

# Intuisjon din hemmelige superkraft

Lærer du deg å lytte til magefølelsen, vil du lettere foreta valg, øke ditt potensiale og nå dine mål.

TEKST JULIA SCHREINER BENITO ILLUSTRASJON PANTHERMEDIA

## Intuisjon er ...

... bruk av **ubevist kunnskap**. Ordet er fra latin, intueri 'å vurdere', og betyr en umiddelbar **forståelse** av en sak eller situasjon.

**Høysensitive** mennesker har tendenser til sterk intuisjon. En studie viste dessuten at det var utbredt bruk av intuisjon blant **jordmødre**.

– Jeg føler det, sier damene. Magefølelse, sier kara. Men de snakker om det samme: intuisjon. I vår rasjonelle verden har begrepet rykket opp blant kvinner og menn, fagfolk, aksjemeglere og bedriftsledere.

– Intuisjon er en verdifull kompetanse. Den samler elementene og fyller ut bildet. **Men å bruke intuisjonen krever at du lytter innover, du trenger selvtillit**, sier Grethe Holtan.

Hun leder Intuisjonsskolen og jobber som coach og kursleder både for firmaer og privatpersoner.

Begrepet «intuisjon» er kanskje heftet med dillete assosiasjoner. Føleri, noe fjernt, okkult. Og nettopp intuisjonens lurvete rykte gjorde at Grethe Holtan skriver boka «Intuisjon», som er klar i løpet av høsten. Med den ønsker hun å definere begrepet.

– Svært få nekter for at de har intuisjon, men

ikke alle snakker om den. Alle kan lære seg å bruke intuisjon. I dag får begrepet økt interesse fordi vi lever mer hektisk. Vi drukner i info og må bruke intuisjon for å overleve. Ikke minst i business er den verdifull: Når aksjemeglere har samlet info og må velge hvor millionene skal plasseres, er det ofte intuisjon som styrer. Selv om han kanskje bruker ord som «magefølelse» eller «gut feeling».

Når det brenner og du velger trappa i stedet for heisen. Når politimannen stopper en bil som «virker mistenkelig». Når du velger å stole på noen. Vi bruker intuisjon hele tiden.

– Både i jobb og privatliv, sier Jane Krobert (49), Intranet Manager i If.

– Jeg bruker den for å ta gode valg og for å fange opp bevegelser i konsernet. Hva skjer hvor? Det er ikke slik at all informasjon kommer til meg. Fordi jeg lytter til min intuisjon, har jeg

i dag en jobb jeg trives godt i og som gir masse god energi. **For å ta gode valg er det ikke nok å være rasjonell, jeg må også være intuitiv.** Å bruke intuisjonen er å våge å stole på seg selv, sier hun.

– Med intuisjon tolker jeg andre bedre, sier Karin Stawåsen (27) som jobber med salg i Let's deal. Hun bruker den også i idrett, tidligere som proff roer, nå innen crossfit.

– Når presset er hardt, trenger jeg intuisjonen. Det handler om å styre tanken, gå innover, motivere deg. Samt å våge å stoppe dersom intuisjonen sier det. Intuisjon er følelser, mener hun.

**Men intuisjon er også biologi, viser studier.**

Noen kjenner den som kvalme, en følelse av å stoppe opp, nervøsitet eller uro. Noe flyktig.

– Noe av det største for teknologien nå er intuitive maskiner, altså maskiner som kopierer den intuitive hjernen. Jeg tror vi vil se dem i vår tid, for eksempel i eldreomsorgen, sier Grethe Holtan.

**Noen har medfødt intuisjon, andre er gode til å lære den. Intuisjon handler om sansing og oppmerksomhet.**

– Derav oppstod nok begrepet «kvinnelig intuisjon», tror hun.

Selv bruker hun intuisjonen hele tiden. Først og fremst til å skille vesentlig fra uvesentlig.

–Foran et valg, går jeg i dybden, spør: Hva er det jeg ikke vet eller forstår? Der er alltid en faktor x, jeg presser meg selv til å søke på riktig sted. Dette kan alle lære.

Teft, magefølelse, intuisjon, innsikt. Begrepene

glir tåkete sammen, men intuisjonen er å se helheten. Nevrologer og psykologer, pedagoger og coacher – alle interesserer de seg for begrepet, men de bruker gjerne forskjellig språk.

– Menn kan kalle intuisjonen for erfaring, de bestemmer seg fort når de mener at de vet nok. Kvinner er flinke på den sanselige intuisjonen basert på sosiale koder, de har ofte bedre kontakt med eget følelsesliv, mener Holtan.

**Gode bedriftsledere tar ofte avgjørelser basert på intuisjon,** viser analyser. Håkon Reine brukte intuisjon som en vei ut av angst. For fem år siden flyttet han for å studere.

– Jeg trivdes verken med studiene eller Trondheim. Jeg fikk angst i låste situasjoner som på buss og i auditorier. Rådet fra andre var å bli, men jeg valgte å flytte og bryte, det var en lettelse.

I ettertid ser Reine at han måtte lytte for å ta det rette valget. Et valg basert på det indre. Lite visste han om hvilken plass intuisjon skulle få i livet.

**– Før tenkte jeg aldri på intuisjon som viktig, men nå ble jeg tvunget til å gjøre grep. Da måtte jeg inn i meg selv.** Å lytte til andre og bruke logikk fungerte ikke. Jeg flyttet til Oslo, veldig skummelt, men der bakerst visste jeg at det var riktig.

Mennesker blir ulykke-

lige av å miste kontakten med det som skaper intuisjon, nemlig ens indre liv, mener Reine.

I dag er han lidenskapelig opptatt av personlig utvikling og jobber som coach og karriereveileder. Gjett om han får bruk for intuisjon!

redaksjonen@kk.no

«Foran et valg, går jeg i dybden, spør: Hva er det jeg ikke vet eller forstår?»

GRETHE HOLTAN,  
LEDER AV INTUISJONSSKOLEN

## Øv på å utvikle intuisjonen din

Slik gjør du det:

- Venn deg til å observere, føle, tenke.
- Stol på det du føler og tenker, også når du blir ledd av. Selv din verste kritiker bruker intuisjonen når han står der truet og alene. Selv om han i ettertid vil kalle intuisjonen for frykt. Med erfaring lærer du å skille frykt og intuisjon.
- Intuisjonen er ditt indre som snakker til deg. Ved å åpne døren inn, kan du diskutere valg og veier med deg selv.
- Ha tro på at du har et høyere intellekt enn bare bevisstheten din.
- Få overblikk over situasjonen, og sett sammen bitene du har.
- Spør deg selv hva du ikke vet eller forstår og merk deg impulsene.
- Sett opp mulige valg du kan ta basert på situasjonen din.
- Vær forberedt på å feile.

KILDE: INTUISJONSSKOLEN