

# Eine eingehendere Untersuchung der Intuition – der Zusammenhang mit dem Herz und dessen überraschende Rolle

 [transinformation.net/eine-eingehendere-untersuchung-der-intuition-der-zusammenhang-mit-dem-herz-](https://www.transinformation.net/eine-eingehendere-untersuchung-der-intuition-der-zusammenhang-mit-dem-herz-)

Alkione

January 28,  
2020

am 26. August 2019 auf [HeartMath veröffentlicht](#), übersetzt von Alkione



## Eine eingehendere Untersuchung der Intuition

„Wenn mehr Menschen ein herzbasiertes Leben praktizieren, wird es den ‚Ritus‘ des Übergangs in die nächste Bewusstseinssebene ermöglichen. Die intuitive Führung unseres Herzens wird zu gesundem Menschenverstand werden – praktische Intelligenz.“

Doc Childre, Gründer von HeartMath

Wir hören uns oder andere oft sagen: „Mein Verstand denkt das eine, aber mein Herz fühlt etwas anderes.“ Über viele Generationen hinweg haben wir gehört und wurde uns gesagt, dass wir auf unser Herz hören sollen, wenn wir die Dinge, die wichtig sind, abwägen. Als Eltern haben viele von uns unseren Kindern geraten, auf ihr Herz zu hören oder ihrem Herzen zu folgen, wenn die sinnvollen Entscheidungen des Lebens auftauchen. Viele Menschen glauben also, dass das Herz eine weitaus effektivere Quelle der Führung ist als das, was wir nur durch unseren Verstand erhalten. HeartMath nennt dies das intuitive Herz.

Immer mehr Menschen spüren, dass das Herz mit einem leistungsfähigeren Leitsystem in Bezug auf Kreativität, klarere Entscheidungen und Möglichkeiten und vor allem für tiefere, fürsorglichere Beziehungen zu anderen verbunden ist. Ein Beweis dafür sind die

vielen tausend Menschen in den verschiedensten Kulturen, die von dieser tieferen Herzverbindung profitieren.

Die Wissenschaft kann uns zwar helfen, uns den Weg zu zeigen, aber die Wissenschaft trifft nicht die endgültigen Entscheidungen darüber, wie wir unser Leben leben. Wir treffen diese aus unserem intuitiven Herzen heraus. Im Folgenden teilen wir einige der wissenschaftlichen Forschungsarbeiten, die das HeartMath Institute (HMI) durchgeführt hat, um die Beziehung zwischen Herz und Intuition zu erklären und wie diese uns mental, emotional, körperlich und spirituell helfen kann.

## Nicht-lokale Intuitionsforschung

---

HeartMath-Forscher und viele andere Forscher auf der ganzen Welt haben in kontrollierten und wissenschaftlich abgesicherten Studien untersucht, wie die menschliche Intuition funktioniert. Diese Forschung kann helfen, das zu bestätigen, woran wir schon sehr lange glauben: Das Herz ist die Quelle der Weisheit, der höheren Intelligenz und der Intuition.

Eine primäre Definition von Intuition ist die Fähigkeit, etwas ohne bewusste Schlussfolgerung zu verstehen oder zu wissen. Von den drei Arten der Intuition – implizites Wissen, energetische Sensibilität und nicht-lokale Intuition – entschieden sich die HeartMath-Forscher, die nicht-lokale Intuition zu studieren. Nichtlokale Intuition kann nicht durch vergangenes oder vergessenes Wissen/implizite Prozesse oder durch das Wahrnehmen von Umweltsignalen, durch energetische Sensibilität erklärt werden.

## Das Experiment

---

Vor einigen Jahren besuchte der leitende Wissenschaftler des Instituts für Noetische Wissenschaften (Anm. d. Ü.: Noetik ist die Lehre vom Denken, vom Erkennen geistiger Gegenstände), Dr. Dean Radin, das Forschungslabor von HeartMath und teilte die Ergebnisse einer von ihm durchgeführten Studie mit. Darin reagierten die autonomen Nervensysteme der Studienteilnehmer, bevor sie zufällig ausgewählte Bilder sahen, die eine negative oder beruhigende emotionale Reaktion hervorrufen sollten. HeartMath wollte die Studie replizieren und erweitern.

Die HMI-Forscher fügten ihrer Studie weitere Protokolle hinzu, darunter Messungen der Gehirnwellen (EEG) der Teilnehmer, der elektrischen Aktivität ihres Herzens (EKG) und der Herzfrequenzvariabilität (HRV).

26 Erwachsene mit Erfahrung in der Anwendung von HeartMath-Techniken, die einen herzkohärenten Zustand aufrechterhalten konnten, absolvierten zwei Runden von Versuchsprotokollen im Abstand von etwa zwei Wochen. Die Hälfte der Teilnehmer beendete die Protokolle, nachdem sie absichtlich für 10 Minuten einen herzkohärenten Zustand erreicht hatten. Die andere Hälfte schloss die gleichen Verfahren ab, ohne vorher eine Herzkohärenz zu erreichen. Dann kehrten sie den Prozess für die zweite

Beobachtungsrunde um, wobei die erste Gruppe vor dem Fertigstellen der Protokolle nicht herzkohärent und die zweite Gruppe vorher herzkohärent wurde. Es ging darum, zu testen, ob die Herzkohärenz die Ergebnisse des Experiments beeinflusst.

Den Teilnehmern wurde gesagt, dass der Sinn und Zweck der Studie darin besteht, Stressreaktionen zu testen, und sie waren sich des eigentlichen Zwecks der Studie nicht bewusst. Jeder Teilnehmer sass an einem Computer und wurde angewiesen, mit der Maus zu klicken, wenn er bereit war, zu beginnen.

Der Bildschirm blieb sechs Sekunden lang leer. Die physiologischen Daten des Teilnehmers wurden mit einer speziellen Software aufgezeichnet und dann wurde eine Serie von 45 Bildern nacheinander auf dem Bildschirm angezeigt. Jedes Bild, das 3 Sekunden lang angezeigt wurde, löste entweder eine starke emotionale Reaktion oder einen Ruhezustand aus. Nach jedem Bild wurde der Bildschirm für 10 Sekunden dunkel. Die Teilnehmer wiederholten diesen Vorgang für alle 45 Bilder, von denen 30 bekanntermassen eine ruhige und 15 eine starke emotionale Reaktion hervorriefen.



Die Ergebnisse waren faszinierend und zeigten, dass sowohl das Herz als auch das Gehirn der Teilnehmer darauf hinzuweisen schienen, dass sie Informationen über die emotionale Qualität der Bilder empfangen und darauf reagieren, bevor der Computer sie zufällig auswählte, so als ob sie auf ein zukünftiges Ereignis reagieren würden. Konkret traten diese Reaktionen im Durchschnitt 4,8 Sekunden vor der zufälligen Auswahl der Bilder durch den Computer auf.

Noch aussagekräftiger waren vielleicht die Daten, die zeigen, dass das Herz die Informationen vor dem Gehirn erhielt.

„Es wird zuerst vom Herzen registriert“, erklärte Dr. Rollin McCraty, „dann geht es hoch zum Gehirn (emotionaler und präfrontaler Kortex), wo wir das, was wir intuitiv wahrnehmen, logisch in Beziehung setzen können, und schliesslich hinunter zum Bauch (oder dorthin, wo sich etwas regt).“

## Warum das wichtig ist

Wie David Straus, CEO von Reason Ventures, in Inc. Magazine: *„Der (Aha-Moment) kommt aus dem Herzen und wird von dessen Intuition bestimmt. Wahre visionäre Führung entwickelt sich im Herzen, nicht im Gehirn. Und sie kann von jedem von uns erfasst werden ... wir brauchen einfach nur das Bewusstsein, wie man sich Zugang zu ihr verschaffen kann.“\**

Die Ergebnisse scheinen weiterhin überzeugende Beweise dafür zu liefern, dass das physische Herz mit einem Informationsfeld verbunden ist, das nicht an die klassischen Grenzen von Zeit und Raum gebunden ist. Die alten Mystiker, Philosophen und grossen Denker hatten Recht: Die Weisheit des Herzens kann uns helfen, unsere Angelegenheiten, Gespräche und Entscheidungen besser einzuschätzen, als wir wissen. Herzkohärent zu werden und einfache Techniken zu praktizieren, kann alles verändern, indem es uns hilft, viel mehr von unserer intuitiven Intelligenz einzusetzen. Haben wir diese Intelligenz über die Jahrhunderte hinweg gesucht, und ist sie ein Portal zu unseren höheren Fähigkeiten?

Mehr darüber im anschliessenden Kapitel „Intuitionsforschung: „Der Zusammenhang mit dem Herz und dessen überraschende Rolle“ ([Quelle](#))

\* Where the Best 'Aha' Moments Really Come From – Visionaries think with their hearts (Woher die besten ‚Aha‘-Momente wirklich kommen – Visionäre denken mit dem Herzen), David Straus, August 2018.

## Intuitionsforschung: Der Zusammenhang mit dem Herz und dessen überraschende Rolle

---

Die Erhöhung des individuellen und globalen Bewusstseins kann uns helfen, die persönliche und kollektive Gesundheit, das Wohlbefinden und die Harmonie zu verbessern. Wir sind der Auffassung, dass dies damit beginnt, dass die Menschen mehr Verantwortung für ihre täglichen Entscheidungen, Handlungen und Verhaltensweisen übernehmen, was dazu führen kann, dass eine neue und gesündere physiologische und psychologische Basisreferenz geschaffen wird. Die Festlegung einer Ausgangsbasis setzt voraus, dass wirksame und praktische Strategien für den Umgang mit alltäglichen Situationen zur Verfügung stehen, gute Entscheidungen getroffen und sinnvolle und angemessene Massnahmen ergriffen werden.

Es wurde viel Aufmerksamkeit darauf verwendet, die vielen Faktoren zu identifizieren, die zu guten Entscheidungen führen. Dazu gehören das Bewusstsein für sich selbst und andere, die kognitive Flexibilität und die Selbstregulierung von Emotionen. All diese Faktoren sind wichtig, um mehr Bewusstsein in unsere täglichen Situationen und die Entscheidungen, die wir treffen, zu bringen. Etwas anderes, das bei guten Entscheidungen berücksichtigt werden sollte – und wir haben es alle schon erlebt, vielleicht ohne uns dessen voll bewusst zu sein – ist die Intuition. Es gibt faszinierende Forschungen, die beginnen, die Natur und Funktion der Intuition aufzudecken, oder das, was Forscher als intuitive Intelligenz bezeichnen. In einem Literaturüberblick über Intuition stellt Gerard Hodgkinson von der Universität Leeds in England fest, dass es trotz der vielen Konzeptualisierungen der Intuition eine wachsende Anzahl von Forschungen gibt, die darauf hindeuten, dass es zugrunde liegende unbewusste Aspekte der Intuition gibt. Zu den unbewussten Aspekten der Intuition, die an der intuitiven Wahrnehmung beteiligt sind, gehören implizites Lernen oder implizites Wissen.<sup>[224]</sup> Es ist allgemein anerkannt, dass die intuitive Wahrnehmung eine wichtige Rolle bei

Geschäftsentscheidungen und Unternehmertum, beim Lernen, bei der medizinischen Diagnose, bei der Heilung, beim spirituellen Wachstum und beim allgemeinen Wohlbefinden spielt. [225, 226]

Die Forschung deutet auch darauf hin, dass Intuition eine wichtige Rolle bei der sozialen Kognition, der Entscheidungsfindung und der Kreativität spielen kann. Bei der Auseinandersetzung mit Lebenssituationen verlassen sich Menschen oft auf vertraute Muster von Gedanken, Gefühlen und Handlungen, sowohl im Entscheidungsprozess als auch in der Art und Weise, wie sie andere sehen.

Anstatt auf Situationen aufgrund von Gewohnheitsmustern zu reagieren, die nicht unbedingt gesund oder konstruktiv sind, könnten diese Situationen effektiver mit neuen und kreativen Lösungen angegangen werden. Diese Lösungen können die verfügbaren inneren Ressourcen berücksichtigen, die mit der eigenen tieferen Intuition und den eigenen Grundwerten übereinstimmen. Mit anderen Worten, wir können lernen, uns absichtlich auf unsere intuitive Intelligenz auszurichten und Zugang zu ihr zu erhalten, was uns von Moment zu Moment Anleitung geben und das stärken kann, was HeartMath herzbasiertes Leben nennt, das Vertrauen auf die Weisheit, Intelligenz und Qualitäten des Herzens bei allen Dingen.

Der Ursprung des Wortes „Intuition“ ist das lateinische Verb *intueri*, das meist mit „nach innen schauen“ oder „nachsinnen“ übersetzt wird. Hodgkinson schlussfolgert, dass „Intuition“ eine komplexe Reihe von miteinander verbundenen kognitiven, affektiven und somatischen Prozessen ist, in die kein absichtliches, rationales Denken offensichtlich eindringt. Er kommt auch zu dem Schluss, dass die beträchtliche Menge an Theorie und Forschung, die in den letzten Jahren entstanden ist, zeigt, dass das Konzept der Intuition als legitimer Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen entstanden ist, die wichtige Auswirkungen auf pädagogische, persönliche, medizinische und organisatorische Entscheidungen, Personalauswahl und -bewertung, Teamdynamik, Training und Organisationsentwicklung haben. [224] Eine weitere umfassende Untersuchung der Intuitionsliteratur ergab diese Definition von Intuition: „Affektiv aufgeladene Urteile, die durch schnelle, unbewusste und ganzheitliche Assoziationen entstehen.“ [227]

Mehrere Forscher haben behauptet, dass die Intuition eine angeborene Fähigkeit ist, die alle Menschen in der einen oder anderen Form besitzen und wohl die universellste natürliche Fähigkeit ist, die wir besitzen. Sie sagen auch, dass die Fähigkeit zur Intuition als eine vererbte, nicht erlernte Gabe angesehen werden könnte. [228, 229] Ein gemeinsames Element, das sich auch in den meisten Diskussionen und Definitionen von Intuition findet, ist das des Affekts oder der Emotionen. Obwohl Intuitionen gefühlt werden, können sie von kognitiven Inhalten und der Wahrnehmung von Informationen begleitet sein. Unsere Forschung und Erfahrung zeigt, dass Emotionen die primäre Sprache der Intuition sind und dass Intuition eine weitgehend unerschlossene Ressource bietet, um unsere Emotionen, unsere tägliche Erfahrung und unser Bewusstsein zu managen und zu steigern.

## Arten von Intuition

---

Unsere Forschung am HeartMath Institute legt nahe, dass es drei Kategorien oder Arten von Prozessen gibt, die das Wort Intuition beschreibt. Die erste Art von Intuition, oft als implizites Wissen oder implizites Lernen bezeichnet, bezieht sich im Wesentlichen auf Wissen, das wir in der Vergangenheit erworben haben und entweder vergessen oder nicht erkannt haben, dass wir es gelernt haben. Ausgehend von der neurowissenschaftlichen Konzeption des menschlichen Gehirns als hocheffizientes und effektives Mustererkennungsgerät <sup>[176]</sup> wurde eine Reihe von Mustererkennungsmodellen entwickelt, die zeigen, wie diese schnelle Art intuitiver Entscheidungs- und Handlungsweisen rein in Bezug auf neuronale Prozesse verstanden werden kann. Dabei gleicht das Gehirn die Muster neuer Probleme oder Herausforderungen mit impliziten Erinnerungen ab, die auf früheren Erfahrungen beruhen. <sup>[224, 230, 231]</sup>

Die zweite Art der Intuition ist das, was wir energetische Sensibilität nennen, was sich auf die Fähigkeit des Nervensystems bezieht, Umweltsignale wie elektromagnetische Felder zu erkennen und darauf zu reagieren (siehe auch Abschnitt Energetische Kommunikation). Es ist erwiesen, dass sowohl bei Menschen als auch bei Tieren die Aktivität des Nervensystems durch die geomagnetische Aktivität beeinflusst wird. <sup>[232]</sup> Manche Menschen scheinen zum Beispiel die Fähigkeit zu haben, zu fühlen oder zu spüren, dass ein Erdbeben bevorsteht, bevor es passiert. Es hat sich kürzlich gezeigt, dass Veränderungen des Erdmagnetfeldes etwa eine Stunde oder sogar noch länger vor einem grossen Erdbeben erkannt werden können. <sup>[231]</sup> Ein weiteres Beispiel für energetische Empfindlichkeit ist das Gefühl, angestarrt zu werden. Mehrere wissenschaftliche Studien haben diese Art der Empfindlichkeit nachgewiesen. <sup>[234]</sup>

Die dritte Art der Intuition ist die nicht-lokale Intuition, die sich auf das Wissen oder den Sinn von etwas bezieht, das nicht durch vergangenes oder vergessenes Wissen oder durch das Wahrnehmen von Umweltsignalen erklärt werden kann. Es wird angenommen, dass die Fähigkeit, Informationen über nicht-lokale Ereignisse zu empfangen und zu verarbeiten, eine Eigenschaft aller physikalischen und biologischen Strukturen zu sein scheint, und dies liegt wahrscheinlich an der inhärenten Vernetzung von allem im Universum. <sup>[235-237]</sup> Beispiele für nicht-lokale Intuition sind, wenn ein Elternteil spürt, dass etwas mit seinem Kind passiert, das viele Kilometer entfernt ist, oder das wiederholte, erfolgreiche Spüren, das Unternehmer über Faktoren erfahren, die mit dem Treffen effektiver Geschäftsentscheidungen zusammenhängen.

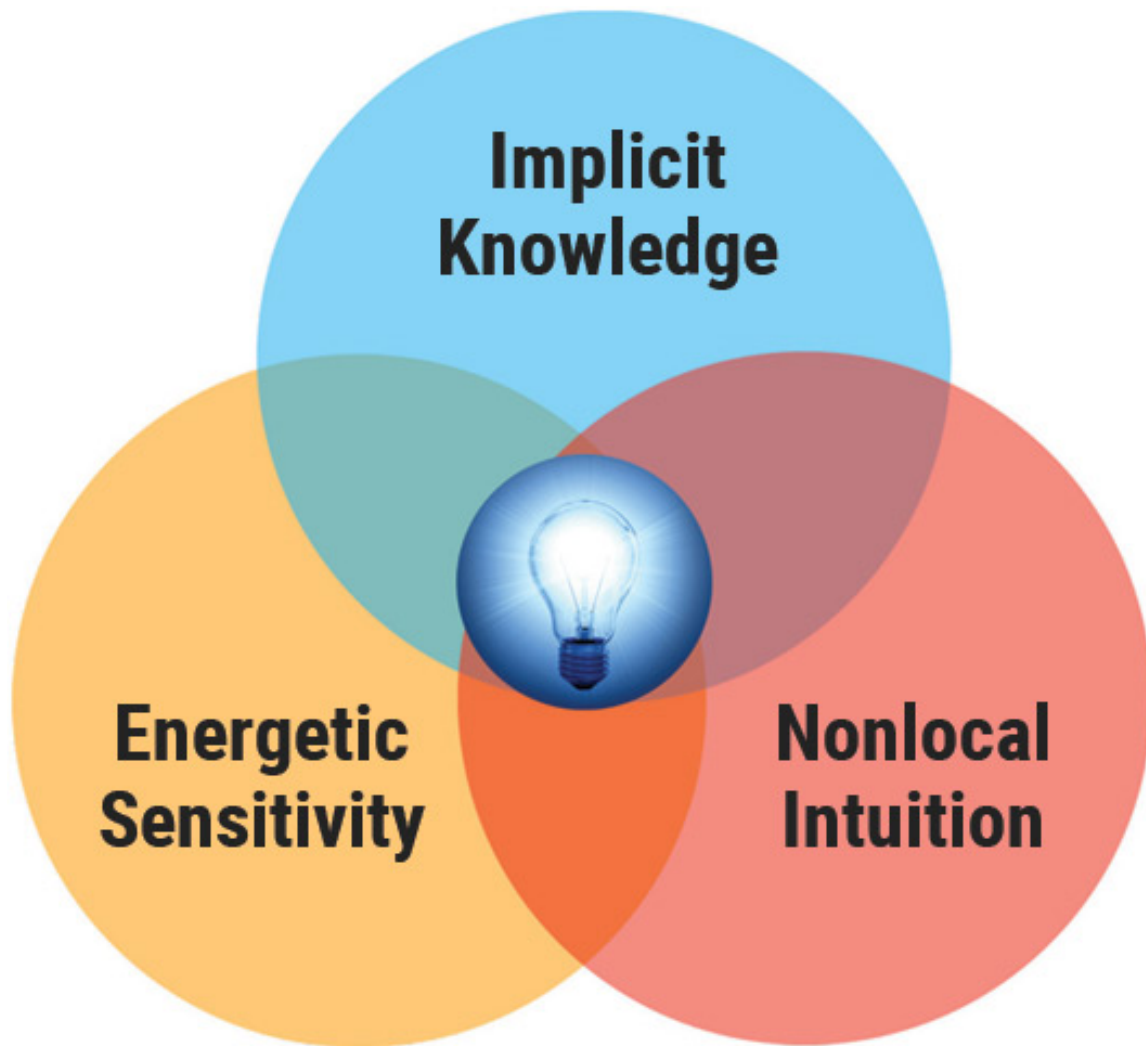


Abbildung 7.1  
Die drei Arten der Intuition

## Implizites Lernen

---

Die Frage, wie Intuition mit gezielten, bewussten Denkprozessen interagiert, ist seit langem Gegenstand der Diskussion. Die Forschung im Bereich der Kognitions- und Sozialpsychologie hat die allgemein anerkannte Dual-Prozess-Theorie hervorgebracht, die zwei getrennte Verarbeitungssysteme vermuten lässt. Das erste System ist unbewusst, automatisch und intuitiv. Es verarbeitet Informationen sehr schnell und verbindet aktuelle Eingaben an das Gehirn mit vergangenen Erfahrungen. Daher ist es relativ anspruchslos in seiner Nutzung kognitiver Ressourcen. Wenn Menschen beispielsweise Erfahrungen in einem bestimmten Bereich gesammelt haben, werden implizite Intuitionen aus ihrer Fähigkeit abgeleitet, wichtige Umweltsignale zu erkennen und diese schnell und unbewusst mit bereits bekannten Mustern abzugleichen. Dies führt zu einer schnellen und effektiven Diagnose oder Problemlösung. Im Gegensatz dazu ist das zweite Verarbeitungssystem bewusst, relativ langsam, regelbasiert und analytisch. Es stellt höhere Anforderungen an die kognitiven Ressourcen als das erste System. [224]

## Einsicht

---

Der Begriff Intuition wird auch allgemein verwendet, um Erfahrungen zu beschreiben, die in der wissenschaftlichen Literatur als Einsicht bezeichnet werden. Wenn wir ein Problem haben, das wir nicht sofort lösen können, kann das Gehirn unbewusst daran arbeiten. Wenn wir unter der Dusche stehen, Auto fahren oder etwas anderes tun und nicht über das Problem nachdenken, kommt es häufig vor, dass eine Lösung im Bewusstsein auftaucht, ein Prozess, den wir als intuitive Einsicht erleben. Diese Art von implizitem Prozess beinhaltet eine längere Tragezeit, die einer Sackgasse bei der Problemlösung folgt, bevor eine plötzliche einsichtsvolle Wahrnehmung oder Strategie zu einer Lösung führt. <sup>[238]</sup> Im Gegensatz dazu tritt Intuition in den oben beschriebenen Dual-Verarbeitungsmodellen der impliziten Intuition fast augenblicklich auf und ist emotional aufgeladen. <sup>[239]</sup>

## Nicht-lokale Intuition

---

Das Studium der nicht-lokalen Intuition, die manchmal in die gleiche Kategorie wie Telepathie, Hellsehen und Präkognition eingeordnet wurde, ist in der wissenschaftlichen Gemeinschaft mit Debatten belastet. <sup>[240]</sup> Es gibt zwar verschiedene Theorien, die versuchen zu erklären, wie der Prozess der Intuition funktioniert, aber diese Theorien müssen erst noch bestätigt werden, so dass eine integrierte Theorie noch formuliert werden muss. Dennoch gibt es inzwischen eine grosse Anzahl dokumentierter, gründlicher wissenschaftlicher Forschungen zur nicht-lokalen intuitiven Wahrnehmung, die mehr als sieben Jahrzehnte zurückreichen. Eine Vielzahl von Experimenten zeigt, dass sie nicht durch Fehler in der Versuchsplanung oder in den Forschungsmethoden, statistischen Techniken, Zufall oder selektive Berichterstattung über die Ergebnisse erklärt werden kann. <sup>[239]</sup>

Eine Meta-Analyse von neun Experimenten, die physiologische Reaktionen vor einem zukünftigen Ereignis (Vor-Stimulus-Reaktionen) gemessen haben, die sonst durch keinen bekannten Inferenzprozess vorhergesehen werden konnten, ergab statistisch signifikante Ergebnisse in acht der neun Studien bei über 1.000 Probanden. <sup>[240]</sup> Im Anschluss daran kam ein Forscher durch die Untersuchung von 26 Studien ebenfalls zu dem Schluss, dass eine klare Vor-Stimulus-Reaktion bei physiologischer Aktivität vor unvorhersehbaren Stimuli auftrat, obwohl die Mechanismen für diesen Befund noch nicht bekannt sind. <sup>[242]</sup>

Es gibt überzeugende Beweise dafür, dass das physische Herz an ein Informationsfeld gekoppelt ist, das nicht an die klassischen Grenzen von Zeit und Raum gebunden ist. <sup>[243, 244]</sup> Dieser Beweis stammt aus einer gründlichen experimentellen Studie, die gezeigt hat, dass das Herz Informationen über ein zukünftiges Ereignis erhält und verarbeitet, bevor das Ereignis tatsächlich stattfindet <sup>[243, 244]</sup>

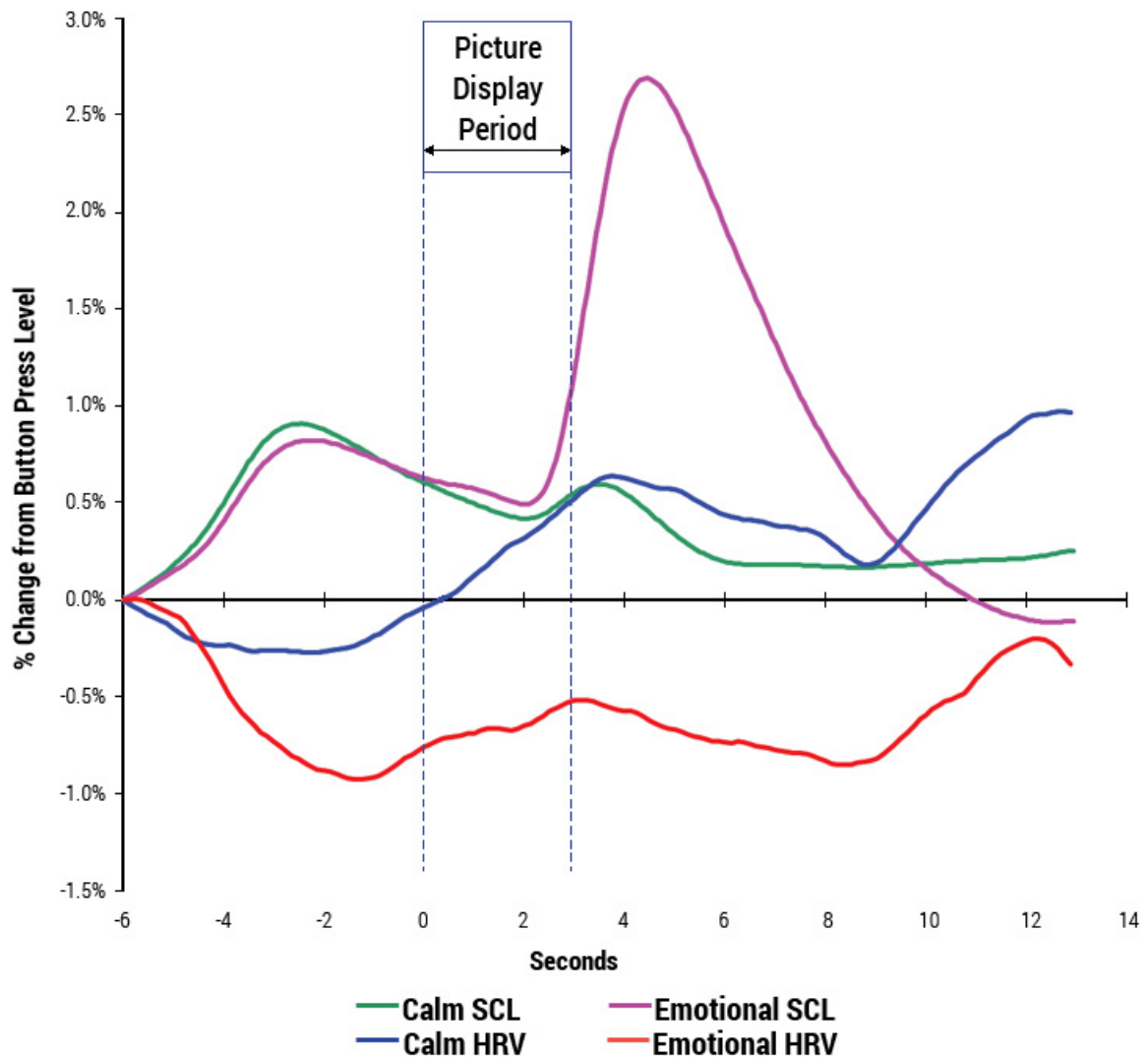


Abbildung 7.2

Die prestimulatorische Reaktion des Herzens. Die Grafik zeigt Gruppenmittelwerte der Herzfrequenzvariabilität (blaue und rote Linien) und des Hautleitfähigkeitsniveaus (rosa und grüne Linien). Der Zeitpunkt „0“ gibt an, wann die Fotos zum ersten Mal gezeigt wurden, als die Teilnehmer entweder ein emotional erregendes oder ein beruhigendes Bild sahen. Vor-Stimulus-Reaktionen, die auf eine nicht-lokale Intuition hinweisen, liegen im Zeitraum zwischen -6 und 0 Sekunden. Die rote Linie ist die HRV-Spur, wenn das zukünftige Foto ein emotionales war, und die blaue Linie zeigt die HRV für beruhigende zukünftige Fotos. Der hochsignifikante Unterschied zwischen den HRV-Reaktionen in der Vor-Stimulus-Periode vor den zukünftigen beruhigenden oder emotionalen Fotos kann deutlich gesehen werden, wenn die HRV etwa 4,8 Sekunden vor den Fotos der Teilnehmer zu divergieren beginnt.

In Erweiterung und aufbauend auf Radins Protokoll, das darauf ausgelegt ist, eine emotionale Reaktion durch zufällig ausgewählte, emotional erregende oder beruhigende Fotos hervorzurufen, fügten wir Messungen der Gehirnreaktion (EEG) und der Herz-Rhythmus-Aktivität (EKG) hinzu und stellten fest, dass sowohl das Gehirn als auch das Herz die Vor-Stimulus-Informationen nicht nur etwa 4 bis 5 Sekunden vor einem

zukünftigen emotionalen Bild, das zufällig vom Computer ausgewählt wurde, erhielten, sondern das Herz diese Informationen tatsächlich etwa 1,5 Sekunden erhielt, bevor das Gehirn sie erhielt. (Abbildung 7.3). [244]

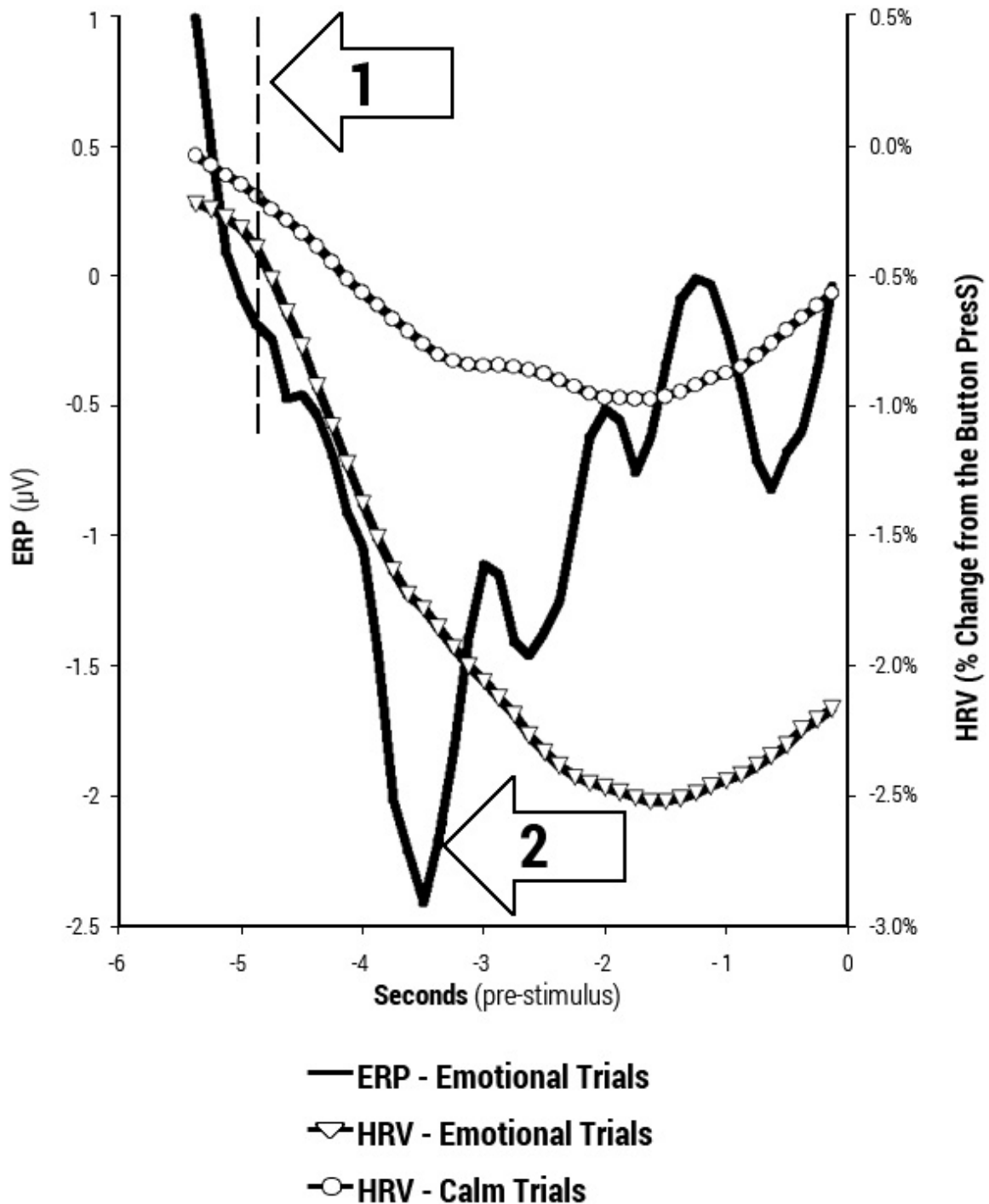


Abbildung 7.3

Beispiel für die zeitliche Dynamik der Vor-Stimulus-Reaktionen von Herz und Gehirn. Dieses Überlagerungsdiagramm zeigt das mittlere ereigniskorrelierte Potential (ERP) am EEG-Standort FP2 und die Herzfrequenz-Verzögerungskurven während der Vor-Stimulus-Phase. (Der Zeitpunkt „0“ bezeichnet den Stimulusbeginn.) Die Herzfrequenzverzögerungskurve für die Studien, in denen ein negatives emotional erregendes Foto in der Zukunft zu sehen wäre, wick von derjenigen der Studien ab, die ein beruhigendes Zukunftsbild (scharfe Verschiebung nach unten) etwa 4,8 Sekunden vor dem Stimulus enthielten (Pfeil 1). Die emotionalen Studien ERP zeigten eine scharfe

positive Verschiebung etwa 3,5 Sekunden vor dem Stimulus (Pfeil 2). Diese positive Verschiebung des ERP zeigt an, wann das Gehirn die Art des zukünftigen Reizes „kannte“. Der Zeitunterschied zwischen diesen beiden Ereignissen deutet darauf hin, dass das Herz die intuitive Information etwa 1,3 Sekunden vor dem Gehirn erhielt. Die Herzschlag-Evozierte-Potenzial-Analyse bestätigte, dass in dieser Zeit ein anderes afferentes Signal vom Herzen an das Gehirn gesendet wurde. [244]

Eine Reihe von Studien haben seitdem Hinweise auf die Rolle des Herzens bei der Reflexion zukünftiger oder entfernter Ereignisse gefunden. [245-251] Unter Verwendung einer Kombination von kortikal-evozierten Potentialen und herzsschlag-evozierten Potentialen fanden diese Studien auch heraus, dass, wenn die Teilnehmer vor den Studien im physiologischen Kohärenzmodus waren, der afferente Input vom Herz und dem kardiovaskulären System Veränderungen in der elektrischen Aktivität des Gehirns modulierte, insbesondere in den frontalen Hirnbereichen. Mit anderen Worten, die Teilnehmer waren in einem kohärenten Zustand vor der Teilnahme am Versuchsprotokoll besser auf die Informationen aus dem Herzen eingestellt. Daher wird erwartet, dass der Zustand der psychophysiologischen Kohärenz die intuitive Fähigkeit verbessert. [244]

Dies deutet darauf hin, dass das Herz direkt an eine Informationsquelle gekoppelt ist, die mit der Vielzahl der energetischen Felder, in die der Körper eingebettet ist, interagiert. Wir fanden auch weitere Hinweise darauf, dass die Grösse der vorstimulatorischen Reaktion auf ein zukünftiges Ereignis mit dem Grad der Emotionalität, die mit diesem Ereignis verbunden ist, zusammenhängt. [243]

## Nicht-lokale Intuition bei Mehrfachunternehmern

---

Eine im Iran durchgeführte Studie mit einer Gruppe von 30 Mehrfachunternehmern in den Wissenschafts- und Technologieparks der Stadt Teheran duplizierte und erweiterte unsere erste Studie zur Intuition. [251] Für diese Studie wurden Mehrfachunternehmer ausgewählt, weil sie am ehesten gezeigt haben, dass ihr Erfolg nicht nur auf Glück beruht und sie die Erfolgchancen übertroffen haben. Ausserdem haben Studien gezeigt, dass sie eine starke Tendenz haben, sich bei wichtigen Geschäftsentscheidungen auf ihre Intuition zu verlassen. Die Studie wurde nach unserer oben beschriebenen Studie modelliert, deren Stimulus eine computergesteuerte Zufallsfolge von ruhigen und emotionalen Bildern war. Diese Studie fügte jedoch ein neues Element hinzu: Die Forscher führten zwei separate Experimente durch.

Die erste, mit einer Gruppe von Einzelteilnehmern (N = 15), und die zweite, mit einer Gruppe von Mitteilnehmer-Paaren (N = 30), untersuchte die „Verstärkung“ von Intuitionseffekten durch soziale Bindungen. Im Experiment für Einzelteilnehmer sah der Teilnehmer die Bilder allein auf einem Monitor, während im Experiment für Mitteilnehmer-Paare jedes Paar die gleichen Bilder gleichzeitig auf zwei Monitoren betrachtete, während sie sich gegenüber sassen, wie in Abbildung 7.4 dargestellt.

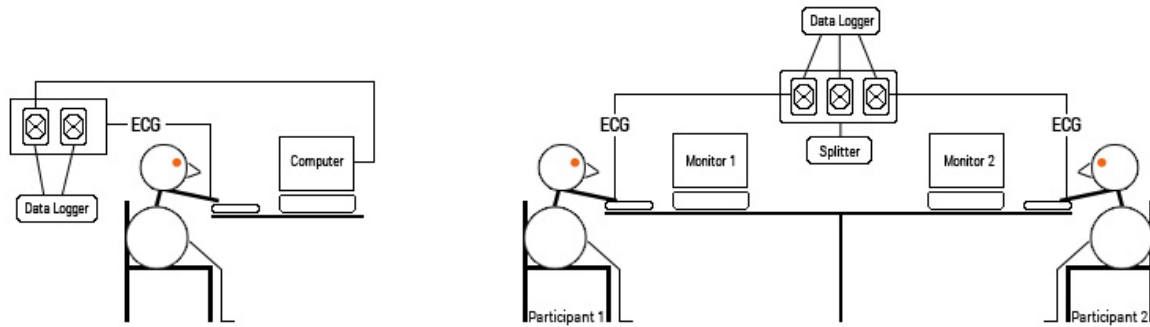


Abbildung 7.4

Aufbau für Einzelteilnehmer-Experiment und Mitteilnehmer-Paar-Experiment

Jedes Experiment wurde über 45 Versuche durchgeführt, wobei die Herzfrequenz-Rhythmus-Aktivität kontinuierlich aufgezeichnet wurde. In beiden Experimenten zeigten die Ergebnisse signifikante Vor-Stimulus-Ergebnisse, d.h. für die Zeit, bevor der Computer den Bildreiz zufällig ausgewählt hatte. Ausserdem wurde im Einzelexperiment eine signifikante Trennung zwischen den emotionalen und beruhigenden HRV-Kurven beobachtet, während im Experiment mit den Paaren der Mitteilnehmer eine noch grössere Trennung zu beobachten war und der Unterschied zwischen den beiden Gruppen ebenfalls signifikant war. Insgesamt bestätigen die Ergebnisse des Einzelteilnehmer-Experiments unsere und andere frühere Erkenntnisse, dass elektrophysiologische Messungen, insbesondere Veränderungen des Herzrhythmus, intuitives Vorwissen demonstrieren können. Dieses Ergebnis ist bemerkenswert, weil es, da es aus Experimenten im Iran stammt, eine kulturübergreifende Bestätigung in einem nicht-westlichen Kontext darstellt. Darüber hinaus bieten die Ergebnisse für Mitteilnehmer-Paare neue Hinweise auf die Verstärkung des nicht-lokalen Intuitionssignals.

## Vollmond-Effekt auf die Verstärkung der Intuition

Wir evaluierten auch eine aktualisierte Version eines von uns entwickelten Roulette-Protokolls, das zwei Vor-Stimulus-Segmente enthält. Diese Studie umfasste eine Analyse der individuellen Datenanalyse und eine Datenanalyse auf Gruppenebene für 13 Teilnehmer in acht separaten Studien. [252] Wir untersuchten auch die potenziellen Auswirkungen der Mondphase auf die Ergebnisse der Vor-Stimulus-Reaktion sowie auf die Gewinne und Gewinnquoten der Teilnehmer. Die experimentellen Sitzungen wurden zur Hälfte während der Vollmondphase und zur Hälfte während der Neumondphase durchgeführt. Innerhalb jeder Studie wurden insgesamt drei Segmente der physiologischen Daten ausgewertet. Es gab zwei getrennte Vor-Stimulus-Perioden, eine Vor-Wette- (4 Sekunden) und eine Nach-Wette- (12 Sekunden), sowie eine Nach-Ergebnis-Periode (6 Sekunden). Den Teilnehmern wurde gesagt, dass sie an einem Glücksspielexperiment teilnahmen, sie erhielten ein Startkit und wurden darüber informiert, dass sie etwaige Gewinne während der 26 Versuche für jede der acht Sitzungen behalten konnten. Zu den physiologischen Messungen gehörte das EKG, aus dem die Herzschlagintervalle (HRV) und der Hautleitwert abgeleitet wurden.

Insgesamt deuten die Ergebnisse darauf hin, dass das Protokoll eine effektive objektive Methode zur Messung und Erkennung einer Vor-Stimulus-Reaktion darstellt, die eine Art nicht-lokale Intuition demonstriert. Wir fanden signifikante Unterschiede zwischen den Gewinn- und Verlustreaktionen in den aggregierten physiologischen Wellenformdaten während beider Vor-Stimulus-Segmente (Abbildung 7.5).

Im Durchschnitt stellten wir eine signifikante Vor-Stimulus-Reaktion fest, die etwa 18 Sekunden bevor die Teilnehmer das zukünftige Ergebnis kannten, begann. Interessanterweise gab es keine starke allgemeine Beziehung zwischen den Vor-Stimulus-Reaktionen und dem Geldbetrag, den die Teilnehmer gewonnen oder verloren haben. Wir fanden auch einen signifikanten Unterschied in beiden Vor-Stimulus-Perioden während der Vollmondphase, in der sie ebenfalls mehr Geld gewannen, aber nicht in der Neumondphase (Abbildung 7.6). Insgesamt deuten die Ergebnisse auch darauf hin, dass die Teilnehmer, wenn sie in der Lage gewesen wären, sich besser auf ihre internen kardialen Vorreizreaktionen einzustellen, bei ihren Wettauswahlen wesentlich besser abgeschnitten hätten.

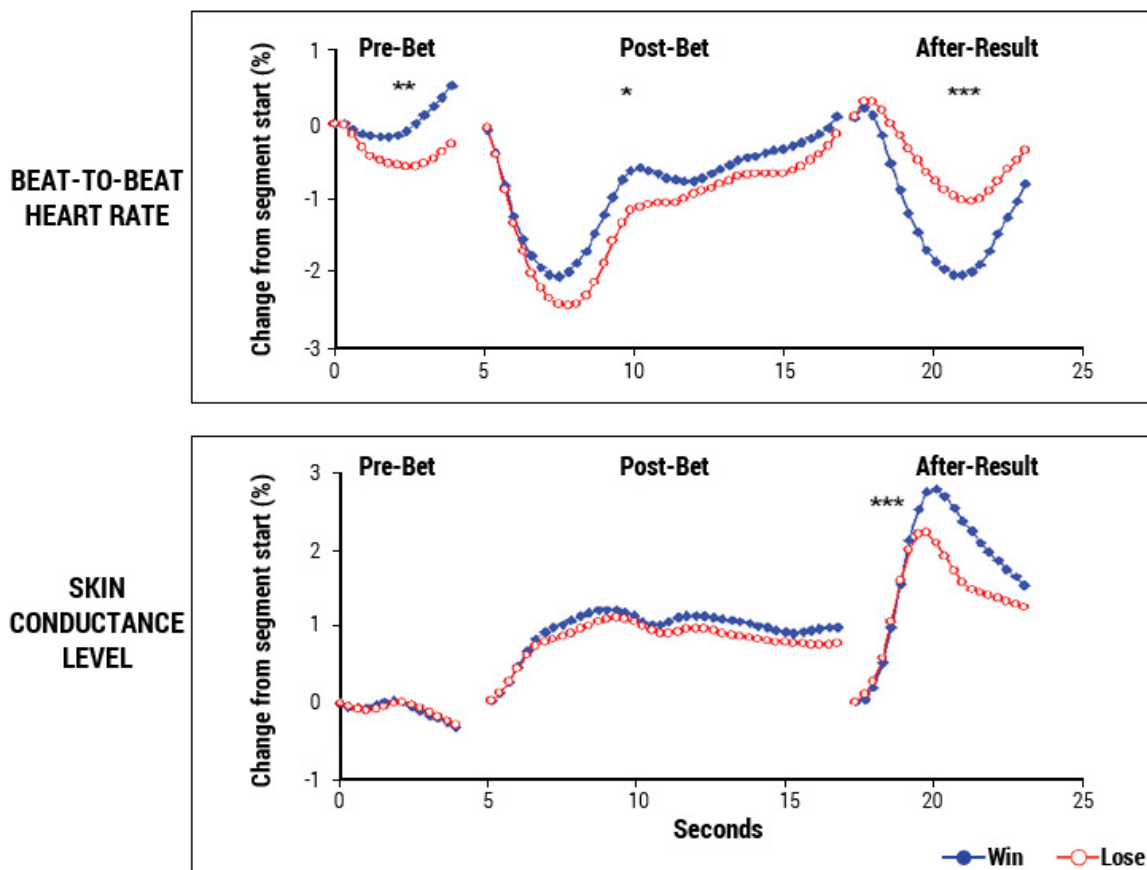
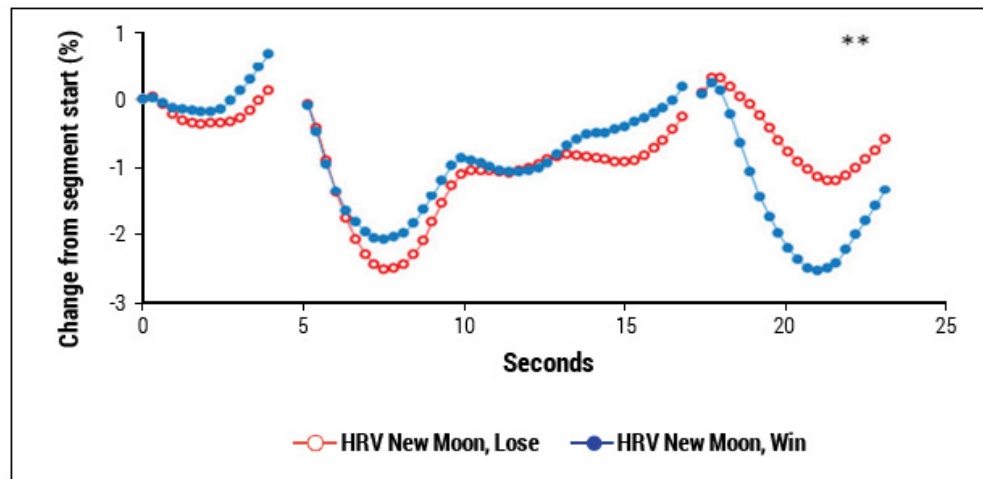


Abbildung 7.5

Multisession-Roulette-Paradigmenstudie Es werden grosse Mittelwerte für die Hautleitfähigkeitsniveaus und HRV-Gewinn-/Verlust-Wellenformunterschiede als Reaktion auf Gewinn oder Verlust für alle 13 Teilnehmer über alle acht Studien für die drei Segmente des Experiments gezeigt: Vor-Wett-, Nach-Wett- und Nach-Ergebnis-Perioden. \* = ( $p < 0.05$ ), \*\* = ( $p < 0.01$ ), \*\*\* = ( $p < 0.001$ ).

NEW MOON



FULL MOON

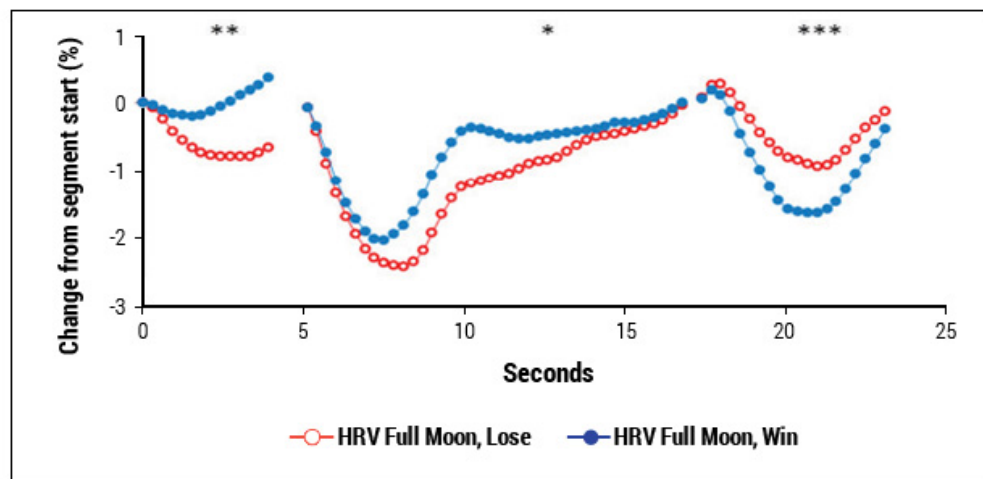


Abbildung 7.6

Multisession-Roulette-Paradigmenstudie Gezeigt sind die grossen Mittelwerte nach Mondphase für die Hautleitfähigkeitsniveaus und die Ergebnisse der HRV-Gewinn-/Verlustwellenformen. Es gab einen signifikanten Unterschied in den HRV-Gewinn-/Verlustwellenformen sowohl in den Perioden vor dem Wetteinsatz ( $p < 0,01$ ) als auch nach dem Wetteinsatz ( $p < 0,05$ ) während der Vollmondphase und keinen signifikanten Unterschied während der Neumondphase. \* = ( $p < 0.05$ ), \*\* = ( $p < 0.01$ ), \*\*\* = ( $p < 0.001$ ).

## Herz-Intelligenz

Da das Herz eine zentrale Rolle bei der Schaffung von physiologischer Kohärenz spielt und mit von Herzen kommenden positiven Emotionen und Intuition verbunden ist, ist es nicht überraschend, dass einer der stärksten Fäden, der die Ansichten verschiedener Kulturen und religiöser und spiritueller Traditionen im Laufe der Geschichte vereint, die universelle Auffassung ist, dass es die Quelle von Liebe, Weisheit, Intuition, Mut usw. ist. Jeder kennt solche Ausdrücke wie „mit dem Herzen dabei sein“, „jemandem geht das Herz auf“ und „aus dem Herzen sprechen“. All dies deutet auf die implizite Erkenntnis hin, dass das Herz mehr ist als eine physische Pumpe, die das Leben erhält. Solche Ausdrücke spiegeln das wider, was oft als das intuitive oder spirituelle Herz bezeichnet wird. Im Laufe der Geschichte haben sich die Menschen dem intuitiven Herzen – auch als ihre innere Stimme, Seele oder höhere Macht bezeichnet – als Quelle der Weisheit und

Führung zugewandt.

Wir sind der Auffassung, dass die Begriffe intuitives Herz und spirituelles Herz sich auf unser energetisches Herz beziehen, von dem wir glauben, dass es mit einem tieferen Teil von uns selbst verbunden ist. Viele bezeichnen dies als ihr höheres Selbst oder ihre höheren Fähigkeiten, oder als das, was der Physiker David Bohm als „unsere implizite Ordnung und ungeteilte Ganzheit“ beschrieb. <sup>[235]</sup> Wir verwenden den Begriff energetische Systeme in diesem Zusammenhang, um die Funktionen zu bezeichnen, die wir nicht direkt messen, berühren oder sehen können, wie unsere Emotionen, Gedanken und Intuitionen. Obwohl diese Funktionen lose mit biologischen Aktivitätsmustern zusammenhängen, bleiben sie dennoch unsichtbar und vor direkter Beobachtung verborgen. Mehrere namhafte Wissenschaftler haben vermutet, dass solche Funktionen vor allem im Frequenzbereich ausserhalb von Zeit und Raum operieren, und sie haben einige der möglichen Mechanismen vorgestellt, die ihre Fähigkeit zur Interaktion mit biologischen Prozessen bestimmen. <sup>[206, 253-259]</sup>

Wie im Kapitel Herz-Hirn-Kommunikation dieser Arbeit besprochen, hat das physische Herz umfangreiche afferente Verbindungen zum Gehirn und kann die Wahrnehmung und das emotionale Erleben modulieren. <sup>[5]</sup> Unsere Erfahrung legt nahe, dass das physische Herz auch Kommunikationskanäle hat, die es mit dem energetischen Herzen verbinden. <sup>[244]</sup> Wie im Kapitel Herz-Hirn-Kommunikation dieser Arbeit besprochen, hat das physische Herz umfangreiche afferente Verbindungen zum Gehirn und kann die Wahrnehmung und das emotionale Erleben modulieren. <sup>[5]</sup> Unsere Erfahrung legt nahe, dass das physische Herz auch Kommunikationskanäle hat, die es mit dem energetischen Herzen verbinden. <sup>[244]</sup> Die nicht-lokale Intuition ist daher transformierend, und aus unserer Perspektive enthält sie die Weisheit, die vom höheren Informationsfeld der Seele über das energetische Herz in das psychophysiologische System hinunterströmt und unsere Moment-zu-Moment-Erfahrungen und Interaktionen informieren kann. Im HeartMath Institute nennen wir dies Herzintelligenz.

Die Herzintelligenz ist der Fluss des höheren Bewusstseins und der Intuition, die wir erfahren, wenn der Verstand und die Emotionen mit dem energetischen Herzen in eine synchrone Ausrichtung gebracht werden. Wenn wir herzzentriert und kohärent sind, haben wir eine engere Kopplung und engere Ausrichtung mit unserer tieferen Quelle der intuitiven Intelligenz. Wir sind in der Lage, unsere Gedanken und Emotionen intelligenter selbst zu regulieren, was mit der Zeit das Bewusstsein anhebt und eine neue innere physiologische und psychologische Basis schafft. <sup>[244]</sup> Mit anderen Worten, es gibt einen verstärkten Fluss intuitiver Informationen, die über das emotionale Energiesystem an den Verstand und das Gehirnsystem übermittelt werden, was zu einer stärkeren Verbindung mit unserer tieferen inneren Stimme führt.

## Zugriff auf die Intuition

---

Obwohl der Grad des Zugangs der Menschen zur Intuition des Herzens variiert, haben wir alle Zugang zu den drei Arten von Intuition. Wenn wir lernen, unseren Verstand zu verlangsamen und uns auf unsere tieferen Gefühle im Herzen einzustellen, kann eine natürliche intuitive Verbindung entstehen. Oft wird an Intuition im Zusammenhang mit der Erfindung einer neuen Glühbirne oder dem Gewinn in Las Vegas gedacht, aber was die meisten Menschen entdecken, ist, dass Intuition ein sehr praktischer Vorteil ist, der ihnen bei ihren Entscheidungen im täglichen Leben von Moment zu Moment helfen kann. Unsere intuitiven Einsichten entfalten oft mehr Verständnis für uns selbst, andere, Themen und das Leben als jahrelang angesammeltes Wissen. Sie ist besonders hilfreich, um unnötigen Energieaufwand zu eliminieren, der unsere internen Reserven aufbraucht und es schwieriger macht, unsere Einstellungen, Emotionen und Verhaltensweisen in alltäglichen Situationen selbst zu regulieren und zu steuern. Die Intuition ermöglicht es uns, unsere Fähigkeit zu steigern, über automatische Reaktionen und Wahrnehmungen hinauszugehen. Sie hilft uns, intelligentere Entscheidungen aus einer tieferen Quelle von Weisheit, Intelligenz und ausgewogener Unterscheidungsfähigkeit zu treffen, was im Wesentlichen unser Bewusstsein, unser Glück und die Qualität unserer Lebenserfahrung erhöht. Dies erhöht die Synchronizität und steigert unsere Kreativität und die Fähigkeit, durch das Leben zu gleiten. Sie steigert auch unsere Fähigkeit, mit unangenehmen Situationen, wie z.B. dem Umgang mit schwierigen Menschen, leichter umzugehen und fördert die harmonische Interaktion und Verbindung mit anderen.

Es ist wichtig zu verstehen, dass die bewusste Wahrnehmung von allem, einschliesslich unserer Emotionen und intuitiven Eingebungen, erst möglich ist, wenn etwas unsere Aufmerksamkeit erregt hat. <sup>[260]</sup> Die sensorischen Neuronen in unseren Augen, Ohren, Nase und Körper sind Tag und Nacht kontinuierlich aktiv, egal ob wir wach sind oder schlafen. Das Gehirn erhält einen stetigen Informationsstrom über alle Ereignisse, die die Sinnesorgane wahrnehmen. Es wäre verwirrend, wenn wir ständig alle eingehenden Informationen aus unserer äusseren und inneren Umgebung wahrnehmen würden. Tatsächlich ignorieren wir die meisten Informationen, die im Gehirn ankommen, völlig – die meiste Zeit. Erst wenn die Eingaben gross, plötzlich oder neuartig sind oder zu einer emotionalen Reaktion führen, fangen sie unsere Aufmerksamkeit ein und fokussieren sie, und wir werden uns ihrer bewusst. <sup>[206]</sup>

Die freiwillige Aufmerksamkeit hingegen beschreibt den Prozess, in dem wir die Inhalte unseres eigenen Bewusstseins sowie die Dauer unserer Fokussierung bewusst selbst regulieren und bestimmen können. Aktuelle Erkenntnisse legen nahe, dass diese Selbstregulationsfähigkeit auf eine innere, energieähnliche Ressource angewiesen ist, die dazu dient, den Bewusstseins- und Verhaltensstrom zu unterbrechen und zu verändern. Wenn diese begrenzte Energie erschöpft ist, sind weitere Anstrengungen zur Selbstregulation weniger erfolgreich als üblich. <sup>[261]</sup> Mit Übung kann jedoch die Fähigkeit zur Selbstregulation erhöht werden und uns mehr Energieressourcen zur Verfügung stellen, um die selbstgesteuerte Kontrolle aufrechtzuerhalten. Wichtig ist, dass diese Praktiken auch der Schlüssel zur Schaffung einer neuen Ausgangsbasis sind, und sobald eine neue Ausgangsbasis geschaffen ist, werden die neuen Muster der Selbstregulierung automatisch und erfordern daher nicht den gleichen Energieaufwand.

Einer der wichtigsten Schlüssel für den Zugang zu mehr intuitiver Intelligenz und einem Sinn für inneres Wissen ist die Entwicklung von tiefergehenden Ebenen der Selbstwahrnehmung unserer subtileren Gefühle und Wahrnehmungen, die sonst nie ins Bewusstsein gelangen. Mit anderen Worten, wir müssen auf die intuitiven Signale achten, die oft unter dem Radar der bewussten Wahrnehmung liegen oder durch ständiges mentales Geplapper und emotionale Unruhe übertönt werden. Ein häufiger Bericht von Menschen, die sich in der Praxis mehr auf ihre inneren Signale konzentrieren, ist, dass das Herz einen stetigen Strom intuitiver Informationen an den Verstand und das Gehirn übermittelt. In vielen Fällen nehmen wir nur einen kleinen Prozentsatz intuitiver Informationen wahr oder wir entscheiden uns dafür, die Signale zu übergehen, weil sie nicht unseren egozentrischen Wünschen entsprechen.

Da es eine Beziehung zwischen erhöhter Herzkohärenz und dem Zugang zu intuitiven Signalen gibt, <sup>[244]</sup> ist die Fähigkeit, in einen kohärenten Zustand zu wechseln, ein wichtiger Faktor in den drei Arten von Intuition: implizites Wissen/Lernen, energetische Sensibilität und nicht-lokale Intuition. Die oben besprochene Forschung legt nahe, dass es möglich ist, effektiver auf intuitive Intelligenz zuzugreifen, indem wir uns zunächst in einen kohärenten Zustand begeben, mentales Geschwätz und emotionale Unruhe beruhigen und auf Veränderungen in unseren Gefühlen achten, ein Prozess, der intuitive Signale ins Bewusstsein bringt. Wir haben herausgefunden, dass eine erhöhte Herz-Rhythmus-Kohärenz mit signifikanten Verbesserungen der Leistung bei Aufgaben, die Aufmerksamkeitsfokus und subtile Unterscheidung erfordern, korreliert. <sup>[262]</sup> <sup>[5]</sup> Wir haben auch herausgefunden, dass die Herz-Rhythmus-Kohärenz mit vor-stimulus-bezogenen afferenten (aufsteigenden) Signalen vom Herz zum Gehirn korreliert. <sup>[244]</sup>

Es ist wahrscheinlich, dass diese Signale wichtige Elemente der Intuition sind, die besonders bei der Mustererkennung hervorstechen und an allen Arten von intuitiven Prozessen beteiligt sind.

Die Freeze Frame Technik, <sup>[179, 182]</sup> ist ein fünfstufiger Prozess, der entwickelt wurde, um intuitive Fähigkeiten zu verbessern, Energieabflüsse zu stoppen, die Perspektive zu wechseln, mehr Klarheit zu erlangen und innovative Lösungen für Probleme oder Fragen zu finden.