

**Abschlussarbeit
InKonstellation**

**für die Ausbildung zum systematischen Coach
September 21 - Mai 22**

**Thema
Human Design**

Lena Kirschberger

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Einführung Human Design	4
Die 5 Typen	5
Die 6 Autoritäten	6
Meine Learnings	8
Abschluss	8

Einleitung

Ich möchte mit euch in das Thema „Human Design“ eintauchen. Human Design ist ein System, welches 1987 von dem Physiker Robert Allen Krakower alias Ra Uru Hu gechannelt wurde, um unsere ureigene Wahrheit zu erkennen und ein authentischeres Leben zu führen.

Ich werde euch an meinem Wissen teilhaben lassen, welches ich mir bis jetzt über Human Design aneignen konnte sowie an persönlichen Erfahrungen, die ich erlebt habe seitdem ich Human Design entdeckte. Für mich war die Entdeckung ein Game Changer, eine Möglichkeit mich selber besser kennen zu lernen und auch um zu verstehen, dass jeder Mensch unterschiedlich und für seine/ihre eigenen Aufgabe auf dieser Welt ist.

Aber von Anfang..

Meine Mutter hat sich seit meiner frühen Jugend viel für „Esoterik“ interessiert - also Astrologie, Yoga, Karten legen, die geistige Welt, etc. Von daher hatte ich schon immer einen Bezug zu dem was heute „Spiritualität“ genannt wird. Spiritualität bedeutet laut Definition: Geistigkeit/ Inneres Leben* und ist für mich gleichzusetzen mit Persönlichkeitsentwicklung. Denn sobald sich jemand mit seinem/ihrer Innersten beschäftigt, offen und ehrlich nach Innen schaut anstatt im Außen zu suchen, entwickelt sich die Persönlichkeit automatisch weiter. Die Persönlichkeit ist unser Inneres. Natürlich werden wir auch von der Außenwelt geprägt, lernen Verhaltensweisen von den Eltern oder der Gesellschaft, machen Erfahrungen die uns entweder dienliche oder nicht-dienliche Glaubenssätze einprägen lassen. Auch das formt unsere Persönlichkeit. Wenn wir jedoch das Außen Außen sein lassen und in uns hinein schauen, haben wir die Möglichkeit:

1. zu unserem wahren Selbst zurück zu kehren - also Verhaltensweisen oder Gedanken die nicht wirklich uns entsprechen loszulassen.
2. noch weiter zu wachsen, die Innere Welt aufblühen zu lassen und dadurch unser höchstes Potenzial leben können.

Mit diesem Thema habe ich mich seit meiner Jugend beschäftigt, mal mehr und mal weniger intensiv, aber es war immer präsent. Mich zu hinterfragen, ob Gedanken wirklich meine Gedanken sind oder ich diese wo anders aufgeschnappt habe, ich Entscheidungen wirklich zu meinem höchsten Wohl treffe oder evtl. aus alten Mustern heraus. An diesem Punkt etwa stand ich, als ich 2020 das erste mal in einem Podcast etwas über Human Design hörte.

In der Podcast-Folge wurde Stephanie Löber** interviewt. Sie erklärte was Human Design ist und wie dieses System funktioniert. Ich war sofort angetan und da ich oft intuitiv handelte, habe ich direkt Ihre Internetseite besucht und gesehen, dass sie eine MasterClass zum Thema Human Design gab. Ein paar Tage später war ich für den Kurs angemeldet.

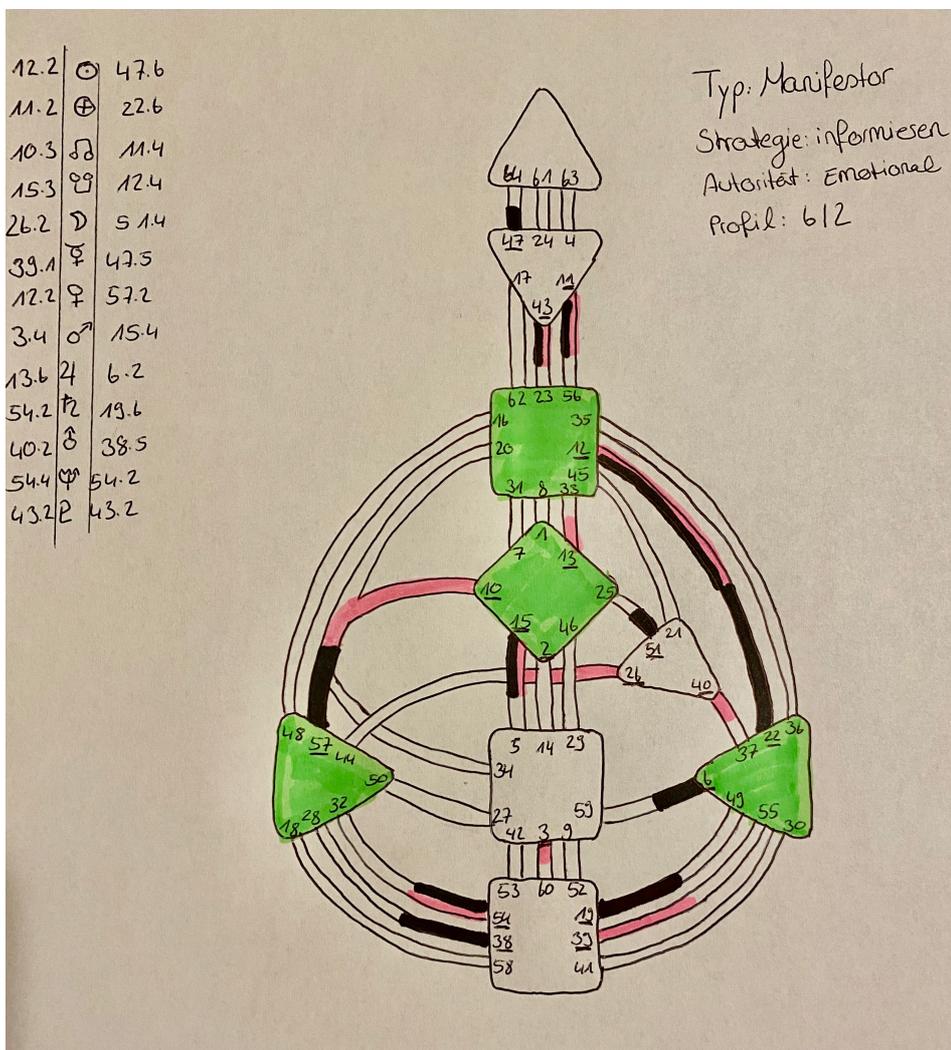
* <https://www.duden.de/rechtschreibung/Spiritualitaet>

** <https://www.allabouthumandesign.de/>

Einführung Human Design

Human Design basiert auf dem Wissen von Astrologie, I-Ching, Kabbala sowie der Chakrenlehre und vereint dieses mit moderner Wissenschaft.

- Die Grundlage für die Chart (siehe unten) ist der genaue Geburtszeitpunkt und -Ort, also wie bei der Astrologie.
- Aus dem Hinduistischen oder aus dem Yoga sind die Chakren bekannt, dies sind Energiepunkte im Körper. Von diesen abgeleitet gibt es im Human Design die 9 Center - Krone, Verstand, Kehle, Selbst, Herz, Milz, Sakral, Emotionen und Wurzel.
- Verbunden sind die Center mit 36 Kanälen, die ihren Ursprung in der jüdischen Kabbala haben. Diese Kanäle sind zu vergleichen mit den 22 Wegen des Lebensbaumes.
- In den Centern stehen Zahlen, welche die 64 Tore sind. Diese befinden sich immer am Anfang und am Ende eines Kanals. Die Tore haben ihren Ursprung im I-Ching und spiegeln die 64 Hexagramme wieder.



Zu sehen sind:

2 Leisten mit Sternenpositionen

9 Center (Dreiecke und Quadrate)

36 Kanäle (Verbindungen zwischen den Centern)

64 Tore (Zahlen in den Centern)

Informationen zum Typ, Profil und Autorität

Wie ihr seht sind einige Center weiß (offen) und andere farbig (definiert). Genauso gibt es Kanäle die weiß (offen) dargestellt sind und welche farbig sind (definiert). Definierte Kanäle und Center zeigen, wo wir konstant unsere eigene Energie haben sowie festgelegte Eigenschaften, die uns ausmachen. In offene Kanäle und Center sind wir offen für die Umwelt. Das bedeutet wir nehmen Energie von unserer Außenwelt auf und können diese Energie transformieren und immer neue Fähigkeiten erlernen. Allerdings sind wir in offenen Centern und Kanälen auch offener für Konditionierungen.

Je nach Sternkonstellation zum Geburtszeitpunkt standen verschiedenen Planeten in verschiedenen Toren. Den Stand der Planeten erkennt ihr in den Leisten an der Seite (siehe oben). Jede Zahl die ihr in den Leisten sehen könnt ist somit ein definiertes Tor in eurer Chart. Wenn ein Kanal zwischen 2 definierten Toren liegt, ist damit der Kanal definiert - also farbig. Die jeweiligen Center die von dem definierten Kanal verbunden werden sind dann auch definiert - farbig.

Es ist weder gut noch schlecht mehr offene oder definierte Center/ Kanäle zu haben. Es spiegelt die Individualität der Menschen.

Die 5 Typen

Je nach dem welche Center definiert sind gibt es im Human Design 5 verschiedene Typen. Jeder Typ ist fest verbunden mit einer Strategie. Der Typ beschreibt den ureigenen Energiefluss: woher die Energie kommt, wie sie in dir/durch dich fließt und welche Potenziale das mit sich bringt. Die Strategie zeigt uns, wie die Energie mit der Außenwelt ausgetauscht wird, bzw. wie du mit deiner Außenwelt agieren und deine Energie für dich am besten nutzen kannst.

Manifestor

- * Strategie: informieren
- * circa 9% der Weltbevölkerung
- * hat ein Motor Center definiert der mit dem definierten Kehl Center verbunden ist
- * das Sakral Center ist offen
- * kann eigene Energie schnell und kraftvoll nach außen tragen/ in die Handlung kommen
- * gibt Impulse die das Außen aufnimmt und umsetzt
- * möchte Neues in Gang bringen, Projekte initiieren
- * die Aura ist verschlossen und dicht, dadurch immun gegen den Einfluss anderer
- * darf aufpassen mit People-Pleasing/ braucht nicht um Erlaubnis bitten -> besser das Umfeld informieren
- * wichtig sind Pausen, ist nicht für lange Powerphasen geschaffen

Generator

- * Strategie: reagieren
- * circa 37% der Weltbevölkerung
- * hat immer das Sakral Centrum definiert
- * hat keine definierte Verbindung von einem Motor Center zum Kehl Center
- * hat sehr ausdauernde, erschaffende Energie zur Verfügung, „Arbeitsbiene“
- * das Sakral Center dient als Motor und als Kompass (Bauchstimme)
- * hat eine strahlende und anziehende Aura
- * darf lernen auf das Umfeld zu reagieren, Zeichen erkennen, die Bauchstimme wahrzunehmen
- * ist nicht selber zum initiieren hier sondern um Ideen umzusetzen, auf welche die Bauchstimme positiv reagiert hat

Manifestierender Generator

- * Strategie: reagieren
- * circa 33% der Weltbevölkerung
- * hat immer das Sakral und Kehl Centrum definiert und eine definierte Verbindung von einem Motor Center zum Kehl Center
- * hat so viel Energie wie der Generator durch das Sakral Center
- * die Aura ist dichter/ undurchdringlicher
- * kommt schneller als der Generator ins Handeln, kann aber auch wieder die Richtung ändern wie ein Manifestor
- * hat oft mehrere Projekte gleichzeitig laufen
- * darf auf die Bauchstimme hören und dementsprechend reagieren

Projektor

- * Strategie: auf Einladung warten
- * circa 20% der Weltbevölkerung
- * hat das Sakral Center immer offen und keine definierte Verbindung von einem Motor Center zur Kehle
- * ist sehr emphatisch und sieht die Qualitäten der Mitmenschen
- * kann gut koordinieren, Projekte leiten, motivieren
- * kann Systeme effektiver gestalten
- * kann die eigene Energie leben wenn er/sie wertgeschätzt wird bzw. vorher die Einladung dafür ausgesprochen wurde
- * die Aura ist nach vorne gerichtet, auf das Gegenüber

Generator

- * Strategie: lunar, einen Mondzyklus lang warten
- * circa 1% der Weltbevölkerung
- * hat alle Center offen
- * wird von der Außenwelt beeinflusst, sowohl von Mitmenschen als auch den Mondphasen/ Stand der Planeten
- * kann dadurch Zusammenhänge vor allen Anderen erkennen
- * nimmt das Außen ungefiltert wahr
- * kann unglaubliche Weisheit erlangen da er/sie in nichts festgelegt ist
- * lebt mit den Energien, die von außen kommen
- * die Aura reflektiert, wirkt wie ein Spiegel -> wirkt dadurch unnahbar
- * große Entscheidungen sollten nicht direkt getroffen werden, einen Mondzyklus abwarten gibt die Möglichkeit die Entscheidung von allen Seiten zu betrachten

Die 6 Autoritäten

Jetzt möchte ich noch auf die Autoritäten eingehen.

Die Autorität wird direkt in der errechneten Chart mit angegeben und dient als Wegweiser, wie wir am besten und im Einklang mit uns selbst Entscheidungen treffen können. Nach der Lehre des Human Designs haben wir lange Zeit in einer eher verkopften Gesellschaft gelebt, die Entscheidungen am liebsten nach Logik oder mit dem Verstand getroffen hat. Das war für die Menschheit auch eine ganze Zeit lang sehr dienlich aber nun wandelt sie sich dahingehend, dass Entscheidungen mehr und mehr aus dem Bauch heraus getroffen werden. Dies spiegeln auch die 6 verschiedenen Autoritäten wieder.

Je nach Autorität können wir wie im Folgenden beschrieben am Besten an Entscheidungen heran gehen:

Emotionale Autorität

- * welche Emotionen löst der Gedanke an eine Entscheidung aus?
- * welches Gefühl hast du, wenn du dich dagegen entscheiden würdest?
- * eine Nacht drüber schlafen
- * nichts überstürzen, sondern erstmal die emotionale Welle abklingen lassen

Sakrale Autorität

- * Feinfühligkeit für den Bauch entwickeln
- * stelle dir Ja- oder Nein-Fragen um die Bauchstimme kennenzulernen
- * in einem Moment der Entscheidung direkt auf die Bauchstimme vertrauen

Milz Autorität

- * sehr intuitiv und instinktiv
- * ein Körpergespür mit allen Sinnen
- * Themenbereiche wie Körper, Gesundheit, Sicherheit und Wohlbefinden
- * nicht für langfristige Entscheidungen

Ego Autorität

- * richtet sich nach Willensstärke und Selbstbewusstsein
- * sollten sich fragen „Was WILL ich?“
- * Entscheidungen für das Ego (z.B mehr Ansehen, mehr Erfolg, mehr Materielles...)

Selbstprojizierte Autorität

- * finden ihre Wahrheit oft in den ausgesprochenen Worten (nicht in den Gedanken)
- * ab und zu spricht das „höhere Selbst“ aus ihnen
- * was ist deinem Lebensweg dienlich?

keine Innere Autorität

- * sehr selten (circa 2%)
- * Projektoren die nur Kron-,Verstand- und/ oder Kehl- Center definiert haben - Gespräche mit vielen verschiedenen Menschen
- * Reflektoren - Verbindung zum Mondzyklus, innerhalb des Monats durchläuft der Mond jedes Tor einmal und beleuchtet das aktuelle Thema von allen Seiten

Dies ist ein kleiner Einblick in das Thema Human Design, das noch so viel tiefgreifender ist als ich es hier beschrieben habe. Jeder Kanal und jedes Tor hat seine Bedeutung. Es gibt verschiedene Linien und Profile, es gibt Splits und das Lebensthema - und das alles in einer Chart!

Human Design ist ein komplexes System. Die Transite/ Planetenkonstellationen und das Beisammensein von Menschen haben Einfluss auf die jeweilige Chart. Die errechnete Chart bleibt zwar immer die Grundlage für die jeweilige Person aber treffen 2 Menschen aufeinander können sie zusammen einen weiteren Kanal definiert haben. Dies bringt neue Themen, neue Dynamiken mit sich. Damit sehe ich Human Design als System welches die Vielfältigkeit und die Veränderung die wir im Leben erfahren widerspiegelt.

Meine Learnings

Ich bin eine Manifestorin mit emotionaler Autorität. Dass ich ein Gefühlsmensch bin, wusste ich zwar schon vorher, durch Human Design habe ich das aber ganz neu verankern dürfen. Früher habe ich aus einer Emotion heraus eine Entscheidung getroffen (sehr schnell, wie für einen Manifestor üblich). Wenn ich also total euphorisch war habe ich direkt alles in Gang gesetzt, habe Sachen gebucht etc. um kurze Zeit später wieder das Interesse zu verlieren. Nun weiß ich, dass ich erstmal die emotionale Welle abwarten darf. Euphorie oder Niedergeschlagenheit, Freude oder Wut - es sind keine Zustände in denen ich jetzt noch Entscheidungen treffen würde. Wenn mir etwas nach 2 oder 3 Tagen immer noch ein gutes, beruhigtes Gefühl gibt dann weiß ich, dass es für mich das Richtige ist und mich weiter bringt.

Genau das habe ich nach der Human Design MasterClass erlebt. Ich war Feuer und Flamme mit diesem Wissen raus in die Welt zu ziehen und allen von diesem wunderbaren Tool zu erzählen. Ich fing direkt an meinem Umfeld Human Design Readings zu geben, freute mich darüber, dass es bei meinen Mitmenschen gut ankam und sie sich in dem was ich aus ihren Charts lesen konnte wiedergefunden haben. Allerdings merkte ich auch schnell wieder ein schwindendes Interesse. Ich wartete etwas ab um herauszufinden ob ich mich beruflich weiter mit Human Design beschäftigen oder es lediglich für mich persönlich nutzen wollte. Als ich mir sicher war, dass ich diesen Weg weiter gehen möchte, aber noch mehr Sicherheit in dem Kontakt zu Klienten brauche, schaute ich mich nach einer Coaching Ausbildung um.

Abschluss

Abschließend kann ich festhalten, dass Human Design ein komplexes System ist, welches das menschliche, innere System widerspiegelt aber auch das äußere Umfeld einer Person mit einbezieht. Wir können für uns typische Verhaltensweisen erkennen und hinterfragen. Außerdem wird auf eventuelle Konditionierungen aufmerksam gemacht.

In einem Einsteiger Human Design Reading wird zunächst geschaut welchen Typ, Strategie und Autorität die Person hat um den generellen Energiefluss zu verstehen. In weiteren Readings können mit Hilfe der Tore und den Kanälen auch konkrete Fragestellungen thematisiert werden.

Ich persönlich sehe eine enge Verknüpfung zwischen dem systemischen Coaching und Human Design. Beides wird als Hilfe zur Selbsthilfe angewendet und beides gibt Menschen die Möglichkeit den Blick auf ihr Thema zu weiten und/oder zu fokussieren. Bei beiden Ansätzen schauen wir auf innere Anteile, sowie das äußere Umfeld. Sowohl in einer Coaching Session, als auch in einem Human Design Reading begleiten wir den Klienten zu bestimmten (Lebens-)Themen und können durch Fragen und Methoden neue Denkanstöße bringen. Während Coaching auch gut für Gruppen funktioniert, wird Human Design eher für eine, maximal 2 Personen angewendet.

Human Design ist meiner Meinung nach ein weiteres Tool im großen Bereich der systemische Arbeit!