

Intuition als innerer Kompass – Essenzen aus dem Gespräch mit Konstanze Trutzenberg

Was, wenn Intuition kein leises Flüstern ist, sondern eine klare innere Stimme? Ein Kompass, der uns durch den Sturm trägt – still, zuverlässig und jederzeit abrufbar.

Intuition beginnt im Körper: im Atem, im Fühlen, in der Klarheit, die entsteht, wenn wir innehalten. Sie wächst, wenn wir uns jeden Morgen neu ausrichten. Nicht: „*Morgen wird ein guter Tag.*“ Sondern: „*Heute ist ein guter Tag.*“ Ein kleiner Unterschied – mit großer Wirkung.

Kinder lehren uns das von Anfang an. Sie brauchen keine Erziehung, sondern Begleitung. Jedes Kind ist ein Geschenk, das sich entfalten will. Wer hinschaut, erkennt Fähigkeiten, Sehnsüchte, Wege. Diese Haltung gilt auch für uns selbst: weniger zerrren, mehr lauschen.

Klarheit ist dabei der Schlüssel. Nicht Rebellion, nicht Kampf – sondern ein ruhiges „Nein“, wenn es wichtig ist. Diese Haltung ist lernbar, in jedem Alter. Manchmal verändert sich etwas sofort, manchmal braucht es Übung, Jahre, Wiederholung. Doch schon die Bereitschaft macht Wandel möglich. Angst oder Schmerz müssen nicht verdrängt werden – sie dürfen mitgehen. Und oft lösen sie sich dann von selbst.

Intuition lebt auch von Zeichen: Federn am Weg, eine Herzwolke, ein Satz im richtigen Moment. Sie sind keine Zufälle, sondern Einladungen zur Rückverbindung. Entscheidend ist nicht die „richtige“ Bedeutung, sondern was sie in uns berühren.

Wichtig ist auch, mit wem wir uns umgeben. Intuition gedeiht in Resonanz. Menschen, die in ihrer Klarheit ruhen, erinnern uns an unsere eigene. Sie nähren unser Nervensystem, sind Vorbilder und Verstärker.

Das Leben schenkt uns täglich Chancen zur Rückkehr in unsere Mitte – wir sind nur einen Atemzug davon entfernt. Mit jeder bewussten Ausrichtung schaffen wir Resonanzräume: Felder von Vertrauen, Freude, Schöpferkraft.

Die wichtigste Botschaft: Es gibt nichts Falsches. Wir sind große Wesen, geboren aus Licht. Jeder vermeintliche Fehler ist nur ein fehlender Baustein im Puzzle, der uns weiterführt. Selbstheilung geschieht, sobald Raum da ist – in uns, wie in der Natur.

Essenz: Intuition ist kein Luxus, sondern unser Geburtsrecht. Sie ist lernbar, spürbar, lebbar – Schritt für Schritt. Und wer sich ihr anvertraut, entdeckt: Das Leben ist reicher, leichter und voller Wunder, als wir denken.

 Lust auf mehr? [Höre die ganze Folge hier im Podcast](#) und lass dich berühren. ✨

Kontakt

Für Fragen und Terminwünsche ist Konstanze am besten per [Mail](#) oder per [WhatsApp-Nachricht](#) erreichbar. Telefonisch ist sie kaum erreichbar – aber sie meldet sich zuverlässig zurück, sobald es möglich ist.

Ressourcen

- Podcast #12 [Die Welle der Verbundenheit](#)
- Podcast #17 [Innere Kapazität](#)
- Podcast #18 [Mein Körper - Mein Zuhause](#)
- Podcast #29 [Die Magie der Tagträume](#)

- Blogartikel [Der Regenbogenmensch - Wir sind geboren um zu leuchten](#)
- Blogartikel [Intuition - die Reise zu deiner inneren Weisheit](#)
- Blogartikel [Die eigene Mitte spüren](#)
- Blogartikel [Die vergessene Kraft der Tagträume](#)

 Für Feedback, Fragen & Wünsche rund um diesen Podcast sende mir gern eine [E-Mail](#).