

# Das innere Navi

Wie du mit den  
fünf Disziplinen des Denkens  
Klarheit findest

Vivian Dittmar

# *Inhalt*

## *Einleitung*

Die zwei Spiegel 11 · Warum verstehen? 12

## *Teil I*

### *Was ist Denken?*

#### *1 Denken gestern, heute und morgen*

Zurück in Europa 24 · Prärationale – die Welt vor der  
Aufklärung 26 · Was bedeutet transrational? 28 ·  
Kind–Jugend–Erwachsener 29 · Mittelalter – Aufklärung –  
Postmoderne 33

#### *2 Die Sehnsucht nach der inneren Ordnung*

Innere und äußere Ordnung 39 · Was ist äußere Ordnung? 39 ·  
Was ist innere Ordnung? 40 · Ganzheit und die implizite  
Ordnung 43 · Die Logik der inneren Ordnung 44 ·  
Ordnung und Denken 48 · Leben in Monokultur 50 ·  
Unser inneres Navi 51

#### *3 Die Rolle des Spürens*

Spüren versus Fühlen 54 · Spüren und Denken 55 ·  
Was ist Spüren? 57 · Aufräumen 58 · Wie Stille finden? 59 ·  
Spüren üben 62 · Der Körper als Resonanzraum 64

#### *4 Böse Ratio?*

Der treue Diener 69 · Wenn der Verstand übergangen  
wird 70 · Die überforderte Ratio 71 · Kopfkino 74 ·  
Eine neue Aufklärung 79

#### *5 Transrationales Denken*

Vorsicht, Mogelpackung 82 · 1. Nichtlinearität 83 ·  
2. Rational nur begrenzt nachvollziehbar 85 ·  
3. Nonverbal 86 · 4. Schlicht, subtil, höflich 86 ·  
5. Beharrlich 87 · 6. Transpersonal 88

## *Teil II*

### *Die fünf Disziplinen des Denkens*

Das innere Navi 94

#### *1 Ratio*

Der Taschenrechner: Auswertung und Analyse 98 ·  
Die Schwäche des Taschenrechners: Umgang mit dem  
Faktor X 99 · Der Fantast: Mögliches und Unmögliches  
gedanklich durchspielen 100 · Zeitreisen: die fantastische  
Gabe der Ratio 102 · Im Horrorreich des Fantasten 103 ·  
Die verschiedenen Modi der Ratio 104 · 1. „Monkey  
Mind“ 105 · 2. Ruhig dahinströmend 106 · 3. Still 107 ·  
4. Kreativ fantasierend 108 · 5. Präzise auswertend 110

#### *2 Intuition*

Die Entscheidungsinstanz 113 · Der Bauchcomputer 115 ·  
Ergebnis ohne Rechenweg 117 · Der Impulsgeber 118 ·  
Das Wollen 119 · Was unsere Intuition blockiert 120 ·  
Die Emotionsschicht 121 · Die Bedürfnisschicht 122 ·  
Taubheit, Unwohlsein oder Chaos 123 · Wie wir Emotionen  
aufräumen 125 · Wie wir die Bedürfnisschicht klären 127

#### *3 Inspiration*

Wie Eingebungen sich zeigen 129 · Eingebungen in  
Wissenschaft, Kunst und Wirtschaft 130 · Die Funktion von  
Eingebungen 132 · Inspiration im Alltag 133 · Inspiration  
in Konflikten und Krisensituationen 135 · Stress und  
Inspiration 136 · Die zwei Richtungen der Inspiration 137 ·  
Loslassen – Kommenlassen 137 · Es ist nicht alles Gold,  
was glänzt 140 · Welchen Ideen willst du dienen? 140

#### *4 Herzintelligenz*

Das Gute ist irrational 144 · Die Funktion des Herzens 146 ·  
Das geschlossene Herz 147 · Herz-Schmerz 149 · Das  
Paradox des Herzens 150 · Wenn das Herz (auf)bricht 151 ·  
Zwei Reaktionen des Herzens auf Leid 153 · Das Herz braucht  
Pflege und Nahrung 155 · Herzmuskeltraining 156

## **5 *Absicht***

Deine Gedanken erschaffen deine Realität? 159 · Die Macht der Gedanken 160 · Die Wirkung der Absicht 161 · Absicht und Anbindung 163 · Absicht versus Ziel 165 · Qualitative versus quantitative Ziele 168 · Absicht setzen und loslassen 171

## ***Teil III***

### ***Das innere Navi in Aktion***

#### ***1 Wie das Neue in die Welt kommt***

Die Quelle im Inneren 183 · Inspiriert sprechen 184 · Inspiration, Intuition und Flow 186 · Inspiration abgleichen 187 · Wenn Inspiration überfordert 188 · Intuition abgleichen 189 · Rezeptiv werden 192 · Von Nichts kommt Nichts 194 · Inspiration versus Fantasie, Kunst versus Kitsch 195 · Empfangen, prüfen, umsetzen 197

#### ***2 Die zwei Prüfinstanzen***

Die Kompetenz der Ratio 199 · Wenn die Ratio an ihre Grenzen kommt 200 · Wenn die Ratio ihre Kompetenzen überschreitet 201 · Die Weisheit des Herzens 204 · Fluch oder Segen? 205 · Herz über Kopf 206 · Kopf über Herz 208

#### ***3 Wie Entscheidungen ablaufen***

Von der Schwierigkeit, rein rational zu entscheiden 212 · Fachidiot oder spontanes Genie? 214 · Vorsicht, Manipulation 215 · Blitzschnell entscheiden 216 · Entscheidungen geschehen lassen 218 · Wie Entscheidungen geschehen 220 · Die Vetomächte im inneren Team 221 · Teammitglieder ohne Vetorecht 222 · Was heißt hier eigentlich Verantwortung? 223 · Gibt es falsche Entscheidungen? 225

#### ***4 Miteinander denken***

Qualität und Quantität von Teams 230 · Gemeinsames Forschen 232 · Die Inspiration anderer nutzen 236 · Die Bedeutung der Quellfunktion 237 · Die Kraft einer gemeinsamen Ausrichtung 238 · Mit dem inneren Navi Konflikte meistern 241 · Wie und wann die Ratio sich einklinken kann 243

## ***5 Von der Idee in die Umsetzung***

Schritt für Schritt für Schritt 249 · Die Universität des Lebens 251 · Die Rolle von Prototypen 252 · Inspiration ist noch nicht einmal die halbe Miete 254 · Was ist Arbeit? 256 · Das innere Navi und New Work 258 · Eine neue Art, Mensch zu sein 260

Übungsindex 263

Quellenverzeichnis 264

Danksagungen 267

TEIL I

*Was ist Denken?*

Es mag eine seltsame Frage sein, mit der ich diesen ersten Teil des Buches betitelt habe: Was ist Denken? Es ist eine jener Fragen, von denen wir ausgehen, die Antwort zu kennen. Auch ich ging lange davon aus. Denken war die Aktivität meines Verstandes. Denken war das, was ich in der Schule tat, wenn ich über Fragen nachdachte oder Rechenaufgaben löste. Und Denken war zunehmend auch das, was unablässig in meinem Kopf geschah – entweder weil ich mich aktiv mit etwas beschäftigte oder weil meine Gedanken einfach so vor sich hin wanderten. Das war Denken für mich.

Ich habe immer gern gedacht. Ich entdeckte früh, dass mir nie langweilig sein musste, da ich stets über etwas nachdenken konnte. Mein Verstand kam mir wie eine endlose Wundertüte vor, aus der ich einen unerschöpflichen Strom fantastischer Kreationen hervorzaubern konnte: mal seltsame Gebilde, mal funkelnde Juwelen, doch immer wieder Neues. Fragen über Fragen wollten durchdacht werden, Eindrücke sortiert, Fakten verglichen, Verknüpfungen hergestellt – es gab ständig etwas zu tun.

Doch je mehr ich mich in den Gefilden des Verstandes herumtummelte, desto stärker wurde mein Unwohlsein. Ich hatte zunehmend den Eindruck, mich in einer Art Disneyland zu bewegen – einer künstlichen Welt, die zwar schillernd, faszinierend,

betörend, ja sogar bezaubernd war, jedoch nicht echt. Es begann, mich zu stören, dass jeder Gedanke, den ich denken konnte, in der Tiefe betrachtet genauso echt oder unecht war wie jeder andere. Und das galt nicht nur für meine eigenen Gedanken, sondern auch für alle anderen Gedanken, die mir begegneten. Sie konnten noch so eloquent formuliert oder mit tausend Referenzen akademisch abgesichert sein: Es gab immer eine andere Sicht auf die Dinge, die genauso echt oder unecht schien wie diese. In der Basis war jedes Denkgebilde getragen von Grundannahmen. Wenn man diese entfernte, stürzte jedes Gedankengebäude in sich zusammen.

Als mir das klar wurde, begann ich zunehmend, das Interesse am Denken zu verlieren. Ich wollte mich nicht mehr in einem Vergnügungspark aufhalten, egal wie ansprechend er gestaltet sein mochte. Ich wollte die Welt erforschen, das Leben schmecken, hinter die Dinge blicken und das Geheimnis des Universums ergründen! Das Denken, wie ich es bislang kennengelernt hatte, schien mir hierbei nicht weiterhelfen zu können. Es konnte mir nur Geschichten über die Welt erzählen – doch dahinter verbarg sich das Leben, auf das ich brannte. Und je länger ich diesen Erzählungen zuhörte, je mehr Glauben ich ihnen schenkte, desto mehr schienen sie mich von dem zu trennen, was mich wirklich interessierte.

Damals wusste ich nicht, wonach ich suchte. Es ging mir wie Harry Truman in dem Film *The Truman Show*, der irgendwann versteht, dass alles um ihn herum eine Inszenierung ist, und der bereit ist, alles zu verlieren, um der wirklichen Welt auf die Spur zu kommen – ohne die leiseste Ahnung, was ihn erwarten würde. Auch ich kehrte der Welt, die ich kannte, den Rücken zu. Ich entschied mich gegen die offensichtliche Variante, meinen Verstand

an einer Universität weiter auszubilden. Stattdessen verkaufte ich, bis auf einige wenige Kleidungsstücke, all meinen Besitz und begab mich auf Reisen.

Heute würde ich das, wonach ich suchte, als das Transrationale bezeichnen. Und heute weiß ich, dass dieses Transrationale zwar ein Raum jenseits der Ratio ist, jedoch nicht jenseits des Denkens. Auch im Transrationalen wird gedacht, wenngleich mit grundlegend anderen Denkdisziplinen.

Genau das durfte ich im Laufe einer inzwischen über zwanzig Jahre währenden Lernzeit erfahren. Und je tiefer ich in die unterschiedlichen Disziplinen und ihr Zusammenspiel mit der Ratio eintauchte, desto mehr wurde mir bewusst, wie wichtig diese auch in unserem Kulturkreis sind.

Dieses Buch ist daher ein Versuch, die verschiedenen Arten des Denkens in einem Modell zusammenzuführen und miteinander in Beziehung zu stellen. Ich sehe, dass viele Menschen sich damit befassen, transrationale Denkweisen zu entwickeln. Und ich beobachte viel Verwirrung, was die Funktionsweise und das Zusammenspiel dieser Denkweisen betrifft. Bevor ich in Teil II ausführlich auf jede einzelne Disziplin eingehe, möchte ich in diesem ersten Teil einige grundlegende Überlegungen zum Thema Denken in unserem kulturellen Kontext anstellen. Diese sind wichtig, um die eher praktischen Ausführungen der beiden folgenden Buchteile richtig einordnen zu können.

## 5 *Transrationales Denken*

Als ich begann, die Rolle meines Verstandes in meinem Leben kritisch zu hinterfragen, ging es für mich zunächst nur um Denken oder nicht Denken. Es war eine sensationelle Entdeckung für mich, dass ich durch Meditation innere Räume erschließen kann, in denen Stille herrscht. Doch bald bemerkte ich, dass diese keine statische Stille ist. Sie ist lebendig. Sie ist erfüllt von Bewegung.

Ich konnte mit diesen Beobachtungen zunächst nichts anfangen. Es war wie eine fremde Sprache, die sich zwar faszinierend anhört, deren Sinn sich jedoch nicht erschließt. Alles waberte wild durcheinander. Erst viel später kam die Erkenntnis, dass sich durch diese Bewegungen das offenbart, was ich heute als innere Ordnung bezeichne. Anders ausgedrückt: Diese Bewegungen sind Erscheinungsformen transrationalen Denkens.

Inzwischen habe ich dank jahrelanger Auseinandersetzung eine zunehmend differenzierte Wahrnehmung dieser Phänomene. Bei diesem Lernprozess ging es zum einen darum, verschiedene Arten von Bewegungen voneinander unterscheiden zu lernen. Mindestens genauso wichtig war jedoch, dass mein Verstand begann,

sich als Sprachrohr dieser Disziplinen zur Verfügung zu stellen, denn diese sind in erster Linie nonverbal, abstrakt. Doch genau dieser zweite Schritt birgt gewisse Risiken, denn die Ratio muss erst lernen, sich mit ihrer neuen Rolle als Personal Assistant zurechtzufinden.

## Vorsicht, Mogelpackung

Wer Macht abgeben oder teilen muss, wird immer mit der Angst vor Kontrollverlust konfrontiert. Das geht unserem Verstand nicht anders. Da das schwer auszuhalten ist, kommt es immer wieder zu Versuchen des Verstandes, transrationale Denkweisen zu imitieren. Das war bei mir nicht anders. In schöner Regelmäßigkeit versuchte mein Verstand, mir seine eigenen Ängste, Projektionen, Interpretationen oder Wunschträume als waschechte Intuition oder Inspiration unterzujubeln. Das war, denke ich, gar nicht böse gemeint, sondern eher ein unbeholfener Versuch, mir zu helfen. Und dieses Phänomen ist weitverbreitet unter Menschen, die beginnen, sich für intuitives Denken zu öffnen.

Woran also erkennen wir echte Transrationalität? Worin unterscheidet

### MERKMALE TRANS-RATIONALER GEDANKEN

1. nicht linear
2. rational nur begrenzt nachvollziehbar
3. nonverbal
4. schlicht, subtil, höflich
5. beharrlich
6. transpersonal

sie sich von jenen Imitaten, die der Verstand uns immer wieder anbietet? An dieser Stelle möchte ich auf sechs Grundmerkmale transrationalen Denkens eingehen, die alle Denkdisziplinen weitgehend gemeinsam haben und die diese von der Ratio abgrenzen.

TEIL II

*Die fünf Disziplinen  
des Denkens*

Die fünf Disziplinen des Denkens, wie ich sie definiere, sind Ratio, Intuition, Eingebung, Herzintelligenz und Absicht. Zusammen bilden sie unser inneres Navi, das uns idealerweise im Leben Halt und Orientierung gibt. Jede der fünf Disziplinen in diesem Navi erfüllt eine ganz eigene Funktion. Die fehlende Unterscheidung und Entwicklung dieser Disziplinen führt immer wieder zu Problemen. Wie bereits erwähnt, versagt die Ratio oft gnadenlos, wenn es darum geht, Entscheidungen zu treffen. Oder wenn Kreativität gefragt ist, ist sie ein schlechter Berater, da sie zu wirklicher Innovation nicht fähig ist. Umgekehrt ist es problematisch, wenn Menschen zugunsten der Inspiration oder der Intuition den gesunden Menschenverstand – die Ratio – links liegen lassen. Diese Verwechslungen sind nur drei Beispiele, wie die fehlende Unterscheidung oder Zweckentfremdung der verschiedenen Disziplinen zu Problemen führt. Diese und weitere werden uns später noch viel tiefer beschäftigen, doch zunächst möchte ich die einzelnen Disziplinen vorstellen, um

#### DIE FÜNF DISZIPLINEN UND IHRE FUNKTIONEN IM ÜBERBLICK

Ratio – Analyse

Intuition – Handlungsimpuls

Inspiration – Eingebung

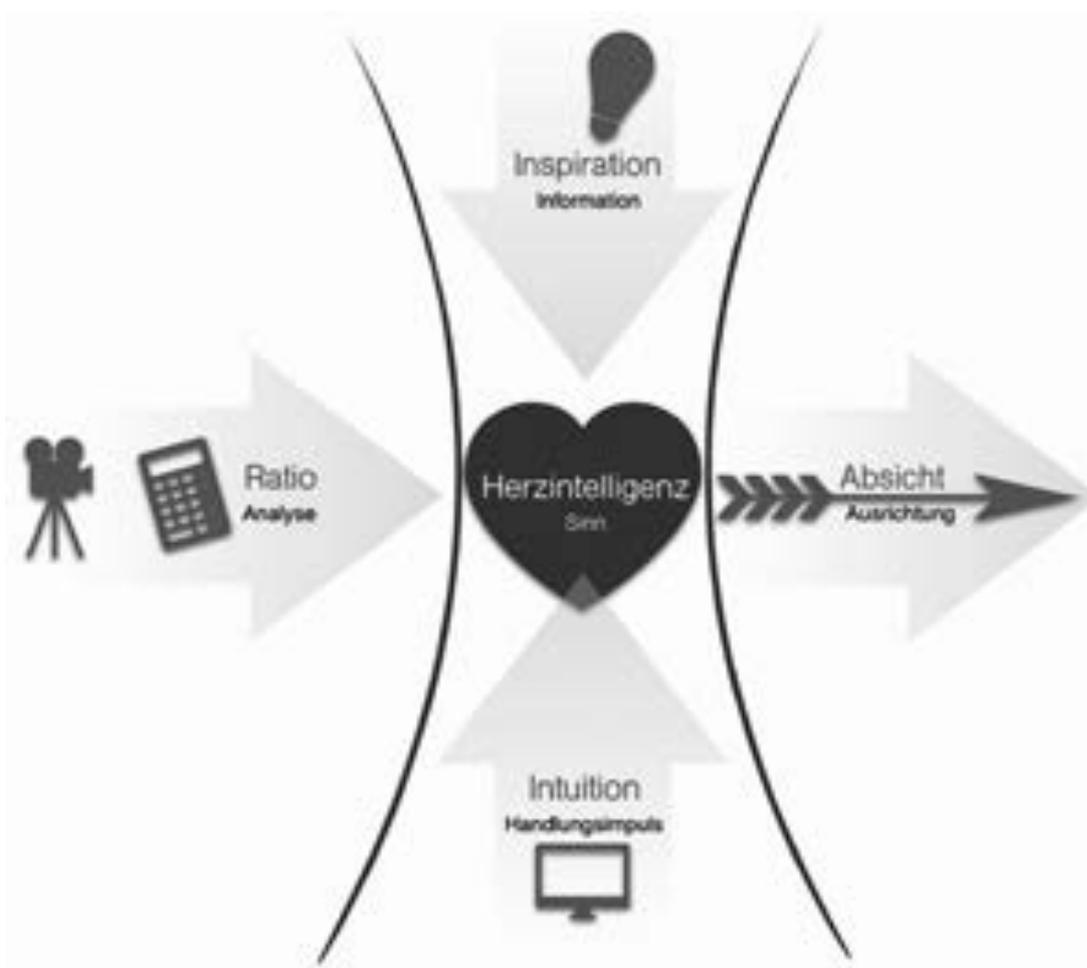
Herzintelligenz – Sinn

Absicht – Ausrichtung

ein klares gemeinsames Verständnis zu schaffen. Der Ratio ist das erste Kapitel gewidmet. Denn indem wir auch auf den Verstand einen frischen Blick werfen, können wir klar erkennen, was seine gesunde Funktion im Kontext der anderen, transrationalen Disziplinen ist.

## Das innere Navi

Ich ordne die fünf Disziplinen des Denkens, ähnlich wie beim Gefühlskompass, gern in einem Kompass an, unserem inneren Navi. Anders als beim Gefühlskompass spielen die Richtung der beiden Achsen und die Platzierung der fünf Denkweisen bei dieser Darstellung eine wichtige Rolle.



Die drei Denkprozesse, die auf der Vertikalen angesiedelt sind – die Inspiration, die Intuition und die Herzintelligenz –, erfolgen spontan und aus dem Moment heraus. Sie sind komplett nicht linear. Wie bereits mehrfach betont, sind diese Disziplinen in unserem Kulturkreis bei nahezu allen Menschen stark unterentwickelt. Das liegt vor allem an der Überbetonung der Ratio. Diese wird vom frühesten Kindesalter an einseitig gefördert. Die Auswirkungen auf andere Denkweisen werden dabei nicht berücksichtigt.

Die auf der Horizontalen angesiedelten Disziplinen – Ratio und die Absicht – verankern die Informationen und Impulse der Vertikalen mit Zeit und Raum. Während Inspiration, Intuition und Herzintelligenz also komplett nicht linear sind, ist die Stärke der Ratio vor allem ihre Linearität. Die Absicht hingegen klinkt sich auf der Ebene der inneren Ordnung in Zeit und Raum ein. Sie ist daher zugleich linear und nicht linear – was damit genau gemeint ist, wird im Kapitel über die Absicht noch klarer werden.

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.

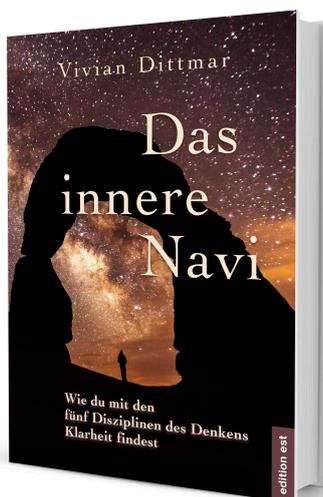
In diesem zweiten Teil werde ich in fünf Kapiteln detailliert auf die einzelnen Disziplinen eingehen. Darin beschreibe ich, wie wir sie erkennen, ihre Funktionsweise, typische Blockaden, Stärken und Schwächen. Im dritten Teil gehe ich dann vertieft auf das Zusammenspiel der Disziplinen ein, um herauszuarbeiten, wie diese uns im Alltag begleiten.



Vivian Dittmar ist seit jungen Jahren Gefühls- und Bewusstseinsforscherin. Als Autorin mehrerer Bucherfolge zum Thema emotionale Intelligenz ist sie eine gefragte Referentin, wenn es um Gefühle geht. Ihre Kindheit und Jugend in Europa, Asien und Amerika sensibilisierten sie früh für die globalen Herausforderungen unserer Zeit und sind bis heute ihr Antrieb, ganzheitliche Lösungen zu finden und umzusetzen. Hierfür gründete sie die Be the Change Stiftung für kulturellen Wandel und ist beim Terra Institute als Beraterin tätig. Von ihr erschienen bislang

Gefühle & Emotionen – Eine Gebrauchsanweisung (2007), Kleine Gefühlkunde für Eltern (2014), beziehungsweise – Beziehung kann man lernen (2015), Sacred Sex (2016), Gefühle@work (2017) und Der emotionale Rucksack (2018).

[www.viviandittmar.net](http://www.viviandittmar.net)



**Vivian Dittmar**

**Das innere Navi**

**Wie du mit den fünf Disziplinen  
des Denkens Klarheit findest**

edition est, 17,50 €, inkl. Audio-Downloads

ISBN 978-3-940-773-17-3

ebook ISBN 978-3-940773-07-4

Ab Oktober 2019 im Buchhandel.

**Jetzt bestellen**