

# Ihre Eureka Momente erkennen

*Wann die Klarheit kam – und warum Sie ihr vertrauen durften*

**Bezug:** Kapitel 6 – Fünf Legenden, die ihrem Bauch vertrauten

**Dauer:** 15–20 Minuten

**Was Sie brauchen:** Einen ruhigen Moment. Stille. Ehrlichkeit.

**Ziel:** Sie identifizieren Ihre eigenen Klarheitsmomente und verstehen die zwei Voraussetzungen, die Jobs, Mateschitz, Nadella, Hastings und Huang gemeinsam hatten.

## Die zwei Voraussetzungen – beide gleichzeitig:

**1. Impliziertes Wissen:** Jahrelang gesammelte Muster, übertragbar auf das Problem.

**2. Klarer Empfang:** Keine Blockade durch Angst, Verlustfurcht oder alte Traumata.

*Ohne Wissen ist Intuition Raten. Ohne klaren Empfang ist Intuition Wunschdenken.*

## TEIL 1: IHRE EIGENEN KLARHEITSMOMENTE

**Klarheitsmoment 1:** Beschreiben Sie einen Moment, in dem Sie etwas einfach wussten – ohne Analyse, ohne Beweis. Wann war das? Was war der Auslöser?

---

---

---

---

**Klarheitsmoment 2:** Ein zweites Moment. Was hatten Sie vorher getan? (Nachdenken aufgehört? Spaziert? Geduscht?)

---

---

---

---

**Klarheitsmoment 3:** Gab es einen Moment, in dem Sie die Klarheit hatten – aber nicht gehandelt haben? Was hat Sie gestoppt?

---

---

---

---

## TEIL 2: DIE ZWEI VORAUSSETZUNGEN PRÜFUNG

Prüfen Sie Ihre Klarheitsmomente: Hatte ich trainierte Erfahrung? M1: \_\_\_ M2: \_\_\_ M3: \_\_\_ War mein Empfang klar? M1: \_\_\_ M2: \_\_\_ M3: \_\_\_ Habe ich gehandelt? M1: \_\_\_ M2: \_\_\_ M3: \_\_\_ War das Ergebnis

gut? M1: \_\_\_ M2: \_\_\_ M3: \_\_\_

## TEIL 3: REFLEXION

*Kounios und Beeman maßen einen Gamma-Wellen-Burst 300 Millisekunden vor dem bewussten Insight. Ihre Klarheitsmomente – kamen sie plötzlich? Oder langsam?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Von den fünf Legenden: In welcher Geschichte erkennen Sie sich am meisten wieder? Warum?*

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## TEIL 4: IHR NÄCHSTER SCHRITT

### Die 48 Stunden Regel

Jede Erkenntnis, die nicht innerhalb von 48 Stunden in eine Handlung mündet, verfliegt. Das ist keine Motivation, das ist Neurobiologie.

**Mein konkreter nächster Schritt:**

**Bis wann:** \_\_\_\_\_ **Was genau:** \_\_\_\_\_

## WISSENSCHAFTLICHE GRUNDLAGEN

Kounios, J. & Beeman, M. (2009). The Aha! Moment. Gamma-Burst 300ms vor bewusstem Insight.

Botelho, E. et al. (2017). Harvard Business Review. Erfolgreichste CEOs: Entscheidungsgeschwindigkeit.

Christensen, C. (1997). The Innovator's Dilemma. Warum etablierte Unternehmen Innovation verpassen.

**Hinweis:** Dieses Praxismaterial ist Teil des Decision Clarity Process (DCP) und ergänzt das Buch „KLARHEIT – Entscheiden, wenn es unmöglich erscheint“ von Hans W. Deckers. Es ersetzt keine professionelle Beratung oder Therapie. Wenn Sie beim Bearbeiten starke emotionale Reaktionen erleben, legen Sie die Übung beiseite und lesen Sie Kapitel 17 (Grenzen der Selbstreflexion).