

## 5 om intuisjon

– Hva er intuisjon?  
– Har du brukt den noen gang?



**JOHN CHESTER**  
– Det er å tenke raskt. Å ta beslutninger basert på kunnskap.  
– Nei, jeg tror ikke det?



**RAKEL JØRGENSEN**  
– Et forvarsel på ett eller annet.  
– Ja sannsynligvis, selv om jeg ikke kommer på noe i farten.



**SHALINI ANTHONIPILLAI**  
– Vet ikke helt?  
– Husker ikke noe spesielt.



**SOLFRID OTTERHOLM**  
– At man føler hvor ting går uten å vite helt hvorfor man gjør det.  
– Ja, i mange sammenhenger.



**CHRISTIAN ELLINGSEN**  
– Det er sånn du tror vil skje.  
– Gjør vi ikke det hver dag da?

# Slik bruker du intuisjonen

Lær å tolke magefølelsen

Kan du bruke intuisjonen din, blir det lettere å ta riktige valg. Du må se etter de rette signalene.

Intuisjonen – den lille stemmen inne i deg – din sjette sans, magefølelsen din. Fenomenet har mange navn, men handler i bunn og grunn om det samme.

**Kan du bruke intuisjonen din, blir det lettere å foreta riktige valg.**

### TOTYPER INTUISJON

Grethe Holtan har jobbet som såkalt intuitiv rådgiver i seks år. I helgen er hun i Bergen for å holde kurs.

– **Hva er egentlig intuisjon?**

– Intuisjon er inntrykk eller følelser som man ikke nødvendigvis registrerer bevisst, forklarer Holtan.

– Jeg pleier å si at det finnes to typer intuisjon. Den ene er det vi i dagligtale kaller en idé, en slags aha-radar. Du begynner å tenke på noen mens du står og baker, for eksempel. Og så ringer vedkommende. Den typen intuisjon kaller jeg den ikke-sanselige, sier intuisjonsrådgiveren.

Den andre typen intuisjon er den Holtan kaller den sanselige.

– Vi ser, hører, smaker, og lukter på omverdenen.

**Gjennom sansene våre får vi en hel masse informasjon som vi må lære oss å tolke, og etterpå omforme til kunnskap.**

### KVINNELIG EGENSKAP?

Grethe Holtan jobber mye mot næringslivet og holder kurs i intuisjon koblet opp mot ledelse, salg og forhandlinger. Blant annet.

– Det har vært tilfeller der firma kun vil ha en rask oppskrift på hvordan de skal få opp effektiviteten.

– Det jeg sier til dem da, er at de må lære seg å stoppe opp og trekke pusten. Det nytter ikke å stresse seg til bedret intuisjon!

Ingen vits i å kaste frenetiske blikk på klokken utenfor møterommet mens man venter på at intuisjonen skal lede deg til riktig avgjørelse, altså.

– **Hva med begrepet «kvinnelig intuisjon», har det noe for seg?**

– Jeg tror ikke at kvinner har mer utviklet intuisjon, men de



**KURS:** Grethe Holtan guider deg til bedre intuisjon.

er tradisjonelt flinkere til å lese signaler, altså til å bruke den sanselige intuisjonen. Når det gjelder den ikke-sanselige, den vi kan kalle magefølelse eller instinkt, er det kanskje heller slik at menn er flinkere? Antyder Holtan forsiktig.

### BEDRE LIV

Aksjemeglere, jurister, gründere og forretningsfolk er typiske eksempler på mennesker som må bruke magefølelsen sin daglig.

– I kampens hete hender det at de tar feil beslutning. Og det skjønner de med en gang de får tid til å sette seg ned litt. Det er i alle fall det de forteller meg, sier Holtan.

Når man setter seg ned og trekker pusten, kommer den nemlig: Informasjonen fra underbevissthetsnettet. Et tonefall, en bemerkning, en erfaring fra en lignende situasjon som har blitt lagret langt bak i hjernen. Til sammen blir de til en magefølelse, som enten er god eller dårlig.

– **Er intuisjonskurs mest for personlig utvikling eller for yrkesmessig suksess?**

– Du kan velge hva du vil bruke det du har lært til. Hele poenget er å få et bedre liv, med mer kontroll over deg selv og omgivelsene dine, sier Holtan.

INGEBORG RYDSAA

**INTUISJON:** umiddelbar oppfatning el. forståelse; evne til å forstå en sammenheng umiddelbart, uten å resonnerer (Caplex.no).

**KLARTENKT:** Intuisjonen din kan hjelpe deg til å ta riktige beslutninger. Gisle Henden har tatt doktorgrad på emnet.

## Intuisjon viktigere enn analyse

Norske toppledere legger større vekt på intuisjon enn på analyse når de skal fatte viktige beslutninger i ukjent terreng.

Det er et av funnene i Gisle Hendens doktorgradsavhandling om intuisjon og strategisk tenkning.

– Det finnes lite teori rundt begrepet intuisjon i

den økonomiske litteraturen. Selv om det nevnes for økonomistudentene, får de mye mer trening i strategisk analyse, sier Henden, som i tillegg til doktorgraden i økonomi har hovedfag i statsvitenskap og filosofi.

Han har foretatt en omfattende historisk gjennomgang av begrepet intuisjon, innen filosofi,

psykologi og management-teori.

– For de gamle grekerne var intuisjon det ypperste av rasjonell erkjennelse, forklarer Henden.

**Med enkle ord betyr dette at magefølelsen sitter i hodet.**

– Da jeg spurte næringslivstopper om hvor magefølelsen sitter, var det det de

svarte. «Den sitter i hodet», humrer Henden.

Den som vil trene opp intuisjonen sin, bør ha god tid. Ifølge Henden må man nemlig lære seg å koble egne erfaringer med kunnskap fra psykologi og naturvitenskap. Et stort felt. Intuisjon har opptatt filosofene i over 2000 år.

– Gode ledere som gjør riktige valg kobler erfaring med helhetsforståelse. Ved å kombinere det indre, sjelelige livet med det ytre livet, gjør de riktige, strategiske beslutninger.

Valg som i utgangspunktet kun kan forklares med det diffuse «magefølelse»-begrepet,

er i bunn og grunn basert på helt konkret informasjon.

– Men det er et felt hvor det er lett å gå seg vill. Det går an å gifte seg med feil person selv om magefølelsen sier at det er helt riktig. Derfor er det fint å ha en rådgiver å gå til, sier forskeren.

INGEBORG RYDSAA

## Tren opp intuisjonen

■ **Ta følelsene dine på alvor!** Intuisjon er kobling mellom ny informasjon og gamle minner. Den kan defineres som en slags «skurring på radiokanalen». Ta skurringen på alvor, og lær å tolke den. Følg ledertråder til du ser hele bildet eller meningen.

■ **Nullstill deg!** Stopp opp. Ved å ta regelmessige pauser hvor du hviler

hjernens, får du ny kunnskap og impulser.

■ **Les synkronitetene rundt deg!** Såkalte «tilfeldigheter» i form av muligheter, mennesker, tilbud og andre ikke-planlagte hendelser. Sett disse i system med andre signaler og tegn.

■ **Husk drømmene dine.** Kanskje underbevissthetsnettet forsøker å si deg noe.

■ **Observer deg selv.** Spør deg selv hva du ser, hva du legger merke til, hva du «tar inn» når du snakker med noen. Forsøk å ta inn ny informasjon uten å vurdere den med én gang. Ha et åpent sinn. La hjernen arbeide uten å bli styrt en liten stund.

FOTO: SCANPIX