

TAU

magazin für barfußpolitik

wie viel **ich**
braucht das
WiR ?

Spannungsfeld:

Individuum

Solidarität

Gemeinschaft

Und wie viel WiR braucht das ich?

Das innere Navi

Wie fällst du Entscheidungen? Oder hast du eher das Gefühl, dass sie fallen? Sehnt du dich danach, klar deine innere Stimme zu hören und ihr zu folgen? Oder geht's eigentlich um das Bauchgefühl?

Vivian Dittmar beschreibt in ihrem Modell „Das innere Navi“ sehr strukturiert fünf Instanzen, die für alle unsere Entscheidungen wesentlich sind: Ratio, Intuition, Inspiration, Herzintelligenz und Absicht. Zusammen bilden sie das innere Navi, das hilft, Entscheidungen ganzheitlich zu treffen.

Gibt es etwas zu entscheiden, ist der **VERSTAND** für die Analyse zuständig, er kann erklären, warum er so oder auch anders entscheiden möchte. Nicht erklär- oder begründbar, also transrational, kommen die Entscheidungsvorschläge von Inspiration und Intuition: Tüfelt man schon lange an einem Problem und hat schon aufgegeben, kommt manchmal ein kreativer „Ein-Fall“ – die **INSPIRATION** – mit der Lösung. Handlungsimpulse, die wir nicht erklären können, nennt Vivian Dittmar **INTUITION**. Anders als die Inspiration, die Eingebung, greift die Intuition auf unsere zahlreichen Erfahrungen zurück, die in uns abgespeichert sind, ohne dass wir aktiv um sie wissen.

Sind wir unsicher, ob wir Ratio, Inspiration oder Intuition folgen sollen, ist es gut, jedem der drei Raum zu lassen und eine Frage immer wieder zu bewegen, bis sie sich rund anfühlt. Hilfreich ist auch die Prüfung durch die **HERZINTELLIGENZ**: Entsprechen die Entscheidungsvorschläge, die von Ratio, Inspiration und Intuition kommen, meinen Werten? Passen alle vier zusammen, können wir noch eine konkrete **ABSICHT** formulieren, die uns Ausrichtung gibt. **IS**

Vivian Dittmar: „Damit unser inneres Navi reibungslos funktioniert, bedarf es nicht nur jeder einzelnen Disziplin. Erst im Zusammenspiel der fünf Denkweisen offenbart sich unsere innere Führung. Es ist der Abgleich zwischen Inspiration und Intuition, der Handlungsimpulse mit den nötigen Informationen versorgt, und umgekehrt.“

Herzintelligenz und Ratio sind beides wichtige Prüfinstanzen, die sich optimal ergänzen. Sie gleichen sich aus und klopfen Entscheidungen nicht nur auf Machbarkeit, sondern auch auf Sinnhaftigkeit ab. Die Absicht hat dann die Aufgabe, die Ergebnisse unserer Denkprozesse so auszurichten, dass sie in der Welt wirksam werden.“



Vivian Dittmar: Das innere Navi – Wie du mit den fünf Disziplinen des Denkens Klarheit findest. 2019



Modell: Vivian Dittmar
Adaption: TAU Magazin

Wie man die fünf Denkdisziplinen wahrnehmen und unterscheiden kann? üben, üben, üben!