



Mit deiner Energie
in Balance!

**Human Design trifft
ätherische Öle!**

A collage featuring several essential oil bottles (Eucalyptus radiata, Tangerine, Thieves, R.C., Citrus, and another Citrus) on the left. In the center is a red hand-drawn heart. On the right is a Human Design chart for Christina Schmautz. The chart includes a profile diagram with numbers and letters (L 6 3, R 5 6) and a list of numbers: S 58 2, 52 2, N 41 4, SN 31 4, Mo 2 3, Me 5 3, V 41 5, Ma 25 3, J 26 5, Sa 20 1, U 57 4, N 34 5, P 46 5, 4 5 R, 25 6, 46 6, 41 2, 31 2, 56 4, 51 1, 2 6, 8 4, 58 4, 20 3, 57 2, 34 6, 46 3, 2, 14, 6/2, and S.



Christina Schmautz ...

Business Mentorin & Expertin für
authentische Sichtbarkeit & Erfolg

- Psychologische Beraterin
- Laufbahnberaterin und Trainerin
- Über 20 Jahre Erfahrung in der Erwachsenenbildung
- Seit 2008 Nebenberuflich selbständig
- Seit 2014 in der Schweiz, Nähe Zürich
- Seit 2016 Online Business Aufbau
- Seit 2017 Vollzeit Unternehmerin
- Seit 2019 Young-Livingifiziert ;-)

Wie kam ich zum Human Design System und wie arbeite ich damit?

- Ich bin 2020 ins Human Design eingetaucht, wobei ich bereits 2009 eine Astrologieausbildung machte. Ich sammelte erst einmal etliche Erkenntnisse. Prüfte das System erst einmal auf Herz und Nieren für mich, bevor ich damit anfing, mit meinen Kundinnen zu arbeiten.
- Das Human Design ist für mich ein System, das meinen Kundinnen dabei hilft, endlich Frieden mit sich zu schliessen, ihre grössten Talente hinter ihrem Schmerz zu entdecken, um ihre Bestimmung und ihrer Berufung auf die Strasse zu bringen.

Was mir für dieses Webinar am Herzen liegt:



- Human Design ist vor allem ein Ansatz zur Selbstliebe und Selbstakzeptanz. Es geht darum, dich besser zu verstehen und Frieden mit dir zu schliessen.
- Bitte verwende das Human Design für deinen Erkenntnisprozess und nicht, um dich falsch zu machen!
- Höre ich dich hinein und prüfe, ob diese Informationen mit dir in Resonanz gehen. Wenn ja, wunderbar! Wenn nein, nicht schlimm!
- Es geht mir nicht darum, dir in zwei Stunden beizubringen, wie Human Design funktioniert. Ich möchte dich viel lieber neugierig machen und dich auf eine Reise in die Essenz deines Wesens einladen. Dieser Abend könnte der erste Schritt dazu sein.

Was mir für dieses Webinar am Herzen liegt:



Ich wünsche mir, dass du danach aufatmest, lächelst und dir denkst:

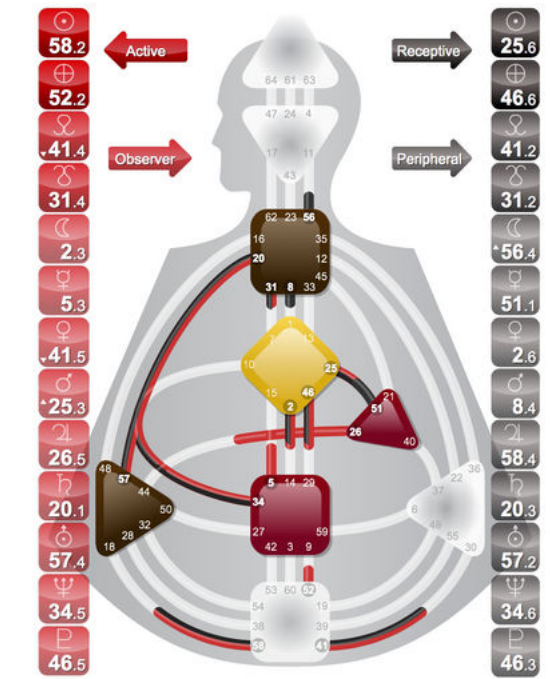
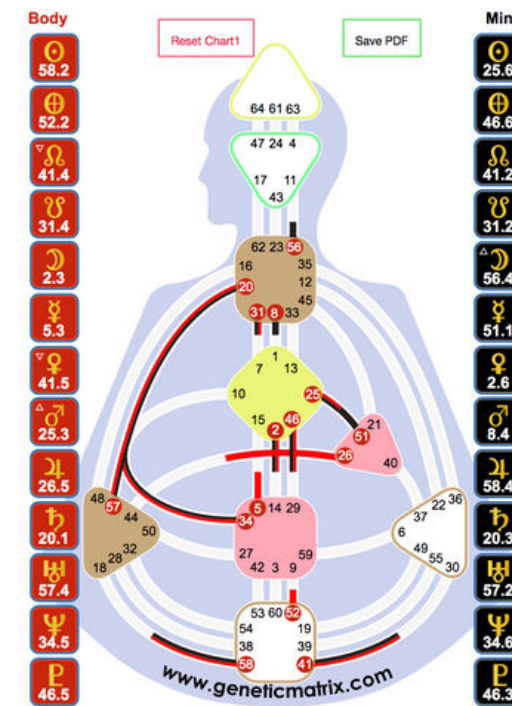
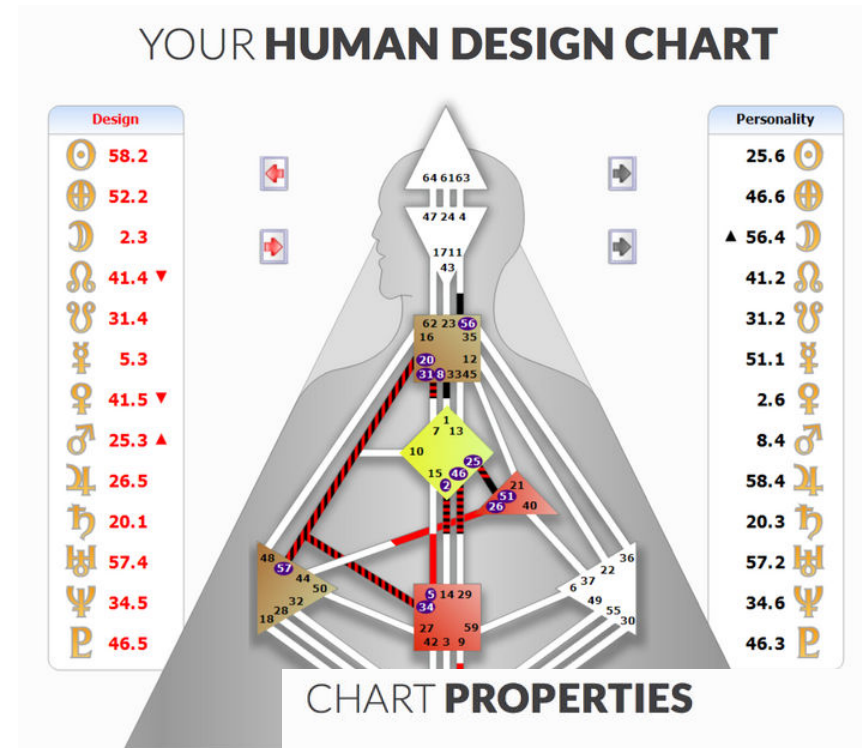
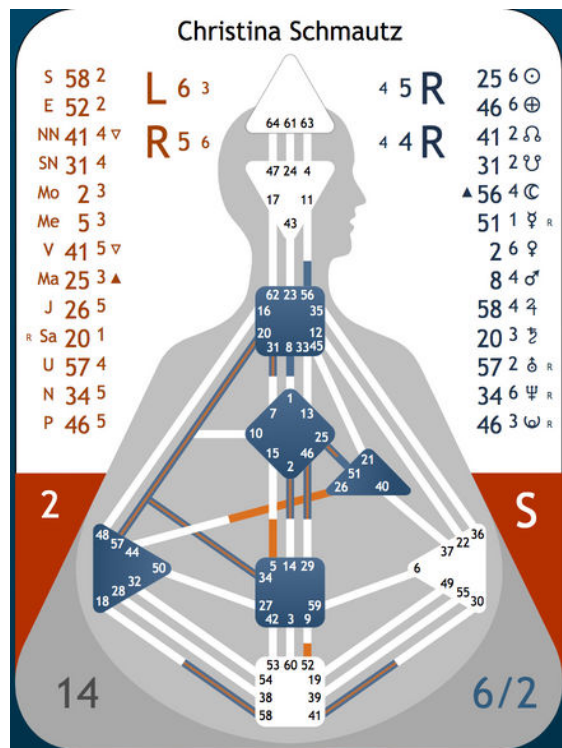
**"Hey, mit mir ist doch alles ok! Ich bin gut so, wie ich bin!
(Auch wenn ich vielleicht anders ticke, wie mein Umfeld!)"**

Und vielleicht hast du noch ein paar wertvolle Tipps an die Hand bekommen, die es dir künftig leichter machen, ganz du selbst zu sein.

Ein kleiner "Warnhinweis" für dich:

- Es könnte sein, dass sich manche Beschreibungen für dich gar nicht "nach dir" anhören.
- Das kann zum Beispiel daran liegen, dass du schon von klein auf gelernt hast, dich an dein Umfeld anzupassen. "Konditionierung" nennt man das und diese ist natürlich weit verbreitet. Selten durften wir als Kinder so sein, wie wir sind.
- Es könnte aber auch daran liegen, dass deine Geburtsuhrzeit oder der -ort nicht stimmt, du den Morgen mit dem Abend verwechselst hast oder dass sich ein Tippfehler eingeschlichen hat.
- Lass all das einfach mal ganz unvoreingenommen auf dich wirken.

Es geht los: Was ist das Human Design System?



Geburtsdaten **24.03.1972, 05:35 Uhr, GMT+1, Deutschland, Ravensburg**
 Designdaten **28.12.1971, 01:25 Uhr GMT**
 Typ **SPEZIALIST/-IN**
 Energiemodus **Befriedigender und wirkungsvoller Einsatz der eigenen Schaffens**
 Kraftfeld **offen bis autark**
 Kreuz **Das transpersonale Kreuz vom Heilen (1)**
 Profil **6/2 Vorbildhaftes Talent "LEITSTERN"**
 Definition **Zwei Definitionsbereiche**
 Rollen **IMPROVISIERER PIONIER INDIVIDUALIST MACHER**

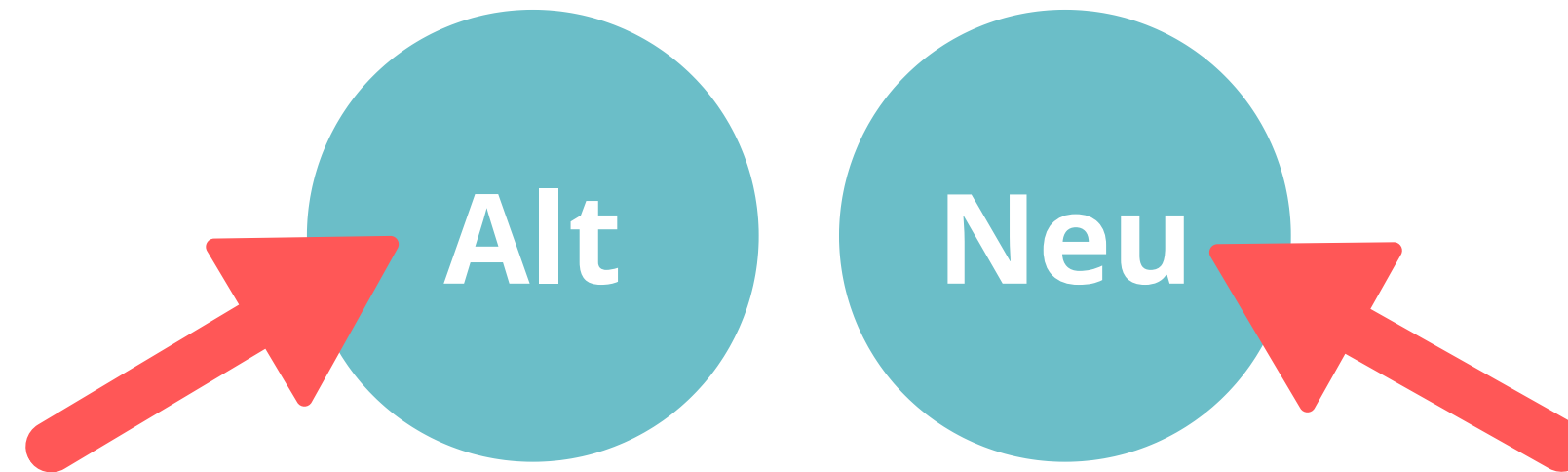
TYPE: Manifesting Generator
STRATEGY: To Respond
NOT-SELF THEME: Frustration
INNER AUTHORITY: Sacral
PROFILE: 6 / 2
DEFINITION: Split Definition
INCARNATION CROSS: Left Angle Cross of Healing (25/46 | 58/52)
BIRTH DATE (LOCAL): Mar, 24 1972, 05:35
BIRTH PLACE: Ravensburg,Germany

Name: Christina Schmautz
Birth Date (Local): 24 March 1972, 05:35
Birth Date (UTC): 24 March 1972, 04:35
Birth Place: Ravensburg, Germany
Geographic Coordinates: 0.1, 0.1
Age: 48 years
Type: Pure Manifesting Generator
Profile: 6/2 - Role Model / Hermit
Definition: Split - Small (1,7,10,14,15,29,44)
Incarnation Cross: LAX Healing 1
Channels: 2034 - Charisma
 2057 - The Brain Wave
 2551 - Initiation
 3457 - Power

Chart Infos
Typus: Manifestierender Generator
Profil: 6 / 2
Strategie: Reagieren
Autorität: Sakral
Nichtselbst Thema: Frustration
Inkarnationskreuz: Das linke Kreuz

Was ist das Human Design System?

Das Human Design System ist eine Synthese aus vier alten Weisheitslehren, das mit neuzeitlichen Ansätzen der Wissenschaft in Verbindung steht.



Hinduistische Chakrenlehre
Chinesisches I-Ging
Astrologie
Jüdische Kabbala

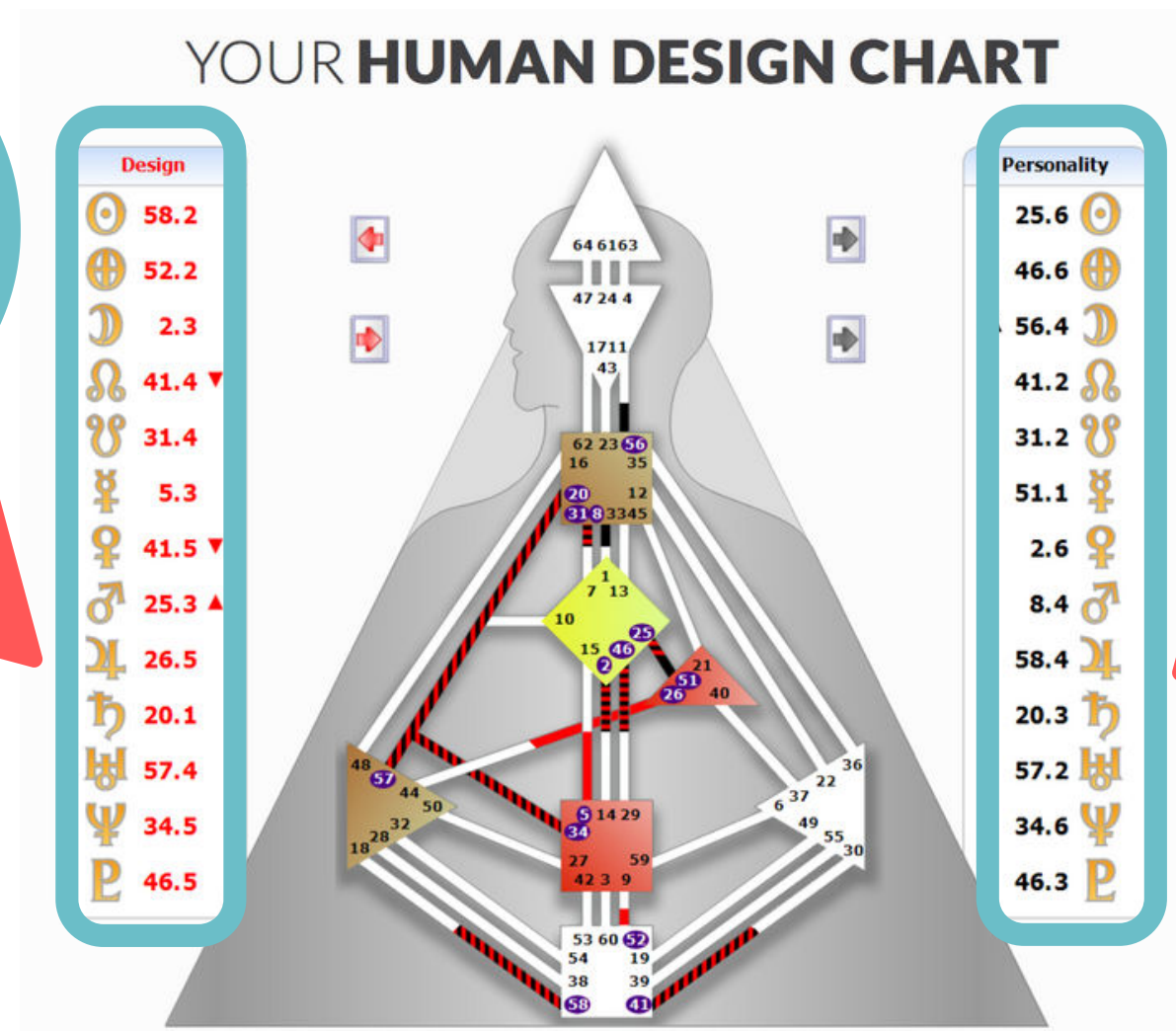
Biochemische Abläufe
Genetik - 64 Codons
Astronomie
Neutrinoforschung / Quantenphysik

Was ist das Human Design System?

Das Human Design System ist zudem eine Synthese aus den bewussten und den unbewussten Aspekten unseres Wesens.

Un-
bewusst

Zeitstempel ca. 3
Monate vor der
Geburt. Aspekte
sind unbewusst.



Bewusst

Zeitstempel zum
Zeitpunkt der
Geburt. Aspekte
sind bewusst.

Wie "liest" man sein Human Design Chart?

- Das Human Design System ist recht komplex und es ist sinnvoll, sich seinem Chart Stück für Stück anzunähern.
- Es geht hier nicht um den schnellen Schlüssel zu sich selbst. Manche Dinge wollen reflektiert, gefühlt und erfahren werden. Dieser Prozess darf sein und braucht manchmal Zeit.
- Wer tiefer einsteigen möchte, dem lege ich das Buch "Human Design" von Chetan Parkyn für den Einstieg ans Herz.
- Ein ausführliches, individuelles Reading oder eine Einzelsession zu einem aktuellen Thema ist eine schöne Sache und ein wunderbares Geschenk an sich selbst.

Welche Bereiche schauen wir uns heute genauer an?

Wir starten mit deinem **Energietyp** mit den Stärken & Herausforderungen ...

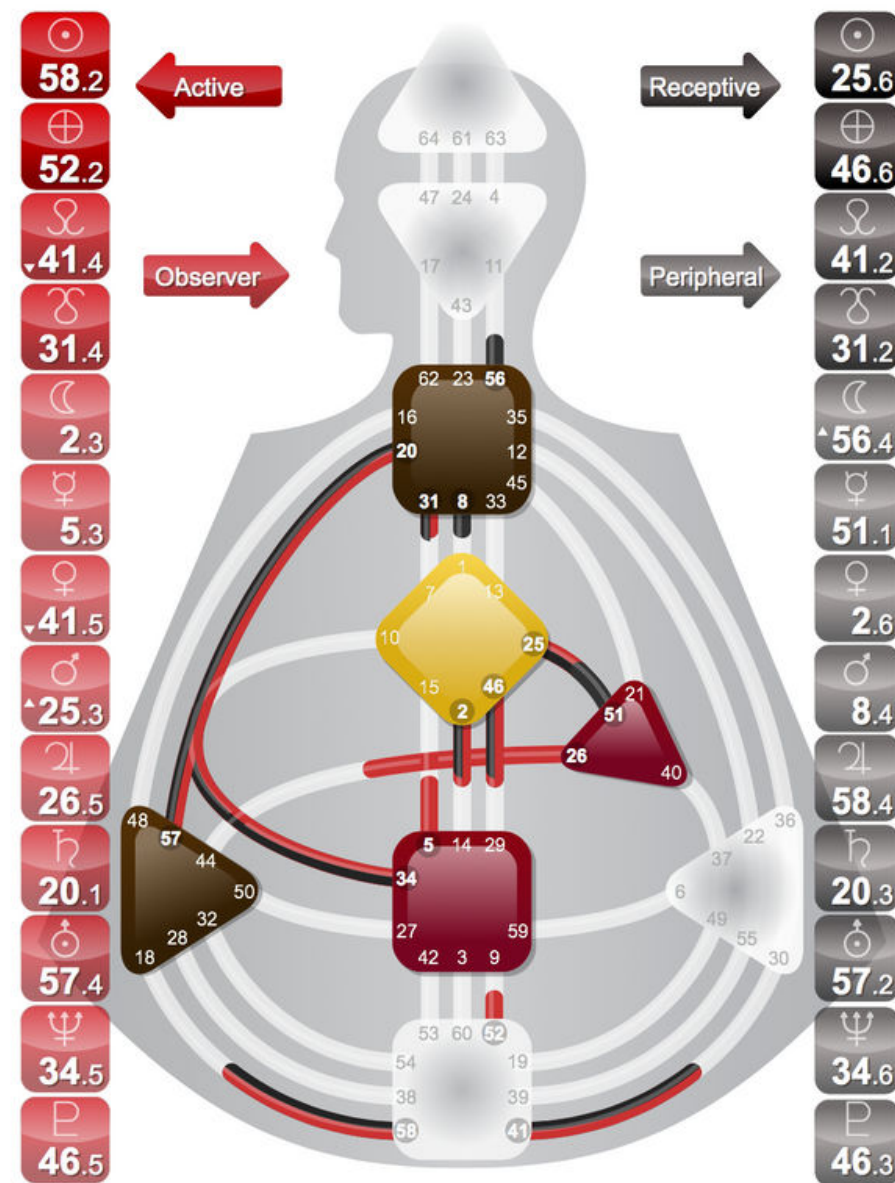


Chart Info

Typus: Manifestierender Generator

Profil: 6 / 2

Strategie: Reagieren

Autorität: Sakral

Nichtselbst Thema: Frustration

Inkarnationskreuz: Das linke Kreuz der Heilung (25/46 | 58/52)

Welche Bereiche schauen wir uns heute genauer an?

... deiner **Strategie** (die sich aus dem Energietyp ergibt) und dich dabei unterstützt, deine Energie zu schonen und in Aktion zu treten ...

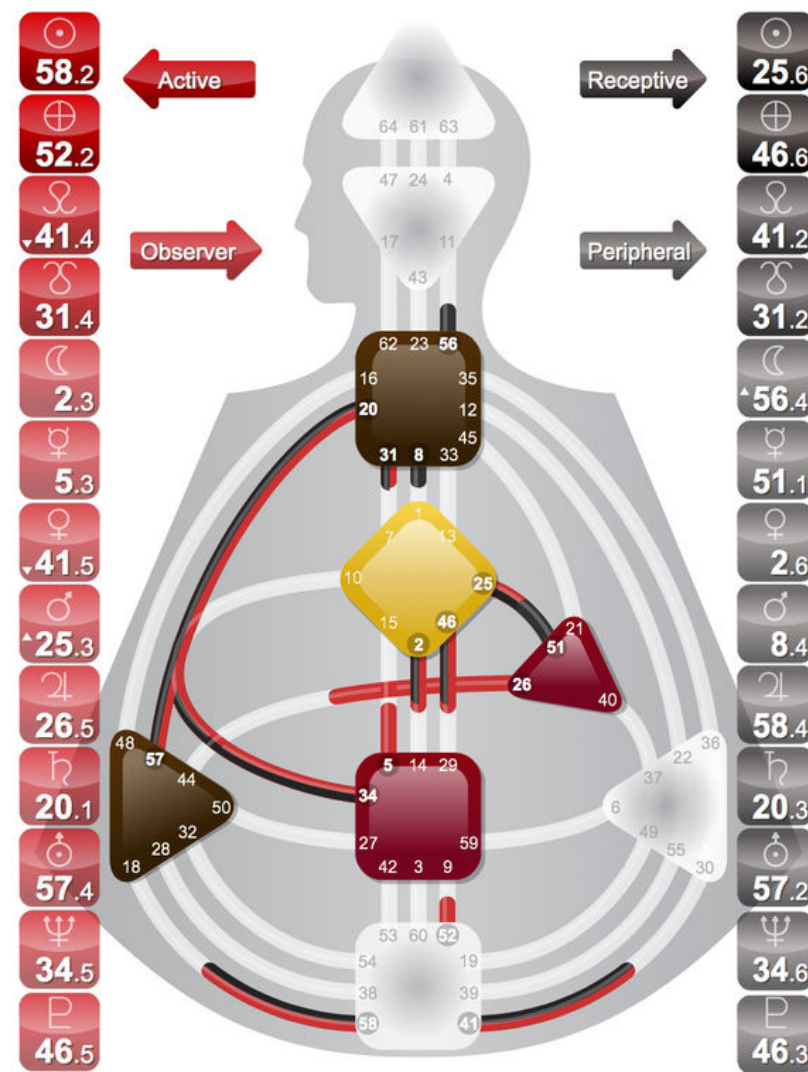


Chart Infos

Typus: Manifestierender Generator

Profil: 6 / 2

Strategie: Reagieren

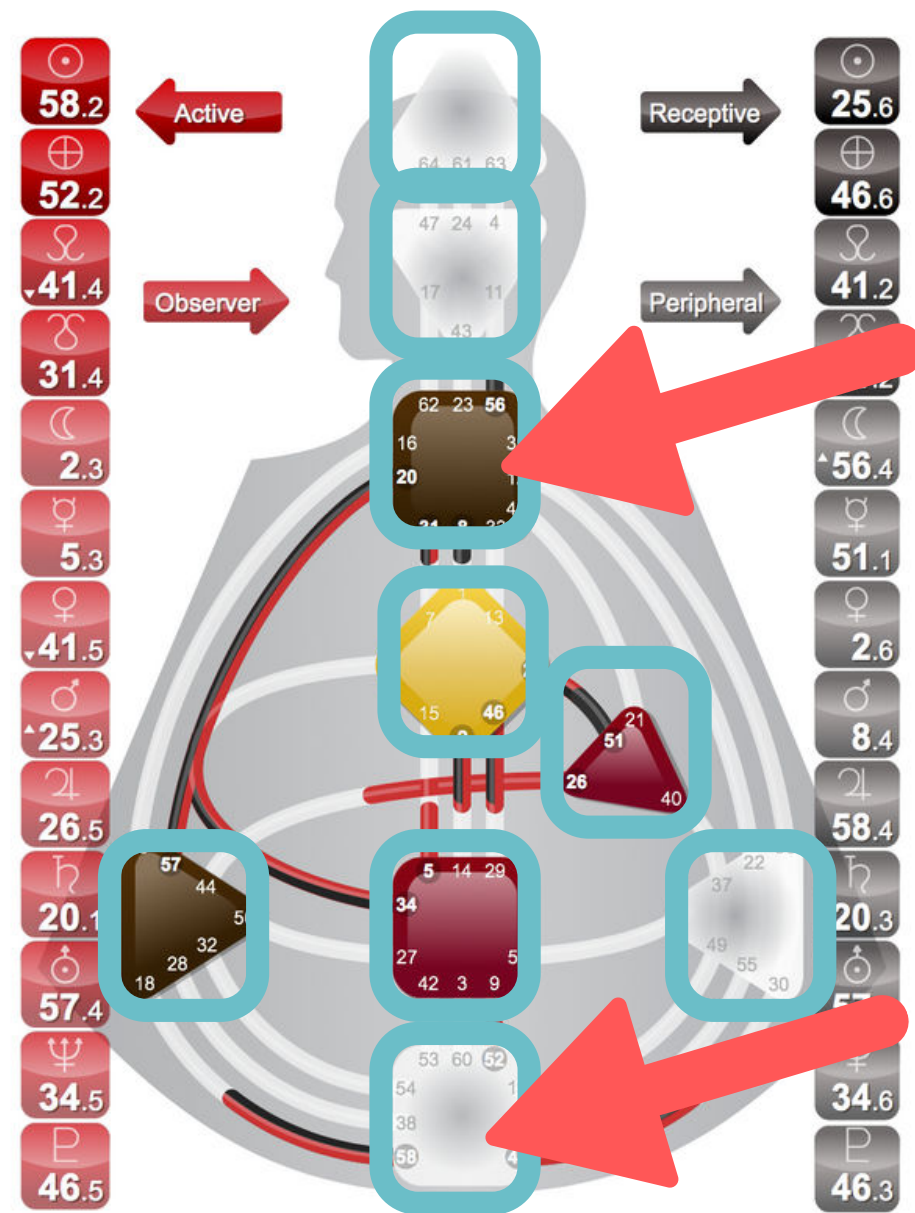
Autorität: Sakral

Nichtselbst Thema: Frustration

Inkarnationskreuz: Das linke Kreuz der Heilung (25/46 | 58/52)

Welche Bereiche schauen wir uns heute genauer an?

... und der Ausprägung deinen **neun Energiezentren**.



Ist ein Energiezentrum farbig hinterlegt, (unabhängig von der Farbe) spricht man von einem **definierten, wirkenden Zentrum**.

Ist ein Energiezentrum weiss hinterlegt, spricht man von einem **undefinierten, wahrnehmenden Zentrum**.

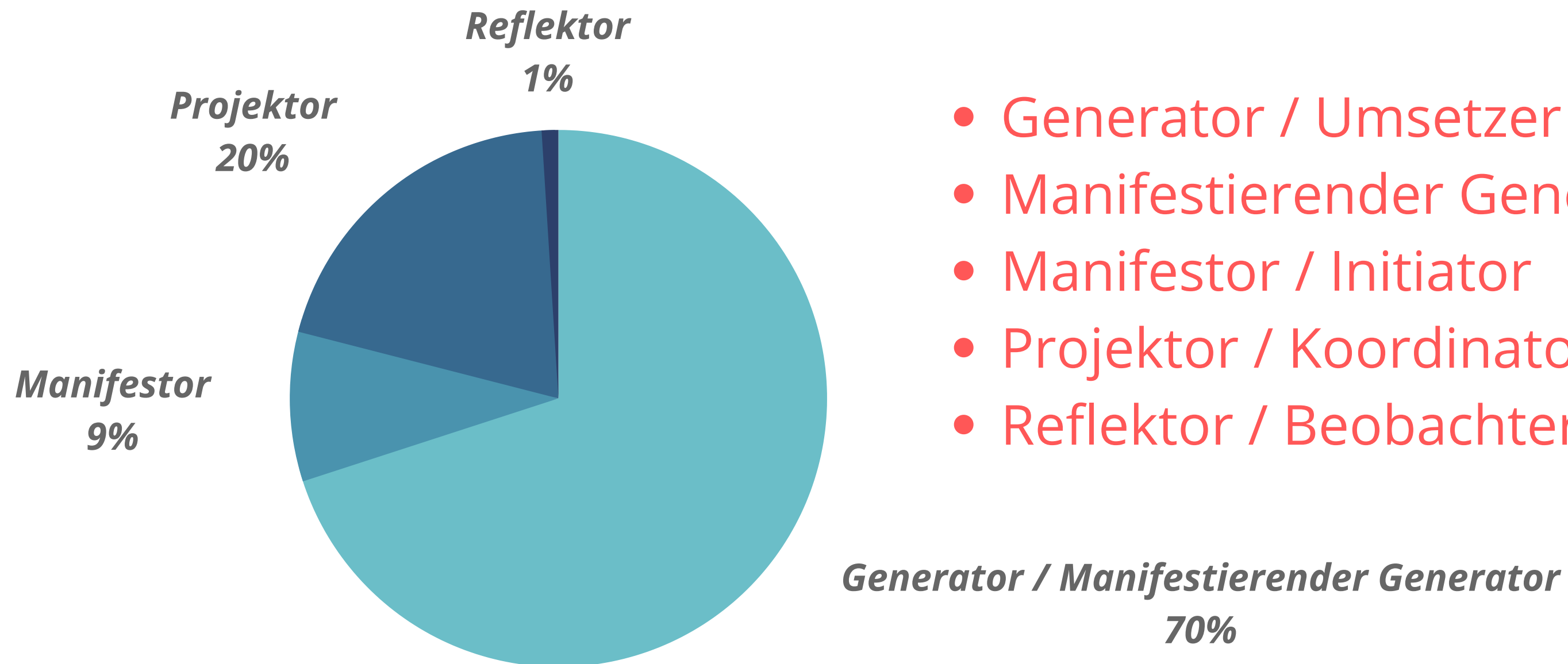
Welche Bereiche schauen wir uns heute genauer an?

... und der Ausprägung deinen **neun Energiezentren**.



I. Die Energie-Typen im Human Design.

Wir unterscheiden im Human Design vier bzw. fünf Energietypen, die davon abhängen, welche Energiezentren definiert sind.



- Generator / Umsetzer
- Manifestierender Generator / Spezialist
- Manifestor / Initiator
- Projektor / Koordinator
- Reflektor / Beobachter

1. Der Generator / Umsetzer - Stärken

- Haben ein definiertes, wirkendes Lebenskraft-/Sakralzentrum, das heisst 24/7 Lebenskraft zur Verfügung
- Sie sind die, die Neues in die Welt bringen
- Das sind die Durazell-Häschen, die noch dann powern, wenn die anderen schon längst schlapp gemacht haben
- Die Lebenskraft muss ihren Ausdruck in einer befriedigenden, sinnvollen Beschäftigung finden, egal ob privat oder beruflich
- Sind offen für Kommunikation, Interaktion und Kooperation mit anderen

1. Der Generator / Umsetzer - Herausforderungen

- Untätig zu sein, kann echt "anstrengend" werden :-)
- Die Lebenskraft wird oftmals "verschleudert" und für Dinge eingesetzt, die weder erfüllend, befriedend, noch sinnvoll sind
- Sind oft Menschen, die sich permanent für andere aufopfern und sich fragen: Wann bin eigentlich ich mal dran?
- Wenn das der Fall ist, kann ein Burnout drohen
- Die Gefahr, sich zu verzetteln und zu viele Dinge gleichzeitig erledigen zu wollen, ist gross.
- **Das grosse Thema: Frust** (Outcome stimmt mit dem Input nicht überein, das frustriert auf Dauer)

1. Der Generator / Umsetzer - Strategie

- **Reagieren** (nicht initiieren) - das heisst, Geduld üben, auf Impulse von aussen warten und nicht sofort loslegen
- Auf die sakrale Bauchreaktion warten und die Lebenskraft nur für Dinge einsetzen, die wirklich befriedigend, erfüllend und sinnvoll sind
- Entscheidungen mit dem Kopf vermeiden
- Nicht sofort zusagen (wenn das bereits Gewohnheit ist), sondern sich Bedenkzeit erbeten und nachspüren, was der Bauch sagt
- Eine Sache zur Zeit machen und nicht alles auf einmal
- Sich von Projekten und Aufgaben trennen, die nicht erfüllend und befriedigend sind

Wie bringt ein Generator seine Energie in Balance?

- Valor (stärkt das eigene Energiefeld)
 - Endoflex (wirkt ausgleichend auf alle Energiezentren, Chakren und Drüsen),
 - Balsamtanne - Idaho Grand Fir (für die Stärke und das Selbstvertrauen)
 - Joy (um die Herzenergie zu stärken)
-
- Release in Kombi mit Orange oder Geranium (Frust loslassen, die Selbstbewertung oder die Bewertung von anderen loszulassen)
 - Zypresse (um sich gegen die Erwartungen von anderen abzugrenzen)



2. Der Manifestor / Initiator - Stärken

- Gehören zu den Tatmenschen, die jederzeit (ohne zu warten) initiieren oder manifestieren können
- Sie lieben es, durch ihre Taten eine Wirkung im Aussen zu erzielen und handeln gerne schnell
- Ihre grosse Stärke ist es, Dinge selbständig anzupacken - von ihnen sieht man oftmals nur noch die Staubwolke von hinten.
- Sind meist sehr schnell, effizient und zielorientiert und können andere für ihre Vorhaben begeistern und mitreissen
- Sie haben Alpha-Tier-Qualitäten und viele Innovationen gehen auf die Visionen von Manifestoren zurück.

2. Der Manifestor / Initiator - Herausforderungen

- Ihr Umfeld ist oft überfordert mit ihnen, weil sie sehr sprunghaft und unberechenbar sind
- Der Manifestor fühlt sich oft unverstanden, weil die wenigsten Menschen ihre grossen Visionen und Ideen teilen und sie oftmals für grössenwahnsinnig halten
- Sie sind die Könige und Führer vergangener Zeiten - ihnen fehlt aber ihr Königreich und die Menschen, die ihre Visionen und Ideen umsetzen
- Viele Manifestoren haben den Schmerz, schon als Kind für ihre Tatkraft und Visionen abgelehnt worden zu sein.
- **Das grosse Thema: Zorn** (wenn andere sie in ihrer Freiheit einschränken und sie nicht in ihren Visionen und Ideen unterstützen)

2. Der Manifestor / Initiator - Strategie

- **Informieren** (damit ist nicht gemeint, um Erlaubnis zu bitten!)
- Der Manifestor kann seine Ideen nicht alleine umsetzen (das brennt ihn aus!)
- Er muss seinen Tribe finden, der ihn bei der Realisierung seiner Vorhaben unterstützt: Indem er das Umfeld über die Vorhaben und Ideen informiert (und begeistert), haben diese die Chance sich dem Manifestor anzuschliessen.
- Sich der eigenen Manifestor-Qualitäten bewusst werden, diese anzuerkennen und wertzuschätzen, ist der wichtigste Schritt, dass ein "konditionierter Manifestor" wieder in seine Kraft kommt.

Wie bringt ein Manifestor seine Energie in Balance?

- Sacred Mountain (um stark und verwurzelt zu sein)
- Egyptian Gold (für die gütige, königliche Energie)
- Three Wise Man (für die Weisheit des Geistes und ein sanftes Herz)
 - Release oder Forgiveness (zum Loslassen von Verletzungen und Zorn)
 - Tranquil Roll on (zur Beruhigung bei Zorn)
 - Believe (wenn das Selbstvertrauen einen grossen Dämpfer bekommen hat)



3. Der Manifestierende Generator / Spezialist - Stärken

- Der "Hybrid" zwischen Generator und Manifestor: Hat die sakrale Power des Generators und die initiierende Kraft des Manifestors
- Sie sind wie die Generatoren, die Neues in die Welt bringen
- Sie haben unglaublich viele Interessen, Meister der Improvisation und setzen die Dinge kraftvoll und in hohem Tempo um
- Die Lebenskraft muss ihren Ausdruck in einer speziellen Beschäftigung finden, egal ob privat oder beruflich
- Sind offen für Kommunikation, Interaktion und Kooperation mit anderen, können sich aber auch zurück ziehen, wenn sie mit einer Sache komplett beschäftigt sind

3. Der Man. Generator / Spezialist - Herausforderungen

- Untätig zu sein, kann echt "anstrengend" werden :-)
- Die Lebenskraft wird oftmals "verschleudert" und für die falschen Dinge eingesetzt, weil sie viel zu schnell initiieren, loslegen und sich nicht erlauben, abzubrechen
- Probieren viele Dinge in ihrem Leben aus. Oftmals spüren sie erst beim Tun, ob es "ihr Ding" ist oder eben nicht.
- Sie ändern oftmals auch kurzfristig ihre Entscheidungen und werden deshalb von den anderen als sprunghaft und inkonsequent bewertet
- **Das grosse Thema: Frust / Zorn** (siehe Generator & Manifestor - zu wenig, was beim Einsatz rum kommt oder sie stossen im Umfeld auf Widerstand, weil sie zu schnell sind)

3. Der Man. Generator / Spezialist - Strategie

- **Informieren** (nicht direkt loslegen) & **Reagieren** (nicht initiieren) - das heisst, Geduld üben, andere über die Vorhaben informieren und auf Impulse von aussen warten
- Auf die sakrale Bauchreaktion warten, in die Tat gehen und nochmals nachspüren, ob es stimmig ist - und notfalls die Reissleine ziehen, wenn es nicht passt.
- Sich erlauben, Dinge auszuprobieren.
- Sich erlauben, Projekte zu beenden, bevor sie angefangen haben
- Manifestierende Generatoren bekommen sehr viel Energie, wenn sie verschiedene Bälle gleichzeitig in der Luft jonglieren.
- Eintönigkeit killt ihre Energie

Wie bringt ein Man. Generator seine Energie in Balance?

- Valor (gibt die innere Stärke, auch nein zu sagen)
- Joy (um die Herzenergie zu stärken)
- Clarity (Klarheit, welche Projekte zielführend sind)
- Release (um nicht Dienliches & Frust loszulassen)
- Peace & Calming (für Geduld und innere Ruhe)



4. Der Projektor / Koordinator - Stärken

- Nimmt die Lebenskraft und die Energie anderer Menschen wahr und kann diese entsprechend koordinieren und lenken.
- Sie nehmen andere Menschen sehr gut wahr, sind extrem empathisch, spüren was andere brauchen und finden immer "die Lücke im System"
- Sie sind die idealen Führungspersönlichkeiten, Coaches oder Verwalter, die alles im Überblick behalten
- Sie haben die Gabe, komplexe Systeme zu durchschauen und diese durch das Ausfindigmachen der Lecks zu verbessern und optimieren

4. Der Projektor / Koordinator - Herausforderungen

- Sie haben keine sakrale Energie, leben aber in einer Welt voller Menschen, die diese Energie zur Verfügung hat
- Ihr wunder Punkt ist, dass sie allzu oft übersehen werden und nicht für ihre Fähigkeiten anerkannt werden - oftmals erkennen sie sich selbst nicht dafür an, weil sie ihre Leistung an der der anderen messen
- Sie brauchen regelmässige Pausen, um leistungsfähig zu bleiben
- Sie werden von anderen oftmals abgelehnt, weil sie bei anderen oftmals ungefragt die Schwachstellen, Lücken und Fehler aufzeigen und diese sich dadurch vor den Kopf gestossen fühlen
- **Das grosse Thema: Verbitterung** (wenn sie nicht für ihre Fähigkeiten anerkannt und wertgeschätzt werden)

4. Der Projektor / Koordinator - Strategie

- **Auf die Einladung warten** - (nicht als Ausrede zu benutzen ;-) ...)
Projektoren können erst dann ihre volle Kraft entfalten, wenn sie von anderen anerkannt und um ihren Beitrag gebeten werden
- Dies kann eine verbale Einladung sein, eine subtile Frage, aber auch eine energetische Einladung, die sich als eine Art "inneren Ruf" zeigt
- Pausen, auch wenn nur kurz, sind unerlässlich für einen Projektor
- Ein wertschätzendes Umfeld ist sehr wichtig, damit ein Projektor sein Potenzial entfalten kann
- Sich selbst anerkennen und wertschätzen, anstatt sich mit anderen zu vergleichen, ist eine wichtige Lernaufgabe für Projektoren.

Wie bringt ein Projektor seine Energie in Balance?

- Valor (gibt innere Stärke und Selbstvertrauen, energetischer Schutz)
- Believe (an sich selbst glauben)
- Endoflex (um die Lebensenergie und die endokrinen Drüsen zu stärken)
- Orange (für die Süsse und Lebensfreude)
 - Sacred Mountain (nicht gesehen werden)
 - Cedarwood (hilft Energie zu bündeln und den Fokus zu halten)
 - White Angelica (zum Abgrenzen)
 - Forgiveness (um die Verbitterung auszugleichen)
 - Joy (Kommunikation aus der Herzensenergie)



5. Der Reflektor / Beobachter - Stärken

- Hat keine definierten wirkenden Zentren, das heisst alle Zentren sind offen und wahrnehmend. Dadurch können sie die grossen Entwicklungen der Gesellschaft sehr gut beobachten. Sie sind der Spiegel der Gesellschaft
- Sie können ihre Wahrnehmungen sehr gut ausdrücken und anderen nützlich zur Verfügung stellen
- Sie verstärken die Energie anderer Menschen, im positiven wie im negativen.
- Sie sind sehr empathisch, sensibel und feinfühlig
- Sie sind mit einer Art "Schutzschicht" ausgestattet, die sie vor dem Overload an Informationen, Wahrnehmungen und Eindrücken schützt.

5. Der Reflektor / Beobachter - Herausforderungen

- Reflektoren sind es so gewohnt, andere Menschen zu spiegeln, dass sie sich oft fragen, wer sie selbst eigentlich wirklich sind.
- Sie können sich im Aussen verlieren, sind davon überwältigt und spüren sich oftmals nur dann, wenn sie mit sich selbst alleine sind
- Sie werden sehr stark von der Umgebung und ihrem Umfeld beeinflusst, was - je nach dem - wunderbar oder furchtbar sein kann
- Sie müssen ständig überlegen, wo sie sich einlassen und wo sie sich besser abgrenzen; wovon sie sich ablenken lassen oder worauf sie ihren Fokus richten sollen
- **Das grosse Thema: Enttäuschung** (wenn sie vermeintlich vorschnelle falsche Entscheidungen getroffen haben)

5. Der Reflektor / Beobachter - Strategie

- **Einen Mondzyklus abwarten** - denn der Mond hat eine starke Wirkung auf Reflektoren.
- Das Wesen und die Potenziale können sich im Laufe eines Mondzyklus stark verändern. Wenn der Reflektor hierauf achtet, kann dies sehr aufschlussreich sein
- Das Umfeld und die Umgebung bewusst auswählen, schon die eigene Energie
- Eine empathische Kommunikation ist wesentlich, um die kritischen Wahrnehmungen einfühlsam rüber zu bringen
- Ausreichend Rückzugsmöglichkeiten einplanen

Wie bringt ein Reflektor seine Energie in Balance?

- Valor (gibt innere Stärke und Selbstvertrauen - Lebenselixier!)
- Joy (unterstützt dabei, sich mit der eigenen Herzenergie und der der anderen verbinden)
- White Angelica (um sich abzugrenzen - eine Schutzschicht aufbauen)

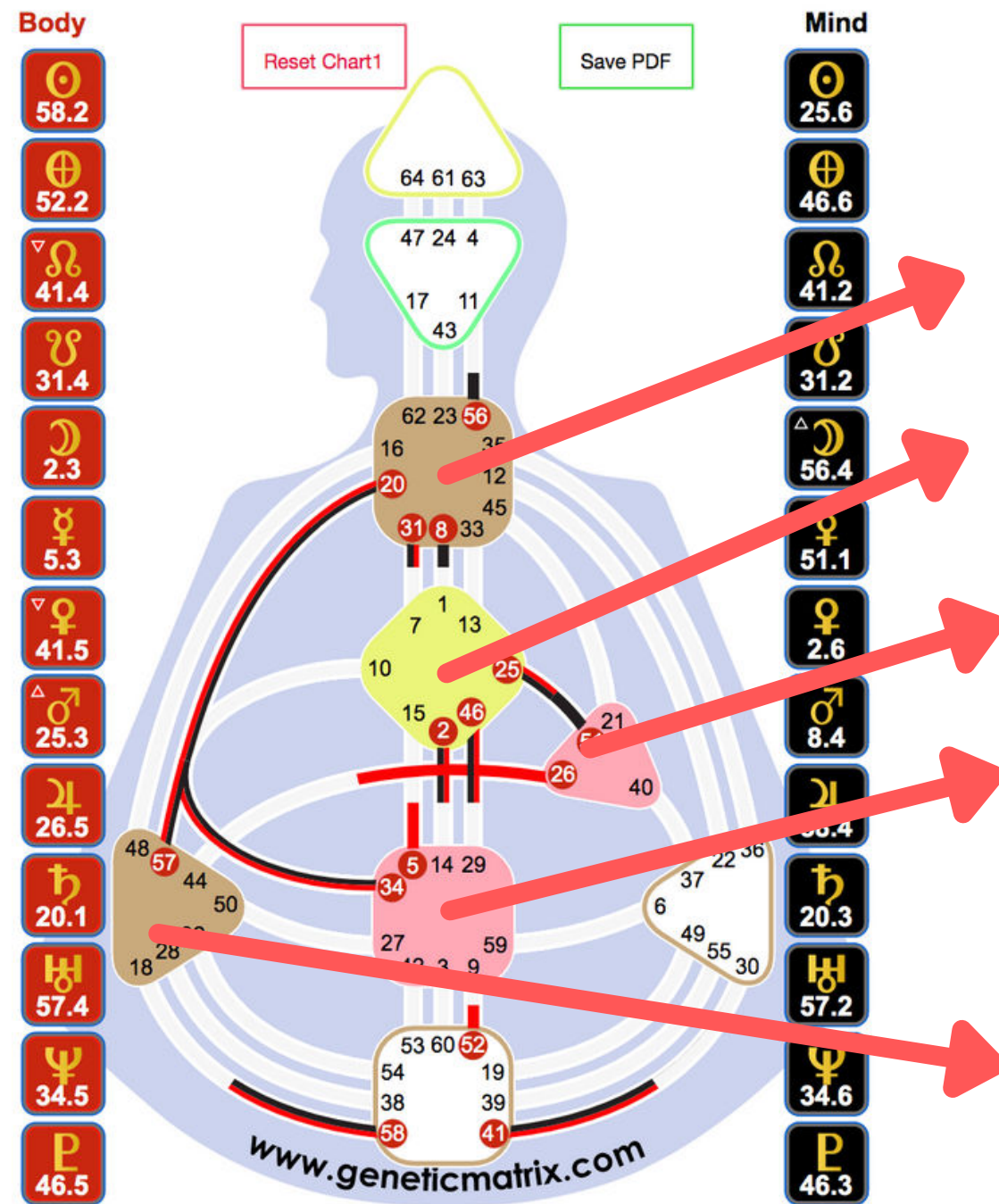


- Zypresse (um nicht dienliche energetische Verbindungen zu anderen abzu-kappen)
- Forgiveness (besserer Umgang mit Enttäuschungen)

II. Die neun Energiezentren im Human Design.



II. Die neun Energiezentren im Human Design.

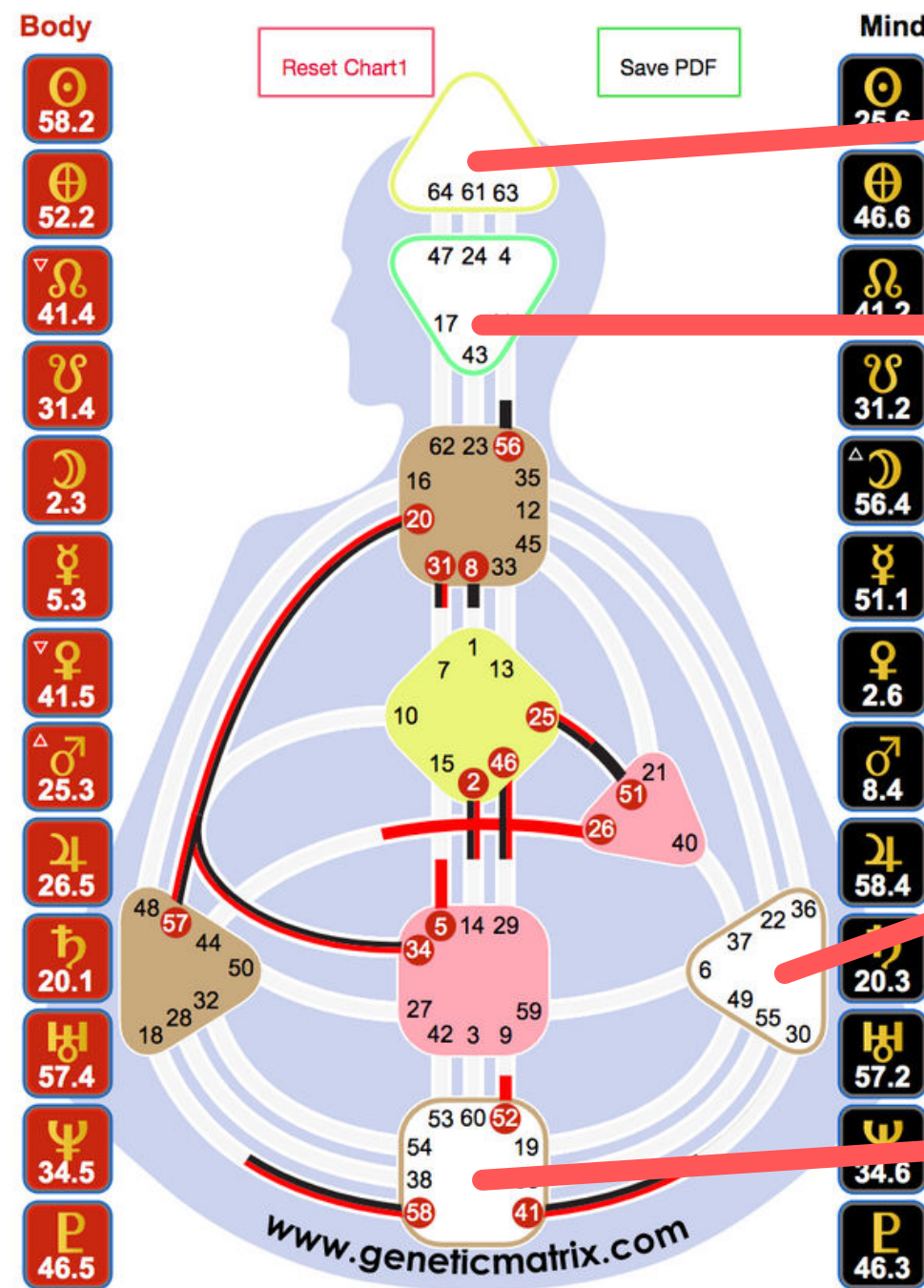


Ist ein Energiezentrum farbig hinterlegt, (unabhängig von der Farbe) spricht man von einem **definierten, wirkenden Zentrum**.

Das bedeutet, dass die Energie dieses Zentrums festgelegt ist und beständig zur Verfügung steht.

Diese Aspekte und Qualitäten sind quasi in Stein gemeißelt und etwas, worauf man sich immer verlassen kann.

II. Die neun Energiezentren im Human Design.

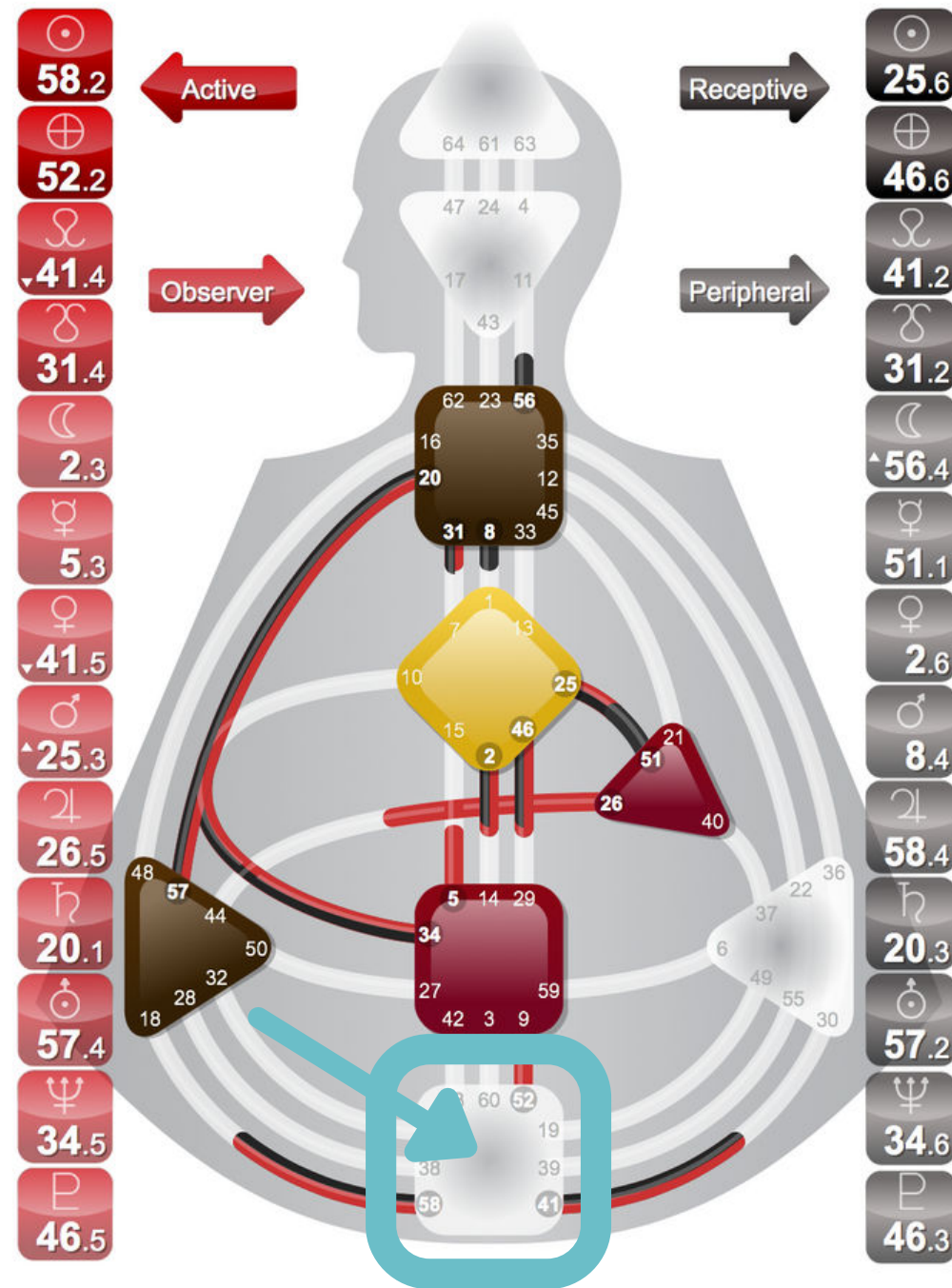


Ist ein Energiezentrum weiss hinterlegt, spricht man von einem **undefinierten, wahrnehmenden Zentrum**.

Das bedeutet, dass die Energie dieses Zentrums nicht fix festgelegt ist und von den wirkenden Zentren anderer Menschen beeinflusst wird.

Die Fähigkeit hierbei ist, sehr genau wahrzunehmen, was bei anderen hier abläuft.

1. Das Antriebs-/Wurzel-Zentrum

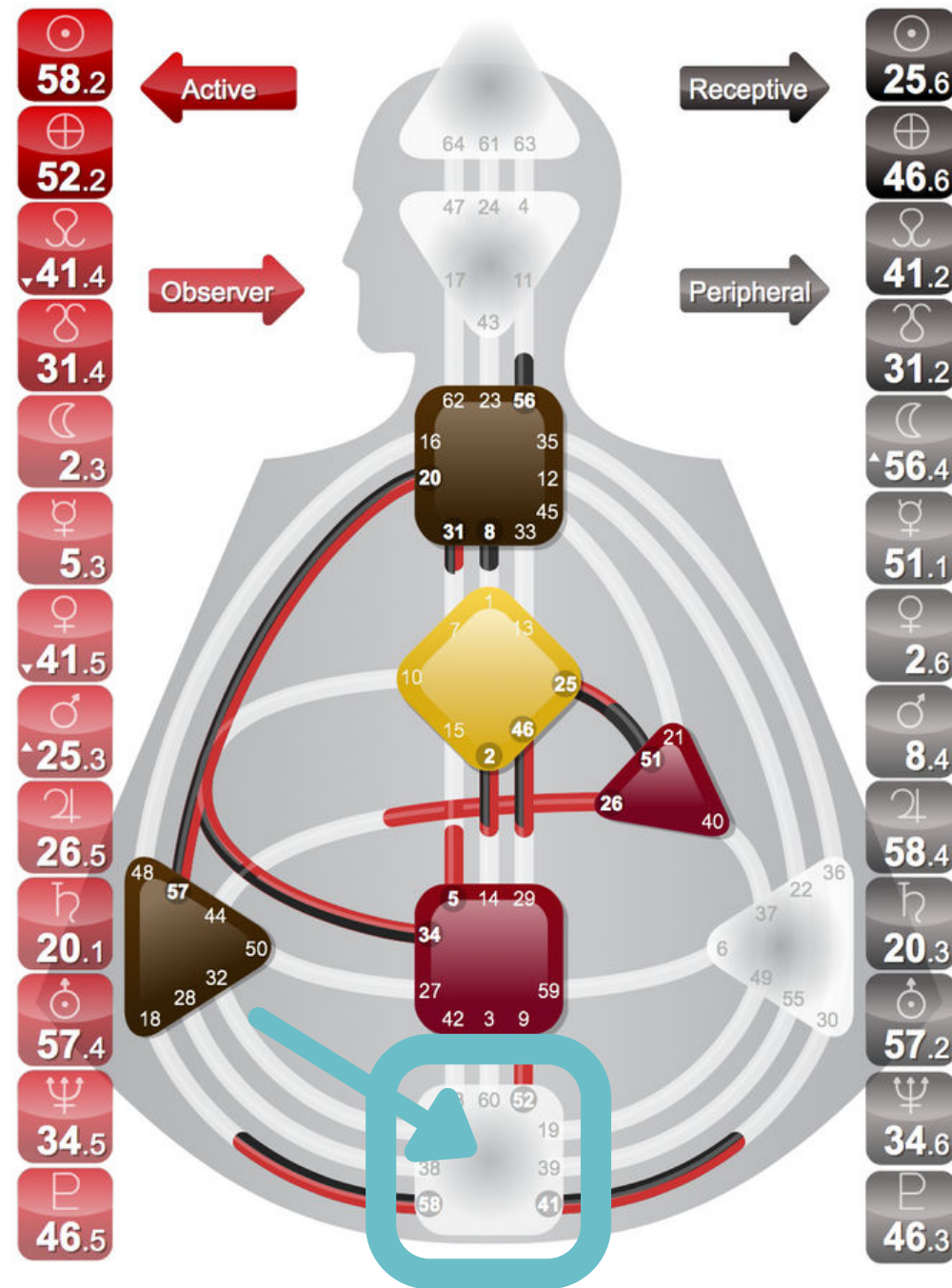


Liefert Energie für den Antrieb, erzeugt Druck, verarbeitet Stress und liefert Handlungsimpulse.

Definiert, wirkend:

- Gute Stressresistenz
- Hat sein eigenes Arbeitstempo und lässt sich von anderen nicht unter Druck setzen
- Kann sich allerdings selbst sehr stark unter Druck setzen.
- Kann auf andere manchmal "zu langsam" wirken

1. Das Antriebs-/Wurzel-Zentrum



Undefiniert, wahrnehmend:

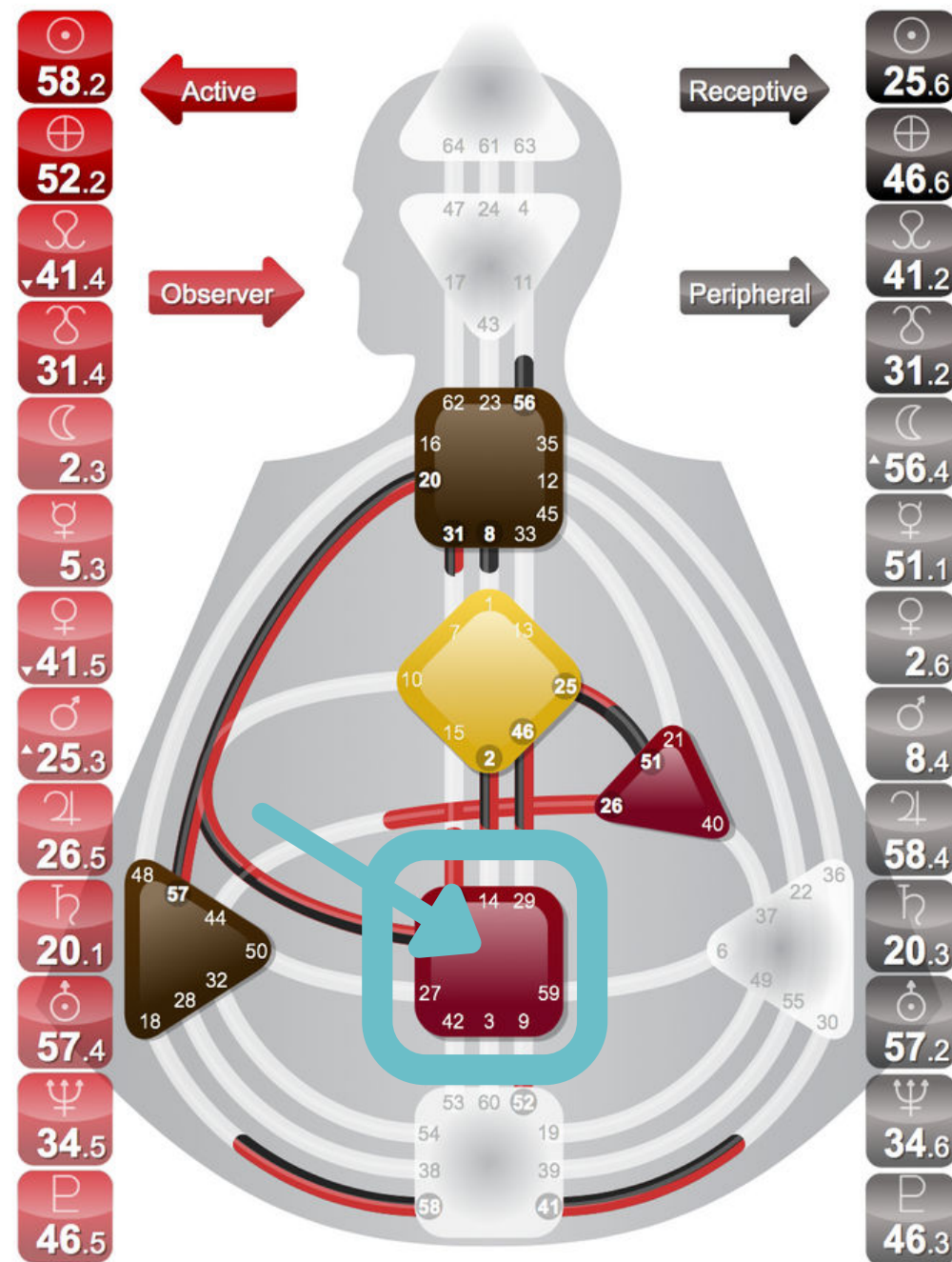
- Haben generell ein hohes Mass an Gelassenheit
- Können unter Druck schnell und rasch arbeiten
- Sie nehmen wahr, wenn andere Menschen im Stress sind und können dadurch auf einmal auch bei anderen Hektik verbreiten (wenn sie nicht spüren, dass das gar nicht ihr Stress ist)
- Lässt sich von anderen leicht unter Druck setzen.

Wie gleicht man das Antriebs-/Wurzel-Zentrum aus?

- Believe (Glauben an sich selbst)
- Valor (stärkt das eigene Energiefeld)
- White Angelica (Abgrenzung)
- Zypresse (wenn man sich in den Stress der anderen reinziehen lassen hat)
- Northern Lights Black Spruce (für die Erdung & Verwurzelung)



2. Das Lebenskraft-/Sakral-Zentrum

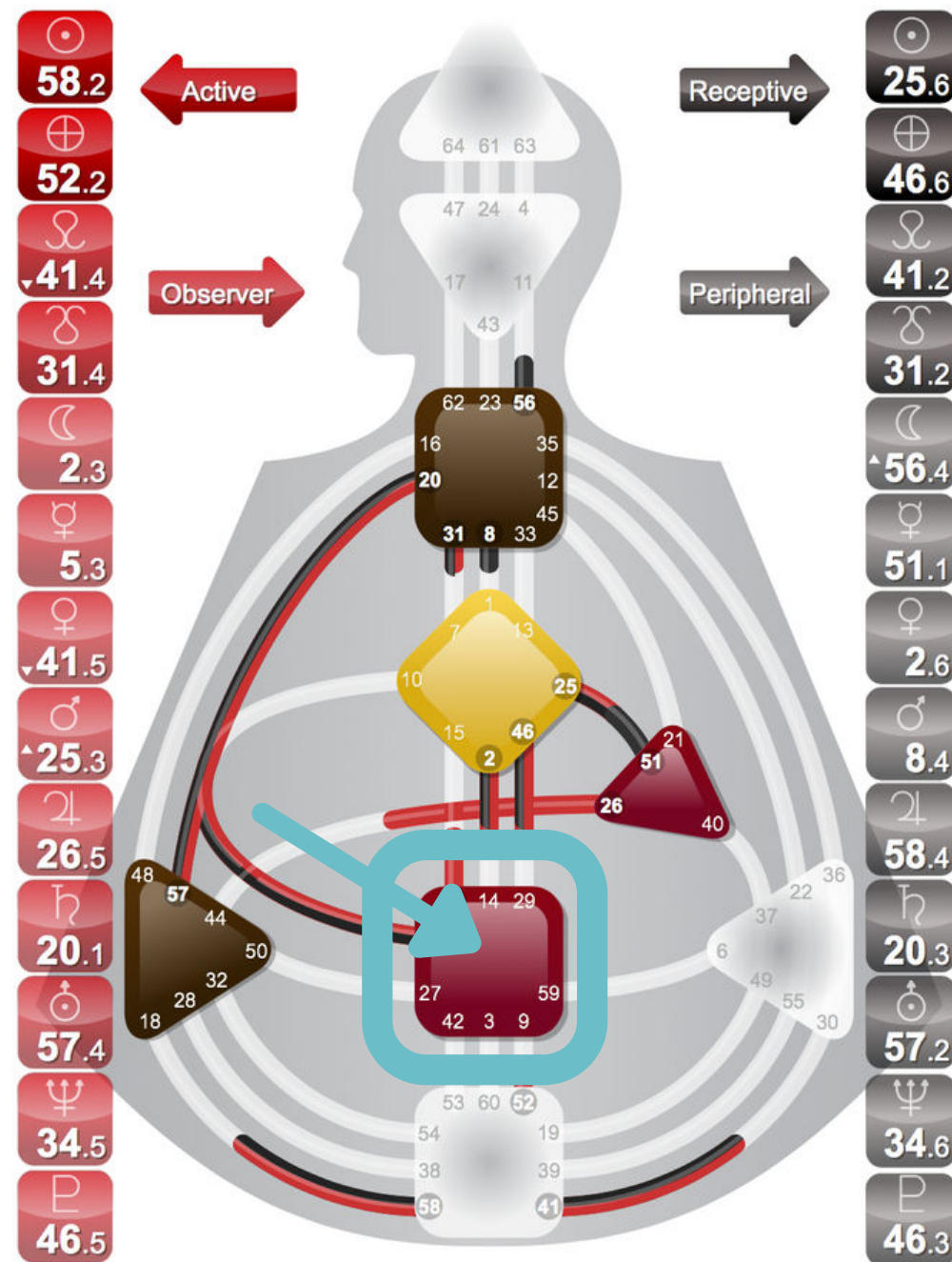


Liefert Energie für die Lebenskraft und das Durchhaltevermögen. Erzeugt die Kraft zum Durchbruch und Wachstum.

Definiert, wirkend:

- Unerschöpfliche Arbeits- und Schaffenskraft
- Umsetzenergie
- Nicht immer geht man effizient und sinnvoll mit der Lebensenergie um und verschwendet sie
- Übernehmen zu viele Dinge für andere und können dadurch ausbrennen.


2. Das Lebenskraft-/Sakral-Zentrum



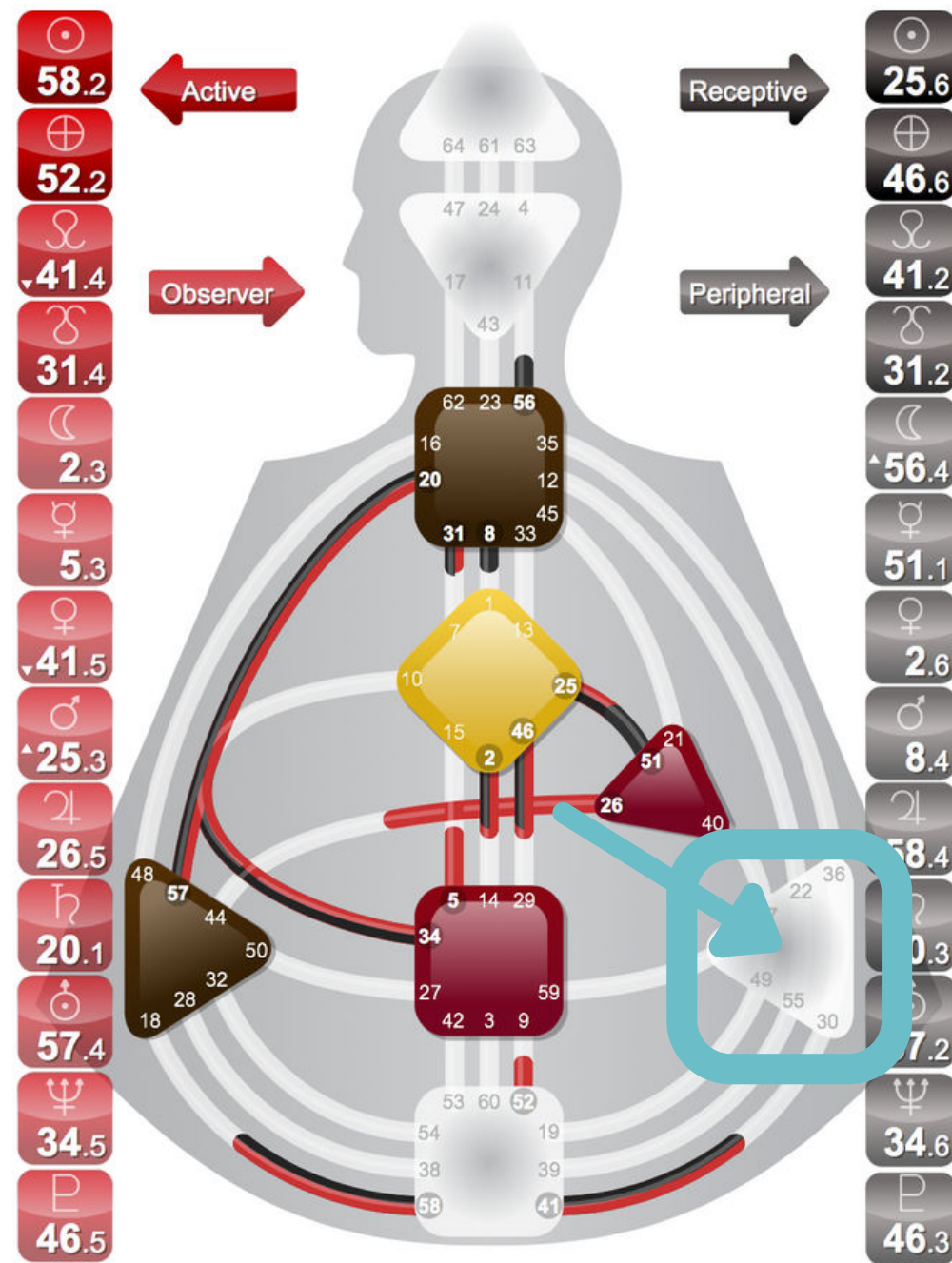
Undefiniert, wahrnehmend:

- Nehmen wahr, wofür andere ihre Lebenskraft einsetzen und können diese gut anleiten und koordinieren
- Kann kurzfristig auch sehr viel Kraft entfalten, wenn ausreichend Pausen eingehalten werden
- Können sich schnell überfordern, wenn sie versuchen mit den "Sakral-Definierten" mitzuhalten
- Überschreiten zu oft die Grenzen ihrer Kraft

Wie gleicht man das Lebenskraft-/Sakral-Zentrum aus?

- Digize (hilft Eindrücke zu verdauen und verarbeiten)
 - Orange (stärkt das Sakralchakra und die Lebensfreude)
 - Endoflex (stärkt die Lebensenergie)
 - Joy (Herzenergiefeld stärken)
 - Clarity (Fokus, sich auf die wesentlichen Dinge konzentrieren)
- 
- Zypresse (um sich von den Energien anderer zu trennen)
 - Common Sense (gesunder Menschenverstand)
 - Petit Grain (Workaholic Öl, nur in USA erhältlich)

3. Das Emotional-/Solarplexus-Zentrum

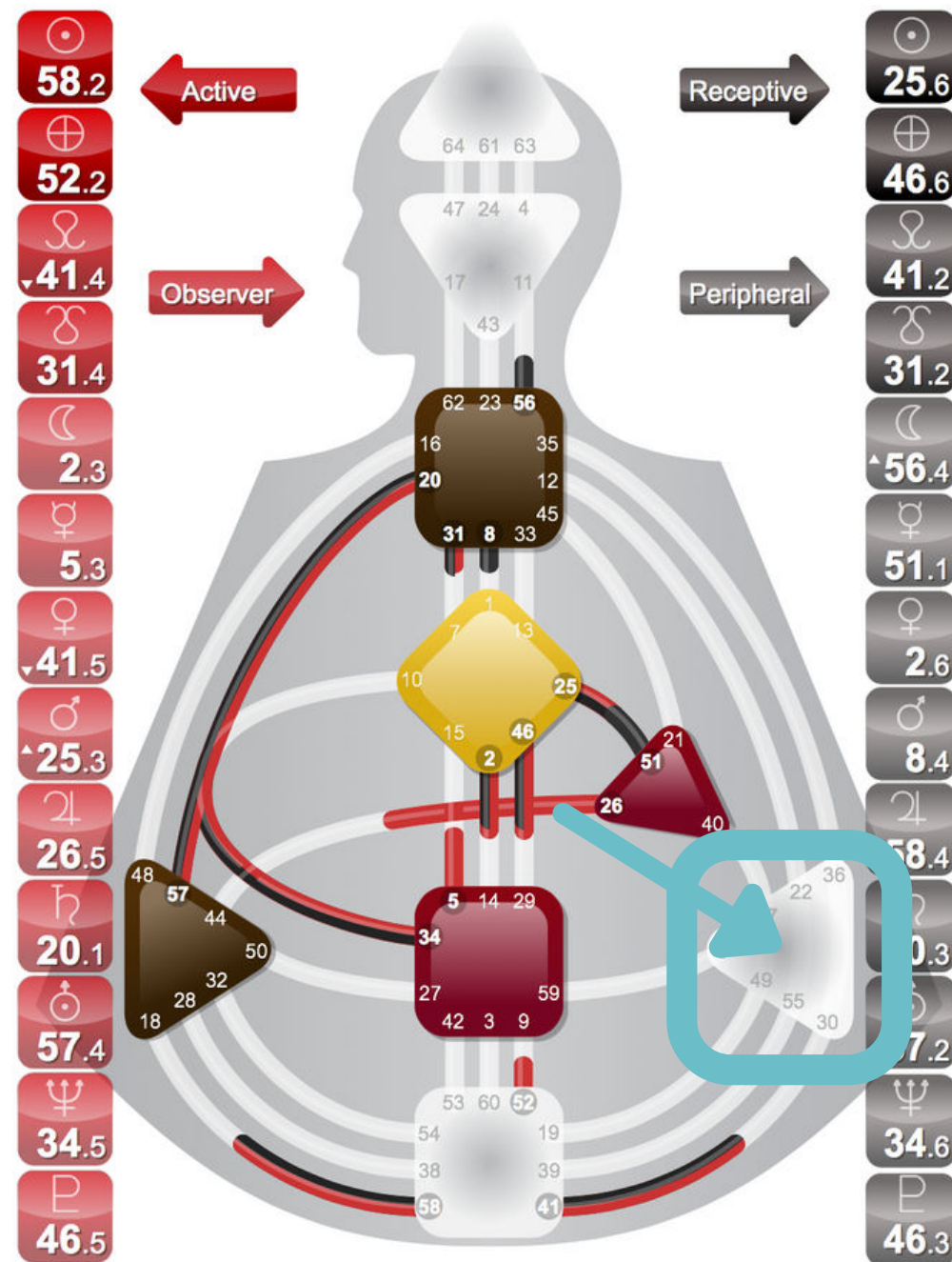


Hier sitzen die Emotionen und Gefühle und ist das intensivste der Zentren, da Emotionen uns sehr stark beeinflussen.

Definiert, wirkend:

- Unterliegen emotionalen Höhen und Tiefen ("Wechselbad der Gefühle")
- Bringen starke Emotionen in diese Welt
- Vermisst manchmal emotionale Stabilität
- Sucht den Grund für die starken Emotionen oftmals im Aussen (Projektion)


3. Das Emotional-/Solarplexus-Zentrum



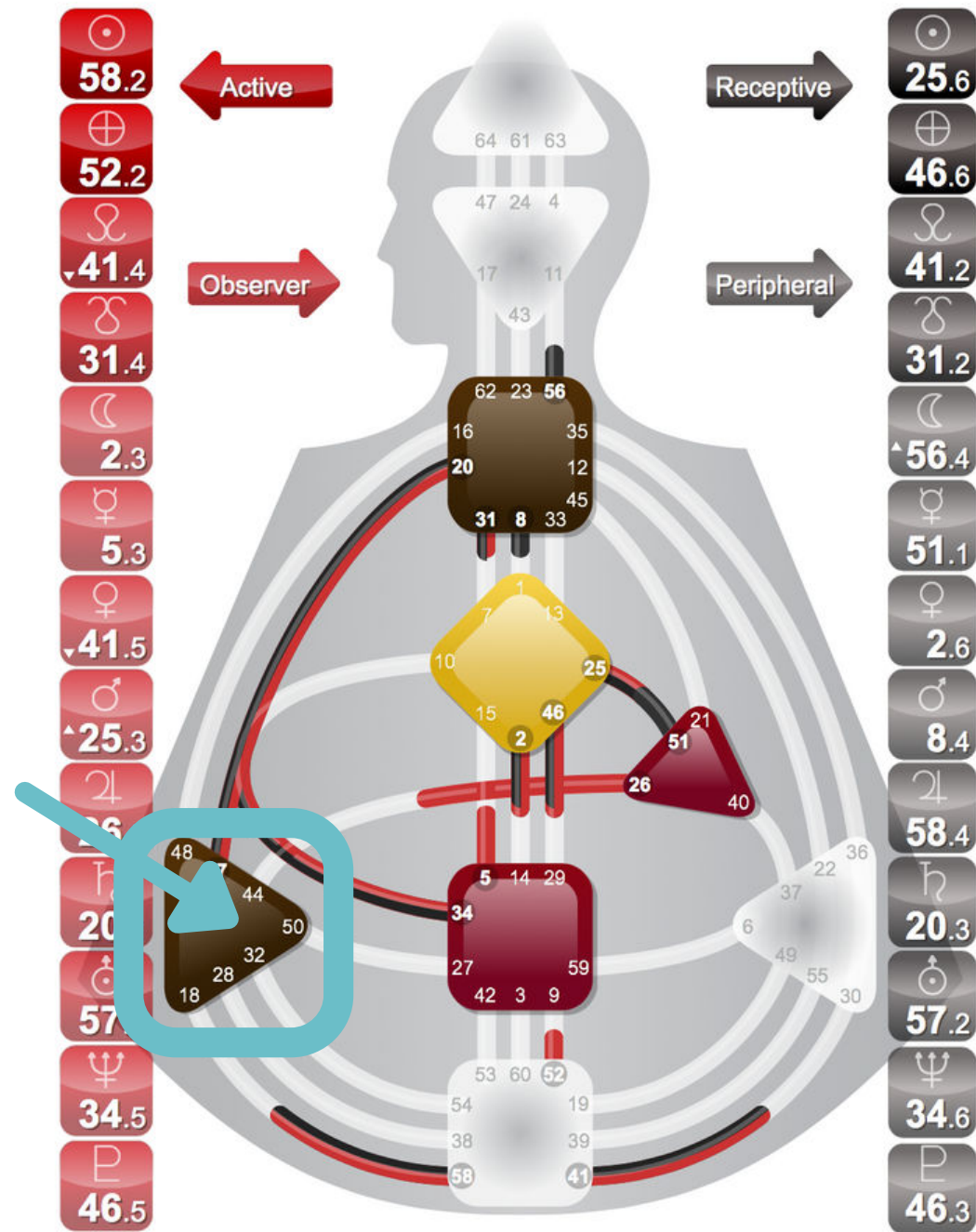
Undefiniert, wahrnehmend:

- Sind mit sich alleine emotional sehr ausgeglichen
- Nehmen die Emotionen der anderen sehr stark wahr (manchmal bis zu 30 x stärker!!)
- Hohe Sensitivität für die Emotionen von anderen, manchmal eine regelrechte Überflutung
- Neigen dazu, es anderen recht zu machen, um deren emotionale Wellen nicht spüren zu müssen

Wie gleicht man d. Emotional-/Solarplexus-Zentrum aus?

- Believe, Valor (um in der eigenen Stärke zu bleiben)
 - Joy (um in der Herzensenergie zu bleiben)
 - White Angelica (zur Abgrenzung)
 - Zypresse (wenn man an die Emotionen von anderen angedockt ist)
 - Release (um Emotionen zu- und loszulassen)
- 
- Peace & Calming I oder II* (um im Hier und Jetzt zu bleiben)
 - Harmony (um in die emotionale Harmonie zu kommen)
- * Bei Schwangeren bitte nur Peace & Calming I (Original) verwenden!

4. Das Intuitions-/Milz-Zentrum

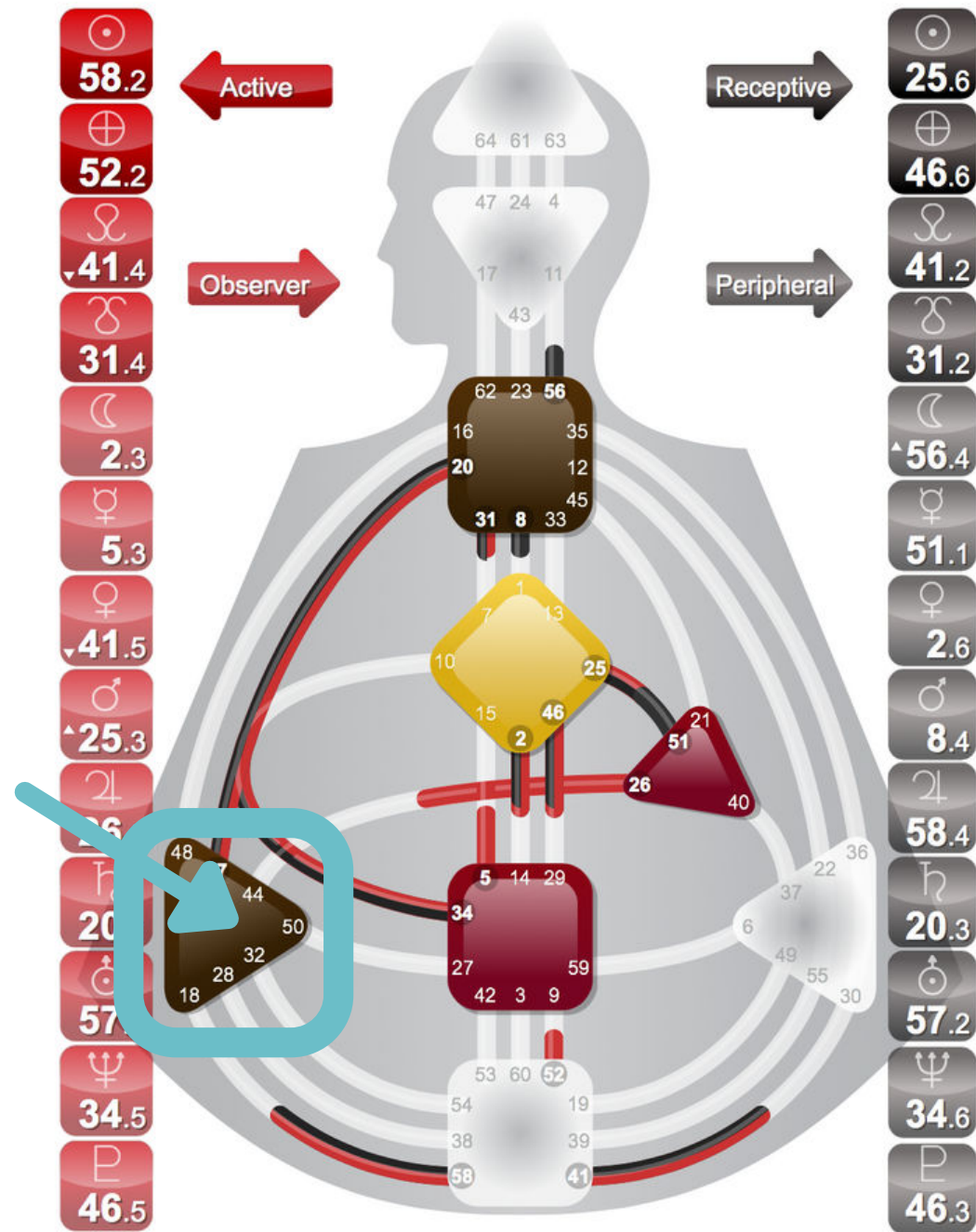


Hier sitzt die Energie für den eingebauten Überlebensmechanismus, der mittels Instinkt und Intuition anspringt.

Definiert, wirkend:

- Bietet einen guten Schutz
- Haben eine gute Intuition für künftige Entwicklungen
- Gehen manchmal zu grosse Risiken ein, weil sie sich in ihrem Körper zu sicher fühlen
- Übernehmen manchmal zu viel Verantwortung, weil sich andere bei ihnen so sicher fühlen

4. Das Intuitions-/Milz-Zentrum



Undefiniert, wahrnehmend:

- Können sehr gut wahrnehmen, ob andere sich wohl fühlen oder körperlich gesund sind
- Haben ein sehr empathische Empfinden für Menschen, Situationen, Umgebungen
- Spontane Entscheidungen zu treffen, kann manchmal schwer fallen
- Fühlen sich in ihrem Körper nicht immer ganz so sicher und tun sich auch schwerer, für ihre Gesundheit zu sorgen

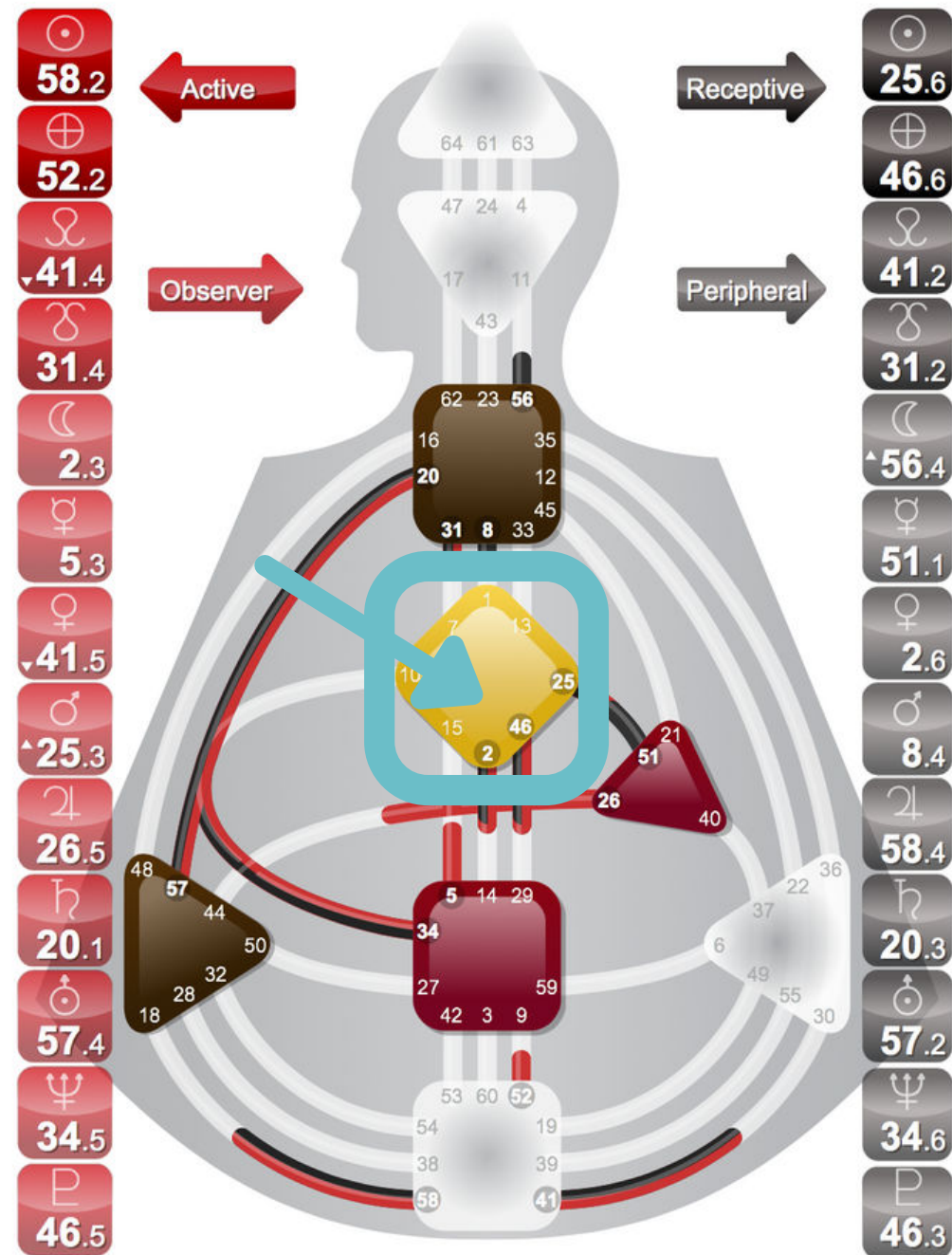
Wie gleicht man das Intuitions-/Milz-Zentrum aus?

- Weihrauch (Anbindung an das Höhere Bewusstsein)
- Highest Potential (Anbindung an das Potenzial, das höhere Selbst)
- Joy und Orange (für die Süsse im Leben und die Lebensfreude)
- Cedarwood (um gute Entscheidungen treffen zu können)



- Believe, Valor (um nicht immer Verantwortung zu übernehmen)
- Sacred Mountain (um sich im Körper sicher zu fühlen)
- White Angelica / Zypresse (um sich abzugrenzen bzw. die Verbindung zu trennen)

5. Das Identitäts-/G-Zentrum

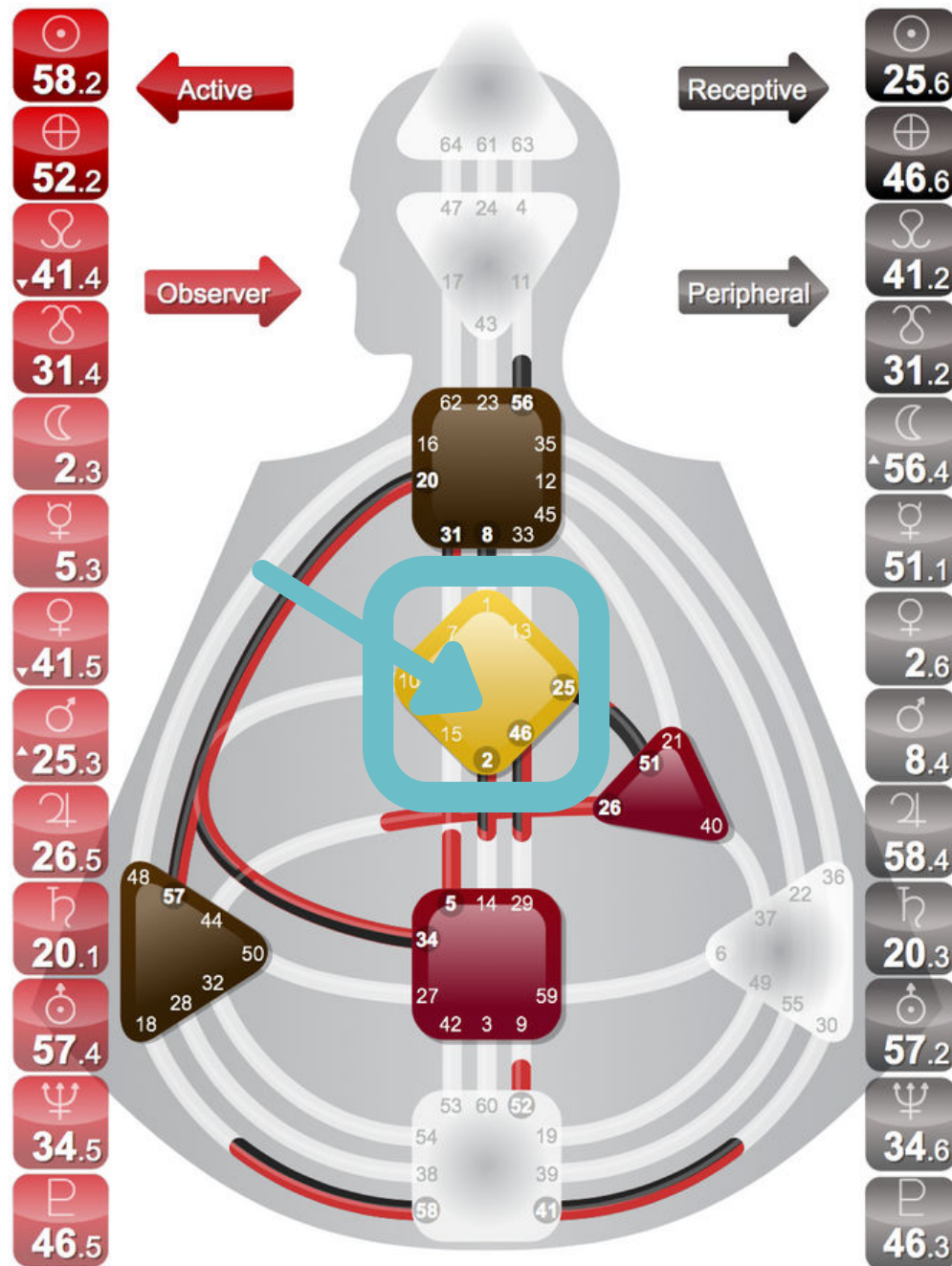


Hier befindet sich die Energie für die eigene Identität und Ausrichtung im Leben. Es zeigt auf, was uns entspricht und setzt Grenzen.

Definiert, wirkend:

- Wissen wer sie sind und welche Richtung ihnen entspricht
- Haben Selbstbewusstsein, können anderen eine Richtung geben
- Manchmal fällt es schwer, sich anzupassen
- Können auch stur den eigenen Weg verfolgen

5. Das Identitäts-/G-Zentrum



Undefiniert, wahrnehmend:

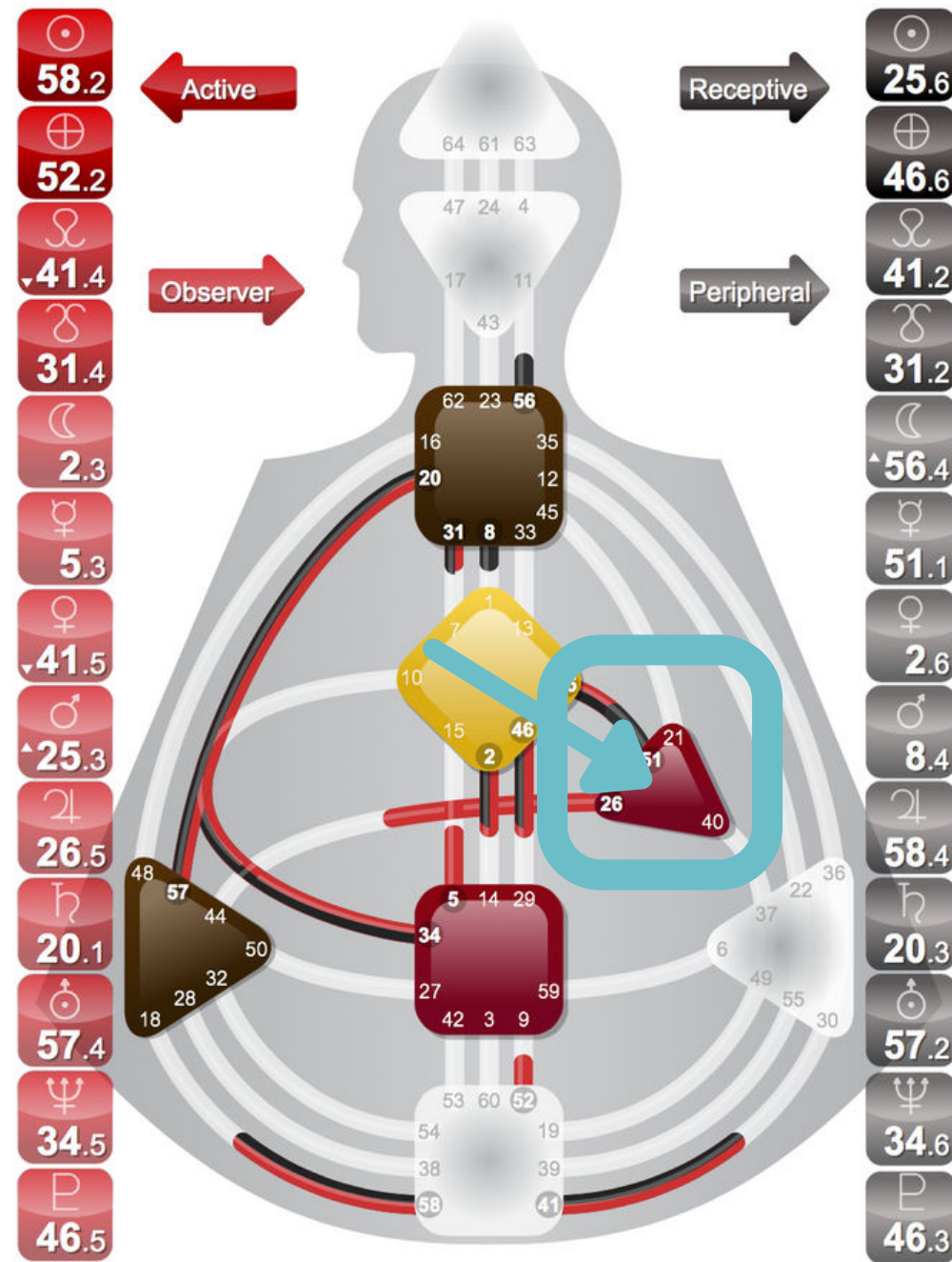
- Sind flexibel in ihrem Weg und passen diese leicht an den jeweiligen Kontext an
- Haben eine feine Wahrnehmung dafür, in welche Richtung andere Menschen unterwegs sind
- Haben oftmals das Gefühl, dass sie gar nicht wissen, wer sie sind (alle anderen wissen es!!)
- Übergeben zu vorschnell anderen die Verantwortung für die eigene Richtung

Wie gleicht man das Identitäts-/G-Zentrum aus?

- Believe und Valor (stärkt Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen)
- Joy (Anpassung im Sinne von Win-Win, nicht Selbstaufgabe)
- Highest Potential (Anbindung an das Potenzial und das Höhere Selbst)
- Zypresse oder White Angelica (um sich abzugrenzen und sich besser zu spüren)



6. Das Willenskraft-/Herz-Zentrum

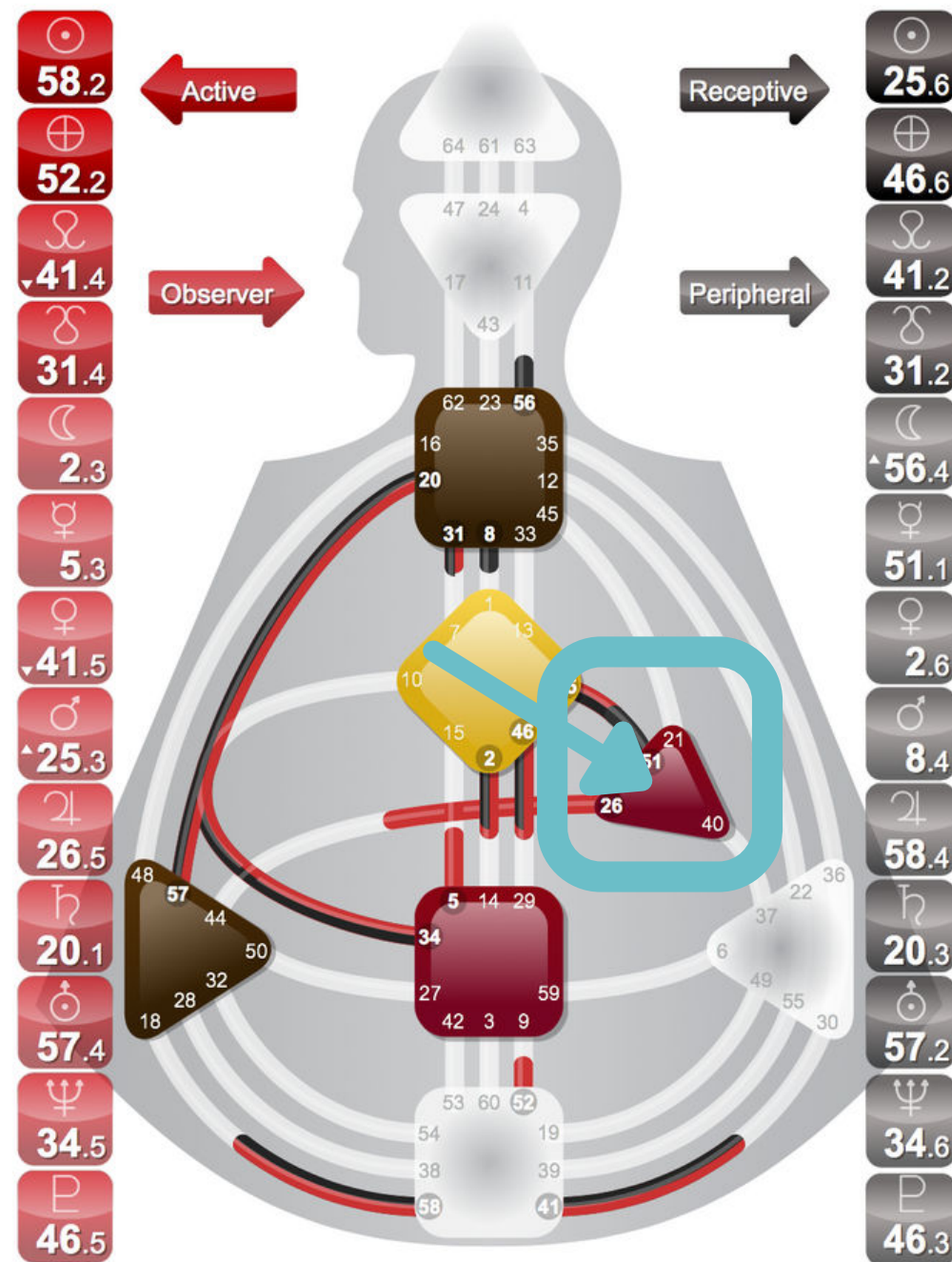


Hier sitzt die Antriebsenergie für die Willenskraft und die Umsetzung der Herzenswünsche.

Definiert, wirkend:

- Sind oftmals sehr kompetitiv unterwegs
- Können ihren Willen gut durchsetzen
- Kann manchmal autoritär und dominant wirken
- Tun sich manchmal schwer, wenn es nicht nach ihrem Willen geht
- Neigen dazu, die Beiträge der anderen nicht anzuerkennen und zu würdigen

6. Das Willenskraft-/Herz-Zentrum



Undefiniert, wahrnehmend:

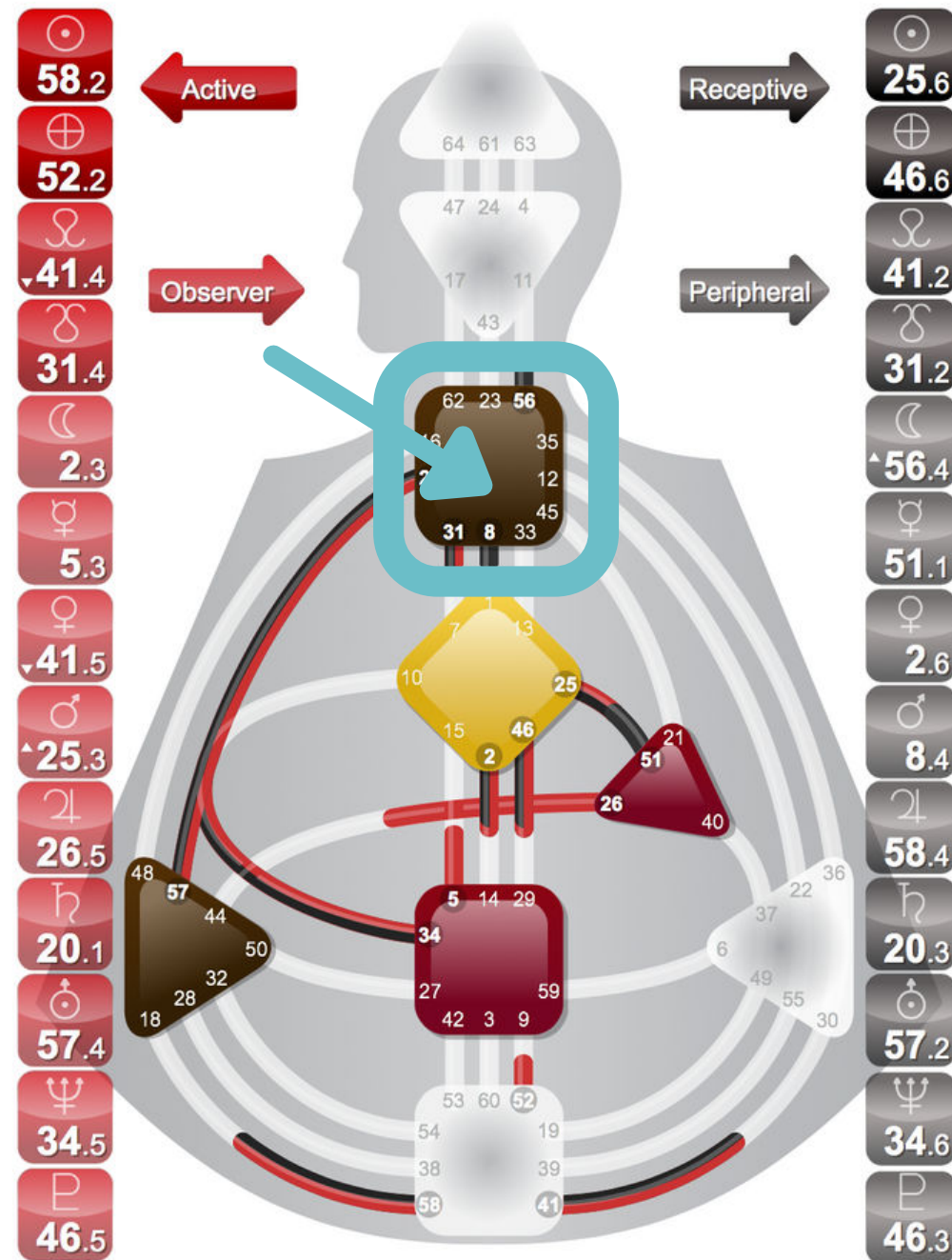
- Erfassen situativ, wofür es sich lohnt, den eigenen Willen einzusetzen
- Nehmen sehr gut wahr, was die Menschen in ihrer Umgebung wollen
- Denken manchmal, dass sie ihren Wert beweisen und ihren Willen auch durchsetzen müssten
- Das kann sich auf Dauer negativ auswirken, weil hierfür zu wenig Energie bereit steht

Wie gleicht man das Willenskraft-/Herz-Zentrum aus?

- Joy oder einem Hauch Rose (für die Herzensenergie)
- Sacred Mountain (es nicht immer anderen - den Eltern - beweisen müssen)
- Gratitude (das Gefühl der Wertschätzung für sich u. andere zu installieren)



7. Das Ausdrucks-/Kehl-Zentrum

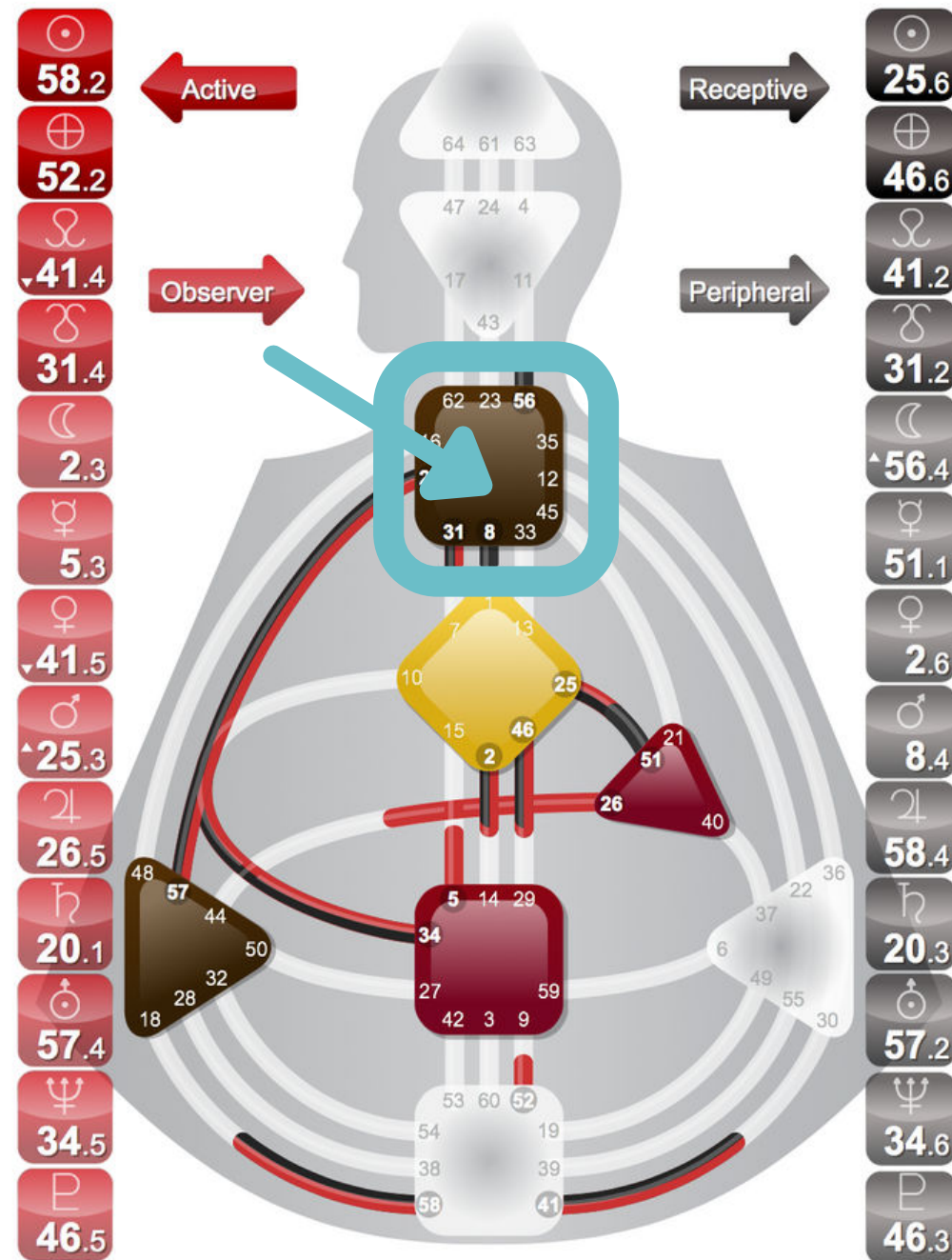


Hier sitzt die Energie für den Ausdruck, in Form eines verbalen Ausdrucks oder einer Handlung. Ausdruck der inneren Stimme.

Definiert, wirkend:

- Sind spezialisiert darauf, in einer gewissen Art zu sprechen
- Können sich gut Gehör verschaffen und andere überzeugen
- Neigen dazu, andere zu schnell zu unterbrechen
- Übersehen manchmal den Kontext und reden manchmal daran vorbei

7. Das Ausdrucks-/Kehl-Zentrum



Undefiniert, wahrnehmend:

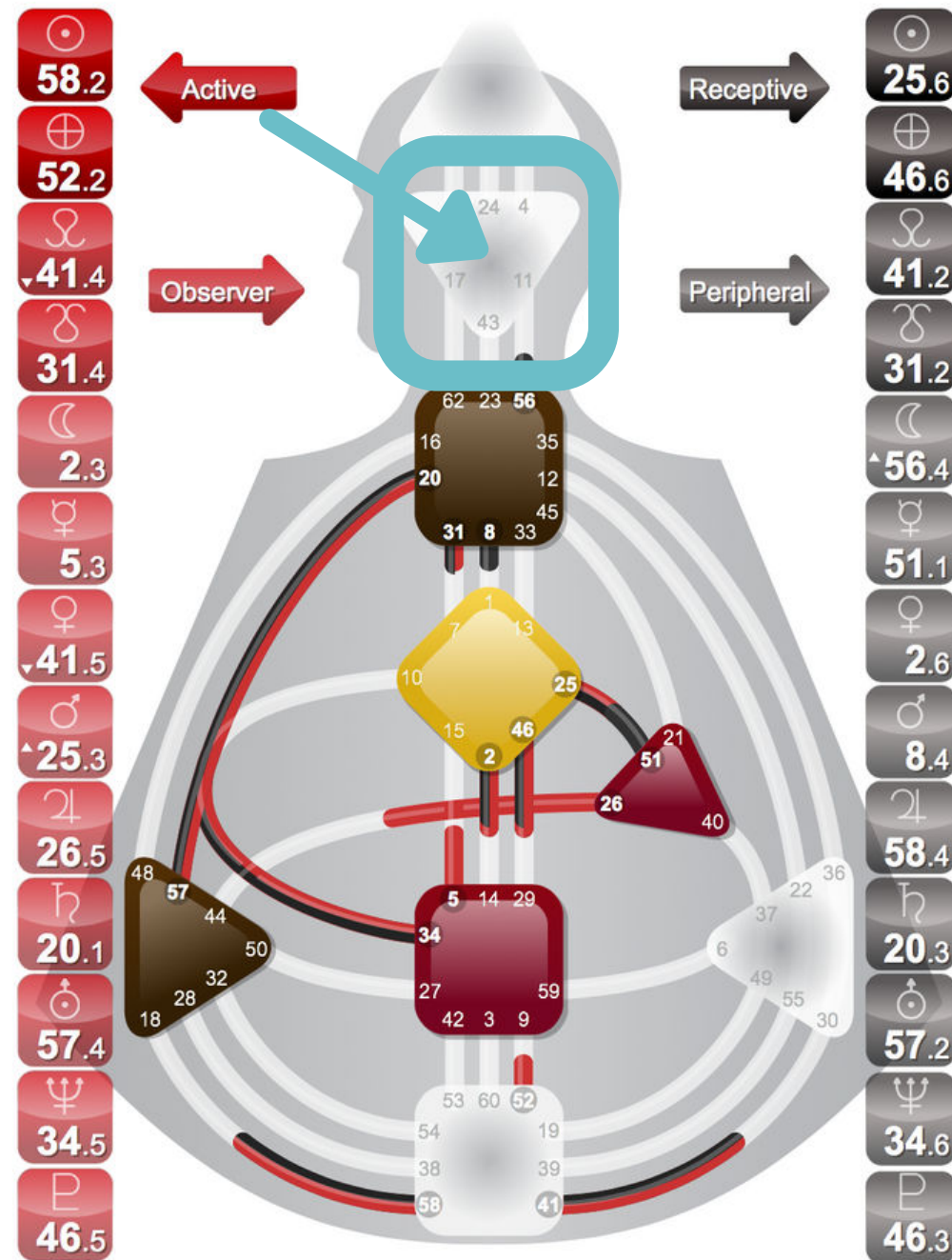
- Sind sehr gute Zuhörer und können auf ihr Gegenüber sehr gut eingehen
- Können sich gut auf andere einstellen und sich in deren Sprache ausdrücken
- Vermissen manchmal die Fähigkeit, sich klar und gut genug auszudrücken
- Haben manchmal das Gefühl, nicht genug Aufmerksamkeit zu erhalten
- Haben das Gefühl, nicht in die Gänge zu kommen

Wie gleicht man das Ausdrucks-/Kehl-Zentrum aus?

- Valor (Selbstbewusstsein für den inneren Ausdruck)
 - Peace & Calming oder Present Time (für mehr im Hier und Jetzt zu sein)
 - Ylang Ylang (für die Selbstliebe)
 - Highest Potenzial (Anbindung ans eigene Sein)
 - Cedarwood, Clarity (Fokus, was ich jetzt gerade gefragt?)
- Tranquil Roll-on (beruhigt)
 - Sacred Mountain (zu wenig Aufmerksamkeit)
 - Motivation (um in die Handlung zu kommen)



8. Das Verstandes-Zentrum / Ajna

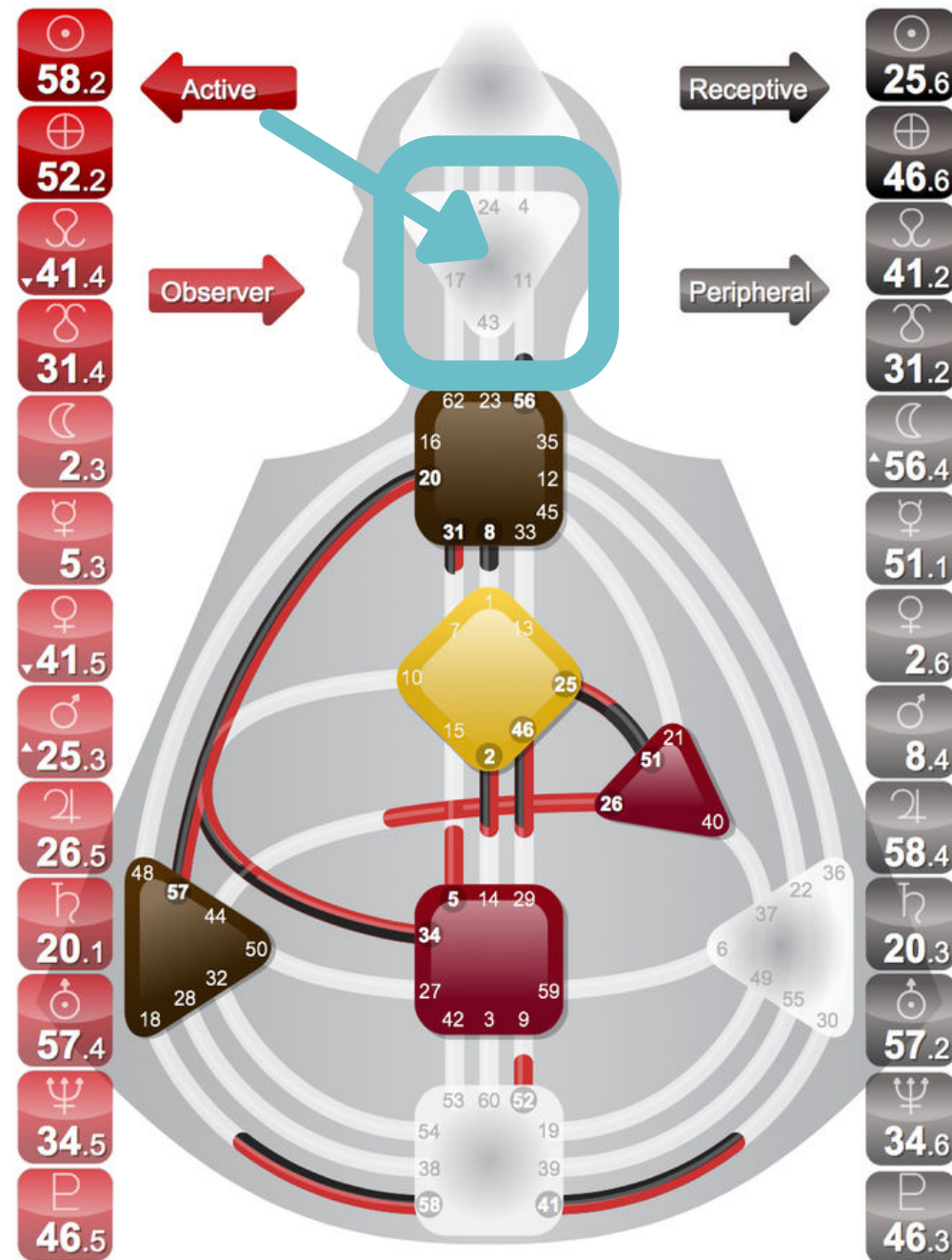


Hier sitzt die Energie des Denkens, es sieht und interpretiert die Inspirationen die vom Kronenzentrum hereinströmen.

Definiert, wirkend:

- Können Konzepte und Ideen formulieren
- Können Informationen in einer bestimmten Art verarbeiten und sich Neues ausdenken
- Können begriffsstutzig erscheinen, wenn die Denkweise anderer dem eigenen Denken widerspricht
- Manche Ideen gehen am Thema vorbei

8. Das Verstandes-Zentrum / Ajna



Undefiniert, wahrnehmend:

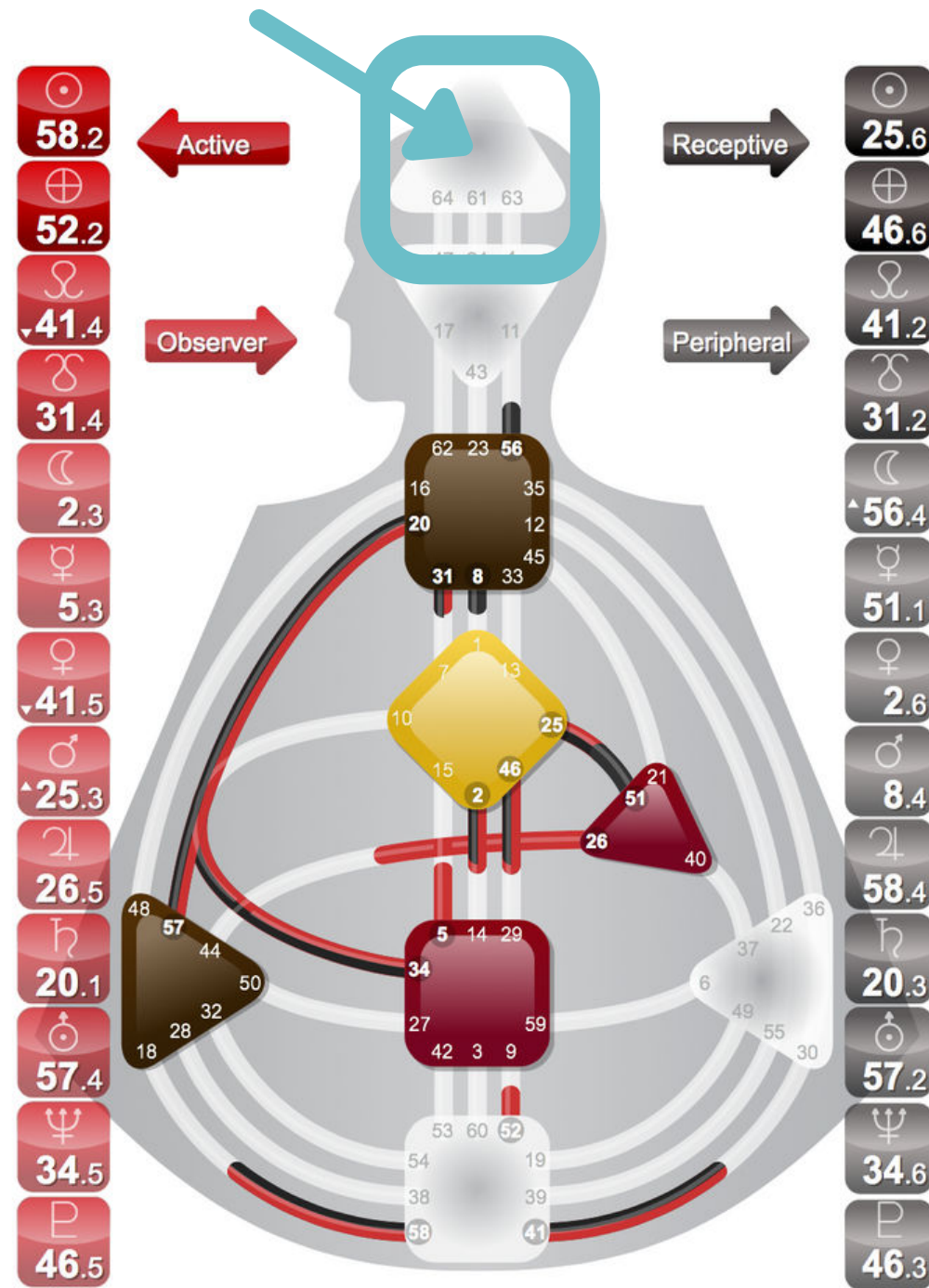
- Lernen und begreifen relativ schnell
- Können Konzepte und Ideen anderer checken, ob diese durchführbar sind
- Identifizieren sich manchmal mit Konzepten und Ideen anderer, um Sicherheit zu erhalten
- Können manchmal unter Druck geraten, ihren Intellekt beweisen zu wollen

Wie gleicht man das Verstandes-Zentrum / Ajna aus?

- Valor (das eigene Energiefeld stärken)
 - Sacred Mountain (um sich nicht beweisen zu müssen)
 - Cedarwood (Ausstieg aus den Gedankenschleifen)
 - Common Sense, Acceptance (die Denkweise anderer zu akzeptieren)
-
- Clarity (Klarheit und Fokus für die eigenen Ideen)
 - Myrrhe oder White Angelica (das Schutzschild der Liebe)



9. Das Inspirations-/Kronen-Zentrum

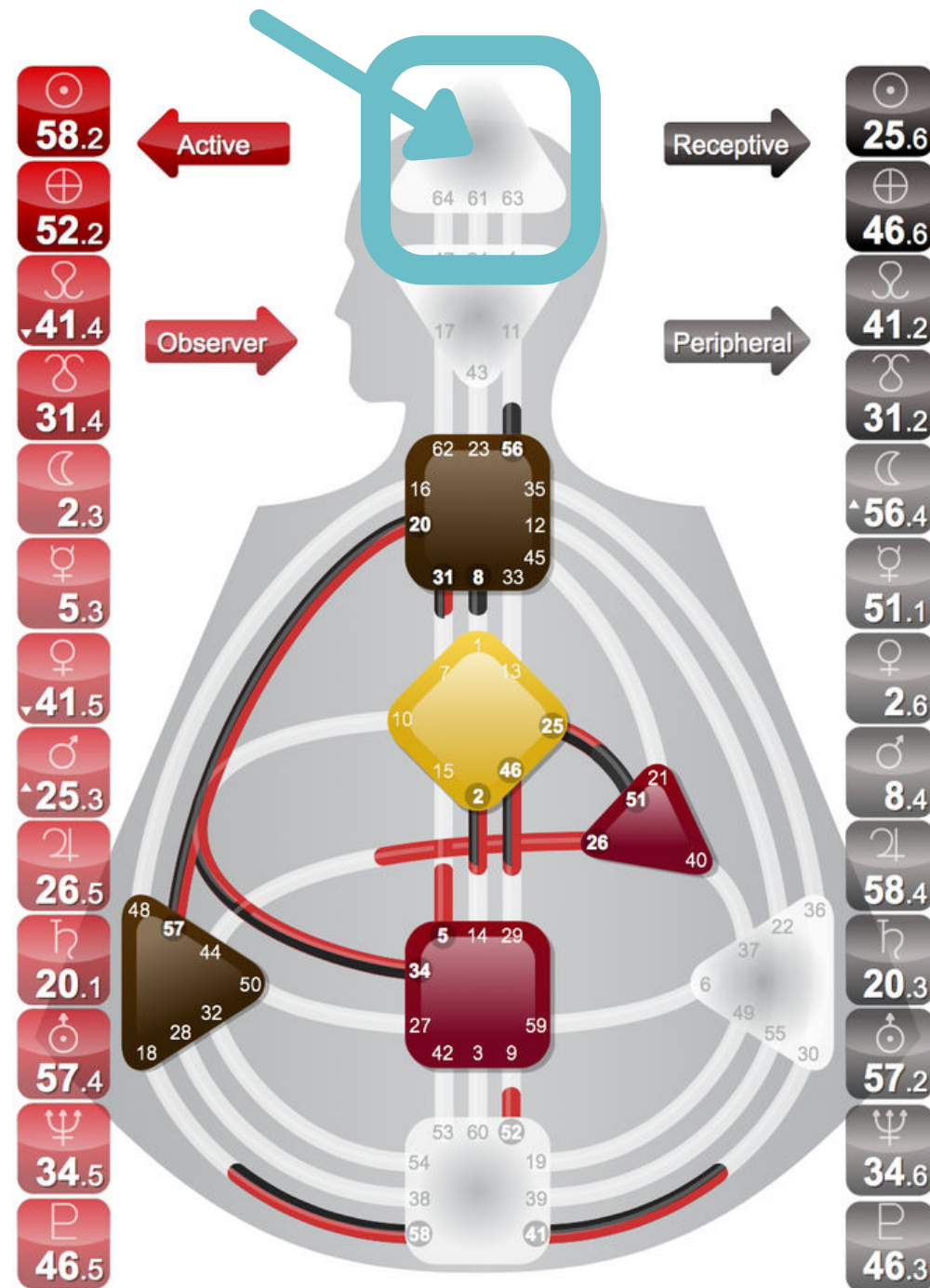


Hier sitzt die Energie für die Inspiration und die Anbindung an eine höhere Ebene.

Definiert, wirkend:

- Können für andere Menschen sehr inspirierend sein
- Ihre Fragen können bei anderen wichtige mentale Denkprozesse in Gang setzen
- Stehen oft unter dem mentalen Druck, Antworten auf die Fragen des Lebens zu finden
- Kreisendes Gedankenkarussell

9. Das Inspirations-/Kronen-Zentrum



Undefiniert, wahrnehmend:

- Erkennen sehr schnell, welche mentalen Fragen andere beschäftigen
- Können meist gut abschalten und mental entspannen
- Widmen sich zu oft den mentalen Fragen anderer, die gar nichts mit ihnen zu tun haben

Wie gleicht man das Inspirations-/Kronen-Zentrum aus?

- Peace & Calming oder Present Time (im Hier und Jetzt sein)
- Hinoki (womit beschäftigen sich andere und was ist meins?)
- Weihrauch (Anbindung an das höhere Bewusstsein)
- Three Wise Man (Anbindung nach oben, Erdung nach unten, bei sich bleiben)



- Release, Geranium (loslassen, fördert die Selbstliebe und Gelassenheit)
- Sacred Mountain (um den Druck herauszunehmen, etwas beweisen zu wollen)

III. Weitere Informationen, die du dem Human Design entnehmen kannst ...

- Die Linien mit dem jeweiligen Profil (die 12 Profile geben Auskunft über das grundlegende Wesen bieten eine Orientierung im Leben)
- Die Autorität (abhängig der Zentren), die hilft, Entscheidungen auf die "richtige Art und Weise zu treffen
- Die Verbindungen zwischen den Zentren (die 36 Kanäle bieten einen Blick auf die einzigartigen Fähigkeiten)
- Die einzelnen Tore und ihre Linien im Hinblick auf die Planetenkonstellationen (in den 64 Toren befinden sich die Veranlagungen und Einstellungen auf bewusster / unbewusster Art)
- Das Inkarnationskreuz - die Lebensaufgabe

[u.v.m.](#)



**Danke für dein Interesse
und dein DabeISEIN!**

