

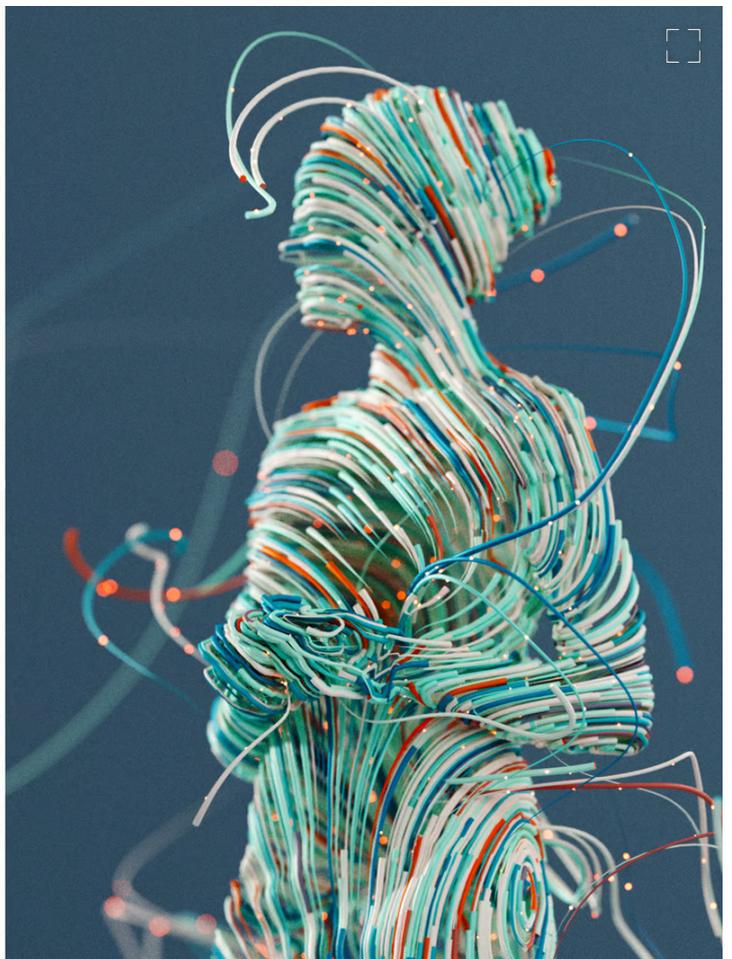
Intuition

## Darum ist das Bauchgefühl für Ihren Körper entscheidend

In der täglichen Informationsflut übersehen wir laut unserer Kolumnistin oft das feinste Navigationssystem, das uns zur Verfügung steht: die Intelligenz unseres Körpers.

Patricia Thielemann  
27.02.2025 - 11:34 Uhr

 **Artikel anhören** 06:20



Es ist nachgewiesen, dass unser Geist den Körper ebenso prägt, wie der Körper unser Denken und Fühlen beeinflusst, schreibt Patricia Thielemann. Foto: Knieckriem, Getty Images

**Berlin.** Der Neurowissenschaftler António Damásio, ein Pionier der Forschung zur Verbindung von Emotion und Kognition, beschreibt es treffend: „Der Körper ist die Bühne der Gefühle.“ Was poetisch klingt, hat eine solide neurobiologische Basis – und wird dennoch in der Arbeitswelt meist ignoriert, wo Rationalität und analytisches Denken dominieren.

Stellen Sie sich vor, Sie sitzen in einer wichtigen Verhandlung. Die Zahlen sind stimmig, die Argumente wasserdicht, das Angebot ist lukrativ. Doch irgendetwas stimmt nicht.

Eine subtile Anspannung, eine kaum merkliche Veränderung des Atemrhythmus. Was sich hier meldet, ist kein „energetisches Orakel“, sondern ein präzises Signal Ihres neurologischen Frühwarnsystems: ein somatischer Marker.

Der Vagusnerv, die längste Nervenbahn unseres Körpers, spielt dabei eine zentrale Rolle. Als direkte Verbindung zwischen Gehirn und inneren Organen registriert er subtilste Veränderungen und übersetzt frühere Erfahrungen in körperliche Signale.

Was wir als „Intuition“ bezeichnen, ist oft nichts anderes als diese hochkomplexe Körperintelligenz bei der Arbeit.

## Körperwahrnehmung lässt sich trainieren

„Der Körper ist nicht nur Transportmittel für den Kopf“, betont der Neurobiologe Gerald Hüther. Körper, Geist und Seele bilden eine untrennbare Einheit. Diese Erkenntnis in die Praxis zu übersetzen, bedeutet mehr als regelmäßigen Sport oder gelegentliche Entspannungsübungen. Es geht um eine systematische Verfeinerung unserer Körperwahrnehmung – eine Fähigkeit, die sich trainieren lässt.

» **Lesen Sie auch:** *Wie ein klares Bild vom eigenen Ich in der Zukunft das Leben positiv beeinflussen kann*

---

### Verwandte Themen



Gesundhe...

Folgen

---

Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass unser Geist den Körper ebenso prägt, wie der Körper unser Denken und Fühlen beeinflusst. Die Traumaforscher Peter Levine und Bessel van der Kolk zeigen, dass Erlebnisse im Körpergedächtnis gespeichert werden. Positive Körpererfahrungen können alte Muster überschreiben – ein klarer Beweis dafür, dass nachhaltige Veränderung durch das Zusammenspiel von Gedanken und körperlichem Erleben geschieht.

Wenn man die Einheit von Körper, Geist und Seele nicht nur in den Auszeiten des Lebens – etwa bei einer hawaiianischen Lomi-Lomi-Massage oder einer Reformer-Pilates-Session – anerkennt, sondern auch im Alltag zur Navigation nutzt, wird umso

deutlicher, warum es wenig sinnvoll ist, den Körper zu vernachlässigen oder ihn einem übersteigerten Leistungsstreben zu unterwerfen.

## Fundamentale Orientierungshilfe

In kritischen Momenten liefert diese verfeinerte Körperwahrnehmung keine zusätzliche Option unter vielen, sondern eine fundamentale Orientierungshilfe. Somatische Marker filtern in Millisekunden relevante Informationen aus dem Erfahrungsschatz unseres Körpergedächtnisses – eine Fähigkeit, die in Zeiten von Informationsüberflutung unschätzbar wertvoll ist.



Newsletter

### Handelsblatt Wochenende

Lust auf tiefe Recherchen und überraschend-hintergründige Themen? Ob Psychologie, Unternehmertum oder Schöngestiges: Unsere Lesetipps jeden Samstag um 9 Uhr.

Jetzt anmelden

Weitere Informationen zum Datenschutz finden Sie [hier](#).

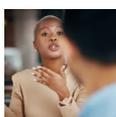
„Die Trennung von Körper und Geist ist ein kulturelles Konstrukt“, erklärt Hüther. „In Wahrheit können wir nur als Einheit optimal funktionieren.“ Diese Einheit wiederzuentdecken, bedeutet nicht, rationales Denken zu verwerfen, sondern es durch körperliche Intelligenz zu erden.

Der Körper als verlässlicher Navigator durch komplexe Entscheidungslandschaften: Was zunächst ungewohnt erscheint, entspricht neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. In einer Zeit, die von Unsicherheit und schnellem Wandel geprägt ist, bietet die Wiederentdeckung der Körperintelligenz eine solide Basis für tragfähige Entscheidungen.

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit und spüren Sie nach: Wie sitzen oder stehen Sie gerade? Ist Ihr Atem flach oder tief? Es lohnt sich, die eigene Haltung bewusst wahrzunehmen und sich aufzurichten – nicht nur für das körperliche Wohlbefinden, sondern weil eine präzise Körperhaltung auch die Klarheit des Denkens fördert.

---

## Mehr aus dem Handelsblatt-Wochenende



H+ Führung

„Eine besonders subtile Form des Machtmissbrauchs“ – Was Sie bei Gaslighting im Job tun sollten



H+ Essay

Nur so kann die wirtschaftliche Wende gelingen: Alle müssen ran, von Gen Z bis zum Boomer





H+ Hotel



## „Wenn wir das Zimmer so zeigen, sind Beschwerden programmiert“ – Die Tricks der Buchungsplattformen

Dies ist kein esoterisches Programm, sondern eine wissenschaftlich fundierte Praxis. Sie ermöglicht uns, das volle Spektrum unserer Intelligenz zu nutzen – von der analytischen Schärfe des Verstands bis zur tiefen Weisheit des Körpers.

### Konkrete Schritte zur Entwicklung der Körperintelligenz

- Bauen Sie täglich Momente der bewussten Körperwahrnehmung ein: Nehmen Sie sich mehrmals am Tag Zeit, Ihre Körperempfindungen wahrzunehmen, besonders vor wichtigen Entscheidungen – ein kurzer Moment der Stille genügt.
- Die eigene „Körpersprache“ in verschiedenen Kontexten kennenlernen: Beobachten Sie, wie sich Ihr Körperausdruck in unterschiedlichen Situationen verändert.
- Bewegungspraktiken wie Yoga oder Qi Gong integrieren, die Achtsamkeit schulen.
- Regelmäßige Atempausen einlegen: Bewusstes Atmen hilft, die Verbindung zwischen Körper und Geist zu stärken.
- Nach Meetings oder wichtigen Gesprächen kurz nachspüren: Welche körperlichen Reaktionen haben Sie wahrgenommen?

Diese Ansätze eröffnen einen Weg zu verfeinerter Wahrnehmung und tieferem Verständnis unserer körperlichen Intelligenz – eine Ressource, die in der zunehmenden Komplexität unserer Zeit wertvoller ist denn je.

**Patricia Thielemann** ist Gründerin des Unternehmens Spirit Yoga. Sie schreibt alle 14 Tage im Handelsblatt-Wochenende über unsere mentale Gesundheit.

**Mehr:** Mit diesen zehn Tipps bewahren Sie in dunklen Zeiten Zuversicht

**Erstpublikation: 21.02.2025, 04:00 Uhr.**



In Kooperation mit  
**emetriq**



# Nutzerbefragung

Nehmen Sie sich 3 Minuten Zeit.

Unterstützen Sie uns mit  
Ihren Antworten.

**Umfrage starten >**

[Hinweise zum Datenschutz](#)