

# HET INTUITIE MODEL

## voor teams in de toekomst

---

**in·tu·ï·tie** (*de; v; meervoud: intuïties*)<sup>1</sup>inzicht zonder nadenken

zo eenvoudig vertaalt de Dikke van Dale intuïtie. Maar een uitleg over hoe intuïtie precies werkt is moeilijker te vinden. Vandaar ook dat dit begrip op heel verschillende manieren wordt verklaard. Zo denken sommige mensen dat wij in verschillende dimensies tegelijk kunnen verkeren, en daar onze informatie ophalen en dit vervolgens gebruiken als 'intuïtie'. Anderen denken dat de informatie die bij ons intuïtief binnenkomt wordt doorgegeven door beschermengelen. Hoe het ook zij, in ieder geval is het een vermogen van ons onbewuste brein om nuttige en belangrijke signalen te sturen. Wonderlijk toch hoe intuïtie wordt gevoed door een aantal informatiebronnen waar het verstand geen zicht op heeft.

En wat doen we vervolgens met die intuïtieve ingevingen. Het is de bedoeling van intuïtie dat het je handelen beïnvloed, dat het je informatie geeft waar je wat aan hebt. Dat vraagt dan wel dat je er naar luistert. En dat is nog niet zo eenvoudig. Want tegenwoordig zijn wij meer gewend om te handelen vanuit onze ratio, ons verstand. Dit 'verstandig bezig zijn' hebben wij zo prachtig gecultiveerd dat het bijna als heilig wordt beschouwd. Intuïtie is een basis, een begin. Zelfs de wetenschap begint vaak vanuit een intuïtieve vraag, een stelling die wordt onderzocht.

### Stap 1 Erkennen

Om te werken met intuïtie moeten je het eerst erkennen. Dit is voor de meeste mensen niet zo'n probleem. Wij weten eigenlijk allemaal wel dat intuïtie bestaat, dat er meer is dan wat wij denken en zeker weten, dat er meer is dan een gevoel of een vorm van instinct.

### Stap 2 Herkennen

Het herkennen van de 'algemeen geaccepteerde intuïtieve ingevingen' zoals "Ik heb geen goed gevoel bij die persoon" of "Ik denk dat het verstandig is dat ik hier heel snel weg ga" gaat meestal wel eenvoudig. Dit zogenaamde onderbuik gevoel is algemeen geaccepteerd. En iedereen begrijpt je als je zegt dat die situatie niet goed 'voelt'. Maar de wat minder algemene ingevingen of de wat minder sociaal geaccepteerde ingevingen, die zijn vaak lastiger te herkennen. En waarom? Eigenlijk gewoon omdat we dat niet geleerd hebben, wij zijn niet echt opgevoed met het herkennen van deze signalen, het gebruiken van deze inzichten en erover communiceren. Maar geen nood. Aangezien wij allemaal deze signalen hebben is het ook mogelijk ze te herkennen.

### Het herkennen van intuïtieve signalen?

Een intuïtief signaal komt zelden alleen. Dat wil zeggen, de signalen zullen zich blijven herhalen tot je er iets mee doet, of totdat het te laat is of het niet meer van toepassing is. Een eenvoudig signaal als "Ik

heb geen goed gevoel bij die persoon” zal – als je erop gaat letten – zich meerdere keren aan jou kenbaar maken. En dat moet natuurlijk ook wel, want als je één keer een signaal ontvangt is dat vaak niet voldoende om tot handelen over te gaan.

### **Enkele kenmerken van intuïtieve ingevingen**

- een intuïtieve ingeving zich vaak zal herhalen, want bij één signaal kom je vaak niet in beweging...
- een enkele keer is een intuïtieve ingeving zo ontzettend duidelijk dat je er ook al bij de eerste keer naar MOET luisteren
- een intuïtieve ingeving verschijnt vaak opeens, zonder aanleiding, zonder logica of zonder reden
- een intuïtieve ingeving komt vaak binnen via 1 van je zintuigen. Je hoort, ziet, ruikt of voelt opeens heel duidelijk iets

### ***Voorbeeld 1 - de sigarettensmaak***

Het gebeurde tijdens een weekend waarin mijn dochter alleen thuis was en ik een training volgde 160 km verderop. De afspraak was dat mijn dochter niet stiekem zou roken. Net na het zaterdagmiddagprogramma, rond half 6, kreeg ik opeens een hele nare smaak in mijn mond, alsof ik een dikke sigaar had gerookt. Ik nam wat te drinken maar vrij snel daarna kwam dezelfde smaak weer naar boven. Ik was verbaasd want ik rook niet, dus snapte niet waar die smaak vandaan kwam. Plotseling moest ik aan mijn dochter denken en in één keer wist ik het, mijn dochter was aan het roken! Toen ik mij dit realiseerde verdween bijna meteen de vieze smaak uit mijn mond. Op zondagavond kwam ik thuis. Ik heb mijn dochter gevraagd of zij op zaterdag rond half 6 een sigaret had gerookt. Zij keek mij heel verbaasd aan en zei toen: “Ja hoor, dat heb ik weer een dergelijk vader”.

## **Stap 3 Handelen - Het intuïtie model**

### **Vergroot je zelfvertrouwen**

Als je begint met het meer luisteren naar je intuïtieve ingevingen, is het vaak eng of spannend om ernaar te handelen. Omdat je namelijk nog niet ervaren hebt dat je een dergelijke ingeving kunt volgen zonder dat je er een rationele verklaring voor hebt. Want hoe moeten andere mensen jouw ingevingen vertrouwen als je er zelf nog niet op vertrouwt. Dus oefenen. Oefenen met het uitvoeren van je intuïtieve ingevingen. En dit gaat het beste met ingevingen die niet al te ingrijpend zijn. Als je meer gaat handelen vanuit je intuïtieve ingevingen zullen mensen aan je vragen waarom je iets doet of laat. Mensen willen nu eenmaal begrijpen van waaruit een bepaalde handeling of beweegreden is ontstaan. Als jij vervolgens uitdraagt dat het heel vanzelfsprekend is om op je intuïtie te vertrouwen, zijn anderen ook eerder geneigd dit te doen.

### ***Voorbeeld 2 - de file omzeilen***

Twee wekelijks reed ik de weg van mijn werk naar mijn huis. Een route van 120 km snelweg. Ik kon de weg ondertussen dromen en keek nauwelijks meer op de ANWB borden met plaatsnamen. Op een gegeven moment kwam tijdens het rijden één bord met plaatsnaam heel duidelijk in beeld. Alsof mijn ogen er naartoe werden getrokken. Ik dacht: “Ik hoef daar niet naartoe” en gaf het verder geen aandacht. Een paar kilometer verderop kwam opnieuw een bord met die plaatsnaam heel duidelijk in

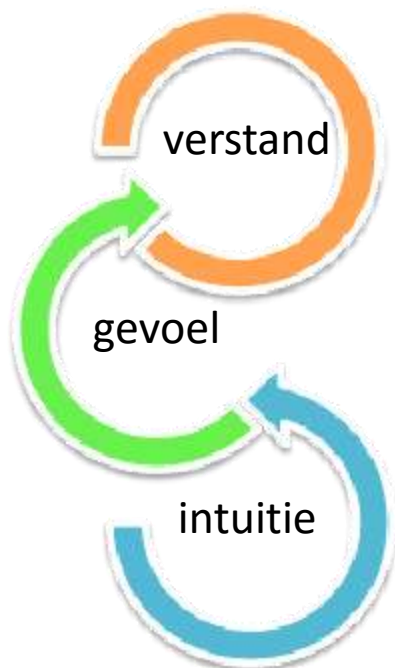
beeld. Weer dacht ik “ik hoef hier niet de snelweg af” en reed rustig verder. Toen 500 meter verder weer het afslagbord met deze plaatsnaam zo de aandacht trok, dacht ik even, “wat moet ik hiermee”. En ik had het nog niet gedacht, ik was de afslag nog niet voorbij gereden of één bocht later stond ik in de file. En niet een gangbare file voor die route.

Nu ben ik wat hardleers (en wil graag alles rationeel verklaren) dus in de 2 jaar dat ik deze route reed heeft het nog enkele van dit soort voorvallen geduurd, voor ik naar mijn intuïtieve signaal ging luisteren. Uiteindelijk heb ik geleerd de signalen te herkennen en juist te interpreteren. Vanaf die tijd reed ik keurig de afslag af als een bepaald bord zo duidelijk in beeld kwam. De enkele keren dat dit gebeurde reed ik daarna binnendoor naar huis, parallel aan een file...

### Het Intuïtie Model

Toch is intuïtie nog maar het begin. Alleen maar luisteren naar je intuïtieve ingevingen en ernaar handelen is niet de meest efficiënte manier. Je hebt namelijk meer kennis in huis dan alleen die intuïtie. Het is de bedoeling dat je het complete plaatje inzet om je beslissingen te nemen. Na je intuïtie komt je gevoel. Dit gevoel is nodig om te checken wat deze intuïtieve ingeving voor jou betekent en voor je omgeving. Als laatste ga je naar je verstand. Hiermee onderzoek je hoeveel tijd, geld, moeite of energie het kost om je intuïtieve ingeving uit te voeren. Pas daarna bepaal jij - met behulp van al je verkregen informatie – wat je met de ingeving doet.

Wij gaan uit van de holische visie op de mens. Deze visie gaat er vanuit dat je alle componenten die je in je hebt, gebruikt. Om dit in ons werk te verduidelijken hebben wij het Intuïtie Model samengesteld. Veel mensen gebruiken wel de losse elementen van dit model, maar vaak niet in de juiste volgorde.



### Het Intuïtie Model

### **Intuïtie op de werkvloer**

Voor de teams van de toekomst wordt intuïtief handelen steeds belangrijker. Door alle bezuinigingen van mensen en budgetten is er steeds minder tijd om over beslissingen na te denken. Het is dus erg belangrijk dat de intuïtie van de medewerkers goed ontwikkeld is. Een goed ontwikkelde intuïtie verkort de beslistijd enorm. Door beslissingen te nemen vanuit het Intuïtie Model zullen teams en teamleden minder tijd kwijt zijn met vergaderen, meer zinvolle mogelijkheden onderzoeken en vaker innovatief bezig zijn. Dit spaart geld en levert betere prestaties op. Daarnaast zal het werken vanuit de holistische benadering mensen meer werkgeluk opleveren.

## **Intentie van intuïtie is bijdragen aan jouw geluk**

### **Over ons**

In ons werk met teams en teamleden gebruiken wij graag ons Intuïtie Model. Dit model leert je om weer opnieuw je intuïtie te herkennen en er naar te handelen. Maar alleen met intuïtie kom je er ook niet. Het is een prachtig begin en samen met je gevoel en je verstand kom je tot goede resultaten!

*PeopleCoaching, augustus 2014*

*Sietske Biesmeijer & Peter ten Buuren (schrijvers van GROEI persoonlijke ontwikkeling in werksituaties)*

*[www.peoplecoaching.nl](http://www.peoplecoaching.nl)*

---