nehmen diese Veränderungen wahr und geben ihnen eine Bedeutung.
Dabei ist unser emotionales Erleben auch durch unsere persönliche Geschichte geprägt.
Bereits in unserer Kindheit lernen wir, wie mit Gefühlen umgegangen wird.
Unsere Bezugspersonen spielen dabei eine wichtige Rolle.

- Durften wir traurig sein?
- Wurde unsere Wut ernst genommen?
- Wie wurde in unserer Familie mit Angst umgegangen?

Diese frühen Erfahrungen können beeinflussen, wie wir heute auf unsere eigenen Gefühle reagieren. Es gibt Menschen, denen es leichtfällt, ihre Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken. Andere haben gelernt, bestimmte Gefühle möglichst schnell zu unterdrücken. Für die Entwicklung unserer Wahrnehmung ist es hilfreich, unsere emotionalen Reaktionen kennenzulernen. Denn ein intensives Gefühl kann unsere Aufmerksamkeit stark beeinflussen. Wenn wir beispielsweise Angst vor einer Entscheidung haben, können wir diese Angst als Warnsignal interpretieren. Ob sie tatsächlich auf eine gegenwärtige Gefahr hinweist, lässt sich daraus allein noch nicht ableiten.

Auch hier lohnt es sich, genauer hinzuschauen.

- Was fühle ich gerade?
- Woher kenne ich dieses Gefühl?
- Und welche Bedeutung gebe ich ihm?

Übung
Begegne Deinen Emotionen

Suche Dir einen ruhigen Ort und nimm eine bequeme Position ein.
Schließe Deine Augen, wenn sich das für Dich angenehm anfühlt.
Richte Deine Aufmerksamkeit auf Deinen Körper. Spüre, wo Du Kontakt zum Boden oder zur Sitzfläche hast.
Lass Deinen Atem in seinem natürlichen Rhythmus fließen.
Stelle Dir nun vor, dass sich in Deinem Herzraum ein Raum befindet, in dem alle Deine Gefühle willkommen sind.
Nimm Dir einen Augenblick Zeit und frage Dich:
Welche Emotion ist gerade in mir präsent?
Warte ab, was sich zeigt.
Du kannst versuchen, dieses Gefühl in Deinem Körper zu lokalisieren.
Hat es eine bestimmte Qualität? Verändert es sich, während Du Deine Aufmerksamkeit darauf richtest?
Beobachte es für einen Augenblick.
Du brauchst nichts zu verändern.
Wenn Du möchtest, kannst Du Dich anschließend fragen, was dieses Gefühl gerade braucht.
Richte Deine Aufmerksamkeit zum Abschluss wieder auf den Raum um Dich herum. Spüre den Boden und öffne langsam Deine Augen.
Nimm Dir einen Moment Zeit, bevor Du zu Deinen nächsten Aufgaben zurückkehrst.
Sollte eine Emotion zu intensiv werden, kannst Du die Übung jederzeit beenden und Dich wieder Deiner Umgebung zuwenden.

Entdecke Deine innere Ausstattung

2.1 Deine Intuition

Wir alle kennen Situationen, in denen wir etwas zu wissen glauben, ohne unmittelbar erklären zu können, woher dieses Wissen stammt. Ein Gedanke taucht auf. Eine Entscheidung fühlt sich richtig an. Wir erkennen einen Zusammenhang, bevor wir ihn bewusst durchdacht haben. Im Alltag sprechen wir häufig von unserem Bauchgefühl oder unserer Intuition. Aus psychologischer Sicht lässt sich Intuition unter anderem als eine Form schneller, unbewusster Informationsverarbeitung verstehen.
Unser Gehirn greift auf Erfahrungen und erlernte Muster zurück, ohne dass uns sämtliche Verarbeitungsschritte bewusst werden. Das kann ausgesprochen hilfreich sein. Ein erfahrener Mensch erkennt in seinem Fachgebiet häufig Zusammenhänge, die anderen zunächst verborgen bleiben. Er verfügt über einen großen Erfahrungsschatz, auf den sein Gehirn zurückgreifen kann. Allerdings ist unsere Intuition auch anfällig für Fehleinschätzungen. Wir können eine Situation falsch bewerten, weil wir sie mit einer früheren Erfahrung verknüpfen. Auch Vorurteile und Erwartungen können unsere spontanen Eindrücke beeinflussen. Deshalb lohnt es sich, unsere Intuition genauer kennenzulernen.

Was hat Intuition mit innerer Führung zu tun?

In meiner spirituellen Arbeit verstehe ich innere Führung als einen umfassenderen Zugang zu unserer Wahrnehmung. Ich gehe davon aus, dass unser Bewusstsein Möglichkeiten besitzt, die wir mit unserem gegenwärtigen wissenschaftlichen Verständnis noch nicht vollständig erklären können. Meine eigenen medialen Erfahrungen haben mich dazu gebracht, mich intensiv mit diesen Fragen zu beschäftigen. Dabei finde ich die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Erklärungsmodellen ausgesprochen bereichernd.
Die Psychologie liefert uns wertvolle Erkenntnisse darüber, wie unser Gehirn Informationen verarbeitet. Spirituelle Traditionen beschäftigen sich seit Jahrhunderten mit Bewusstsein und der Vorstellung einer Wirklichkeit, die über unsere physische Existenz hinausgeht. Für mich gehören beide Perspektiven zu meiner persönlichen Suche nach einem tieferen Verständnis unserer Existenz.
Und ich lade Dich ein, Deine eigenen Erfahrungen zu machen.

2.2 Sensitivität und Medialität

Bevor wir uns mit den Hellsinnen beschäftigen, möchte ich zwei Begriffe unterscheiden, die häufig miteinander verwechselt werden. Sensitivität beschreibt in meiner Arbeit die bewusste Wahrnehmung feiner Eindrücke, die wir im Kontakt mit uns selbst, anderen Menschen oder unserer Umgebung erleben. Dazu gehören körperliche Empfindungen und emotionale Reaktionen. In sensitiven Übungen beschäftigen wir uns auch mit Bildern oder spontanen Eindrücken, deren Entstehung wir zunächst nicht erklären können.

Medialität geht in ihrem spirituellen Verständnis darüber hinaus. Hier sprechen wir von Wahrnehmungen, die einer nichtphysischen Existenz zugeschrieben werden. Dazu gehören beispielsweise Erfahrungen, die als Kontakt mit Verstorbenen oder geistigen Begleitern verstanden werden. Diese Deutung ist Teil eines spirituellen Weltbildes und wissenschaftlich bislang nicht als eigenständiger Informationsweg nachgewiesen.

In meiner Ausbildung beschäftigen wir uns ausführlich mit beiden Bereichen.

Für den Anfang möchte ich Dich jedoch einladen, Deine Wahrnehmung zunächst ganz unabhängig von einer bestimmten Deutung zu erforschen.

2.3 Deine Hellsinne

Wenn wir von Hellsinnen sprechen, denken Menschen zunächst an das Hellsehen. Tatsächlich werden in der medialen Arbeit unterschiedliche Formen der Wahrnehmung beschrieben. Die Begriffe orientieren sich an unseren bekannten Sinneswahrnehmungen. Sie beschreiben, auf welche Weise ein intuitiver oder medialer Eindruck erlebt wird.

Hellsehen

Beim Hellsehen werden innere Bilder wahrgenommen.
Das können einzelne Symbole, Farben oder ganze Szenen sein.
Diese Bilder werden häufig vor dem inneren Auge erlebt, ähnlich wie Erinnerungen oder Vorstellungen.

Hellhören

Beim Hellhören werden Eindrücke in Form von Worten, Sätzen oder inneren Klängen beschrieben.
Das kann sich beispielsweise wie ein plötzlich auftauchender Gedanke anfühlen.
Solche Erfahrungen müssen sorgfältig von gewöhnlichen inneren Dialogen und anderen Formen des Hörens unterschieden werden.

Hellfühlen

Beim Hellfühlen stehen körperliche und emotionale Empfindungen im Vordergrund.
Ein Mensch nimmt beispielsweise eine Veränderung seiner Stimmung oder eine bestimmte Körperempfindung wahr, während er seine Aufmerksamkeit auf eine andere Person richtet.
In sensitiven Übungen beobachten wir solche Eindrücke und lernen, sie möglichst genau zu beschreiben.

Hellwissen

Hellwissen bezeichnet das Erleben eines unmittelbaren Wissens, ohne dass ein bewusster Gedankengang vorausgegangen ist.
Ein bestimmter Zusammenhang scheint plötzlich klar zu sein.
Gerade hier ist es interessant, sich mit der psychologischen Forschung zur Intuition zu beschäftigen.

Hellriechen

Beim Hellriechen werden Geruchseindrücke beschrieben, für die sich in der jeweiligen Situation keine offensichtliche äußere Quelle erkennen lässt.
Auch Erinnerungen können sehr lebendige Geruchsvorstellungen hervorrufen.

Hellschmecken

Beim Hellschmecken werden Geschmackseindrücke erlebt, ohne dass gerade etwas gegessen oder getrunken wird.
Diese Form der Wahrnehmung wird in der medialen Literatur seltener beschrieben.

Welche Wahrnehmungsform ist bei Dir besonders ausgeprägt?

Wenn Du Dich mit diesen Beschreibungen beschäftigst, wirst Du feststellen, dass Dir einige vertrauter vorkommen als andere.
Viele Menschen können sich beispielsweise sehr lebhaft Bilder vorstellen, während andere eher in Worten denken.
Auch die Wahrnehmung körperlicher Empfindungen ist individuell unterschiedlich ausgeprägt.
In meiner Arbeit erlebe ich, dass Menschen ihre sensitiven Eindrücke auf sehr unterschiedliche Weise beschreiben.
Deshalb ist es hilfreich, die eigenen Wahrnehmungsgewohnheiten kennenzulernen.
Dabei müssen sich die einzelnen Hellsinne keineswegs gegenseitig ausschließen.

Deine Wahrnehmung bewusst entwickeln

Nun möchte ich Dich einladen, selbst aktiv zu werden.
Du hast bereits erfahren, welchen Einfluss Dein Verstand auf Deine Wahrnehmung hat und weshalb es hilfreich ist, Deinen Körper und Deine emotionalen Reaktionen besser kennenzulernen.
Im nächsten Schritt richten wir unsere Aufmerksamkeit bewusst auf das, was wir wahrnehmen.

3.1 Übung: Beobachte Deine Wahrnehmung

Diese Übung kannst Du jederzeit durchführen.
Setze Dich bequem hin und richte Deine Aufmerksamkeit zunächst auf Deine Umgebung.

- Was kannst Du hören?
- Welche Geräusche sind unmittelbar in Deiner Nähe?
- Welche nimmst Du erst wahr, wenn Du bewusst darauf achtest?

Richte Deine Aufmerksamkeit anschließend auf Deinen Körper.
Spüre Deine Hände. Nimm wahr, wie sie sich gerade anfühlen.
Wechsle nun mit Deiner Aufmerksamkeit zwischen Deiner Umgebung und Deinem Körper.
Beobachte, wie sich Deine Wahrnehmung verändert, sobald Du Deine Aufmerksamkeit bewusst ausrichtest.
Diese einfache Übung zeigt Dir, wie viele Informationen uns fortlaufend zur Verfügung stehen, obwohl wir nur einen Teil davon bewusst beachten.

3.2 Übung: Deine innere Bilderwelt

Schließe Deine Augen und stelle Dir eine Zitrone vor.
Betrachte sie vor Deinem inneren Auge.

- Welche Farbe hat sie?
- Wie sieht ihre Oberfläche aus?

Stelle Dir vor, Du schneidest die Zitrone in zwei Hälften.
Beobachte, ob Du den Duft oder den sauren Geschmack innerlich nachempfinden kannst.

- Was geschieht dabei in Deinem Körper?

Möglicherweise bemerkst Du sogar, dass sich Dein Speichelfluss verändert.
Öffne anschließend Deine Augen.

Diese Übung zeigt, wie eng unsere Vorstellungen mit körperlichen Reaktionen verbunden sein können. Menschen unterscheiden sich darin, wie lebendig sie innere Bilder oder andere Sinneseindrücke erleben. Auch wenn Du kein deutliches Bild vor Deinem inneren Auge siehst, kannst Du mit Deinen übrigen Wahrnehmungsformen arbeiten.

3.3 Übung: Das verdeckte Bild

Für diese Übung benötigst Du eine zweite Person.
Bitte sie, aus einer kleinen Sammlung unterschiedlicher Bilder eines auszuwählen und es verdeckt vor Dich zu legen. Du solltest das Motiv vorher nicht gesehen haben.
Nimm Dir einen Augenblick Zeit und richte Deine Aufmerksamkeit auf das verdeckte Bild. Beobachte, welche spontanen Eindrücke auftauchen.
Das können Farben, Formen, körperliche Empfindungen oder einzelne Begriffe sein.
Versuche, Deine Eindrücke möglichst genau zu beschreiben, ohne sie sofort zu einer Geschichte zusammenzufügen.
Wenn Du beispielsweise die Farbe Blau wahrnimmst, notiere zunächst nur Blau.
Dein Verstand wird versuchen, daraus einen Zusammenhang abzuleiten.
Wasser?
Himmel?
Ein blaues Kleid?

Halte Deine unmittelbare Wahrnehmung zunächst von diesen Überlegungen getrennt.
Notiere Deine Eindrücke, bevor das Bild aufgedeckt wird.
Vergleiche anschließend Deine Aufzeichnungen mit dem tatsächlichen Motiv.

- Welche Eindrücke stimmen überein?
- Welche nicht?

Achte auch darauf, welche Deiner Beschreibungen sehr allgemein waren und welche sich konkret überprüfen lassen.

Du kannst diese Übung mehrfach mit unterschiedlichen Bildern wiederholen.
Eine einzelne Übereinstimmung lässt noch keine Aussage darüber zu, wie sie entstanden ist. Die Übung soll Dir zunächst helfen, spontane Eindrücke bewusster wahrzunehmen und sie von Deinen Interpretationen zu unterscheiden.

3.4 Übung: Dein Wahrnehmungstagebuch

Ich empfehle Dir, über einen Zeitraum von sieben Tagen ein kleines Wahrnehmungstagebuch zu führen.
Du brauchst dafür lediglich ein Notizbuch oder eine digitale Notizmöglichkeit.
Notiere Dir Situationen, in denen Du einen spontanen intuitiven Eindruck hattest.
Beschreibe möglichst genau, was Du wahrgenommen hast.

- War es ein körperliches Gefühl?
- Ein inneres Bild?
- Ein plötzlich auftauchender Gedanke?
- Was hast Du anschließend daraus geschlossen?
- Und was hat sich tatsächlich gezeigt?

Versuche dabei, auch die Situationen festzuhalten, in denen sich Deine erste Einschätzung als unzutreffend erwiesen hat.
Mit der Zeit kannst Du erkennen, welche Wahrnehmungsformen Dir besonders vertraut sind und wie Du Deine Eindrücke gewöhnlich interpretierst.

Deine innere Führung im Alltag

Unsere Intuition begleitet uns durch den Alltag.
Wir treffen täglich zahlreiche Entscheidungen, ohne jede einzelne ausführlich zu durchdenken. Bei vertrauten Situationen können wir uns häufig auf unsere Erfahrung verlassen. Schwieriger wird es, wenn wir vor Entscheidungen stehen, die mit starken Emotionen verbunden sind. Dann kann es hilfreich sein, einen Moment innezuhalten.

Was weiß ich tatsächlich über diese Situation?
Was vermute ich?
Welche Gefühle löst sie in mir aus?
Und was sagt mir meine bisherige Erfahrung?

Ich finde es wichtig, dass wir lernen, unserer Wahrnehmung Aufmerksamkeit zu schenken und gleichzeitig bereit bleiben, unsere Einschätzungen zu überprüfen.
Denn auch ein sehr überzeugender innerer Eindruck kann sich als unzutreffend erweisen.

Kleine Impulse für Deinen Alltag
Beobachte Deine spontanen Eindrücke.
Wenn Du einem Menschen begegnest oder einen neuen Raum betrittst, achte darauf, was Du zuerst wahrnimmst.

Nimm Dir Zeit für Entscheidungen.
Gerade bei wichtigen Fragen kann es hilfreich sein, die erste emotionale Reaktion abklingen zu lassen und anschließend erneut hinzuschauen.

Hinterfrage Deine Deutungen.
Wenn Du eine bestimmte Vermutung über einen anderen Menschen hast, frage Dich, worauf sie beruht. Welche Informationen liegen Dir tatsächlich vor?

Schaffe Raum für Stille.
Finde im Alltag kleine Momente, in denen Du Deine Aufmerksamkeit bewusst von äußeren Reizen lösen kannst.

Bleibe neugierig.
Unsere Wahrnehmung ist ein faszinierendes Forschungsfeld. Je genauer wir uns damit beschäftigen, desto mehr Fragen entstehen.
Und ich finde, genau das macht diese Beschäftigung so spannend.

Deine Reise geht weiter

Wenn Du bis hierher gelesen und die Übungen ausprobiert hast, hast Du Dich bereits auf unterschiedliche Weise mit Deiner eigenen Wahrnehmung beschäftigt.
Du hast erfahren, wie Dein Verstand Informationen verarbeitet und welchen Einfluss Dein körperlicher Zustand auf Deine Aufmerksamkeit hat.
Du hast die unterschiedlichen Hellsinne kennengelernt und erste Übungen durchgeführt.

Was hast Du dabei über Dich erfahren?
Welche Wahrnehmungsform ist Dir besonders vertraut?
Gab es etwas, das Dich überrascht hat?

Ich beschäftige mich seit vielen Jahren mit diesen Fragen und entdecke dabei immer wieder neue Zusammenhänge.
Meine persönliche Entwicklung hat mich zu der Überzeugung geführt, dass unser Bewusstsein und unsere Existenz weit mehr umfassen, als wir gegenwärtig verstehen.
Die Erfahrungen, die ich in meiner medialen Arbeit machen durfte, haben meine Sicht auf das Leben grundlegend verändert.
Heute gebe ich mein Wissen und meine Erfahrungen an Menschen weiter, die ihre eigenen sensitiven und medialen Fähigkeiten kennenlernen und entwickeln möchten.
Dabei ist mir wichtig, dass jeder Mensch seinen eigenen Zugang findet.
Wir bringen unterschiedliche Erfahrungen mit und haben unsere ganz persönliche Art, die Welt wahrzunehmen.

Wenn Du Dich weiter mit diesem Thema beschäftigen möchtest, lade ich Dich herzlich ein, meinen Online-Kurs „Zwischen Erde & Himmel" kennenzulernen oder wenn Du live dabei sein willst, dann melde Dich für ein Info-Gespräch, um meine Ausbildung "Zwischen Erde & Himmel" kennenzulernen.

Dort beschäftigen wir uns ausführlich mit den Grundlagen sensitiver und medialer Wahrnehmung. Du lernst unterschiedliche Übungen kennen und erfährst, wie Du Deine Wahrnehmung schrittweise weiterentwickeln kannst und wie Du Medialität zu Deinem Beruf machen kannst.
Ich freue mich, wenn ich Dich auf Deinem Weg begleiten darf.
Love, Arzu



Über mich

Ich bin Arzu Doğan, spirituelles Medium, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Ausbilderin.
Über 20 Jahre habe ich in der IT- und Telekommunikationsbranche gearbeitet, bevor persönliche Erfahrungen meinem Leben eine völlig neue Richtung gaben.
Heute verbinde ich meine Erfahrungen aus der medialen Arbeit mit meinem Wissen über psychologische Zusammenhänge und menschliche Wahrnehmung.
In meinen Kursen und Ausbildungen begleite ich Menschen dabei, ihre sensitiven und medialen Fähigkeiten kennenzulernen und bewusst weiterzuentwickeln.
Besonders am Herzen liegt mir die Verbindung zwischen unserer alltäglichen menschlichen Erfahrung und den Fragen, die sich aus einer spirituellen Sicht auf das Leben ergeben.

Zwischen Erde & Himmel ist ein Raum … dort halte ich mich auf.
Weitere Informationen über mich und meine Angebote findest Du auf meiner Website.
www.arzudogan.com

© Arzu Doğan – Alle Rechte vorbehalten.
Hinweis: Die Übungen dienen der Selbsterfahrung. Spirituelle Deutungen und mediale Wahrnehmungen sind wissenschaftlich nicht als eigenständige Informationsquellen nachgewiesen.
Die Inhalte ersetzen keine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Arzu Doğan