

Jacqueline Rieger

# Das Bauchgefühl

*Intuitive Entscheidungsfindung  
im Berufs- und Privatleben*

**mvg Verlag**

# Inhalt

Vorwort	11
1. Einleitung	13
<i>Emotionen auf Abruf</i>	13
<i>Bauch steuert Kopf</i>	15
<i>Die innere Stimme</i>	15
<i>Merkwürdige Eingebungen?</i>	16
2. Entscheidungsfindung	19
2.1 Wer die Wahl hat, hat die Qual...	19
<i>Zunehmende Entscheidungskomplexität</i>	19
<i>Wissen ist Macht?</i>	20
<i>Informationsparadoxon</i>	20
<i>Entscheidungsnotstand</i>	21
<i>Auswirkungen von Entscheidungsnotstand</i>	
<i>Problemfaktor Angst</i>	24
2.2 Kopf oder Bauch?	24
<i>Mehr Emotionen als angenommen</i>	25
<i>Forschungsergebnisse als Gefühlsbeweis</i>	26
<i>Erfolg braucht Sensibilität</i>	27
<i>Emotionale Kundenorientierung</i>	27
2.3 Intuitive Entscheidungen	28
<i>Der Bügeleisen-Effekt -</i>	
<i>Routine ganz intuitiv</i>	28
<i>Der Quiz-Effekt - Unscharfes Wissen</i>	
<i>... aber bitte mit Gefühl</i>	29
<i>Der Südsee-Effekt -</i>	
<i>Reizvolle Erinnerungen</i>	30

	<i>Der Spürhund-Effekt - Instinktive Reaktionen</i>	30
	<i>Der 6. Sinn-Effekt - Spontane Eingebungen</i>	31
	<i>Was ist Intuition?</i>	32
2.4	Entscheidungshilfen aus der Natur	33
	<i>Das Mondphasen-Phänomen</i>	34
	<i>Die viel zitierten Bauernregeln</i>	36
	<i>Die Hochs und Tiefs des Biorhythmus</i>	38
	<i>Rutengänger auf der Suche nach Verborgenen</i>	39
2.5	„Zukunftsbasierte“ Entscheidungshilfen	41
	<i>Horoskope als Ratgeber</i>	43
	<i>Die Karten lügen nicht...?</i>	46
	<i>Es kann nicht sein, was nicht sein darf</i>	49
<b>3.</b>	<b>Bauchgehirn und mehr</b>	<b>51</b>
3.1	Der Bauch „denkt“ mit	51
	<i>Der Bauch macht Stimmung</i>	52
	<i>Der Bauch entscheidet</i>	52
	<i>Das Unterbewusstsein - schneller als gedacht</i>	53
3.2	Entscheidungen „mit Sinn“	55
	<i>Wie funktionieren unsere Sinne?</i>	55
	<i>Jeder Reiz hat seine Grenzen</i>	57
	<i>Jeder konstruiert seine eigene Wirklichkeit</i>	58
	<i>Sprichworte und Redensarten</i>	58
3.3	Der 6. Sinn	60
	<i>Der große Wunsch nach Mystik</i>	60
	<i>Science Fiction als Innovationsmotor</i>	61
	<i>Non-sensorische Kommunikation</i>	62
3.4	Biologisches Benchmarking	63
	<i>Pflanzen wollen Zuwendung</i>	64
	<i>Chemische Hilferufe</i>	65

	<i>Hunde haben den richtigen Riecher</i>	66
	<i>Manche schwimmen auf anderer Wellenlänge</i>	66
	<i>Besondere Bande zwischen Mensch und Tier</i>	67
	<i>Was ist hinter dem Vorhang?</i>	68
3.5	Alles eine Frage des Bewusstseins?	69
	<i>Der innere Kritiker hemmt</i>	69
	<i>Bewusstseinsenerweiterung?</i>	70
	<i>Entspannungstechniken</i>	71
3.6	Der Mensch als Ganzes	71
	<i>Lachen ist die beste Medizin</i>	72
	<i>Natürliche Heilverfahren</i>	72
	<i>Chinesische Medizin</i>	73
<b>4.</b>	<b>Sinnliche Beispiele</b>	77
	<i>Autos sind einfach sinnlich ...</i>	78
	<i>Gemütliche Häuser verkaufen sich leichter</i>	79
4.1	Visuelle Verlockungen	<b>80</b>
	<i>Pralle Formen ...</i>	80
	<i>Berauschede Farben</i>	81
	<i>Aufhellende Beleuchtung</i>	82
	<i>Bewegende Originalität</i>	83
	<i>Das Schaufenster „schaut“ zurück ...</i>	83
	<i>Intelligente Schaufenster</i>	84
4.2	Reizende Düfte	85
	<i>Duftende Persönlichkeit</i>	85
	<i>Düfte für Produkte</i>	86
	<i>Air-Design</i>	87
4.3	Geschmackliche Verführungen	87
	<i>Alles Illusion?</i>	87
	<i>Geschmacksverstärker</i>	88

4.4	Akustische Reize	88
	<i>Produkte lernen sprechen</i>	88
	<i>Hintergrundmusik schafft angenehme Stimmung</i>	88
4.5	Gefühlvolle Empfindungen	89
	<i>Die Finger kaufen mit</i>	89
	<i>Mit der Maus auf Entdeckungstour</i>	89
	<i>Die Maus fühlt mit</i>	90
	<i>Begreifen Sie doch ...</i>	91
4.6	Mehr Erfolg durch sinnliches Marketing	92
<b>5.</b>	<b>Intuitive Entscheidungen im Privatbereich</b>	<b>95</b>
5.1	Persönliche Kontakte und Netzwerke	95
	<i>Spüren Sie, wer zu Ihnen passt</i>	95
	<i>„Sinnreiche“ Kontakte durch Networking</i>	97
	<i>Private Terminplanung nach Lustprinzip</i>	99
5.2	Wo zieht es Sie hin?	100
	<i>Traumwohnung oder Märchenschloss?</i>	100
	<i>Warum in die Ferne schweifen?</i>	101
5.3	„Sinnvolle“ Kaufentscheidungen	104
	<i>Spontankäufe und andere kleine Laster</i>	104
	<i>Tipps zum intuitiven Einkaufen</i>	104
	<i>Gefühle bei größeren Käufen</i>	107
5.4	Trainieren Sie Ihre „private Intuition“	109
5.5	Intuition bei beruflichen Entscheidungen	114
	<i>Berufswahl und Karriereplanung</i>	114
	<i>Die erste Berufswahl</i>	115
	<i>Träume sind der Schlüssel zum Erfolg</i>	115
	<i>Worauf warten Sie?</i>	116
5.6	Berufe mit Bauchgefühl	117
	<i>Jeder Beruf erfordert Intuition</i>	117

---

<b>6. Mit Bauchgefühl zum Geschäftserfolg</b>	<b>127</b>
6.1 Strategische Entscheidungen	127
<i>Unternehmensgründung</i>	127
<i>Geschäftsidee mit Bauchgefühl</i>	128
<i>Intuitiv passende Geschäftspartner</i>	129
<i>Absage an Zwangspartner</i>	131
<i>Interessante Kunden, die Sie mögen</i>	133
<i>Ihr Bauchgefühl bestimmt den Standort</i>	135
<i>Durchforsten Sie Ihre Kundendatei</i>	135
6.2 Sinnliche Angebote	137
<i>Sinnliche Erlebnisse schaffen</i>	
<i>Differenzierung</i>	138
<i>Intuitive Bedienbarkeit</i>	138
<i>Bilder erleichtern das Leben</i>	139
6.3 Reizvolle Kommunikation	142
<i>Telefonieren - die große Herausforderung</i>	142
<i>Liebesbriefe als Benchmarks</i>	143
<i>Individualität ist Trumpf</i>	144
<i>Intuitive Interaktion</i>	144
<i>Sinnlicheres Internet</i>	147
6.4 Intuitives Verkaufen	149
<i>Gefühlvolle Situationen</i>	150
<i>Verkaufsgespräche mit allen Sinnen</i>	151
<i>Schärfen Sie Ihre Beobachtungsgabe</i>	153
<i>Reizvolle Geschäfte und Umgebungen</i>	153
6.5 Unternehmensweites Bauchgefühl	155
<i>Finanzen &amp; Controlling - Gefühlvolle Interpretation</i>	155
<i>EDV/IT- Computer und andere Lebewesen ...</i>	155
<i>Einkauf- Wer passt dazu?</i>	157
<i>Forschung &amp; Entwicklung - Der Blick in die Zukunft</i>	158

<b>7. Mehr Bauchgefühl im Unternehmen</b>	<b>159</b>
7.1 Unternehmenskultur	159
<i>Spannender Anfang</i>	159
<i>Spüren Sie, was läuft</i>	161
<i>Spüren Sie gleich weiter</i>	163
<i>Teamarbeit und Motivation</i>	164
<i>Entscheidungskultur mit Mut</i>	166
7.2 Interne Kommunikation	168
<i>Zusammenarbeit mit Kollegen und im Team</i>	168
<i>Zusammenarbeit mit Vorgesetzten</i>	170
<i>Interne Kommunikation organisieren</i>	172
7.3 Etwas anders arbeiten ...	174
<i>Meetings und kein Ende?</i>	174
<i>Erfinden Sie Ihre Treffen neu</i>	175
<i>In der Kürze liegt die Würze</i>	177
<i>„Erscheinen“ Sie dreidimensional</i>	177
<i>Sinnliche Raumgestaltung</i>	179
<i>Richten Sie eine „Ideenwerkstatt“ ein</i>	180
<i>Entwerfen Sie Ihre persönliche „Zauberkiste“</i>	181
<i>Themenbezogene Raumkomposition</i>	181
<i>Sorgen Sie für Tapetenwechsel</i>	182
<i>Der sinnliche Arbeitsplatz</i>	183
<i>Virtuelle Räume eröffnen neue Welten</i>	185
<b>8. Vorteile und Anregungen ohne Ende</b>	<b>189</b>
<b>9. Anmerkungen</b>	<b>199</b>