

7 häufige Bauchgefühle, auf die man immer hören sollte

by: Naira

Eine leise Stimme in deinem Kopf. Ein unbeschreiblicher Drang. Ein seltsamer Drang.

Dein Bauchgefühl kann auf vielfältige Weise mit dir kommunizieren.

Fast alle von uns haben in bestimmten Situationen ein seltsames Gefühl erlebt.

Aber was ist dein Bauchgefühl, das versucht, es dir zu sagen?

Und warum solltest du dir das anhören? Lass uns einen Blick darauf werfen.

Um deinen spirituellen Zweck in diesem Leben zu erfüllen, musst du den Weg gehen, der weniger beschritten ist.

Und um den weniger beschrittenen Weg zu gehen, muss man seinen inneren Wolf umarmen.

Es ist dein innerer einsamer Wolf, der dich mit Mut, Integrität und Intelligenz bewacht, leitet und beschützt.

Aber hier ist die Sache: Um deinen inneren Wolf anzunehmen, musst du auf deinen Bauchgefühl hören.

Das Problem ist, dass unsere Bauchmuskeln oft durch Ängste, Vorurteile und mentale Unordnung verunreinigt sind.

In diesem Artikel möchte ich mit dir die sieben Bauchgefühle teilen, die du nie ignorieren solltest.

Du wirst auch lernen, wie du die Stimme der Angst von der Stimme der ursprünglichen Weisheit unterscheiden kannst.

Was ist Bauchgefühl?

Dein Bauchgefühl ist die körperliche Reaktion, die du auf die Welt um dich herum und in dir herum hast.

Wenn du ein überwältigendes "Bauchgefühl" erlebst, führt dein Körper eine primäre Reaktion auf unbewusste Informationen durch.

Der ultimative Zweck deines Bauchgefühls ist es, dich zu beschützen. Da dein Bauchgefühl der älteste und ursprünglichste "sechste Sinn" ist, den du hast, ist es derjenige, auf den du dich am meisten verlassen kannst.

Ein Beispiel für dein Bauchgefühl in Aktion wäre die Entscheidung, spontan zu vermeiden, nachts eine Straße entlang zu gehen, weil sich etwas "abhebt".

Dieses Gefühl ist dein Bauchgefühl, das dich warnt, dass die Gefahr im Gange ist.

Du kannst dann eine einschüchternde Bande von Männern auf der Straße sehen, während du dich beeilst - dein Bauchgefühl hat dich gerade davor bewahrt, möglicherweise ausgeraubt, geschlagen, vergewaltigt oder schlimmer noch werden zu lassen.
Wie funktioniert der Bauchgefühl? (und warum du ein Tier bist)

Einfach ausgedrückt, ist dein Körper wie der Fernseher, auf dem dein Unterbewusstsein (die Radiowellen) seine Informationen sendet.

Wenn du lernen kannst, deinen Körper zu lesen, kannst du lernen, dich genau auf deinen Bauchgefühl einzustellen.

Wir Menschen glauben gerne, dass wir uns von Tieren getrennt fühlen. Ja, wir könnten anspruchsvoller sein.

Aber in unserem Kern sind wir immer noch Tiere - Menschentiere.

Wie der Anthropologe Clifford Geertz feststellte:

Anstatt sich über die Tatsache, dass wir nur wirklich fortgeschrittene Tiere sind, zu freuen, warum sollten wir es nicht annehmen?

Indem wir die Weisheit des Unterbewusstseins und seinen Einfluss auf den Körper ehren, um einen "Bauchinstinkt" zu erzeugen, können wir uns vor viel Leid bewahren. (Das wurde übrigens bewiesen.)

Worin besteht der Unterschied zwischen Bauchgefühl und Intuition?

Bauchgefühl und Intuition werden oft synonym verwendet. Und, ja, sie sind miteinander verbunden. Aber sie sind nicht ganz gleich.

Also, wo ist der Unterschied?

Einfach ausgedrückt, ist der Bauchinstinkt deine ursprüngliche Weisheit. Intuition ist deine spirituelle Weisheit.

Wir brauchen beides, wenn wir unsere spirituellen Wege mit Mut und Intelligenz gehen wollen.

Intuition ist sehr zerebral - es ist ein ruhiges und klares Gefühl von "Wissen".

Auf der anderen Seite ist der Bauchinstinkt sehr viszeral und körperlich - man spürt ihn in seinem Körper.

Intuition kann durch den Körper ausgedrückt werden, und der Bauchinstinkt kann durch intuitives Wissen ausgedrückt werden.

Aber im Allgemeinen sind beide klar erkennbar und in ihrer Erfahrung auffallend unterschiedlich.

Außerdem ist der Bauchinstinkt viel emotionaler und reaktiver (wie er im ursprünglichen Gehirn verkabelt ist), während die Intuition neutraler und ruhiger ist.

Beispiele für Bauchgefühl

Einige nennen es eine "Ahnung", andere eine "Andeutung", aber in diesem Artikel bezeichnen wir es als den Bauchgefühl.

Hier sind einige Beispiele, die aus dem Tierreich und dem menschlichen (tierischen) Verhalten des Bauchgefühls entnommen sind:

1. Eine Zebraherde spürt die Gefahr beim Weiden. Sie können die Löwen, die in der umliegenden Savanne lauern, nicht sehen, aber etwas ist eindeutig "aus".

Ein Zebra jammert und die Herde beginnt heftig zu galoppieren.

2. Eine Elefantenherde schlängelt sich auf der Suche nach Wasser durch die Wüsten.

Instinktiv wissen sie, in welche Richtung sie sich bewegen müssen, um ihren Lebensunterhalt zu finden.

3. Eine Katze sitzt am Rande eines dreistöckigen Hauses und will einen Weg nach unten finden.

Sie geht zur Seite und starrt auf den Boden, der anscheinend kurz davor steht zu springen - aber dann ändert sie ihre Meinung.

Sie klettert auf das Dach des ersten Stockwerks und macht dann den Sprung, scheinbar auf einer instinktiven Ebene bewusst, dass das Springen aus einer höheren Entfernung sie verletzen würde.

4. Eine Person nähert sich dir in einer Bar, die mit dir flirten will. Du fängst an, dich zu revanchieren, aber etwas fühlt sich falsch an.

Du spürst eine räuberische Eigenschaft an dieser Person. Du traust ihnen nicht. Du entschuldigst dich und gehst.

5. Zwei Wanderer verlieren sich auf einem Weg in den Bergen. Ohne einen Kompass oder eine Möglichkeit, die Richtung zurück zum Lager zu bestimmen, sitzen sie still und stimmen sich auf die umliegenden Bäume ein.

Plötzlich zeigt einer von ihnen nach Westen: "Ich habe ein Gefühl, das ist der Weg zurück!"

Eine Stunde später haben sie es zurück zur Heimatbasis geschafft.

6. Du fährst nachts auf einer Autobahn. Plötzlich überkommt dich der Impuls, sofort die Spur zu wechseln.

Du gehorchst dem Impuls, und ein paar Sekunden später verpasst du einen großen Stachel Glas, der deinen Reifen hätte punktieren können und dich auf dem Straßenrand liegen lässt.

7. Eine junge Frau sitzt in der Klasse am College. Aus heiterem Himmel spürt sie den seltsamen Impuls, nach Hause zurückzukehren.

Sie lässt die Klasse stehen und nimmt ein Taxi, eine Grube voller Angst in ihrem Bauch.

Als sie nach Hause kommt, findet sie ihre Mutter auf dem Boden mit einem Herzinfarkt vor.

Hätte sie ihren Bauchgefühl ignoriert, wäre ihre Mutter höchstwahrscheinlich allein gestorben.

8. Ein Mann hat zwei Stellenangebote. Einer von ihnen zahlt weniger und der andere mehr.

Logischerweise würde er den Job wählen, der mehr bezahlt, aber er kann den Knoten der Angst, der sich in seinem Magen bildet, nicht jedes Mal schütteln, wenn er erwägt, das höher bezahlte Angebot anzunehmen.

Er entscheidet sich für einen Job, der weniger kostet. Zwei Monate später ist er erleichtert, dass er das richtige Angebot gewählt hat, da das höher bezahlte Unternehmen aufgrund einer hochkarätigen Klage aus dem Geschäft ausgeschieden ist.

Ich hoffe, du hast jetzt eine gute Vorstellung davon, wie der Bauchgefühl funktioniert!
Zeichen, dass du einen Bauchgefühl erlebt hast.

Achte auf diese Zeichen:

- Ein plötzliches Gefühl von Furcht oder Angst (das aus dem Zusammenhang gerissen ist).
 - Ein starker Drang, etwas zu tun (fühlt sich an wie ein innerer Stoß oder Zug).
 - Ganzkörperchills, Gänsehaut oder "Kribbeln" an der Wirbelsäule.
 - Übelkeit oder körperliches Unwohlsein
 - Plötzliche Hypervigilanz (oder "Hochalarm")
 - Eine klare und feste Stimme in dir, die dich anweist, etwas zu tun/nicht zu tun.
- Du könntest alle diese Zeichen auf einmal erleben oder nur ein oder zwei von ihnen.
Ist es Furcht? Oder ist es dein Bauchgefühl?

Vermische es nicht.

Aber auch, keine Sorge, wenn du es bereits getan hast. Wahrscheinlich wurde dir nie etwas über den Unterschied zwischen oberflächlichen mentalen Ängsten und wahren Bauchgefühl beigebracht.

Der Verstand kann uns leicht täuschen, besonders wenn es um Bauchgefühl geht.

Schließlich spüren wir unsere Emotionen in unserem Körper.

Wenn du Angst hast, bekommst du höchstwahrscheinlich feuchte Hände, Schmetterlinge und eine Erhöhung der Herzfrequenz, richtig?

In ähnlicher Weise, wenn wir einen Bauchgefühl erfahren, erhalten wir auch körperliche Empfindungen.

Wie um alles in der Welt können wir also zwischen den beiden unterscheiden?

Meine Antwort ist, auf deinen Verstand zu achten. Was ist die Qualität deiner Gedanken?

Rasen deine Gedanken, verzweifelt oder chaotisch? Wenn ja, dann erlebst du Angst.

Andererseits, wenn dein Geist relativ neutral ist, aber dein Körper starke Reaktionen erlebt (wie z.B. ein Gefühl des drohenden Untergangs), erlebst du einen Bauchgefühl.

Mit anderen Worten, wenn du zwischen der Stimme der Angst und deinem Bauchgefühl unterscheiden musst, richte deine Aufmerksamkeit immer auf deinen Geist.
Warum?

Bauchinstinkte sind spontan - sie entstehen aus heiterem Himmel.

Sie haben keine Zeit, sich im Gehirn aufzubauen, daher ist das Gehirn relativ ruhig und neutral.

Es gibt kein "hmm, sollte ich? Sollte ich nicht?" weitermachen.

Ängste hingegen bauen sich auf. Sie sind typischerweise vager, nörgelnder, unklarer und turbulenter.

Wenn sich dein Verstand dreht, wenn deine Gedanken überall sind, erlebst du Angst, nicht Bauchgefühl.

7 Bauchgefühle, die du NIEMALS ignorieren solltest.

Natürlich musst du der Richter sein. Aber es gibt einige Situationen im Leben, in denen dein Bauchgefühl am stärksten zum Vorschein kommt.

Es ist zwar einfach, die meisten nagenden Empfindungen abzuschütteln, aber ignoriere bitte nie die folgenden:

1. "Ich bin in Gefahr".

Denke daran, dass dein Bauchgefühl das widerspiegelt, was dein Unterbewusstsein bereits weiß.

Obwohl du vielleicht nicht genau bestimmen kannst, was genau die Gefahr ist, hör bitte auf diese innere Warnung.

Es könnte der Unterschied zwischen Leben und Tod sein.

2. "Sie sind in Gefahr".

Ja, du klingst vielleicht wie ein Verrückter. Ja, du könntest dich verlegen oder verwirrt fühlen.

Aber wenn du wirklich das Gefühl hast, dass jemand in Gefahr ist, sag es ihm.

Du hast nichts zu verlieren. Du könntest einfach verhindern, dass die Person einen großen Fehler macht oder sich selbst gefährdet.

3. "Das ist nicht die richtige Wahl."

Wenn du ein starkes und klares Gefühl hast, dass das, was du tust, nicht richtig ist, pass auf.

Auch wenn es keinen moralischen oder logischen Grund gibt, warum du dich so fühlen solltest, sei aufmerksam.

4. " Ich brauche Hilfe"

Dein Bauchgefühl warnt dich nicht nur vor Gefahren, es hilft auch, dein emotionales Wohlbefinden zu erhalten.

Wenn du ein starkes Gefühl bekommst, dass du Hilfe brauchst (ob körperlich, emotional, geistig oder spirituell), suche es aus. Bleib nicht stehen.

5. "Ich muss ihnen helfen".

Irgendwann in unserem Leben wird der überwältigende Wunsch entstehen, jemandem zu helfen.

Es gibt vielleicht keinen vernünftigen Grund dafür. Die andere Person kann auf der Oberfläche vollkommen fein erscheinen.

Aber lass dich nicht vom Schein täuschen. Ein Gespräch mit der Person führen. Frag sie, wie es ihnen geht.

Dies könnte dazu führen, dass du dich verletzlich oder unbehaglich fühlst, aber du wirst zumindest dazu führen, dass sich die Person besonders fühlt und höchstens ihr Leben retten kann.

6. "Etwas fühlt sich in meinem Körper an".

Wenn du kein Hypochonder bist (was unwahrscheinlich ist), lügt dein Bauchgefühl selten über den Zustand deiner Gesundheit.

Wenn plötzlich ein starker und klarer Wunsch nach einem Arztbesuch entsteht, tue es.

Hol dir eine vollständige Gesundheitsbewertung, und selbst wenn nichts auftaucht, sei stolz auf dich selbst, wenn du Selbsthilfe praktizierst.

7. "Das ist es!"

Oft, wenn die perfekte Lebensaufgabe, der spirituelle Weg, der Job, das Haus, die Entscheidung, die Option usw. auftauchen, wird dein Bauchgefühl dich sofort benachrichtigen.

Wenn du ein starkes und klares Gefühl bekommst, dass praktisch "JA" schreit, dann ignoriere es nicht!

Dies ist einer der wichtigsten Gründe, warum es wichtig ist, auf den Bauchgefühl zu hören.

Es könnte der Unterschied zwischen einer lebenserfüllenden Entscheidung und einer seelenverlangenden Entscheidung sein.