Anja Hauer-Frey
Mehr Lebenskraft, Leichtigkeit und Erfolg durch Human Design

Reading excerpt

Mehr Lebenskraft, Leichtigkeit und Erfolg durch Human Design
of Anja Hauer-Frey
Publisher: Irisana-Random

https://www.narayana-verlag.com/b32065

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
https://www.narayana-verlag.com

Anja Hauer

MEHR LEBENSKRAFT, LEICHTIGKEIT UND ERFOLG DURCH HUMAN DESIGN

Anja Hauer

MEHR LEBENSKRAFT, LEICHTIGKEIT UND ERFOLG DURCH

HUMAN DESIGN

Die ganzheitliche Persönlichkeitsanalyse für mehr Selbsterkenntnis

IRISIANA

Danke

An alle, die meinen Weg begleiten
und mir immer wieder aufs Neue dazu
verhelfen, ich selbst zu werden.

»Starte die Reise zurück zu dir.
Für eine Zukunft,
die dir entspricht,
für ein Leben,
das dein Leben ist.«

Inhalt

Zu diesem Buch 9

Vorwort 13

Was ist Human Design? 17
Das Multi-Tool der Selbsterkenntnis 18
Wofür kann das Human Design genutzt werden? 18
Wie ist das Human Design entstanden? 21
Die Elementsynthese – was im Human Design zusammenfindet . . 22
Der Human Design Bodygraph und seine Entstehung 25
Das Human-Design-Experiment – ein stufenweiser Prozess 29
Der achtsame Umgang mit Human Design 32
Elemente des Human-Design-Charts 34

Der Typ – deine Grundenergie im Leben 39
Deine Basisenergie 40
Die fünf Typen im Human Design 40
GENERATOR: Die Energie der sprudelnden Lebenskraft 43
Deine Kreativität hält das Leben im Fluss 44
Typbeschreibung, Strategie, Merkmale und Besonderheiten 44
MANIFESTOR: Die Energie der Einzigartigkeit und Freiheit 66
Deine Visionen verändern die Welt 67
Typbeschreibung, Strategie, Merkmale und Besonderheiten 67
MANIFESTIERENDER GENERATOR: Die Energie der Vielfalt und Lebenslust 88
Du inspirierst und treibst uns an 89
Typbeschreibung, Strategie, Merkmale und Besonderheiten 89
PROJEKTOR: Die Energie und Führung der neuen Welt 106
Du bringst Licht ins Dunkel und führst uns weise 107
Typbeschreibung, Strategie, Merkmale und Besonderheiten 107
REFLEKTOR: Die Energie des weisen Bewusstseins. 124
In dir erkennen wir uns 125

Typbeschreibung, Strategie, Merkmale und Besonderheiten 125
Die fünf Typen im Zusammenwirken 148
Ein perfektes Team: Auf dem Volleyballfeld 148
Unusual Business: In klassischen Unternehmen 149

Die sieben Autoritäten im Human Design 153
Deine Autorität: So triffst du Entscheidungen 154
Emotionale Autorität: Klarheit durch das Auf und Ab der Gefühle . . 154
Sakrale Autorität: Das Klicken der Bauchstimme 157
Milz-Autorität: Der Urinstinkt als flüsternder Kompass 160
Herz-Autorität: Dein Herz schlägt höher für deine Wünsche 163
Selbst-Autorität: Über Sprechen die Richtung erkennen 165
Mentale Autorität: Entscheidungen durch Fühl-Dialog 167
Lunare Autorität: Durchleben des Mondzyklus für nachhaltige Entscheidungen 171

Die sechs Linien und zwölf Profile im Human Design 173
Die Linien in deinem Profil: Wie lebst du deine Eigenschaften? 174
Die sechs Linien im Überblick 179
Profile im Human Design: Dein Sonnenmantel 189
Die zwölf Profile im Überblick 189

Die neun Zentren im Human Design 201
Deine Fähigkeiten und deine Wahrnehmung der Welt 202
Definierte und undefinierte Zentren 202
Wurzel: Das Zentrum des Antriebs 206
Sakral: Zentrum der Lebenskraft und Energie 208
Emotion: Zentrum der Gefühle und emotionalen Bedürfnisse . . . 210
Herz: Zentrum der Willenskraft 213
Selbst: Zentrum für Identität und Richtungsweisung 215
Milz: Zentrum der Intuition und Sensitivität 218
Kehle: Zentrum des Ausdrucks 220
Verstand: Zentrum der Information und des Bewusstseins 222
Krone: Zentrum für Ideen und Eingebungen 224

Die 36 Kanäle im Human Design 229
Die Energie in deinen Adern 230
Kanäle verbinden Zentren 230

Die 64 Tore im Human Design 247
Die Potenziale unserer Genetik 248
Die wichtigsten Energien und Gaben aller Tore 248

Die Grundelemente im Zusammenspiel und weitere Elemente . . 261
Adele: Ihre Elemente im Human-Design-Chart 262
Analyse des Charts 262
Weitere Elemente im Human Design 267
Kurzüberblick – was dein Chart noch zeigt 267
Allgemeine Fragen zum Human Design und Ausblick 272
Das Human Design: Fragen und Antworten 272

Nachwort 285

Anhang 286

Zu diesem Buch

von Dr. Diplom-Psychologin Ilona Bürgel

Plötzlich war alles klar für mich. Nicht ICH war falsch, sondern meine Strategie. Ich hatte mich ein Leben lang an den falschen Werten orientiert, an Werten, die nicht zu mir, nicht zu meiner Grundstruktur passen. Das war die Offenbarung meines ersten Human Design Readings.

Doch noch mal von vorn. Als die Frage der Berufswahl anstand, wollte ich etwas für Menschen tun, und zwar durch meine ganz eigene Art. Letzteres konnte ich damals nicht begründen und habe es niemandem erzählt. Ich wählte Psychologie als Studienfach. Es hat bis jetzt gedauert, dass ich mir erklären kann, warum ich damals genau dem richtigen Gefühl gefolgt bin.

Da du nun dieses Buch gefunden hast, wird es dir helfen, den Weg zu deinem optimalen Leben abzukürzen.

Hätte es dieses Buch schon früher gegeben, wäre es für meine Entwicklung sehr hilfreich gewesen. Es liegen nämlich insgesamt fast 40 Jahre Ausbildung und Berufsleben hinter mir. Nach meinem Psychologiestudium bin ich in die Wirtschaft gegangen und nach 15 Jahren im Management habe ich mich als Psychologin selbstständig gemacht. All die Jahre über habe ich sehr viel investiert, um so zu werden, wie ich meinte, richtig zu sein. Vieles davon habe ich erreicht. Gleichzeitig hatte ich jedoch das deutliche Gefühl, dass etwas in meinem Leben nicht stimmt. 2020 gingen mit der äußeren Krise der Pandemie weitere Umbrüche in meinem Privat- und Arbeitsleben einher. Zu meinem großen Glück entdeckte ich das Human Design.

Das Human Design wird es auch dir ermöglichen, für dich passendere Entscheidungen zu treffen.

Für mich begann damit ein neuer Weg. Seit einem Jahr begleitet mich Anja feinfühlig dabei. Ich habe Schritt für Schritt meine Strategie geändert. Doch nicht mehr, um anders und besser zu sein, sondern um so zu sein, wie ich angelegt bin.

So zu leben, dass die Energie- und Freudebilanz stimmen. Nicht alle Antworten haben mir gefallen. Sie entsprachen nicht immer meinem Wunschbild von mir. Sie passten jedoch besser zu mir. Das Human Design gibt klare Richtlinien für konkrete Schritte, was dir besser oder schlechter bekommt, was dir leichter oder schwerer fällt.

Der Coaching- und Persönlichkeitsentwicklungsmarkt ist inzwischen unüberschaubar groß. Unternehmen bieten Mentoring an, Krankenkassen Psychotherapie. Auch ich habe ganz viel getestet, weil ich das Beste für mich herausfinden und an meine Klienten weitergeben wollte. War es vor einigen Jahren noch ein Makel, zum Psychologen oder Coach zu gehen, gehört es inzwischen immer mehr dazu. Weil uns unser Leben ganz anders fordert, als wir es vorhersahen und als wir vorbereitet wurden. Die Spanne reicht von Verhaltenstherapie über Kinesiologie bis hin zu Hypnose oder systemischen Verfahren.

Du findest sehr viel, was dir guttut und dich weiterbringt. Eine wichtige Frage wird dabei jedoch oft nicht gestellt: Tut dir dein »Wohin« gut?

Unsere Motivation führt oft in die Irre. Wir denken, dass mit uns etwas nicht stimmt, weil wir nicht das erreichen und nicht so sind, wie es uns als wünschenswert beigebracht wurde. Weil wir nicht dem Bild von uns entsprechen, das wir übernommen haben. Und so glauben wir, irgendjemand müsse es nur richten, am besten wir selbst. Heute schlage ich dir eine andere Motivation vor: Beschäftige dich mit dir, weil du gut für dich sorgen und das für dich beste Leben leben möchtest.

Ein Leben nach deinem Human Design ist im Übrigen auch die ideale Voraussetzung für Beziehungen. Wenn wir mit uns im Reinen sind, gelingen sie alle.

Meine beruflichen Spezialgebiete wurden sehr schnell die Positive Psychologie und die Glücksforschung – die ich deshalb schätzte, weil sie individuellem Glück und Wohlbefinden den Weg ebneten. Es ging nun nicht mehr vorwiegend um Krankheiten, Probleme und Defizite, sondern darum, die Menschen zu ermutigen, einen Glücksanspruch an ihr Leben zu stellen. Sie bekamen Werkzeuge an die Hand, um selbst für ihr Glück sorgen zu können. Genau das tut auch das Human Design, nimmt aber noch einen weiteren Aspekt hinzu. An der Glücksforschung gab es zunehmend Kritik, sie erzeuge einen neuen Druck: »Nun müssen

wir nicht nur tüchtig, sondern auch noch glücklich sein.« Und noch stärker: Wir seien selbst dafür verantwortlich, wenn wir das Glücklichsein nicht erreichten. Doch keiner kann immer nur angenehme Gefühle haben, auch unangenehme gehören zum Leben. Das eine geht nicht ohne das andere. Die neueste Forschung spricht daher von einem »psychologisch reichen Leben«. Dies integriert und bejaht alle Arten von Emotionen und Erlebnissen als Grundlage für unsere ganz individuelle Entwicklung und Erfüllung.

Kein Konzept ermutigt aus meiner Erfahrung so deutlich zur Bejahung des eigenen Seins wie das Human Design.

Was immer du für dich tust: Wähle dich als deinen Maßstab. Ich wünsche dir Beharrlichkeit auf dem Weg zu dir. Denn es wird Widerstand geben. Eine der größten Triebkräfte für uns Menschen ist der Wunsch, dazuzugehören. Die ältesten Areale im Gehirn springen an, wenn wir fürchten, verstoßen zu werden – egal ob von der Familie, von Kollegen oder Nachbarn. Selbst wenn wir uns zu einer Randgruppe zählen, gehören wir dennoch zu einer Gruppe. In der Zeit der Menschwerdung war es ein Todesurteil, von seiner »Horde« verstoßen zu werden, denn ein Überleben allein war damals unmöglich. Genau das fühlen wir noch heute und tun deshalb fast alles, um so zu sein wie andere. Das Human Design bietet beides: Grundtypen werden mit zahlreichen Einflussfaktoren kombiniert und damit sehr individuelle Designs aufgezeigt.

Wir finden gleichzeitig, wenn uns das wichtig ist, Halt in der Zugehörigkeit zu einem Grundtypus.

Die Zeiten werden garantiert nicht ruhiger, vorhersagbarer oder gar immer so sein, wie wir das gern hätten. Worauf du jedoch immer zählen kannst, das bist du. Deine eigene Art des Seins. Egal, was geschieht, du hast immer dich. Je besser du dich kennst, umso besser kannst du für dich sorgen. Je besser du für dich sorgst, umso wohler fühlst du dich mit dir. Je wohler du dich mit dir fühlst, umso besser wird dein Leben.

Heute, 40 Jahre nach meiner Berufswahl, weiß ich dank Human Design, warum ich damals dem Gefühl gefolgt bin, mich für die Psychologie zu entscheiden: weil ich eine Projektorin mit emotionaler Autorität bin. Ich habe mein Design entdeckt, habe es angenommen und lebe es jeden Tag ein bisschen mehr. Alles, was ich bis

hierher getan habe, fügt sich zu einem neuen Ganzen zusammen. Dies hat dazu geführt, dass ich mich immer wohler mit mir fühle. Das wünsche ich dir von Herzen ebenso.

Deine Ilona

Dr. Ilona Bürgel ist Autorin, Coach und Referentin für Positive Psychologie

Vorwort

Meine tiefste Überzeugung ist es, dass wir für einen gesellschaftlichen Wandel in erster Linie einen Bewusstseinswandel brauchen. Einen Wandel, der in unserem Inneren beginnt.

Um diesen inneren Wandel, der die Kraft hat, die Welt zu verändern, geht es in diesem Buch. Es geht darum, deine Möglichkeiten, deine Gaben und deine Herzenskraft, die du in die Welt tragen darfst, wiederzuentdecken und wie einen Schatz zu heben. Wir dürfen die Augen aufmachen und anfangen zu sehen, wer wir sind. Wir dürfen unsere Rollen, Mäntel, Konditionierungen, Blockaden und Muster ablegen, die uns nicht dienen, nicht zu uns gehören und uns hemmen, unser Leben nach unseren Regeln zu gestalten.

Denn was wir sind in unserer ursprünglichsten Form, ist das, was unsere Erde, unsere Wirtschaft, unser Klima, unsere Nächsten und vor allem wir selbst am meisten brauchen.

Für eine neue Welt brauchen wir in meinen Augen die innere Entwicklung, wir brauchen Raum für Diversität, Persönlichkeit, wir brauchen wieder mehr Gefühl, wir brauchen Liebe, Annahme, Akzeptanz und echte Toleranz für uns und andere. Wir dürfen uns selbst besser verstehen lernen. Für alle, die bereit sind, bei sich anzufangen, schreibe ich dieses Buch als verständliche Einführung in das Human Design, das die Kraft hat, ein wertvoller Sichtbarmacher für uns zu sein.

Als mir das Human Design begegnete, war ich fasziniert, wie genau und stichhaltig es beschreiben konnte, was ich spürte, aber nicht benennen konnte. Es begeisterte mich und lieferte gleichzeitig Ansätze, die mir im ersten Moment nicht gefielen. Es zeigte mir meine Schattenseiten auf. Warum ich so oft aneckte und wieso ich mich in meinem Wesen immer sehr verletzt und nicht gesehen fühlte. Warum ich dazu neigte, mich unterzuordnen, und die Verantwortung für mein Leben immer wieder abgab. Warum meine Prägungen und Konditionierungen mich dazu brachten, süchtig nach Anerkennung durchs Leben zu rennen, aber ich dabei immer erschöpfter und leerer wurde. Es zeigte mir auf, warum es gerade für mich essenziell ist, meinen Weg zu gehen, und warum es purer Egoismus ist, seine Gaben nicht in die Welt zu tragen. Es bestärkte mich, dass mein innerer Ruf

niemals falsch war, ich nur die ganze Zeit versuchte, das Leben anderer zu leben, nicht meines. Gleichzeitig merkte ich, dass dieses komplexe System sehr technisch und in vielen Teilen (ver)kompliziert und mit wenig Gefühl vermittelt wird. Ich beschloss, das Human Design »fühlbar und einfach« zu machen – für jeden, der Interesse daran hat, mehr über sich zu erfahren.

Ich stellte fest, dass unsere Gesellschaft hauptsächlich von der Überzeugung geprägt ist, dass wir alle »manifestierende Generatoren« (siehe ab Seite 89) sein sollten – aber kein einziger Mensch das in seinem Kern wirklich ist. Diese Erkenntnis, wer man im Kern ist, für sich zu erlangen, legt Unmengen an Potenzial und Überlagerungsschichten unseres Wesens frei. Ich glaube, dass die Tiefe und Komplexität des Human Design in kein Buch dieser Welt passt, geschweige denn, dass wir es bereits allumfassend verstehen. Nicht umsonst studieren Human-Design-Analysten dieses System über viele Jahre in seiner Essenz. Und trotzdem ist es an der Zeit, dieses ganzheitliche Tool verständlicher und in seinen Grundzügen einfacher zugänglich zu machen, einen schnellen Einstieg zu bieten. Denn das Human Design hat die undogmatische Kraft, dich dir wieder näherzubringen, sodass du dir auf einer tieferen Ebene begegnen und dich verstehen kannst. Es kann dir ein Wegweiser und Begleiter sein, um dein Potenzial zu sehen und den Platz in deinem Leben wieder einzunehmen, der für dich bestimmt ist. Der Platz, an dem dein Wesen sich voll entfalten kann. Mein Antrieb für dieses Buch ist die Frage »Wie würde sich die Welt verändern, wenn jeder seinen Typ, seine Strategie und Autorität kennen würde?«

Das Human Design führt uns zu friedvolleren Beziehungen in Partnerschaft, Berufsleben, Elternschaft sowie mit uns selbst und erinnert uns an unseren Kern. Denn wir alle verdienen ein Leben, das wir genießen – in jedem Moment und nicht nur im Urlaub. Wir brauchen den Mut, der Sicherheit auch mal den Rücken zu kehren, um wieder vertrauen zu lernen. Wir dürfen in uns Sicherheit finden und uns selbst lieben. Wir brauchen die Rückkehr zu unseren Wurzeln als Mensch. Wir brauchen den Mut, wieder WIR sein zu dürfen und uns aus gesellschaftlichen, veralteten Dogmen zu lösen. Wir brauchen die Verbindung zu unserer Intuition, unserem Herzen. Wir brauchen das Bewusstsein, dass niemand von uns »falsch« ist, dass jeder mit seinen Stärken und Schwächen wertvoll, gut genug, wichtig und sehr besonders ist – mit der Aufgabe, die er hat, in dem wundervollen Körper, den er besitzt, auf dieser paradiesischen Erde. Das Human Design kann als punktueller

Begleiter eingesetzt werden, ist aber auch dazu da, um ganz, ganz tief zu tauchen und es zum Wegweiser des gesamten künftigen Lebenslaufs zu machen.

Dieses Buch ist für alle, die spüren, dass unsere Welt sich verändern darf. Für alle, die bereit sind, bei sich anzufangen und dadurch grundlegend etwas zu verändern. Für alle, die ihrer Lebenskraft, Leichtigkeit und dem Erfolg in ihrem Leben wieder Raum geben wollen.

In Liebe, Anja (5/1er-Manifestorin)

»Das Human-Design-System ist kein Glaubenssystem.
Es ist nicht erforderlich, dass man an irgendetwas
glaubt. Es sind keine Geschichten und es ist
keine Philosophie.

Es ist ein konkreter Atlas für die Natur des Seins,
eine Landkarte des eigenen genetischen Codes.
Diese Fähigkeit, die Mechanik unserer Natur im
Einzelnen in so einer Tiefe aufzeigen zu können,
ist offensichtlich tiefgreifend, weil es unsere
gesamte Natur in all ihren Feinheiten offenbart.

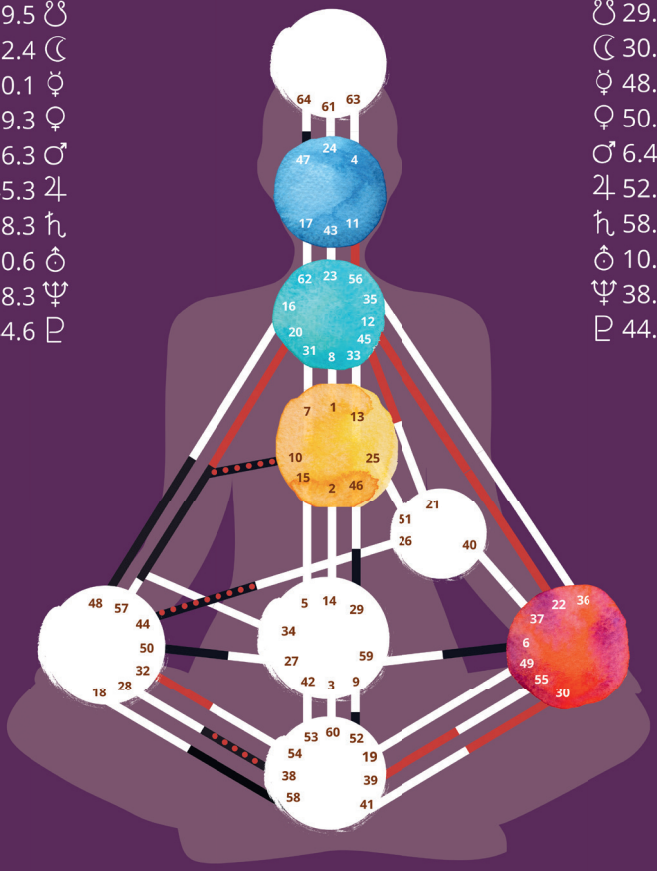
Human Design öffnet die Tür zur Selbstliebe,
zu einer Liebe zum Leben und einer Liebe zu anderen
durch VERSTEHEN.«

Ra Uru Hu (Begründer des Human Design)

Typ: Manifestor
Autorität: Emotional
Profil: 5/1

12.1 ☉
11.1 ⊕
30.5 ☊
29.5 ☋
32.4 ☾
20.1 ☿
39.3 ♀
56.3 ♂
45.3 ♃
38.3 ♄
10.6 ♅
38.3 ♆
44.6 ♇

☉ 47.5
⊕ 22.5
☊ 30.2
☋ 29.2
☾ 30.5
☿ 48.1
♀ 50.6
♂ 6.4
♃ 52.5
♄ 58.4
♅ 10.4
♆ 38.1
♇ 44.6



WAS IST HUMAN DESIGN?

Das Multi-Tool der Selbsterkenntnis

Ich bezeichne das Human Design gern als Multi-Tool der Selbsterkenntnis oder als holistische Persönlichkeitsanalyse, die Körper, Geist, Seele und deinen Energiekörper sichtbar macht. Es bereitet dir den Weg zur Selbstwahrnehmung und Stärkung deiner Einzigartigkeit, deines Flows und deines Wegs, die Dinge im Leben anzugehen. Das Human Design wird auch »individueller Bauplan des Lebens« oder »Schlüssel zu deinem individuellen Gencode« genannt. Es wird außerdem bezeichnet als:

- **Erfahrungswissenschaft,**
- **Wissenschaft der Differenzierung,**
- **Synthese aus Wissenschaft, alten Lehren und Spiritualität,**
- **holistische Persönlichkeitsanalyse,**
- **genetischer/energetischer Abdruck eines Menschen,**
- **Fenster zu deiner Natur,**
- **Sternenstaub, aus dem du gemacht bist.**

Wofür kann das Human Design genutzt werden?

Klassisch betrachtet, ist das Human Design ein Abbild deiner individuellen Energie, in dem man stundenlang lesen könnte, welches Design und welche Aufgaben und Stärken bereits vom Zeitpunkt deiner Geburt an in dir liegen. Den sogenannten Bodygraphen, der dies darstellt, kannst du ganz einfach auf einschlägigen Internetseiten (Tipps dazu im Anhang auf Seite 286) berechnen lassen. Dafür musst du nur Geburtsdatum und -ort eingeben und bekommst eine Grafik mit allen Angaben, die in diesem Buch detailliert erklärt werden. Genauso wie es dir erzählt, was dein Indikator dafür ist, nicht in deiner Kraft zu sein. Es zeigt dein Wesen in seiner Ganzheit auf oder eben, wer du im Kern – jenseits von Prägung, Erziehung, Trauma, Blockaden und Einfluss von außen – bist. Das Human Design ist in seiner Komplexität und Ganzheit nicht in einem Satz zu beschreiben. Es ist vielmehr ein Gesamtverständnis für den Bauplan des Lebens, der desto greifbarer wird, je

mehr du dich mit dem Thema beschäftigst, indem du die einzelnen Elemente deines Charts nachvollziehst und deine Energie in dein Leben integrierst. Das Human Design vereint alte Lehren und wissenschaftliche Erkenntnisse in einem lesbaren Bodygraph, auch das »Chart« genannt. Mithilfe dieses Bodygraphs sind wir in der Lage, in unserem Gencode, unserer Energie zu lesen und Details über uns selbst zu erkennen und ins Bewusstsein zu holen. Mit jedem Schritt, den wir uns besser verstehen, wächst unser Verständnis für die Menschen in unserem Umfeld und für das Geschehen in der Welt. Das Human Design ist ein wertvolles Tool, um:

- die Wahrnehmung für die eigene Energie und die eigenen Talente zu schärfen und zu leben,
- sichere und konsistente Entscheidungen zu treffen,
- Konflikte in Beziehungen zu Kind, Partnern, Kollegen und Freunden zu verstehen und zu lösen,
- den Energiefluss deines Körpers und die Symptome, die durch »feststeckende Energie« auftreten, zu verstehen,
- die eigene Wirkung auf andere (Aura und Charisma) zu erkennen,
- deinen persönlichen Lebensweg und dir gegebene Talente nachvollziehen zu können,
- deine größere Aufgabe, dein Lebensthema zu erkennen,
- dir Schattenthemen und Konditionierungen aufzuzeigen, die dich daran hindern, DU zu sein.

Das Human Design kann uns, richtig angewendet, zu folgenden Dingen führen:

- friedvolleren Beziehungen,
- richtigem Einsatz unseres Potenzials,
- unseren Purpose und unsere Bestimmung zu leben,
- der Annahme unserer Qualitäten,
- der Integration unserer Schattenthemen,
- der Verwirklichung der eigenen Persönlichkeit/Energie,
- der kompletten Dekonditionierung des Wesens.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind wirklich endlos. Ich liste einige hier auf, damit du eine Vorstellung von der Ganzheitlichkeit dieses Systems bekommst. Vielleicht wirst du inspiriert, erfahren zu wollen, was dein Design ist und wie es dein Leben verändern kann.

Human Design kann genutzt werden zum:

- Erkennen und Verstehen der eigenen Persönlichkeit und Energien,
- Erkennen der Dynamiken in einer Partnerschaft und der Lernthemen zwischen den Partnern,
- Erkennen der Energien und Persönlichkeit des Kindes und seiner Lernthemen im Gesamtfamiliensystem,
- Erkennen und Sichtbarmachen von Dynamiken und Stärken in Teams, Businessteams und Unternehmen,
- Erkennen und Sichtbarmachen deiner eigenen Art, zum Beispiel im Marketing, deiner Mutterschaft/Vaterschaft, in deiner Ernährung, deinem Beruf, deinem Business,
- Erkennen von Transiten im Leben (Wendepunkte) und dazugehöriger Zusammenhänge,
- Schaffen von Bewusstsein für die individuellen Herangehensweisen auf Lebenswegen,
- Schaffen von Bewusstsein für die Andersartigkeit von Menschen im eigenen Umfeld und friedvollen Lösen von Streitereien und Konflikten,
- Anwenden im Kontext der Persönlichkeitsentwicklung, der psychologischen Beratung.

Das Human Design eignet sich als »Schaufenster« für fast jede Lebensfrage im privaten oder beruflichen Bereich und stellt immer deinen Kern, dein Wesen und deine Essenz in den Mittelpunkt der Betrachtung. Darum wird es heute bereits in folgenden Bereichen benutzt: in der Persönlichkeitsentwicklung, im Recruiting, in Businessanalysen, in der Teamanalyse, in der psychologischen Beratung und bei Therapieverfahren, in der mentalen Arbeit, beim Coaching, in der ganzheitlichen Medizin, in Bioanalyseverfahren, in Embodiment-Programmen und bei vielem mehr.

Wie ist das Human Design entstanden?

Das Human Design ist im Januar 1987 von Alan Krakower (Ra Uru Hu) gechannelt und im Nachgang synthetisiert, also zusammengefasst und man könnte sagen »übersetzt«, worden. Ra Uru Hu sagt, dass er bis dato zwar ein bewusster, aber kein spiritueller Mensch, sondern eher ein Businessmensch (Physiker) war, der es sich dann zur Lebensaufgabe machte, das Human Design als System der Erkenntnis zu verbreiten. Er beschreibt den Abend, an dem er das Human Design »gechannelt und empfangen« hat, als den Moment, in dem seine alte Persönlichkeit gestorben ist. Seither nannte er sich Ra Uru Hu, was übersetzt wird mit den englischen Worten »Doorcloser of a time«. Er sprach häufig davon, dass er die Zeit des »Unbewusstseins« damit abschließe.

Aber wie ist das Human Design zu ihm gekommen? Er ging mit seinem Hund am Abend spazieren, als ihn eine Stimme rief, die ihm die folgenden acht Tage und acht Nächte das Human Design übermittelte. Nach der ersten Begeisterung vernichtete er alle Materialien aus Angst vor der Reaktion anderer Menschen auf ihn und seine Erkenntnisse. Er befürchtete, für verrückt gehalten und abgelehnt zu werden. Ra Uru Hu war ein 5/1er-Manifestor: Je mehr du in dieses Buch einsteigst, desto mehr wirst du verstehen, was diese Bezeichnung bedeutet, warum gerade für ihn der Gedanke an die Ablehnung so schmerzhaft war und warum er dann glücklicherweise doch den Drang hatte, alles nach außen zu tragen. Denn genau das tat er, indem er sich auf das Human Design einließ und immer tiefer in die Erkenntnisse um den eigenen Typ und seine Strategie eintauchte. Er widmete sein Leben fortan dem Human Design, der Weitergabe des Wissens und dem Erforschen der wissenschaftlichen Zusammenhänge.

Eine Lehre, die uns alle betrifft

In den ersten Jahren des Bekanntwerdens des Human Design setzte Ra Uru Hu auf eine Art »Schocksprache«, die die Menschen damit konfrontierte, dass sie an ihrem Leben vorbeileben, indem sie ihr Design nicht erfüllen. Diese Art und Weise des Lehrens befindet sich gerade im Umbruch hin zu einer Sprache, die das System als Erfahrungswissenschaft etabliert und mit den Methoden der gewaltfreien Kommunikation sowie der systemischen Gesprächsführung arbeitet. Heute wird das Human Design als universelle Weisheit deklariert und besitzt keine Wissenshoheit. Die Synthese aus dem Jahr 1987 wurde von Ra Uru Hu immer weiterentwickelt und ergänzt. Er forderte die Menschen, die ihm folgten, immer wieder

dazu auf, ihn zu hinterfragen und ihn nicht als Guru zu betrachten. Bis heute ergänzen und vereinfachen berufene Menschen das Human Design, um es in der Welt als universelle Lehre zu etablieren.

Eines seiner größten Anliegen war die Nutzung des Human Design für unsere Kinder und unsere Elternschaft, um »eine solide Grundlage für die Zukunft der Menschheit zu errichten«.

Die Elementsynthese – was im Human Design zusammenfindet

Das Human Design verbindet auf bisher nie da gewesene Weise unterschiedliche alte Lehren, universelles Wissen und moderne wissenschaftliche Erkenntnisse in einem lesbaren Bodygraph (siehe ab Seite 25) miteinander. Die Verknüpfung dieser Lehren erhielt Ra Uru Hu in seinem Channeling, weswegen ich dir einen kurzen Einblick in die einzelnen Elemente gebe. Die Grundelemente des Human Design sind die folgenden.

Astrologie – unser Design

Astrologische Aspekte sind die planetaren Energien und Neutrinos, die uns prägen, uns zum »Leben erwecken« und eine einmalige Signatur mitgeben für dieses Leben. Bereits 500 Jahre vor Christus wurden die ersten stichhaltigen astrologischen Lesungen gemacht, die bis heute alle einen Wahrheitsgehalt in sich tragen. Was als mystisch erscheint, wurde bereits wissenschaftlich nachgewiesen, denn die Ladung von Neutrinos wirkt auf den menschlichen Körper ein (siehe auch das Kapitel über die wissenschaftlichen Grundlagen des Human Design ab Seite 272).

Chakrenlehre – unsere Energiezentren

Diese rund 5000 Jahre alte indische Lehre beinhaltet das Wissen darum, dass wir Energiezentren im Körper – unter anderem entlang der Wirbelsäule – haben, die den Körper mit einer feinstofflichen Energieebene verbinden. Im Human Design werden unsere zentrierten Energiebereiche auf neun anstatt sieben Zentren wie in der traditionellen Chakrenlehre weiterentwickelt. Wir können aus den Energiezentren im Bodygraph ableiten, was wir in die Welt geben und wie wir die Welt wahrnehmen. Die Energiezentren im gesunden Zustand nähren unseren Körper und gleichsam die Welt.

KERNELEMENTE IM HUMAN DESIGN

Astrologie

Die Astrologie verbildlicht Planetenenergien und Aktivierungen, durch die wir geprägt wurden. Wir erfahren, welche Energie uns unser Leben lang begleitet, wofür wir diese brauchen und warum wir diese individuelle Neutrino-Prägung erhalten haben.

I Ging

Die 64 Schriftzeichen des I Ging oder I Ching werden auch als Genschlüssel und binärer Code des Seins bezeichnet. Hier finden wir unsere Persönlichkeitsausprägungen wie Gaben, Talente und Schattenthemen. Sie spiegeln die 64 Basentripletts unserer DNA-Stränge wider und finden sich ebenso in den Toren des Human Design.

Kabbala

Das Wissen der Kabbala um die 32 Pfade der Weisheit und Lebenswege findet sich in den Kanälen des Bodygraphs wieder und gibt uns Auskunft über unsere Lebensaufgaben, unsere Lebenswege und die Energie, die in unseren Adern fließt.

Genetik/Epigenetik

Die energetische Prägung unserer Welt, Familiensysteme und Zellen können mithilfe der 64 Genschlüssel näher betrachtet werden, um das eigene Wesen und Handeln besser zu verstehen.

Chakrenlehre

Die Chakrenlehre bereichert uns um das Wissen unserer Energiezentren, die im Bodygraph abgebildet sind. Wie spüre ich die Welt und was gebe ich in die Welt? Wie fließt die Energie in meinem Körper im gesunden Zustand?

Kabbala – Pfade der Weisheit und Energie des Lebens

Die Kabbala ist gemeinhin als »jüdische Geheimschrift« bekannt, wurde aber laut Channeling bereits vor über 5000 Jahren gechannelt, als allgemeingültiges Wissen auf die Erde gebracht und fand später seine Manifestation im Judentum. Die Kabbala findet sich in Teilen ebenfalls in unseren Zentren, aber hauptsächlich in den Kanälen wieder. Die Energie, die in unseren Adern fließt, und die Lebenswege, die wir einschlagen, werden dadurch sichtbar gemacht. Im Lebensbaum der Kabbala, der dem Human Design zugrunde liegt, stehen die Hauptzentren für die Bereiche des »Bewusstseins«. Die Verbindungskanäle werden in der Kabbala als 32 »Pfade der Weisheit« oder »Lebenswege« genannt. Das Human Design besitzt bereits 36 mögliche Kanal-Energien, die unterschiedlich ausgelebt werden können und unser Dasein prägen.

I Ging – unsere entschlüsselte Genetik

Das chinesische »Buch der Wandlungen« besteht aus 64 Schriftzeichen, die aus jeweils sechs Linien dargestellt werden. Als »Weisheits- und Orakelschrift« ist das I Ging die Grundlage für alle 64 Tore, die wir im Human Design finden, und für alle sechs Linien, die wiederum die Tore mit ihrer Energie besonders prägen. Diese 64 Schriftzeichen wurden im Human Design interpretiert und die Informationen hinter den Schriftzeichen geben uns heute Aufschluss über unsere Gaben, unser Verlangen und unsere Schattenthemen. Das I Ging wird heute als erster binärer Code der Welt bezeichnet, in dem sich alles Wissen verbindet. Wusstest du, dass unsere DNA genau 64 Codons (Basentripletts) abbilden kann und diese Entschlüsselung als »genetischer Code« gefeiert wurde? Ist das Zufall?

Epigenetik und Prägungen im Human Design

Das Konzept der Epigenetik wurde erst seit 2022 dem Human Design hinzugefügt. Es beschreibt, welche äußeren Faktoren ein Gen zeitweilig beeinflussen und es verändern oder aktivieren können. Die 64 Tore als »Genschlüssel« im Design können damit dieser epigenetischen Prägung unterliegen. Der epigenetische Teil im Human Design sind die 64 Karma Keys (Doppeltoraktivierungen im gleichen Planeten), die uns tiefgreifende Umfeldprägungen durch Familiensysteme, Ahnenreihen und gesellschaftliche Werteprägungen über Jahrhunderte erkennen lassen. Diese Prägungen wiederum verändern unser Sein und unser Verhalten.

Genetik – die Gaben und Schatten unserer Persönlichkeit

Die Genetik findet im Human Design ebenfalls ihren Platz und Hintergrund in den 64 Toren. Richard Rudd entwickelte über acht Jahre die tiefgreifende Bedeutung und Wirkung der 64 Tore – oder wie er sie nennt: Gene Keys – weiter und stellte uns damit die Entschlüsselung unserer »höheren Bestimmung« zur Verfügung.

Der Human Design Bodygraph und seine Entstehung

Der Eckpfeiler im Human Design ist der lesbare Bodygraph, der auf deinen genauen Geburtsdaten (Datum, Jahr, Uhrzeit und Ort) beruht, durch den wir überhaupt erst in der Lage sind, uns selbst »auszulesen« und unseren genetischen und energetischen Code zu entschlüsseln. Aufgrund deiner Geburtsdaten wird deine Körpergrafik – der Bodygraph – erstellt; diesen findest du sowohl auf den Umschlagseiten des Buches und in einer tieferen Erklärung ab Seite 248. Dein individueller Bodygraph zeigt die Aktivierungen an, die du erhalten hast, die also zu dem Zeitpunkt und an dem Ort vorherrschten, an dem du geboren wurdest. Diese astrologischen Komponenten erhalten aber erst durch die Synthese und »Übersetzung« mit alten Weisheitslehren wie dem I Ging, der Kabbala und des Chakrensystems eine Bedeutung, die wir verstehen können. So lassen sich Rückschlüsse ziehen auf die Essenz und die Energie, die du bist. Diese Synthesen brachte Ra Uru Hu in seinem Channeling des Human Design zusammen, sodass wir erstmalig in der Lage sind, unsere Energie zu begreifen.

In der Abbildung auf Seite 27 siehst du, wie die Prägung beziehungsweise Aktivierung unseres Codes geschieht. Es gibt zwei Momente, die essenziell sind für unsere Prägung: den Moment der unbewussten Prägung (im Graph rot dargestellt) und den der bewussten Prägung (schwarz dargestellt).

Die bewusste Seite

Im Human Design entsteht die Hauptprägung unserer bewussten Anteile zum Zeitpunkt unserer Geburt durch den »Beschuss« von Neutrinos. Neutrinos sind nach den Photonen die häufigsten Teilchen im Universum. Sie entstehen beispielsweise, wenn kosmische Strahlung auf die Erdatmosphäre trifft, bei Kernre-

aktionen in der Sonne oder auf der Erde in Kernkraftwerken. Diese Strahlung setzt sich unter anderem zusammen aus den unterschiedlichen energetischen Frequenzen der Planeten, die uns umgeben – deswegen ist ein großer Teil des Human Design die Astrologie.

Unsere Erde und unsere Körper stehen dauerhaft unter dem Einfluss von Neutrinos (hauptsächlich den Sonnen-Neutrinos). Zum Zeitpunkt unserer Geburt (dem ersten Moment außerhalb des Körpers unserer Mutter) sind wir das erste Mal diesen Neutrinos bewusst ausgesetzt. In diesem Moment erfolgt die Prägung mit den jeweilig vorherrschenden kosmischen Strahlungen (zu 70 Prozent von der Sonne, da diese der Erde am nächsten ist). Man kann sich das vorstellen wie eine einzigartige Sternenstaubsignatur, die selbst bei Menschen, die zur selben Uhrzeit und am selben Ort geboren wurden, unterschiedlich ist, weil Sekunden dazwischenliegen.

Die bewusste Seite (oder Sonnenseite) sind also alle Anteile, die du bewusst wahrnimmst. Du findest diese und die im Folgenden beschriebenen Bestandteile in der Elementargrafik auf Seite 35 oder auf der hinteren Umschlagseite innen. Man sagt, die bewusste Seite ist dein Kostüm, in dem du dich am liebsten zeigst. Die Prägung dieser Seite (rechte Planetendarstellung) erfolgt exakt zum Zeitpunkt deiner Geburt. Diese Elemente finden wir auf der rechten Seite in unserem Bodygraph.

Die unbewusste Seite

Deine unbewusste Seite wird genau 88 Tage vor deiner Geburt geprägt. In diese Prägung fließen deine unbewussten Anteile ein. Etwa 70 Prozent dieser Prägung sind genetisches Erbe und die epigenetischen Prägungen deiner Vorfahren, die du zu diesem Zeitpunkt von deiner Mutter übertragen bekommst. Deshalb ist ein Großteil der Human-Design-Arbeit auch in der Epigenetik und Genetik zu finden. Die unbewussten Anteile sind für uns nicht immer sichtbar. Es ist das Kostüm, in dem dich andere sehen, jene Dinge, die andere an dir wahrnehmen. Wenn dir zum Beispiel jemand sagt, dass du »ein Brot schmierst wie dein Vater« oder du »handelst wie deine Mutter«, du das aber nicht bewusst wahrnimmst, dann ist deine unbewusste Seite gemeint. Diese Elemente finden wir auf der linken Seite in unserem Bodygraph.

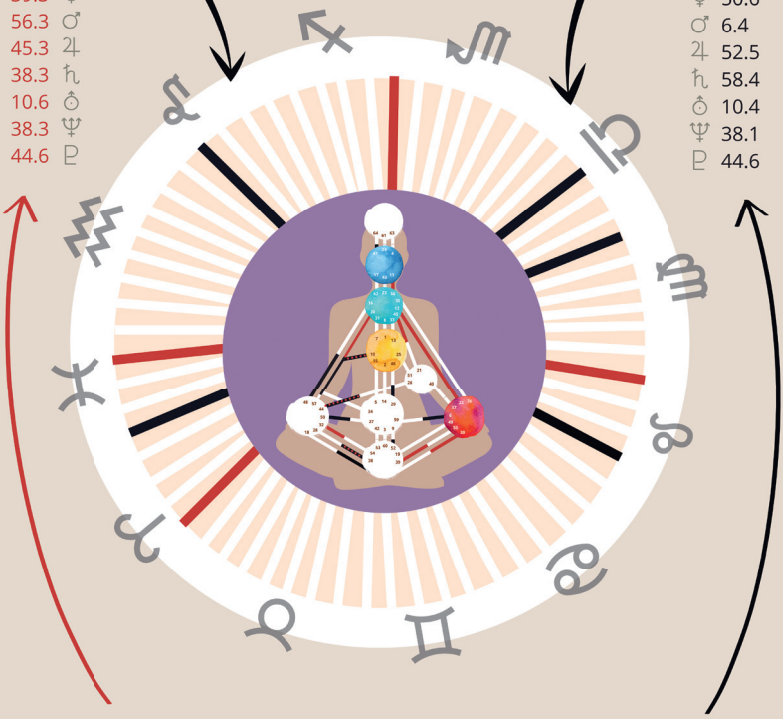
WIE ENTSTEHT DER BODYGRAPH?

Das Human Design entsteht durch individuelle Neutrino-Aktivierungen und epigenetische Faktoren, die im Bodygraph lesbar werden. Mithilfe der Astrologie, des I Ging, der Chakrenlehre und der Kabbala können wir diese Aktivierungen interpretieren und ihre Bedeutung für unsere Persönlichkeit definieren.

12.1 ☉
11.1 ⊕
30.5 ☊
29.5 ☋
32.4 ☾
20.1 ☿
39.3 ♀
56.3 ♂
45.3 ♃
38.3 ♄
10.6 ♁
38.3 ♆
44.6 ♇

Alle Aktivierungen finden wir, durch die vorherrschende Planetenkonstellation zum Zeitpunkt unserer Geburt, mittels Bodygraph heraus.

☉ 47.5
⊕ 22.5
☊ 30.2
☋ 29.2
☾ 30.5
☿ 48.1
♀ 50.6
♂ 6.4
♃ 52.5
♄ 58.4
♁ 10.4
♆ 38.1
♇ 44.6



Alle roten Elemente im Graph beschreiben unsere Designseite. Diese Nuancen der Persönlichkeit nehmen wir häufig unbewusst wahr.

Alle schwarzen Elemente im Graph beschreiben unsere Persönlichkeitsseite. Diese Nuancen der Persönlichkeit nehmen wir häufig bewusst wahr.

Dein individueller Bodygraph

Aus diesen bewussten und unbewussten Aktivierungen entsteht dein individueller Bodygraph. Stell es dir so vor, als ob bestimmte Aktivierungen entscheiden, wie du einzigartig zusammengesetzt bist aus einem Baukasten mit Millionen Möglichkeiten. So individuell, dass dein Bodygraph keinem anderen gleicht.

Ein Human-Design-Chart, das zu 70 Prozent einem anderen ähnelt, wird alle 40 000 Jahre geboren. Wir können an dieser Stelle also gleich festhalten, dass wir uns gar nicht mit anderen Menschen, Lebenswegen, Empfindungen, Handlungsweisen vergleichen können. Die Körpergrafik gibt Einblicke in deine Persönlichkeits-, Körper- und Energiestruktur, deckt deine individuellen Fähigkeiten und Stärken auf und gibt dir Aufschluss darüber, wie deine Energie im optimalen Zustand fließt. Der Bodygraph zeigt, wie du mit deiner Umwelt in Kontakt trittst, kommunizierst und welche Dinge du aufnimmst und nach außen gibst.

Der individuelle Bodygraph entsteht durch:

- Geburtsdatum,
- Uhrzeit (möglichst genau),
- Geburtsort.

Wie komme ich an meinen Bodygraph?

Du findest auf den Umschlagseiten des Buches verschiedene Links, unter denen du dir deinen Bodygraph kostenfrei erstellen kannst. Ich empfehle dir, den Graph zum Lesen dazuzunehmen, damit du eintauchen kannst in deine individuellen Themen.

Anja Hauer-Frey

Mehr Lebenskraft, Leichtigkeit und Erfolg durch Human Design

Die ganzheitliche Persönlichkeitsanalyse für mehr Selbsterkenntnis

288 pages, pb
publication 2022

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life www.narayana-verlag.com