

# Forutsetningen for å bruke intuisjon er å ha tilstedeværelse i eget liv.

Atle Brynestad, gründer og forretningsmann

- De har fått beskjed om ikke å gå på tvers av det som føles riktig, i tillegg til å bruke mer tid på viktige beslutninger. Ofte tas beslutninger så fort at man ikke får kjent ordentlig på om det er riktig. Det viser seg ofte å være feil.

Brynestad bruker også intuisjonen i forhold til mennesker han møter.

- Men forutsetningen for å bruke intuisjon er å ha tilstedeværelse i eget liv. Har man lite kontakt med seg selv, er det også vanskelig å utvikle sin intuisjon. Jeg forsøker selv å bli mer bevisst på dette, da det ofte er mye ytre støy i dagens samfunn som igjen forplanter seg som indre støy.

**GORM FRIMANNSLUND** er administrerende direktør i SAS Ground Services Norway AS og en av topplederne som lot seg intervjuet til Gisle Henden's avhandling. Han skiller mellom følelsen av at noe er riktig eller galt, som han kaller samvittighet, og det å få en forløsende idé eller tanke som lyn fra klar himmel.

- Sistnevnte har jeg opplevd flere ganger, blant annet når jeg har strevd lenge med å finne løsningen på et problem. Plutselig er den der, uten at jeg har vært forberedt på den i det hele tatt.

Hver kveld fører Frimannslund dagbok over ting som har skjedd i løpet av dagen. Han bearbeider inntrykk og analyserer erfaringer for å dra lærdom av dem.

- Har du god kontakt med dine egne følelser, vil du merke om du er i ferd med å ta en beslutning som strider mot prinsippene dine. Selv kjenner jeg en klump i magen hvis noe skurrer. Men det forutsetter selvfølgelig at du er åpen for å kjenne etter. Jeg tror alle toppledere med fordel kan trene seg opp til dette, sier han og fortsetter:

- Som leder tar du en mengde avgjørelser som påvirker andre menneskers liv. Jeg var nylig med på å sette bort en enhet som berørte 36 personer. De måtte forlate selskapet og jobbe et annet sted. Da er det utrolig viktig at du har tenkt nøye gjennom og står inne for avgjørelsen. Du trenger ikke alltid å like utfallet, men intuisjonen kan bidra til å fortelle deg hva som er den riktige løsningen.

**I NÆRINGSLEVET HANDLER** det ikke bare om bruk av magesfølelsen på eget initiativ. Både selvstendig næringsdrivende og store bedrifter betaler

for intuisjonskursing av sine ansatte.

Intuitiv rådgiver og siviløkonom Jan Lorentzen tilbyr foredrag og konsultasjoner. Han lærer forretningsfolk å vende oppmerksomheten innover og lytte til intuisjonens signaler.

- Intuitiv informasjon kommer ofte i form av fysiske fornemmelser, en følelse i magen, et trykk for brystet, prikking i hendene eller at man kjenner seg tung i kroppen ved tanken på en bestemt avgjørelse. Signalene er ikke kompliserte, men de forutsetter at du kjenner etter, sier Lorentzen.

Han er åpen for at kvinner er utstyrt med sterkere intuisjon enn menn.

- Det er i alle fall en evne som kvinner har bedre tilgang til enn menn. I vår kultur blir menn oppmuntret til å være fornuftige og nøkterne, mens kvinner får lov til å ha kontakt med følelsene sine.

Men Lorentzen mener alle kan trene opp magesfølelsen sin:

- Noe av det viktigste er å skape stillhet. Intuitive signaler finnes inni oss, og de er som regel ganske lavmælte. Dagens samfunn har et høyt støynivå på alle mulige måter, så de fleste av oss er opptatt av hva som skjer rundt oss. Derfor krever det en del å rette fokuset innover. Start med problemstillinger hvor det ikke står mye på spill om du velger feil, og jobb deg videre derfra.

Også Gisle Henden, som intervjuet toppledere til sin doktorgradsavhandling, mener god intuisjon er noe du kan lære deg.

- Først må man jobbe lenge med å trene opp intellekt og analytiske ferdigheter. Deretter handler det om å være åpen til sinns og undrende.

**BETYR DETTE AT DU** alltid skal stole på magesfølelsen?

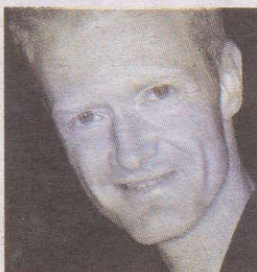
- Nei, ikke alltid, fastslår Elisabeth Norman ved Universitetet i Bergen. - Jeg ville nok være forsiktig med å følge den blindt. I noen situasjoner kan intuisjonen avspeile noe reelt, i andre situasjoner kan den være villedende. Når du er veldig emosjonelt aktivert, kan det være vanskelig å skille intuitive følelser fra andre følelser. Og i situasjoner som er såpass oversiktlige at det går an å resonnerer seg fram til hvilket valg som er mest fornuftig, kan vi fint navigere oss fram uten bruk av intuisjon. Ofte velger vi å bruke intuisjonen når vi ikke har noe annet å støtte oss til, og når det ikke



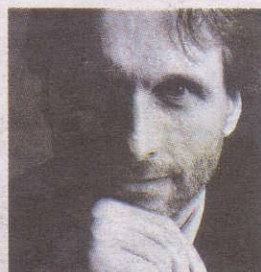
**PSYKOLOGEN:**  
Elisabeth Norman



**DIREKTØREN:**  
Gorm Frimannslund



**FILOSOFEN:**  
Gisle Henden



**RÅDGIVEREN:**  
Jan Lorentzen