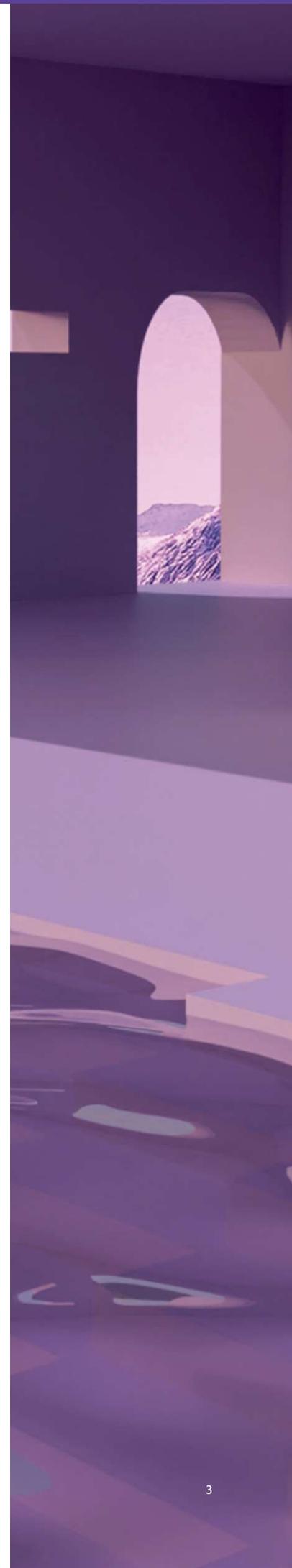


INHALT

	Vorwort	6
	Widmung an die Community	7
	Wie das Buch nutzen kannst	8 - 11
	Kapitel 1 Jeder Weg beginnt mit einem ersten Schritt ... was dich erwartet	12 - 31
	1.1 Wesentliche Ausrüstung für deine Human Design Reise	15
	1.2 Was ist das Human Design System?	16 - 18
	1.3 Die Entstehung des Human Design Systems	19
	1.4 Human Design und Coaching	20 - 25
	1.5 Die Welt von heute und morgen aus Sicht des Human Design	26 - 07
	1.6 Leitplanken und Vorannahmen des Human Design Systems	28 - 30
	1.7 Der Mehrwert vom Human Design auch im Business	31
	Kapitel 2 Die Sprache des Human Designs: Kernbegriffe und Definitionen	32 - 135
	2.1 Die grafische Darstellung des Human Designs	35 - 37
	2.2 Human Design Typus, Strategie, Autorität	38 - 41
	2.3 Die vier Strategien: Voraussetzungen für gelingende Entscheidungen	42 - 43
	2.4 Die sieben Autoritäten: Körperliche Entscheidungsinstanzen	44 - 57
	2.4.1 Erfahrungsbericht Jaqueline: selbst-projizierende Projektorin mit dem Profil 1/3	58 - 61
	2.4.2 Erfahrungsbericht Kerstin: Mental-Projektorin mit dem Profil 5/1	62 - 67
	2.4.3 Erfahrungsbericht Romina: Ego-Manifestorin mit dem Profil 5/1	68 - 77
	2.5 Zwölf Charakterwesen Profile	78
	2.6 Neun Themenbereiche des Lebens Zentren	79
	2.7 Die 64 Potenziale Tore	80 - 87
	2.8 Die sechs Linien: „Ausrichtung“ unserer Potenziale	88 - 99
	2.9 Die 36 Talente Kanäle	100 - 115
	2.9.1 Erfahrungsbericht Ilse: 1 Talent Milz-Projektorin mit dem Profil 1/4	116 - 119
	2.9.2 Erfahrungsbericht Elisabeth: 11 Talente Emotionale manifestierende Generatorin mit dem Profil 6/2	120 - 125
	2.10 Die 13 Planeten: Sinfonie deiner Potenziale	126 - 133
	2.11 Der Energiefluss in (d)einer Körpergrafik	134 - 135

	Kapitel 3 Die fünf Human-Design-Typen: (D)ein Lebensgefühl	136 - 209
	3.1 Das pure Leben – Generator/manifestierender Generator	139
	3.1.1 Generator/Umsetzer	140 - 147
	3.1.2 manifestierende Generator/Spezialist	148 - 157
	3.2 Manifestor/Initiator	158 - 173
	3.3 Projektor/Koordinator	174 - 185
	3.4 Reflektor/Beobachter	186 - 203
	3.4.1 Erfahrungsbericht Julia: Reflektorin mit dem Profil 5/2	204 - 209
	Kapitel 4 Die zwölf Profile: unser Charakterwesen und die Rolle des Lebens	210 - 371
	4.1 Profil 1/3 Sicherheit vs. Experimentierfreude	218 - 227
	4.2 Profil 1/4 Sicherheit & Einflussnahme	228 - 237
	4.3 Profil 2/4 Anspruch vs. Einflussnahme	238 - 249
	4.3.1 Erfahrungsbericht Juli: Emotionale manifestierende Generatorin mit dem Profil 2/4	250 - 255
	4.4 Profil 2/5 Anspruch & Erwartungen	256 - 265
	4.5 Profil 3/5 Experimentierfreude vs. Erwartungen	266 - 275
	4.6 Profil 3/6 Experimentierfreude & Vision	276 - 285
	4.7 Profil 4/6 Einflussnahme vs. Vision	286 - 295
	4.8 Profil 4/1 Einflussnahme & Sicherheit	296 - 307
	4.8.1 Erfahrungsbericht Jana: Sakrale manifestierende Generatorin (MG) mit dem Profil 4/1	308 - 315
	4.9 Profil 5/1 Erwartungen vs. Sicherheit	316 - 325
	4.9.1 Erfahrungsbericht Kerstin: Emotionale manifestierende Generatorin mit dem Profil 5/1	326 - 331
	4.10 Profil 5/2 Erwartungen & Anspruch	332 - 341
	4.10.1 Erfahrungsbericht Laura: Sakrale Generatorin mit dem Profil 5/2	342 - 345
	4.11 Profil 6/2 Vision vs. Anspruch	346 - 355
	4.11.1 Erfahrungsbericht Helene: Sakrale manifestierende Generatorin (MG) mit dem Profil 6/2	356 - 361
	4.12 Profil 6/3 Vision & Experimentierfreude	362 - 371



INHALT

	Kapitel 5 Die neun Zentren: Themenbereiche unseres Menschseins	372 - 513
	5.1 Übung „Ergründe deine Körpergrafik - Unbewusstsein vs. Bewusstsein“	379 - 381
	5.2 Arten von Zentren Druck-, Motor- und Bewusstseinszentren	382 - 385
	5.3 Bewusst (Geist) vs. unbewusst (Körper)	386 - 387
	5.3.1 Erfahrungsbericht Gabriela: unbewusste emotionale Autorität Manifestierende Generatorin mit dem Profil 1/3	388 - 395
	5.4 Wurzel- oder Antriebszentrum (Ur-)Vertrauen vs. Lebensdruck	398 - 405
	5.5 Sakral- oder Lebenskraftzentrum Freude vs. Frustration	406 - 413
	5.6 Emotionalzentrum oder Solarplexus Empathie vs. Drama	414 - 423
	5.7 Intuitions- oder Milzzentrum Zukunft vs. Präsenz	426 - 433
	5.8 Willenskraft-, Herz- oder Egozentrum Wollen vs. Beitragen	434 - 443
	5.9 Identitäts- oder G-Zentrum Verbundenheit & Richtung	444 - 453
	5.10 Kehle- oder Ausdruckszentrum Zuhören vs. Expression	454 - 463
	5.10.1 Erfahrungsbericht Janina: wahrnehmendes Ausdruckszentrum emotionale Generatorin mit dem Profil 5/1	464 - 469
	5.11 Ajna oder Verstandszentrum Ideen vs. Meinungen	470 - 481
	5.12 Krone oder Inspirationszentrum Fragen vs. Antworten	482 - 491
	5.13 Erfahrungsbericht Ruth: alle Zentren wirkend emotionale manifestierende Generatorin mit dem Profil 5/2	492 - 497
	5.14 Erfahrungsbericht Janine: alle Zentren unbewusst wirkend emotionale Projektorin mit dem Profil 1/3	498 - 503
	5.15 Praxisbericht Sabine Human Design meets Yoga	504 - 507
	5.16 Übung zu den Zentren Dein Unikat-Avatar	508 - 511
	5.17 Meditation „Komme in deinen Körper. Danke, dass du, du bist.“ by Patricia Leitgeb	512 - 513
	Kapitel 6 Raus aus dem Korsett - experimentiere!	514 - 547
	6.1 Konditionierung (Prägung) durch Menschen, Gesellschaft und Transite	516 - 518
	6.2 Signatur, Nicht-Selbst und Lernaufgaben	519
	6.3 Human-Design-Experiment: Ohne Praxis ist alles nichts	520 - 531
	6.4 Inkarnationskreuz: Deine Lebensaufgabe (Life Purpose): Werde SINNLICH!	532 - 545
	6.5 Schamanische Trance-Reise durch dein Human-Design-Chart	546 - 547
	Übersicht Multi-Media-Material	548 - 557
	Autorenportrait	560
	Danksagungen	561 - 566

„Schwimmt der Tintenfisch in dein Leben, so möchte er dich daran erinnern, **dich mit den 8 Speichen des Medizinrades zu verbinden**, und dich deinen Ängsten zu stellen. Mit der Kraft der Krake/des Oktopus/des Tintenfisches kannst du deine Ängste an die Oberfläche holen, sodass nicht mehr sie, sondern du die Angst fest im Griff hast. Das Tier, das auch in der größten Tiefe unserer Weltmeere leben kann, möchte dich daran erinnern, **dass auch in der tiefsten Dunkelheit Licht vorkommt**. Es ist das Licht der Vergebung und der Akzeptanz. Vergib jenen, die dir Leid zugefügt haben und vergib dir selbst, dass du die Last auf dich genommen hast, und dem Schmerz erlaubst, in dir weiter zu wohnen. **Verbündest du dich mit dem Tintenfisch in dir**, so öffnen sich viele Wege, Blickwinkel und Sichtweisen, um nicht mehr im Zweifel oder Schmerz gefangen zu sein. Um dich mit deinen Themen auseinander zu setzen, und dir selbst **die nötige Ruhe dafür zu geben**, ist das Konzept des Tarnens (der Ausstoß von Tinte) meist sehr effektiv. Erlaube dir selbst dich von Zeit zu Zeit aus den Fangarmen des Tintenfisches zu befreien, wenn du dich im Gedankenkarusell der Schatten drehst und **schwimme mit kraftvollen Stößen in das Licht des Loslassens**.

Als ein Tier der Schwimmer, die im Süden des Medizinrades zu finden sind, stehen sie mit deinen Emotionen in Verbindung. **Tauche, schwimme und erfahre dich** im Bad deiner Emotionen und Gefühle in der Krafttierreise durch das Medizinrad.“

- Katharina Linhart (www.wirkendekraft.at)



VORWORT

Das Human Design kann dazu beitragen, dich selbst und andere Menschen in ihrer Individualität besser zu verstehen und zu respektieren – ohne sie (oder dich selbst) dabei „optimieren“ zu wollen oder an „äußere Maßstäbe“ anpassen zu müssen.

DENN SONST ENTSTÜNDE EINE VEREINHEITLICHUNG (HOMOGENISIERUNG), DIE UNTERSCHIEDLICHKEIT AUSGRENZT:

Das Angleichen an äußere Maßstäbe nennen wir Homogenisierung. Homogenisierung entfernt dich von deiner wahren Essenz. Oftmals sind wir bereits in jungen Jahren (aufgrund überkommener gesellschaftlicher Strukturen, Vorgaben und Glaubenssätzen) von unserem eigentlichen Sein „entfremdet“ worden. Das ist auch der Grund, warum wir heute oftmals noch wie fremdbestimmt handeln, obwohl wir eigentlich wissen, dass uns das nicht entspricht. Das darf aber nun – mit Hilfe von Human Design – in die Heilung kommen.

Indem du dir – und auch anderen! – erlaubst, die eigene Individualität, dein authentisches SEIN zu (er)leben, können friedvolle und fruchtbare Kooperationen/Verbindungen/Freundschaften etc. daraus entstehen, von denen alle Beteiligte profitieren. Dafür gibt es aber kein Erfolgsrezept – was es aber umso spannender macht! Denn: Human Design und das Zurückkehren zu deiner authentischen Essenz ist ein Experiment – ein lebenslanger Erlebensprozess.

Ein SINNLICHER Prozess – ein Erfahrung deines individuellen Seins, wenn du dich mit allen Sinnen auf das Experimentieren einlässt.

Human Design dient der holistischen Persönlichkeitsanalyse, der Selbstwahrnehmung sowie der Stärkung deiner Einzigartigkeit, deines „Flows“ und ureigenen

Weges, die Dinge im Leben anzugehen. Ich begreife dieses System als eine Möglichkeit der Bewusstwerdung und Verkörperung dessen, was uns wirklich im Kern ausmacht. Dadurch können wir uns und andere in Zukunft – und in allen erdenklichen Kontexten – wirksam unterstützen.

Um diesen Erfahrungsprozess bewusst(er) zu erleben und zu gestalten, möchte ich dir in diesem Buch und insbesondere mit den jeweiligen Erfahrungsberichten aufzeigen, wie du an Human Design, dessen Bestandteile und die Auswertung von Körpergrafiken am besten herangehen kannst. Ich hoffe, dass zahlreiche Impulse für dich dabei sind und du auch eine Idee davon erhältst, wie du das Human Design unterstützend in deine Verbindungen zu anderen Menschen bereichernd einsetzen kannst.

Human Design als System und für jeden einzelnen Menschen birgt in sich eine ungemene Vielschichtigkeit und Komplexität. Ist es nicht nur richtig, den Menschen in seiner Komplexität erfassen zu wollen?

So wie es auch in der Natur klar zu erkennen ist, ist das Leben sowohl logisch und in bestimmten Mustern vergleichbar und gleichzeitig chaotisch, komplex und vermeintlich undurchdringbar. Wir wollen alle gerne einfache Antworten. Doch, wie soll eine einfache Antwort auf alle Menschen passen und anwendbar sein? Human Design ist sowohl einfach als auch hochkomplex. Es bietet adaptierbare Ansätze, die direkt verständlich und anwendbar sind. Dann aber auch viele einzelne Ebenen, die wie ein Puzzle nach und nach zusammengesetzt werden wollen. Es braucht also Mut, seiner Einfachheit und gleichzeitig Vielschichtigkeit begegnen zu wollen.

Human Design angewendet in der Arbeit mit Menschen bedeutet eben auch, De-

mut vor der Vielschichtigkeit des anderen zu haben und dennoch eine Brücke zu bauen. Durch ihre unbestechliche Einfachheit erlaubt diese Brücke es dem anderen, BEGREIFEN zu lassen, was ihn ausmacht und wie diese Person leichter das Leben führen kann, für das sie gemeint ist. Das Verständnis für die eigene Komplexität und die der anderen darf sich mit der Zeit – und im eigenen Experiment – immer mehr entwickeln und vertiefen.

Um die Human-Design-Grundlagen nachvollziehbar zu gestalten, bediene ich mich in diesem Buch folgender Mittel:

- Vereinfachung,
- Verallgemeinerung,
- aber auch der Überzeichnung.

Das hat den Vorteil, dass du im Laufe der Zeit immer mehr ein Gefühl für das Wesentliche bekommst.

Wir erkunden die einzelnen Elemente wie unter einem Vergrößerungsglas, um dann wieder alles im Zusammenspiel zu betrachten. Die Benennung vermeintlicher Stereotypen und Pauschalisierungen öffnen nach und nach immer mehr das Verständnis füreinander und betonen somit im Endeffekt die Vielschichtigkeit eines Menschen und auch die jeweiligen Bedürfnisse, die unser Zusammenleben bestimmen. Bitte behalte das beim Lesen im Hinterkopf. Für die einfachere Lesbarkeit verzichte ich auf genderspezifische Formulierungen und hoffe, dass du dich trotzdem auch als Frau/divers angesprochen fühlst.

IN TIEFER DANKBARKEIT FÜR DICH ALS INTERESSIERTER MEINES BUCHES.

Deine Stephanie





Widmung an die Community

ROM WURDE WEDER AN EINEM TAG ERBAUT,
NOCH VON EINER EINZELNEN PERSON.

1 + 1 = 3

Eine Community. Ein Unique'versum®.

So ist dieses Buch aus einem Gedanken, Wunsch, Hoffnung und Ziel meinerseits entsprungen. Niemals habe ich geahnt, dass es so verästelt Kreise ziehen darf. Bereichert werden darf. Durch dich. Durch euch. Aus einem Buch ist mittlerweile eine (geplante) Bücherreihe geworden. Warum? Vor, zurück, zur Seite, ran – wie bei einem Walzer hat sich der Weg erst beim Tanzen gezeigt. Das verdanke ich auch und vor allem EUCH: Den Menschen, die an meine Vision von diesem Buch geglaubt und mich auf so unsagbar zahlreichen Wegen unterstützt haben. Mit eurer Präsenz auf meinen diversen Kanälen – sei es der Podcast, mein Instagram-Account oder Telegram-Kanal. Ihr habt euch begeistern lassen. An zahlreichen Co-Workings im Sommer 2022 teilgenommen.

Lieder für Musik-Playlisten herausgesucht. Euch fürs Korrekturlesen angeboten. Oder sogar einen Beitrag für dieses Buch beigesteuert. Viele Impulse. Eine Richtung. Human Design GEMEINSAM erfahrbar machen – durch unser jeweiliges SEIN und unseren Blick auf die Welt. Danke für die Vielfalt, die so entstehen durfte. Danke für ein Verständnis, das hoffentlich weitreichend sein darf – durch echte Menschen, verschiedene Perspektiven.

PEACE OUT.



„That’s what real love amounts to – letting a person be what he really is. Most people love you for who you pretend to be. To keep their love, you keep pretending – performing. You get to love your pretence. It’s true, we’re locked in an image, an act – and the sad thing is, people get so used to their image, they grow attached to their masks. They love their chains. They forget all about who they really are. And if you try to remind them, they hate you for it, they feel like you’re trying to steal their most precious possession.“

„Das ist es, worauf wahre Liebe hinausläuft – einen Menschen so sein zu lassen, wie er wirklich ist. Die meisten Menschen lieben dich für das, was du vorgibst zu sein. Um ihre Liebe zu erhalten, musst du weiter so tun, als ob du es wärst – dich verstellen. Du darfst deine Verstellung lieben. Es ist wahr, wir sind in einem Bild gefangen, einem Schauspiel – und das Traurige ist, dass die Menschen sich so sehr an ihr Bild gewöhnen, dass sie an ihren Masken hängen. Sie lieben ihre Ketten. Sie vergessen ganz, wer sie wirklich sind. Und wenn man versucht, sie daran zu erinnern, hassen sie einen dafür, weil sie das Gefühl haben, man wolle ihnen ihren wertvollsten Besitz wegnehmen.“

- Jim Morrison

**Du willst dich auf das Buch einstimmen?
Höre dir den Soundtrack zum Buch an.**

Wie du dir Bücherreihe nutzen kannst



Einfach QR-Code scannen:





Überblick zu den 5 Human Design Typen

„Jeder Mensch will glücklich werden; das ist falsch. Jeder Mensch soll glücklich machen; das ist richtig.“

– Karl May

SCHWARMINTELLIGENZ?!

SIND WIR GEMEINSAM WIRKLICH FREIER, PRODUKTIVER UND INTELLIGENTER?

Schafft Schwarmintelligenz nicht nur noch mehr Konformität oder gar Schwarm-Dummheit?

Lass dich von dieser Doku inspirieren.

Einfach QR-Code scannen und ansehen.



Der Typus definiert erst einmal auf höchster Abstraktionsebene den Energiemodus der jeweiligen Person. Er sagt z. B. aus, ob jemand konstant über Lebens(führungs-)energie verfügt oder nicht und ob er eher hier ist, um sich selbst oder mit anderen zu verwirklichen (Führung und Guidance von anderen). Grundsätzlich leiten wir hiervon vor allem ab, welchen Zugang ein Mensch zu seiner Energie hat, d. h.

was zu seinem Leben an sich, seiner Schaffenskraft, Kreativität sowie der Selbstverwirklichung beiträgt bzw. beitragen kann. Im Coaching ist es wichtig, um den Unterschied von Wahrnehmungs- und Energie-Typen zu wissen. Im Fall von (manifestierenden) Generatoren und Manifestoren sprechen wir

von Energie-Typen, die durch ihr Sein (Aura) und feste Aspekte ihrer Körpergrafik Energie erzeugen und bereitstellen – wobei der Initiator diese nur über selektive Impulse zu setzen vermag. Streng genommen gibt es nur vier Human-Design-Typen – so wird es in der klassischen IHDS-Lehre unterrichtet –, denn der manifestierende Generator und Generator gehören beide dem Human-Design-Typus „Generator“ an. Der Ausgangspunkt – wie beispielsweise Autorität und Strategie – ist gleich, doch die Wirkweise

und Entfaltung durchaus sehr unterschiedlich. Aus diesem Grund macht es Sinn, hier im Weiteren von zwei Human-Design-Typen zu sprechen, wenngleich auch darauf achtend, dass sie den gleichen Ursprung und zahlreiche Gemeinsamkeiten haben. Die zweite Gruppe der Nicht-Energie-Typen speist sich aus Projektoren und Reflektoren. Die Bezeichnung „Nicht-Energie-Typen“

sorgt regelmäßig für Irritation – ist jedoch vor allem nicht wertend gemeint. Der Begriff

erklärt sich durch die Aufgabe als „Energiemanager“. Die sogenannten „Wahrnehmungstypen“ nehmen die Energie der „Lebenskraft-Menschen“ und „Initiatoren“ wahr und lenken bzw. bezeugen diese. Gerade beim

„Nicht-Energie-Typus“ des Koordinators gibt es spannende Ausnahmen, die Energie betreffend. So gibt es z. B. bestimmte Projektoren, die – innerhalb ihrer Körpergrafik – einige Energie haben. Im gleichen Zuge sind sie aber auch zusätzlich der „Energiemanager“ für andere (Profile). Vor diesem Hintergrund betrachtet wird deutlich, dass es alle im Zusammenspiel braucht und Wahrnehmungs- wie Energie-Typen füreinander da sein dürfen. Alle Human-Design-Typen funktionieren am leichtesten und besten in einer wertschätzenden Synthese.



2.4 Die sieben Autoritäten: Körperliche Entscheidungsinstanzen

Neben dem Typen – und seiner authentischen Strategie – gehört die so genannte Autorität zum absoluten Fundament dessen, was ein Mensch von seinem Design verstehen und erproben darf, um stimmig durchs Leben zu navigieren. Der Name legt schon nahe, worum es hierbei geht: Unsere Autorität kann uns dabei unterstützen, unsere Entscheidungen individuell und zielführend zu treffen. Die Strategie hingegen verrät uns, WIE wir überhaupt zu diesen Optionen gelangen. Mittels der Autorität prozessualisieren wir die Strategie: Sie zeigt uns an, ob wir eine Möglichkeit ergreifen – oder besser doch zurückweisen sollten. Wenn wir stimmige Entscheidungen im Einklang mit der eigenen Wahrheit und dem Lebensweg fällen, erleben wir weitaus weniger Widerstände im Leben und im Umfeld. Die Autorität schützt uns zugleich vor den „falschen“ Menschen, Jobs, Abzweigungen sowie vor schädlicher Konditionierung, d.h. Beeinflussung durch das Außen, z. B. Medien, Eltern, Kinder etc.. Das Human Design unterscheidet sieben Formen der Autorität – wobei es sowohl „innere“ als auch „äußere“ Formen der Autorität gibt. Beide Formen können auch zu einer inneren (körpereigenen) Entscheidung führen.

ALLE SIEBEN AUTORITÄTEN BEZIEHEN SICH AUF UNSEREN KÖRPER – MEHR ODER WENIGER.

Warum gibt es denn sieben Autoritäten und vier Strategien, wenn es doch aber fünf Human-Design-Typen gibt? Für manche Human-Design-Typen kann es gleich mehrere mögliche Entscheidungs-Autoritäten geben.

DER EINZELNE JEDOCH HAT IMMER NUR EINE AUTORITÄT. SO SIND MENSCHEN, DIE ALLE ZU EINEM BESTIMMTEN HUMAN-DESIGN-TYPEN GEHÖREN, ZWAR ALLE AUS DEMSELBEN HOLZ GESCHNITZT, TREFFEN IHRE ENTSCHEIDUNGEN ABER GRUNDLEGENDE ANDERS.

Z. B. ist ein Projektor nicht gleich ein Projektor – allein schon aus dem individuellen Modus heraus, WIE er seine Entscheidungen trifft, gibt es Unterschiede.

Denn gerade bei dem historisch „jüngsten“ Human-Design-Typus „Projektor“ gibt es gleich fünf mögliche Autoritäten! In der Praxis wirst du feststellen, WIE unterschiedlich die Entscheidungsfindung hier ist – und auch: Wie sie auf dich wirkt! Vor allem in Bezug darauf, WIE LANGE es dauert, um zu einer Entscheidung kommen zu können.

DAHER SCHAU DOCH GERN HIER SCHON IN DIE NACHSTEHENDE ÜBERSICHT. SIE ZEIGT AUF, WELCHE AUTORITÄTEN ES GIBT, WO DIESE IN DER KÖRPERGRAFIK LIEGEN UND FÜR WELCHEN HUMAN-DESIGN-TYPUS DIESE MÖGLICH SIND:



Übersicht und Hierarchie der sieben Autoritäten

Autorität	Häufigkeit	Bei wem möglich ...
 <p>Emotional-Zentrum (Solarplexus)</p> <p>„Schildkröten können dir mehr über den Weg erzählen als Hasen.“ - Chinesische Weisheit</p>	46%	<ul style="list-style-type: none"> (manifestierender) Generator/Umsetzer/Spezialist Projektor/Koordinator Manifestor/Initiator
 <p>Lebenskraft-Zentrum (Sakral)</p>	35 %	<ul style="list-style-type: none"> (manifestierender) Generator/Umsetzer/Spezialist
 <p>Intuitions-Zentrum (Milz)</p>	11%	<ul style="list-style-type: none"> Projektor/Koordinator Manifestor/Initiator
 <p>Willenskraft-Zentrum (Ego, Herz)</p>	1%	<ul style="list-style-type: none"> Projektor/Koordinator Manifestor/Initiator
 <p>Identitäts-Zentrum (G)</p>	3%	<ul style="list-style-type: none"> Projektor/Koordinator
 <p>Ajna/Verstands-Zentrum (äußere Autorität)</p>	4%	<ul style="list-style-type: none"> Projektor/Koordinator
 <p>Äußere lunare Autorität Mondzyklus</p>	4%	<ul style="list-style-type: none"> Reflektor/Beobachterr

Bei ca. 98 % liegt die Autorität innerhalb des Körpers. Bei den verbleibenden 2% (den Reflektoren sowie Mental-Projektoren) außerhalb des Körpers.

Jovian Archive Statistics, immer aktuell auch bzgl. der Verteilung der Autoritäten auf Basis aller auf dieser Seite erstellten Körpergrafiken. Über das Scannen des nachstehenden QR-Codes gelangst du direkt zur Website:



MERKE:

Niemals ist der Verstand/deine Gedanken/mentales Bewusstsein der Boss!

DAS

PROFIL

1/4

„You just call out my name
And you know, wherever I am
I'll come runnin', runnin', yeah, yeah
To see you again
Winter, spring, summer or fall
All you have to do is call
And I'll be there, yes, I will.“

Carole King | You've got a friend

VERTRAUEN + SICHERHEIT

Ich gehe in Verbindung mit anderen. Ich muss es nicht selbst machen, sondern frage einen Lehrer bzw. Experten. Denjenigen klopfe ich so lange ab, bis ich weiß, dass ich ihm vertrauen kann und er mir keinen Schwachsinn vermittelt. Hieraus generiere ich Sicherheit. Ich muss nicht jeden Fehler selbst begehen. Ich prüfe den anderen immer wieder, ob er mein Vertrauen auch wirklich verdient. Wenn ich einmal vertraue, dann passt es. So erwerbe ich mir seine Grundlagen. Wenn er diese revidiert, kann ich ihm vertrauen, weil ich weiß, dass er das nur tun würde, wenn er sich dessen sicher ist. Also folge ich seinem Beispiel. Andere schätzen mich als herzliche Autorität auf meinem Fachgebiet - sowie auch als Berater und Vermittler. Aufgrund meiner sehr offenen und herzlichen Art (und auch meinem Wunsch nach Einflussnahme) - neige ich dazu manchmal auch zu viel zu versprechen. Versprechen, die ich dann nicht einhalten kann, weil der Wunsch nach Einflussnahme stärker ist, als der Blick darauf, was Zeit- und Kräfte-mässig überhaupt realistisch umsetzbar ist.

Motto:

Ich prüfe immer wieder, ob du sicher bist. Wenn ich dir vertraue, gehöre ich dir, und deine Grundlagen gehören mir.

Thema:

Misstrauen vs. Vertrauen

Der Vibe einer 1/4 – wie fühlen sie sich an? Vielleicht magst du dazu in die Spotify-Playlist hineinhören?

Scanne dazu den QR-Code!



**ICH PRÜFE
IMMER
WIEDER, OB
DU SICHER
BIST.
WENN ICH
DIR
VERTRAUE,
GEHÖRE
ICH DIR.
UND MIR
GEHÖREN
DEINE
GRUND-
LAGEN.**





Das Profil 1/4

DIE 1/4 IST EIN SEHR SELTENES UND DABEI HARMONISCHES PROFIL, DA DIE LINIEN 1 UND 4 AUS DENEN ES GEBILDET WIRD EINANDER ERGÄNZEN/ ERWEITERN. WIR HABEN HIER ERNEUT DEN FORSCHER AUF DER PERSÖNLICHKEITSEITE.

Die Vier auf der Seite des Unbewussten/ des Körpers entspricht dem Archetypus einen Opportunisten – einem Menschen der Chancen ergreift, um seine Herzensbotschaft nach außen tragen zu können. Der Begriff des „Opportunist“ hat in Deutschland oft ein gewisses „G´schmäck´le“: Damit wird häufig jemand verbunden, der etwas nur tut, wenn er etwas davon hat ... so wie ein Fähnchen im Wind sich mit der Windrichtung neigt. Das ist damit aber nicht gemeint! Ja – eine 1/4 möchte Chancen und Expansion – und dabei denkt sie durchaus auch an ihr Netzwerk und auch ihren Nutzen (Return-on-Invest). Die 1/4 ist Meister darin, Kontakte in der (beruflichen) Umgebung zu knüpfen, Vertrauen aufzubauen und sich Anderen mit der ihnen eigenen Herzlichkeit zu öffnen. Das Netzwerk können auch mehrere verschiedene Netzwerke sein. Diese haben dann eins Gemeinsam: Sie „dienen“ einem Forschungsgegenstand“

Eine 1/4 stellt viele Fragen, um zu eruieren, was ihre „Community“ und Ihr Produkt benötigen - und wie man dies dann zu einem späteren Zeitpunkt ziel führend und für alle Beitragend - kommuniziert.

Die „1“ aus dem Profil 1/4. ist sehr mit sich selbst und dem eigenen Prozess beschäftigt.

„Wer bin ich und was verleiht mir Sicherheit?“ ist z.B. eine Frage, die Ihn auf seinem Lebensweg begleitet.

Die unbewusste 4. Linie definiert das, was von diesem Menschen ausgeht, was er ausstrahlt – und wovon andere profitieren. In diesem Fall bewirkt diese vierte Linie, dass sich dieser Mensch – wenn er z.B. eine Antwortmail auf seine zu einem Thema eingereichten zehn Fragen erhält – seinem Kollegen zuwendet und ihn ebenfalls daran teilhaben lässt.

Die 1/4 vernetzt sich, ist sehr sozial und chancenorientiert, aber auch kühn: Indem sie Fragen stellt, verlässt sie die sichere Komfortzone – oder eben nicht.

Vertrauen braucht Zeit! Deswegen ist es für eine 1/4 so wichtig und existenziell einen Menschen erst einmal richtig gut kennen zu lernen, bevor sie/er ins Vertrauen geht. Mit ihrer bewussten Linie 1 über Fragen und Gespräche findet sie/er heraus, ob überhaupt eine gemeinsame Basis vorhanden. Hat sich diese Person als Vertrauenswürdig erprobt, kann es dann auch mit der Zeit zu fast freundschaftlichen Beziehungen führen. Egal, ob im Privatem oder im Job.

Da die 1/4 eine offene und herzliche Ausstrahlung besitzt, wird auch einiges anvertraut. Sie erfährt private/intime Informationen – kann aber genauso gut auch auf Small-Talk-Ebene private Informationen entlocken.

Im Schatten kann die 1/4 und der ihr eigene Opportunismus aber auch in Korruption (Beugung meiner Herzensbotschaft, um trotzdem Einfluss nehmen zu können). Oder sie verbiegen sich, um weiterhin Einfluss nehmen zu können.

WAS BEDEUTET DAS?

Wenn sie (bei für Sie wichtigen Themen) ZU sehr nach Einfluss streben (vierte Linie) geht ihnen die sichere Perspektive abhanden und auch sehr zweifelhafte Chancen werden ergriffen.

Dann wirken sie wie Politiker, die viel heiße Luft um Nichts machen. Eine 1/4 kann unglaublich festgelegt/fixiert auf etwas sein – im Besten Falle betrifft es die eigene Herzensangelegenheit. Aber was ist denn diese Herzensangelegenheit? Die vierte Linie trägt eine Botschaft mit sich, die sich meistens schon im Kindesalter ausgeprägt hat. Das kann ein Hobby, ein Wert, ein Mensch, eine Musikrichtung, eine Glaubensrichtung – oder etwas ganz beliebig anderes – sein. Sicher ist nur eines: Du wirst es definitiv mitbekommen! Denn: unbewusst wird insbesondere das Gegenüber einer 1/4 diese Botschaft als eine starke Fixierung erleben.

BEISPIEL:

Ein Mann war als Kind im Sportinternat und lebt Sport seitdem in allen Facetten. Alle Sportereignisse werden im Fernsehen angesehen, Jahrbücher gekauft, Turniere besucht, selbst Sport betrieben und jeder Vergleich – auch im Job – ist wird in Bezug zum Sport gesetzt. Das Thema „Sport“ ist im Leben dieses Mannes unübersehbar omnipräsent! Dies bedeutet bei der vier-



ten Linie, dass sie das Gelernte (aus der bewussten Einser-Persönlichkeit) auch an andere Menschen „verkaufen“/vermitteln kann. Dies geschieht bevorzugt im persönlichen Kontakt (Telefonat/Gespräch/Treffen).

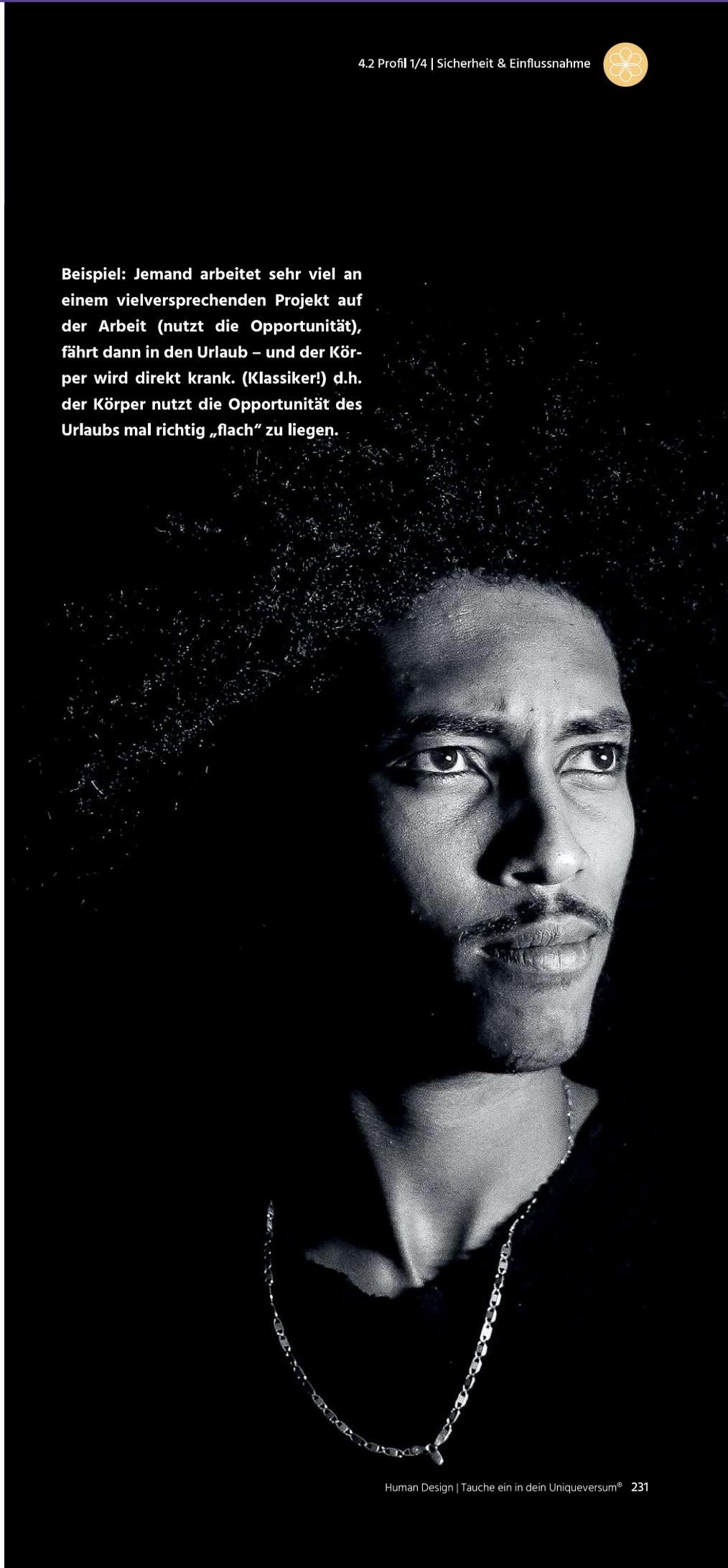
Grundsätzlich ist sie jedoch ausgesprochen liebevoll, warmherzig und hilfsbereit. Ihr geht es um Kommunikation und das persönliche Netzwerk. Sie hat „ihre Crew“ immer genaustens im Blick und bezieht sie immer mit ein.

Ein Coach mit diesem Profil stellt gute, investigative Fragen, die dazu dienen, Nähe und Vertrautheit zu schaffen. Das Dilemma mag darin bestehen, im Sinne der eigenen Community ZU viel zu wollen - und auch dann zu versprechen. Auch hier finden wir das angesprochene „Politiker-Syndrom“. Das kann im entsprechendem Netzwerk Misstrauen schüren - und infolgedessen auch zur Ablehnung führen. Fühlt sich die 1/4 abgewiesen - oder ist das Verhältnis von Geben und Nehmen aus der Balance geraten - , kann sie auch andere Seiten aufziehen. Sie kann dann durchaus auch (subtil) sehr gemein werden (from Angel to Mephisto).

Jede 1/4 braucht auch Rückzug aus der Community – denn die vierte Linie kann auch sehr schnell ermüden und erschöpfen.

Oft sind es daher Menschen, die sich unbewusst aus Freundlichkeit oder Freundschaft zu etwas hinreißen lassen – und dann später total von ihrer Erschöpfung/ Ermüdung überwältigt werden.

Beispiel: Jemand arbeitet sehr viel an einem vielversprechenden Projekt auf der Arbeit (nutzt die Opportunität), fährt dann in den Urlaub – und der Körper wird direkt krank. (Klassiker!) d.h. der Körper nutzt die Opportunität des Urlaubs mal richtig „flach“ zu liegen.



Steckbrief

1

BEWUSST

zeigt sich in eigenen Reflexionen, Worten, Verhalten
kann ich selbst gut wahrnehmen Entspricht dem, was ich glaube, was meine Vorstellungen und Wünsche vom Leben sind

INTROVERTIERT – auf die eigene Bestimmung bezogen

VERHALTEN (BEWUSST)

- untersuchend
- investigativ
- autoritär
- theoretisch
- mutig
- vorsichtig/ängstlich
- bescheiden
- hinterfragend

LERNFELD (BEWUSST)

- Empathie für den anderen/andere Perspektiven
- Körperbewusstsein ausbauen
- den eigenen Instinkten/Intuition vertrauen
- Geduld haben mit sich und dem eigenen Lebensstudium

PARTNERSCHAFT/SEXUALITÄT (BEWUSST)

- glaubt, eine langfristige und sichere Bindung zu suchen
- überprüft dafür potenziellen Partner gründlichst, bevor mehr daraus werden kann (Sex, Heirat, Kinder, Hausbau etc.).

DOMINANTE GEFÜHLSWELT (BEWUSST)

- Angst
- Schatten: Lähmung
- Aufgabe: Schöpfung
- Ressource: Kreativität
- Handlungsimpuls: fliehen und loslassen

4

UNBEWUSST

wird körperlich ausgestrahlt (generiert das Fremdbild)
nehmen andere mehr wahr als ich/Überraschungsmomente im Leben/wird im Laufe des Lebens bewusster und integrierbarer ins Selbstbild

EXTROVERTIERT – fixiert darauf, Grundlagen und Theorien zu externalisieren

fixiert auf eine Botschaft oder fixiert auf den eigenen Einfluss, die günstigen Gelegenheiten

VERHALTEN (UNBEWUSST)

- offen
- unerschütterlich freundlich
- hilfsbereit
- herzlich
- gemein
- oberflächlich
- wohlwütig
- vertrauensvoll
- stur, weil auf etwas fixiert

LERNFELD (UNBEWUSST)

- sich abgrenzen lernen
- Wunsch nach Einflussnahme zügeln
- realistische Abmachungen tätigen
- Ermüdungserscheinungen ernst nehmen

PARTNERSCHAFT/SEXUALITÄT (UNBEWUSST)

- Körper kann nur intim mit jemandem werden, den man länger kennengelernt hat
- Partner kommt oft aus dem Umfeld/Freundeskreis
- One-Night-Stand ausgeschlossen

DOMINANTE GEFÜHLSWELT (UNBEWUSST)

- Trauer und Wut
- Schatten: Passivität vs. Zerstörung
- Aufgabe: annehmen, loslassen
- Ressource: Liebe und Klarheit
- Handlungsimpuls: weinen vs. schreien oder zuschlagen

ERFOLGSSEQUENZ

Indem ich offen für andere bin, baue ich schnell eine vertraute Atmosphäre auf und finde Sicherheit durch persönliche Nähe und mein unschuldiges, absichtsloses Handeln. Durch die Balance von „Geben und Nehmen“ – sowie durch meine hohen Kommunikationsskills – nehme ich Einfluss auf mein persönliches Umfeld/Netzwerk(e). Durch Beziehungen werde ich selbstsicher(er). Dies versetzt mich in die Position, meine (Herzens-)Botschaft zur rechten Zeit nach außen zu tragen.

Coachingfragen

1. Was bedeuten dir Freundschaften?
2. Was ist für dich wann vertrauenswürdig?
3. Wie kannst du sicherstellen, dass du absichtslos in Beziehungen hineingehst?
4. Misstraust du Menschen erst einmal oder haben diese gleich dein uneingeschränktes Vertrauen?
5. Wie hast du deinen letzten Partner kennengelernt?
6. Wie reagierst du, wenn jemand dein Vertrauen missbraucht?
7. Wann ist eine Beziehung für dich „sicher“?
8. Versprichst du manchmal zu viel, weil du dem anderen so gern helfen magst?
9. Dürfen Menschen dir schnell nahe sein?
10. Wie suchst du dir deine Kunden/Arbeitgeber aus?
11. Wie würdest du deine kommunikativen Fähigkeiten einschätzen?
12. Wann warst du das letzte Mal so richtig gemein?
13. Wann hast du zuletzt deine Erkenntnisse an andere weitergegeben?
14. Womit beschäftigst du dich immer wieder?
15. Wer gehört zu deinen Freunden und wer zu deinen Feinden?
16. Wie wichtig ist dir Kommunikation?
17. Was brauchst du, um jemandem vertrauen zu können?
18. Was bedeutet dir Loyalität?
19. Wann hast du das letzte Mal etwas ganz absichtslos gemacht?
20. Welche Botschaft möchtest du in die Welt geben? Was willst du mit deinem Umfeld teilen?



Positive/unterstützende Glaubenssätze

1. Ich vertraue in meinen Körper.
2. Offenheit zu anderen ermöglicht es mir ein sicheres Fundament im Leben zu bauen.
3. Freundschaften schaffen mir Stabilität.
4. Ich nehme mir die Zeit, die es braucht, um andere kennenlernen zu können und Sicherheit für mich in dieser Beziehung zu erlangen.
5. Ich weiß, dass Geben und Nehmen für mich eine wichtige Grundlage meiner Ausrichtung darstellen.
6. Ich verspreche nicht zu viel und bleibe dabei auch offen und kommunikativ im Austausch mit meinem Umfeld.
7. Sharing is caring.
8. Ich pflege meine Beziehungen, denn ich weiß, dass diese meine größte Oase und Quelle des Ausgleichs sind.
9. Wahrheit verletzt nicht.
10. Es ist in Ordnung, dass ich mir Zeit nehme, um Vertrauen aufzubauen.
11. Es prüfe sich, wer sich ewig bindet.
12. Gut Ding, will Weil' haben.
13. Ich zweifle an jedem oder etwas wenigstens einmal.
14. Meine Arbeit ist mir mindestens genauso wichtig wie meine Freunde.

FÖRDERLICH



Was es gilt zu transformieren ...

Negative/limitierende Glaubenssätze

1. Vertrauen ist gut, Kontrolle ist besser.
2. Meine Absichten sollen sich erfüllen.
3. Wenn es keinen "Return-on-Invest " gibt, mache ich es nicht.
4. Ich kann meiner Familie, Freunden und PartnerIn nicht vertrauen.
5. Nur weil ich es zusage, ist es noch lange kein Versprechen.
6. Nur wer breit streut, hat die Chance etwas zu ernten.
7. Wenn ich nicht alles über die Person weiß, kann ich mir nicht sicher sein und nicht vertrauen.
8. Bescheidenheit ist eine Zier, doch weiter kommt man ohne ihr.
9. Ich kriege das nie hin.
10. Ich bin auf mich alleine gestellt.
11. Ich kann mich anderen gegenüber nicht öffnen.
12. Ich bin für die Gemeinschaft da und keiner sieht´s.
13. Ich bin zu gutgläubig bzw. werde dafür gehalten.
14. Vertrauen kann nicht wieder hergestellt werden.

LIMITIEREND



Wenn du ein Film-Charakter/

Action-Held wärst ...

- Rory (Gilmore Girls)
- Erin Brockovich
- Wiki und die starken Männer
- Asterix und Obelix
- Sailor Moon

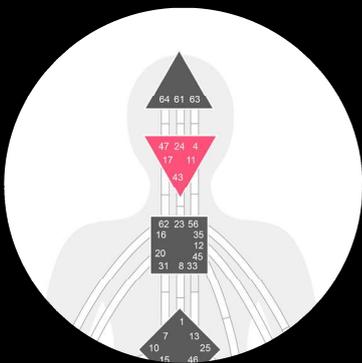
Prominente/bekannte

Persönlichkeiten mit dem Profil 1/4

- Jeff Bezos (Projektor)
- David Copperfield (Manifestierender Generator)
- Albert Einstein (Generator)
- Benjamin Franklin (Generator)
- Virginia Satir (Generatorin)
- Elisabeth Kübler-Ross (Manifestorin)
- Friedrich Engels (Manifestor)
- Linda Evangelista (Projektorin)
- Muhammad Ali (Manifestierender Generator)



VERSTANDS- ZENTRUM/ AJNA



„Worte helfen euch vielleicht, etwas zu verstehen. Erfahrung lässt euch wissen.“

– Neale Donald Walsch (Manifestor), aus dem Buch „Gespräche mit Gott“

Keywords:

Logik – Denken – Meinung – Konzepte – mentale Illusionen – Ideen – Bewusstsein – Designkristall – Interpretation – Verwirrung – Abstraktionsvermögen – Ängste – mentale Projektionen

Wunsch & Beitrag

- mentale Sicherheit
- Konzepte, wie man überlebt oder das Leben erfährt
- Ideen, was logisch und/oder Sinn macht
- Einsichten, wie die Welt funktioniert
- Wissen wollen, was gewusst werden muss
- haltbare Meinungen produzieren
- sich mental mit anderen messen (IQ)
- gescheit sein und gescheit wirken
- mentaler Frieden und Fanatismus



Das Verstandszentrum wird der Hypophyse zugeordnet sowie dem Hypothalamus, welcher vielerlei Körperfunktionen steuert, wie:

- den Blutdruck und
- den Blutzucker.

HIER DREHT SICH ALLES UM MENTALE BEWUSSTHEIT UND VERARBEITUNG ALS AUCH UM (SUBJEKTIVE/PERSÖNLICHE) KONSTRUKTIONEN DER „WIRKLICHKEIT“

– und zwar nicht nur jener von Zeit, sondern auch von Ängsten und der Illusion unserer Welt.

*„Glaube denen,
die die Wahrheit suchen und
zweifeln an denen,
die sie gefunden haben.“*

– André Gide

DIE FRAGEN LAUTEN ÄHNLICH WIE IM NLP (NEUROLINGUISTISCHES PROGRAMMIEREN):

- „Was ist dein Bild der Welt?“
- „Was siehst und erkennst du?“
- „Was sehe und erkenne ich?“

Im „Ajna“ finden wir auch Zuschreibungen von Begriffen wie:

- Muster,
- Logik,
- Dualität und
- Bewertung.

Wir Menschen verspüren einen Wunsch nach mentaler Stabilität und Klarheit darüber, was „richtig“ und was „falsch“ ist. Wir wollen einen Überblick über individuelle Meinungen gewinnen und uns positionieren. Im dritten Auge findet sich auch ein subjektives Gefühl dafür, ob du dich als intelligent wahrnimmst oder nicht und wie mental zufrieden du bist.

Vielleicht schießen dir Millionen Gedanken, Konzepte und Ideen durch den Kopf, so dass du zeitweise kaum noch weißt, wie du diese sinnvoll managen sollst?!



Verstandszentrum/Ajna

Definiertes (wirkendes) Ajna

„Habe Mut, dich deines eigenen Verstandes zu bedienen!“

– Immanuel Kant

Personen mit definiertem Verstandeszentrum sind auf der Erde, um wirklich noch nie da gewesene Konzepte, revolutionäre Ansätze und neue Einsichten in die Welt hinauszutragen.

Durch ihre mentale Aktivierung funktioniert ihr Verstand auf die immer gleiche Weise. Im Schatten kann es sich dadurch äußern, dass diese Menschen dazu neigen, ihre Position als „die Wahrheit“ zu empfinden/zu sehen – und dann gern auch auf ihrer Meinung beharren. Das kann eine sachliche Diskussion als durchaus herausfordernd gestalten!

Im unterdrückten Modus fühlen sie sich möglicherweise oft missverstanden.

Sie bringen das Potenzial für BEIDES mit:

- eigene, ganz frische Ideen oder eben
- mentale Illusionen und Konstrukte.

„Man kann die Menschen zur Vernunft bringen, indem man sie dazu verleitet, dass sie selbst denken.“

– Voltaire

Nicht definiertes (wahrnehmendes) Ajna

„Die Gedanken sind frei,
wer kann sie erraten,
sie fliehen vorbei
wie nächtliche Schatten.
Kein Mensch kann sie wissen,
kein Jäger erschießen,
es bleibt dabei.
Die Gedanken sind frei.“

– Deutsches Volkslied

Zum Lied in Spotify:



Das wahrnehmende Ajna ist dagegen sehr empfänglich für Konzepte, Ideen und Gedanken aus dem Umfeld. – z. B. im beruflichen Kontext oder auch in einer intimen Partnerschaft.

Im Schatten neigt das offene Verstandeszentrum zum Fanatismus. In dem Fall wäre es eine Option, zu fragen:

- „Versuchst du andere davon zu überzeugen, dass du recht hast?“
- „Hast du das Gefühl, dass du dir einer ‚Wahrheit‘ zu 100 % sicher sein musst?“

Eigentlich ist das wahrnehmende Ajna geradezu prädestiniert dafür, alle Philosophien, Entwürfe und Ideen erst einmal wertungsfrei und unvoreingenommen zu empfangen und sie zu vergleichen.

Es fällt ihm leicht, daraus eine Auswahl zu treffen und Ansätze in einer neuen Weise miteinander zu verknüpfen. Aufgrund der ausgeprägten Wahrnehmungsfähigkeit verfügt es grundsätzlich über die Kompetenz, Informationen wie ein Schwamm aufzusaugen und 1:1 wiederzugeben.

Menschen ohne Verstandesaktivierung

denken – aus einer inneren Unsicherheit

heraus – sie seien dumm. Und das oft

ganz zu Unrecht!

Haben in einer Beziehung BEIDE das dritte Auge nicht definiert, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Sie sind Gesprächspartner, die besonders interessiert an den Ansichten des anderen sind – was die Beziehung sehr lebendig gestalten kann.

oder

2. Sie interessieren sich nicht für die Gedanken/das Weltbild des Partners – und langweilen sich miteinander „zu Tode“.

„The whole purpose of education is to turn mirrors into windows.“

„Der ganze Zweck der Bildung ist es, Spiegel in Fenster zu verwandeln.“

– Sydney J. Harris



*“Das Mutigste,
das man tun kann,
ist eigenständiges Denken.
Und zwar lautstark.”*

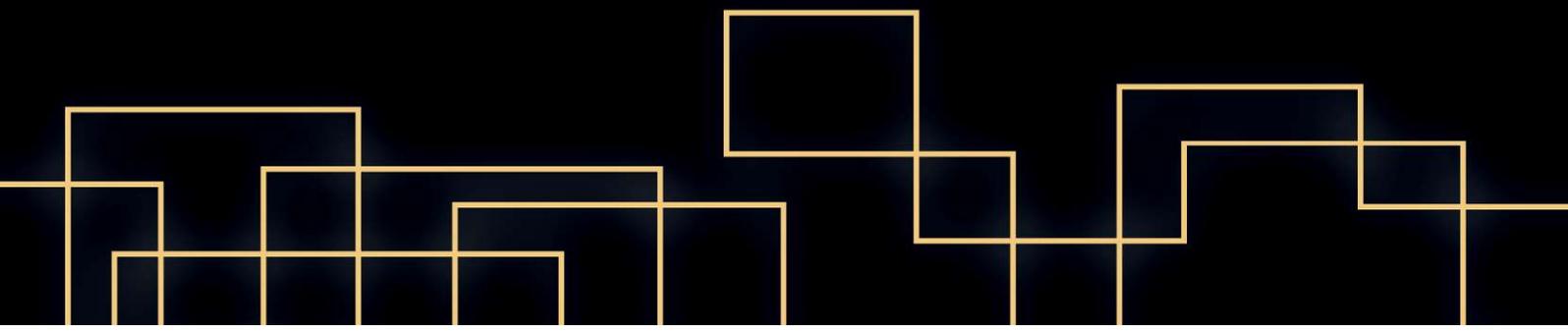
- Coco Chanel

AJNA | BEWUSSTHEIT PRÄGT DENKEN

WAHRNEHMUNG VS. WIRKUNG

- Wie ist es bei dir?
- Ist dein Verstandeszentrum definiert (wirkend) oder nicht definiert (wahrnehmend)?
- Wie fühlt sich das an?
- Heute? Übermorgen? In einem Jahr?
- Welche Entwicklung durchläufst du in zentralen Aspekten, die das Verstandeszentrum ausmachen?

Dabei will ich dir etwas an die Hand geben. Hole dir dazu das Arbeitsblatt, dass du unter dem QR-Code zum Download erreichst. Dieses kannst du bequem an **deinem mobilen Device/Computer nutzen**. Es hat editierbare Felder, so musst du es dir nicht ausdrucken oder kannst es mit den Inhalten versenden.





„Frage dich:

WIE STARK ERLEBST DU DIE ...

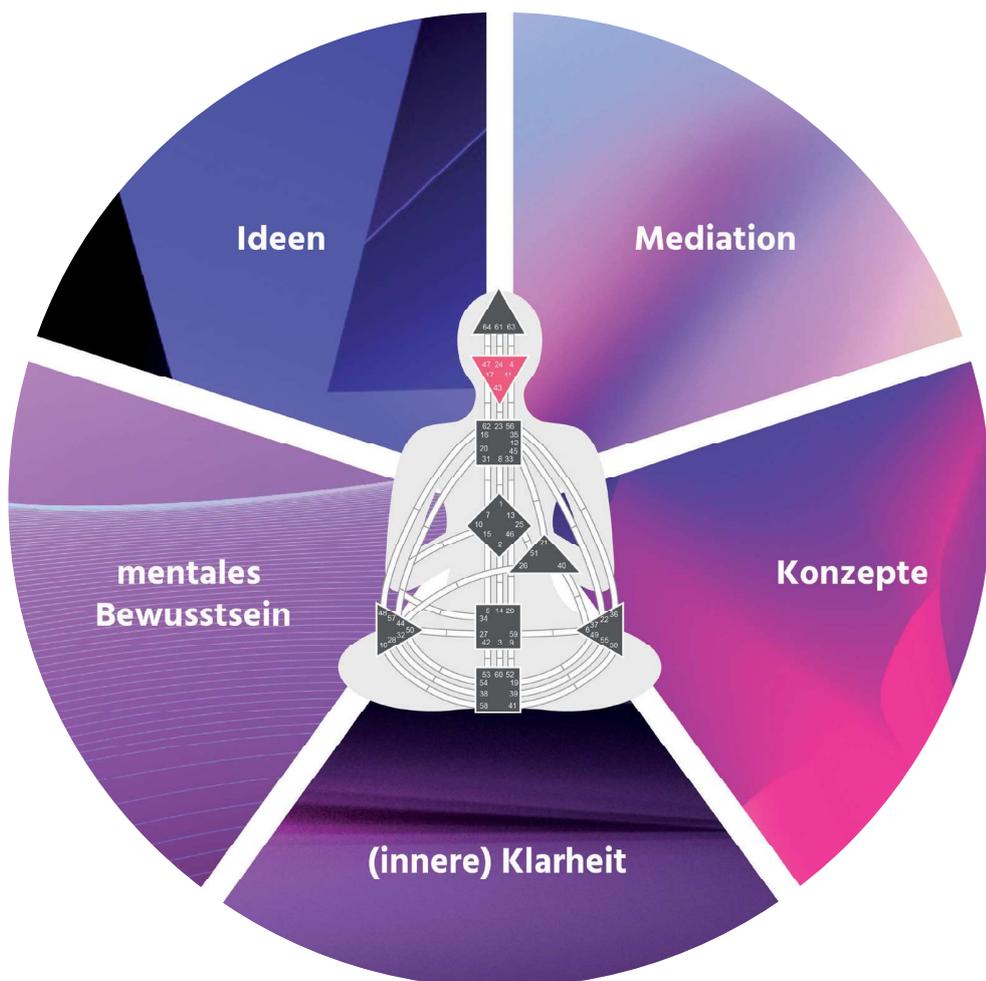
1. Auswirkung (definiertes Zentrum)

ODER

2. Wahrnehmung (nicht definiertes Zentrum)

des jeweiligen Themas aktuell in deinem Leben?

Schätze ein auf einer Skala von 0 - 10 und zeichne es dir auf. (Skala: 0 = keine Auswirkung/Wahrnehmung // 10 = aktuell hohe Auswirkung/Wahrnehmung)“.



V E

R S

T A

N D



Coachingfragen

DEFINIERTES VERSTANDESZENTRUM

- Was denkst du gerade zum Thema xy?
- Bist du eher Kopf- oder Herzmensch?
- Was sollte aus deinen Augen jeder Mensch wissen?
- Würdest du sagen, du denkst eher logisch, emotional – oder ganz individuell anders als andere? Was überwiegt eher? Woran kannst du das festmachen?
- Erlaubst du dir, ab und zu gewohnte Gedankengänge zu hinterfragen, d. h. ob sie für dich überhaupt (noch) passen?
- Würdest du sagen, du bist flexibel in deinem Denken?
- Denkst du in „feste“ Richtungen?
- Fällt es dir leicht, Konzepte zu entwickeln?
- Welche Konzepte von dieser Welt lehnt du ab?
- Bist du leicht zu beeinflussen?
- Ist dir Struktur wichtig?
- Dreht sich dein Gedanken-Karussell unentwegt?
- Musst du, dass, was du weißt und gelernt hast, ständig überprüfen?

NICHT DEFINIERTES VERSTANDESZENTRUM

- Ändert sich das, was/wie du denkst, mit dem Umfeld?
- Weißt du, was andere denken?
- Woher kommen deine Glaubenssätze?
- Welche gedanklichen Konstrukte interessieren dich? Warum?
- Weißt du bereits, welches deine eigenen Gedanken sind und wann du dich von Gedanken anderer lenken lässt?
- Was beschäftigt dich gerade gedanklich?
- Ist es dir wichtig, den Überblick zu behalten?
- Bist du bereit, auch immer eine andere Position zu hören/zu sehen?
Wie gehst du dabei vor?
- Bist du, was du glaubst?
- Lässt du dich leicht im Außen ablenken?
- Was ist RICHTIG und was FALSCH in deinen Augen?
- Bewertest du Menschen gern auf Basis dessen, welchen Konzepten diese folgen?
- Welche Perspektive, Gedanken machen dir Angst? Sind diese Ängste wirklich real?
Wenn ja – woran machst du das fest?
- Hast du den Überblick?
- Wo hast du in deinem Leben eine Illusion entlarvt? Was hast du geglaubt, was sich dann als anders herausgestellt hat?
- Was ist so los in deinem Kopf?
- Hüpfst du oft von einem Thema zum nächsten und verlierst dabei deinen Fokus?
- Fühlst du dich als guter Mediator (neutraler Vermittler zwischen zwei Personen und deren Ansichten)?
- Willst du auf alles Antworten haben?



Unterstützende Glaubenssätze

NICHT DEFINIERTES VERSTANDESZENTRUM

- Ich zweifele an jedem Konzept/Idee/Gedanken wenigstens einmal.
- Nur weil ich meine Meinung ändere, ändert das nichts an meiner Haltung oder meinen Werten.
- Ich bleibe offen und flexibel für andere/neue Gedanken/Ideen/Konzepte.
- Neue Ideen und Konzepte erhaschen meine vorurteilsfreie Aufmerksamkeit.
- Ich bekehre niemanden.
- Ich weiß, dass ich nichts weiß.
- Ich bin offen für andere Sichtweisen.
- Ich wähle mir die Medien, aus denen ich meine Informationen beziehe, sorgfältig aus.
- Ich darf meine Meinung ändern.
- Wissen ist MACHT, nichts wissen macht nichts.
- Ich denke heute so und morgen anders.
- Ich bin offen für andere Meinungen und Gedankengänge.
- Ich bin frei in meinen Gedanken.
- Ich bin integer – auch wenn ich meine Meinung verändere.
- Ich bin nicht meine Gedanken.
- Ich betrachte die Meinungen anderer mit Abstand und wähle für mich, was sich in mir gut und richtig anfühlt.
- Meine Gedanken sind frei.
- Ich höre mir an, wie andere darüber denken.
- Ich achte darauf, was ich denken will.
- Ich betreibe „Gedankenhygiene“.
- Ich bin wie ein Mediator und höre den Ansichten anderer achtsam zu.
- Ein Gedanke ist nur ein Gedanke ist nur ein Gedanke ist nur ein Gedanke.
- Seid „naiv“ und „offen“ wie die Kinder.
- Meine Meinung ist objektiv, unschuldig und frei von Manipulation.
- Ich bewerte die Vorstellungen/Konzepte anderer nicht.



DEFINIERTES VERSTANDESZENTRUM

- Ich bin mir bewusst, dass das, was ich denke das mir ganz Eigene ist – und ich das nicht bei anderen voraussetzen darf.
- Mich interessiert nur Wissen, das ganz speziell und sehr exklusiv ist.
- Ich kann anderen Menschen neue „Gedanken-Wege“ anbieten. Ich bringe „lose Gedanken“ gut in eine Form.
- Ich erlaube mir, an den bestehenden Konzepten in dieser Welt mein eigenes „Maß“ anzulegen.
- Ich weiß, was ich weiß, und doch weiß ich, dass ich nichts weiß.
- Ich liebe meinen logischen/beurteilenden Verstand.
- Ich liebe meinen phantasievollen/friedlichen Verstand.
- Ich bin nicht so leicht mental ablenkbar.
- Ich liebe meinen strukturierten Verstand.
- Ich denke logisch/abstrakt/individuell.
- Ich kann Gedanken sehr gut in ein konzeptionelles Gewand geben.
- Ich kann sehr klar denken.
- Ich bleibe meinem (gedanklichen) Weg treu.
- Ich liebe es, mentale lose Enden in ein gedankliches Kostüm zu geben, um so ein Denkkonzept anzubieten.
- Ich weiß nicht, was ich denke, doch ich höre, was ich denke, wenn ich es sage.
Das ist jedes Mal sehr überraschend.
- Ich verstehe mich selbst besser, wenn ich meine Gedanken ausspreche – und meinen Worten lausche.
- Ich verstehe neues Wissen oder Erzähltes auf eine mir eigene Art.
- Ich bin NICHT meine GEDANKEN.
- Mein Verstand ist mein Umsetzungs- und nicht Entscheidungspartner.
- Körperliche Bewegung nährt meinen Verstand.



Limitierende Glaubenssätze

NICHT DEFINIERTES VERSTANDESZENTRUM

- Mir fehlt das wichtige Wissen, um meine Arbeit tun zu können.
- Nur wenn ich WEISS, bin ich WER.
- Wenn ich allein bin, fällt mir nichts ein. Dann bin ich „gedankenleer“.
- Ich sehe den Wald vor lauter Bäumen nicht.
- Mein Kopf platzt!
- Glaube niemandem.
- Ich muss die anderen von diesem oder jenem Wissen überzeugen.
- Ich bin dumm.
- Weil es hier steht, muss es richtig/falsch sein.
- Ich gebe meinen Gedanken die komplette Autorität.
- Ich lasse mich nie ablenken ... „Vögelchen, Vögelchen“
- Ich muss mir sicher sein.
- Darüber habe ich mir wirklich fundiert Gedanken gemacht.
- Gib mir einen Denkanstoß und ich bringe das Konzept zu Ende.
- Alles und jeder beeinflusst mich.
- Mein Verstand kommt immer wieder durcheinander.
- Ich fühle mich ständig überfordert.
- Ich halte fest an meiner Überzeugung.
- Ich zerdenke alles.
- Nach dieser Information weiß ich gar nichts mehr.
- Ich bin felsenfest davon überzeugt, dass ...



DEFINIERTES VERSTANDESZENTRUM

- Das, was ich denke, kann ich nicht (immer) zum Ausdruck bringen.
- Ich kann einfach kein Angebot (Konzept) erstellen. Das dauert bei mir immer ewig, weil ich zu viele Ideen habe und diese nicht strukturieren kann.
- Zahlen-Daten-Fakten sind die einzige Währung. Ich glaube nur, was bewiesen ist.
- Ich bin engstirnig.
- Ich traue keinen „Bauch-Entscheidungen“.
- Meine Gedanken machen mir Angst.
- Die anderen halten mich für überheblich.
- Wissen ist Macht.
- Keiner kann mir wirklich folgen.
- Ich bin zu viel. Mein Kopf sprengt die Grenzen der anderen.
- Ich mache mir immer „Positiv-negativ-Listen“ und kann nicht auf meinen Bauch hören.
- Mich überfluten meine vielen Gedanken.
- Die anderen sind einfach noch nicht so weit, mich verstehen zu können.
- Ich traue meinen Gedanken nicht.
- Das, was ich denke/mir vorstelle, macht mir Angst.
- Alle meckern nur an meinen Entwürfen – dabei haben die doch gar nichts zustande gebracht.
- Mir fehlen die „richtigen“ Gesprächspartner.
- Meine Gedanken sind mir manchmal unheimlich.
- Ich glaube oft nicht an mich.
- Ich kann meine Gedanken nicht umsetzen.
- Ist doch ganz klar – jeder denkt so.
- Ich bin mir noch nicht sicher in meinem Wissen.

chen Punkte dann auf. Das hilft mir sehr in Entscheidungsprozessen.

Kannst du uns ein Beispiel für dein

Leben mit der lunaren Autorität in Interaktion geben?

Ein schönes Beispiel in dem Zusammenhang ist meine Freundschaft mit einer Koordinatorin. Sie ist wie ich Afrodeutsche, und wir haben viele gemeinsame Projekte in der schwarzdeutschen Community durchgeführt. Bis ich um unsere Typen wusste, haben wir uns manchmal in die Haare gekriegt, und sie hat mich wiederholt „altklug“ genannt. Dann haben wir einander ein paar Jahre lang nicht gesehen. In dieser Zeit lernte ich Human Design kennen und konnte anhand des Mond-Zyklus wirklich nachvollziehen, was sich regelmäßig zwischen uns abspielte. In dieser Zeit durchlaufe ich ganz unterschiedliche Gefühlslagen, je nachdem welches Tor aktiviert wird. Es gibt Tage, an denen ich meine Freundin erst gar nicht mit treffen möchte – und umgekehrt solche, an denen ich richtig Lust darauf habe. Dann gehe ich mit verschiedenen Leuten ins Gespräch, überlege, was sie wohl gerade treibt oder schaue mir Videos von meiner Freundin an. Wenn mein lunarer Zyklus abgeschlossen ist, stelle ich mir die Frage erneut: „Möchte ich das jetzt machen oder nicht?“ Wenn die Antwort „Ja!“ lautet, handle ich danach. Bin ich unentschieden, werte ich das als „Nein!“. Genauso habe ich es gehalten, als ich unsicher war, ob ich meine Freundin nach all den Jahren wiedersehen möchte und mich auf dieser Basis dafür entschieden.

Sie hat ungewöhnlich schnell auf meine Nachricht geantwortet. Es gab überhaupt keine Widerstände. Ich habe geschrieben, dass ich in Berlin sein werde. „Lass uns treffen!“ Und was soll ich sagen? Es war einfach

geil. Wir waren im Flow und haben nahtlos an früher angeknüpft, als ob es zwischendurch überhaupt keine Differenzen gegeben hätte. Ich habe ihr vom Human Design erzählt sowie von ihrem Typus. Als ausgesprochen intuitiver Mensch ist sie sehr in ihrer Energie. Sie schilderte, was sie gerade machte, und ich merkte, dass das wunderbar zu ihr passte. Ich gab zu, sie früher häufig bevormundet zu haben, was sie mir bestätigte. Anschließend hatten wir einfach einen wunderschönen Abend miteinander. So habe ich einige Entscheidungen in Übereinstimmung mit meiner lunaren Autorität getroffen, die sich im Nachgang immer als absolut stimmig erwiesen haben.

Was erlebst du an deinem Typus als herausfordernd?

Womit ich selbst immer wieder hadere, ist die Tatsache, dass ich als Beobachterin eigentlich warten muss, bis ich etwas gefragt werde. Ich warte also auf die Einladung, mein Wissen zu offenbaren, anstatt aus dem Nicht-Selbst heraus zu sprechen und nur Chaos zu stiften: Entweder erntete ich komische Seitenblicke, wütende Reaktionen oder wurde nicht für voll genommen. Es war manchmal frustrierend, wenn meine Vorhersagen eintrafen, die vorab belächelt worden waren. Mittlerweile bin ich damit entspannter, notiere mir meine Eingebungen und teile sie erst, wenn ich darum gebeten werde. Wenn ich mich nicht daran halte – auch in den banalsten Situationen wie am Frühstückstisch, muss ich mit Widerstand rechnen: Alle sagen etwas und lachen. Ich schalte mich ein, und plötzlich lacht keiner mehr.

Das macht das Leben als Reflektorin nicht immer einfach, weil ich eigentlich durchaus gern rede.

Ein Beobachter hat mir neulich etwas Wunderschönes gesagt: „Julia, in dem Moment, in dem du mit einer Intention oder Agenda ein Forum betrittst, bist du nicht du selbst. Dann ist dein Nicht-Selbst am Start. Als Reflektor gehst du eigentlich nur hinein, und dann fragt dich jemand etwas.“ Ich spüre als Reflektorin sofort die Energien im Raum, wer mit wem kann, wer gerade in sich selbst ruht und wo Disharmonien herrschen.

Ich kann auf eine Gruppe treffen, bei der ich denke: „Das sind alles Lemminge, nur Schafe, die helfen mir nicht.“ Doch dann sehe ich den Wolf, die eine Person, die sofort heraussticht und mein Interesse weckt. Ab dem Moment sind mir die anderen komplett egal. Ich möchte diesen einen Menschen kennenlernen und herausfinden, ob er wirklich so anders ist. Wenn sich mein erster Eindruck bestätigt, freue ich mich, denn heute hat mich jemand überrascht, und ich kann etwas aus dem Gespräch mitnehmen. Aber wegen meiner Teflon-Aura ist derjenige spätestens dann für mich Geschichte, wenn ich abends zu Bett gehe oder dusche. Die wenigsten Menschen bleiben mir dauerhaft im Gedächtnis. Es gibt zwar welche, die mir auch etwas Bleibendes für meinen Weg mitgeben, aber alle anderen sind Teil einer Erfahrung, und am nächsten Morgen beginnt ein neuer Tag.

Wenn du mich dann fragen würdest, wie derjenige heißt, würde ich mich noch nicht mal an den Namen erinnern. Ich müsste denjenigen schon mehrmals treffen, bevor ich ihn mir vielleicht merke. Der Reflektor interessiert sich in dem jeweiligen Moment für den Menschen und ist dann auch voll und ganz da. Aber am nächsten Tag ist das Schnee von gestern. Treffe ich die Person dann wieder, bleibt vielleicht ein bisschen mehr hängen, aber möglicherweise auch nicht.

Du bietest als Reflektorin mit dem transpersonalen Profil 5/2 eine sehr große Projektionsfläche. Da ist die 5 als Projektionslinie und die 2, die nach außen projiziert. Wie erlebst du das Thema der Projektion?

Ich kenne Projektion im Außen in der Form, dass „alle“ denken, ich sei die Retterin für jedes erdenkliche praktische Problem. Das widerfährt mir beruflich sehr oft, wobei ich mittlerweile darum bitte, dass sich die anderen erst einmal selbst darum kümmern sollen. Im Privaten, in der Familie und von Verwandten erlebe ich eine Projektion von Erwartungen. Von übersteigerten Forderungen grenze ich mich mittlerweile ab: „Ich bin für dich da, aber was du da von mir willst, das bin nicht ich!“

Zudem gibt es da noch die Projektion und Konditionierung, der ich von klein auf ausgesetzt war und die ich erst heute einzuordnen weiß. Als meine Schwester geboren wurde, war ich fünf. Meine Mutter – eine emotionale Projektorin – hat seitdem auf mich projiziert, ihre Freundin und Vertraute zu sein. Jeder hat im Prinzip seine Erwartungen auf mich übertragen, und ich habe dem auch brav entsprochen – selbst später in anderen Lebensbereichen.

Das Schlimmste, was einer 5. Profillinie passieren kann, ist, den guten Ruf zu verlieren. Wenn ich ein Projekt betreue, überlege ich jedes Mal: „Komme ich glaubwürdig rüber? Gefährdet es meinen guten Ruf, wenn ich etwas anders mache? Was passiert, wenn das Projekt nicht entsprechend meiner Beratung durchgeführt, mir dann die Schuld in die Schuhe geschoben wird und ich als Ketzlerin auf dem Scheiterhaufen lande?“ Ich habe immer wieder versucht, bei mir selbst anzukommen und mich auf Typ, Stra-

tegie und Autorität zu besinnen, mich also zurückzunehmen und zu schauen, wo ich bleibe.

Hast du vielleicht konkrete Tipps für jemanden, der zum ersten Mal von seinem Reflektor-Dasein erfährt und sich näher damit auseinandersetzen möchte?

Ich glaube, für den Anfang ist es ganz gut – und so habe ich es gemacht –, abends zu reflektieren, wer mich im Laufe des Tages tatsächlich beeinflusst hat. Vielleicht denkst du dir, es sei sehr stressig zugegangen und schiebst das auf dich als Person. Dann darfst du die Situationen nochmals Revue passieren lassen und dich fragen: „Wer war eigentlich in meinem Umfeld beruflich wie privat?“ Dadurch kann ich feststellen, wer unruhig war, und werde sensibilisiert für diese Energie. Außerdem könnte der Reflektor einmal versuchen, sich bei Entscheidungen einen Mond-Zyklus Zeit zu geben, die Transite und insbesondere den Mond zu verfolgen.

Währenddessen ist es nur wichtig, sich und seine wechselnde Verfassung zu beobachten.

Für eine Beobachterin ist es sehr zentral, das Human Design System und die Energien, die im Verlauf eines Mondzyklus aktiviert werden, wirklich zu begreifen. Denn wir sind letztlich diejenigen, durch die diese Energie nach außen gezeigt wird. Auch wenn wir vielleicht ein Gefühl dafür haben, dürfen wir verstehen lernen, was derweil von Augenblick zu Augenblick mit uns geschieht.

Je mehr ich mir dessen bewusst bin und die Dynamiken im Umfeld einzuordnen weiß, desto eher kann ich meine eigenen Reaktionen und Verhaltensweisen nachvollziehen.

Woher weißt du eigentlich, wer du „wirklich“ bist?

Die tiefste Konditionierung erfahren wir in unserer eigenen Familie. Als ich mir das aus Human-Design-Perspektive näher angeschaut habe, habe ich verstanden, wie meine Prägungen entstanden sind. Das Chart meines Vaters kenne ich nicht. Ich weiß aber, dass meine Mutter emotionale Projektorin war. Meine Geschwister sind allesamt manifestierende Generatoren bzw. Generatoren. Zu dem kommt da eine geballte Ladung emotionaler Definition. Ich dachte jedoch immer, ich wäre emotional, weil ich nicht wusste, dass das von außen kam. Für einen Reflektor macht es ungemein Sinn, die Designs seiner frühesten Bezugspersonen zu studieren, um zu erkennen, wie er konditioniert wurde. Dann kann er sukzessive beginnen, sich von dem zu trennen, was nicht wirklich zu ihm gehört. Irgendwann kommt darüber die Einsicht, dass er eigentlich eine einzige gigantische Projektionsfläche darstellt. Was bleibt dann von einem selbst übrig? Ein Reflektor hat die Frage einmal so beantwortet, dass die Persönlichkeit eines Beobachters in seinen aktivierten Toren steckt. Ich habe zwar keine definierten Zentren, aber ich habe aktivierte Tore. Betrachte ich jedes einzelne Tor, führe mir die jeweilige Bedeutung vor Augen und nehme alles an Konditionierung durch die Transite und andere Menschen weg, dann verbleibt am Ende genau das: meine Persönlichkeit und mein Design, meine Talente und Potenziale. Das ist wirklich Julia.

Als ich das erkannt habe, war ich unbeschreiblich glücklich. Da kommen mir jetzt noch die Tränen, weil ich sagen kann: „Oh guck mal, ich habe auch etwas, das nur ich bin. Ich bin nicht nur das leere weiße Blatt, auf das alle projizieren.“ **2.2.2.1 Geschichte vom „Kamikaze-Schmetterling“ – von Julia, Reflektorin 5/2**

Julia hat dir die Geschichte vom Kamikaze-Schmetterling eingesprochen. Höre sie dir an!

Scanne dazu einfach den QR-Code.

Dauer: 4:11 Min.



Es war einmal ein Kamikaze-Schmetterling. Er konnte in einem Baum oder in einer Blume sitzen, und keiner hat ihn bemerkt. Nur wenn er hochgeflogen ist und die Sonne auf ihn schien, strahlte er, und die anderen Schmetterlinge schauten und spürten seine Wärme und Energie.

Es gab bei den Schmetterlingen solche, die sehr schnell fliegen konnten, und solche, die langsamer waren. Eigentlich gab es vier Gruppen: Einige waren pfeilschnell. Sie konnten um alles herumfliegen. Einige waren etwas langsamer. Es gab auch eine dritte Gruppe, die noch etwas langsamer war. Und dann war da noch die Gruppe, zu welcher der Kamikaze-Schmetterling gehörte. Eigentlich war das die langsamste Gruppe. Sie saß nur auf einem Baum, einer Blüte oder einer Blume, genoss die Sonne und den Wind.

Wie Buddha waren diese Schmetterlinge eins mit der Welt und mit der Schöpfung und flogen nur manchmal ein Stück – auch nicht schneller als die Schnecken.

Aber der Kamikaze-Schmetterling sah die anderen Schmetterlinge, die so schnell flogen, und sagte sich von seinem Kopf und seinem Verstand her: „Ach! Ich wünschte, ich könnte auch so schnell fliegen wie die anderen Schmetterlinge!“ Aber sein Körper, der sehr schlau und intelligent war, wuss-

te, dass er dafür nicht gemacht war. Immer dann, wenn der Kamikaze-Schmetterling es nicht mehr aushielt, die anderen so schnell flogen und dieses Fieber des schnellen Fliegens auf ihn übergang, probierte er es auch. Aber leider kam er nicht weit. Sein Körper sorgte dafür! Er stolperte, klatschte an einen Strauch, an einen Baum oder ein Blatt. Dabei holte er sich ein paar blaue Flecken und Kratzer – nichts Ernstes, manchmal aber schon ein bisschen schlimmer – und dann wusste er: Das war's! Er musste sich ausruhen!

So etwas kam immer wieder mal vor. Der Körper hoffte, dass der Verstand irgendwann lernen würde, dass es so nicht weiterging!

Nach vielen, vielen, vielen kleinen Unfällen setzte irgendwann die Einsicht beim Kamikaze-Schmetterling ein: „Ja, es ist schön, wenn jemand so schnell fliegen kann. Aber dann kriege ich ja gar nicht mit, was um mich herum passiert und was ich aufnehmen darf! Die anderen sehen mich ja auch, wenn ich sitzen bleibe.“ So kam die erste Einsicht des Kamikaze-Schmetterlings: „Auch wenn die anderen nach mir rufen und ich die Energie der anderen spüre – ich bleibe bei meiner eigenen, langsamen Geschwindigkeit und lasse mich nicht beirren. Die anderen schnellen Schmetterlinge können das akzeptieren oder auch nicht! Diejenigen, die das akzeptieren, sind dann immer noch für mich da.“

Somit war der erste Schritt getan. Aber es ist noch ein langer, langer Weg für den Kamikaze – Schmetterling!

Die Moral von der Geschichte des Kamikaze-Schmetterlings? Es kostet Mut, ein Kamikaze-Schmetterling zu sein, aber es kostet noch viel mehr Mut, Kamikaze zu sehen und dem Beispiel nicht zu folgen!

