

# Human Design

LIVING YOUR DESIGN



Der Human Design Selbsterfahrungskurs  
WORKBOOK



Erstauflage, Januar 2021

Eigenverlag

Texte: Barbara Peddinghaus

Grafische Gestaltung: Barbara Peddinghaus

Lektorat: Barbara Peddinghaus

© Copyright Barbara Peddinghaus

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck und fotomechanische Wiedergabe, auch auszugsweise, nur mit Genehmigung des Rechteinhabers.

Das Human Design System® basiert auf den Rechten von Jovian Archive und dessen Begründer Ra Uru Hu. Grafiken: Rave Body Graph ist eine eingetragene Marke der Jovian Archive Corporation.

[www.human-design-system.com](http://www.human-design-system.com)

[www.happinezz.de](http://www.happinezz.de)

ISBN -tbc-



# Inhaltsverzeichnis

## 04 TYPEN

## 12 ZENTREN

- 19 *SAKRAL-ZENTRUM*
- 26 *WURZEL--ZENTRUM*
- 34 *MILZ-ZENTRUM*
- 42 *G-ZENTRUM*
- 49 *EGO-ZENTRUM*
- 58 *EMOTIONAL-ZENTRUM*
- 67 *KOPF-ZENTRUM*
- 75 *AJNA-ZENTRUM*
- 82 *KEHL-ZENTRUM*

## 91 SUMMARY



# Human Design

LIVING YOUR DESIGN



## Die Typen



# Generator



Generator:innen verfügen über eine warme, anziehende und einhüllende Aura. Sie gehören zu den Erschaffern und Erbauern dieser Welt und was sie ganz besonders auszeichnet ist ihre Freude am Tun. Durch ihr definiertes Sakral-Zentrum sind sie dafür geschaffen, ausdauernd und kraftvoll ihren Weg zu gehen und dabei auf Impulse zu reagieren, die das Leben an sie heranträgt. Wichtig ist, sich immer ausreichend Schlaf zu gönnen, damit der kraftvolle sakrale Motor regenerieren und jeden Morgen wieder freudig sprudeln kann.

Die Generator-Aura hilft dabei, die richtigen Dinge, Menschen und Möglichkeiten in ihr Leben zu ziehen, ohne dass sie sich dafür anstrengen müssen. Wenn sie einmal für etwas Feuer gefangen haben, können sie mit sehr viel Beständigkeit dranbleiben und wirklich Großes in die Welt bringen.

Sie sind hier, um aufs Leben zu reagieren, nicht um selbst zu initiieren und mit dem Verstand zu entscheiden.

Sie zeichnen sich durch eine große Stetigkeit aus und es wird ihnen eventuell eine gewisse Langsamkeit zugesprochen. Genau diese braucht es, um mit der richtigen Energie Schritt für Schritt mit Freude ans Ziel zu kommen.

Ein gutes energetisches Eingestimmt-Sein mit dem eigenen Sein und den eigenen Tätigkeiten ist wichtig, da die Energie in alles hineinfließt, mit dem sie sich beschäftigen. Generatoren dürfen auf die Impulse oder Fragen von Außen warten und der inneren Autorität folgen, um in die richtigen Projekte einzusteigen.

# MG



Manifestierende Generator:innen verfügen über jede Menge Power. Sie haben eine warme, anziehende und einhüllende Aura und gehören zu den schnellen Erschaffern und Erbauern dieser Welt. Was sie ganz besonders auszeichnet, ist ihre Begeisterungsfähigkeit für vielfältigste Projekte und Aktivitäten. Durch ihr definiertes Sakral-Zentrum und ihre gleichzeitige Handlungsverbindung zum Kehl-Zentrum sind sie dafür geschaffen, um ausdauernd, kraftvoll und umsetzungsstark auf Impulse zu reagieren, die das Leben zu ihnen bringt.

Ihre Aura hilft ihnen dabei, die richtigen Dinge, Menschen und Möglichkeiten in ihr Leben zu ziehen. Wenn sie einmal für etwas Feuer gefangen haben, können sie mit Beständigkeit dranbleiben und auch viele unterschiedliche Bälle in der Luft halten. Sie sollten gut auf ihre Ressourcen achten. Sie sind hier um aufs Leben zu reagieren, nicht um selbst zu initiieren und mit dem Verstand zu entscheiden, was sie manifestieren möchten.

Ein gutes energetisches Eingestimmt-Sein mit sich selbst und ihren Aktivitäten ist wichtig, da sie sonst schnell die Lust verlieren können und sie dann dazu neigen, Dinge wieder abzubrechen und weiterzuziehen. Auf die Stimme ihrer inneren Autorität, zu hören ist wichtig, um wirklich das umzusetzen woran sie Freude haben.



# Projektor



Projektor:innen verfügen über eine fokussierte, nach außen gerichtete Aura. Sie gehören zu den Menschen, die ganz besonders dazu geschaffen sind, Energie wahrzunehmen und zu guiden. Was sie ganz besonders auszeichnet ist ihre Freude daran, ein gesetztes Ziel zu erreichen. Durch ihr offenes Sakral-Zentrum sind sie perfekt dafür geschaffen, um zu fühlen, wie Energie auf die bestmögliche Weise genutzt werden kann.

Ihre Aura hilft ihnen dabei, aus einer Vielzahl die richtigen Dinge, Menschen und Möglichkeiten auszuwählen. Wenn sie ihre Strategie und Autorität leben, werden die Menschen, mit denen sie wohltuende und erfolgreiche Beziehungen aufbauen können, auch auf sie aufmerksam und können sie einladen, sich und ihre Spezialbegabungen einzubringen. Es ist wichtig, dass Projektor:innen auf die richtigen Einladungen warten, um ihre Ressourcen achtsam zu verwenden.

Die Anerkennung ihrer Talente ist wichtig, damit sie ihre Projekte zum Erfolg führen können. Sie sind dazu bestimmt effizient und zielgerichtet zu sein. Sich zu engagieren muss sich stimmig anfühlen und der inneren Autorität entsprechen.

# Manifestor



Manifestor:innen verfügen über eine geschlossene und abweisende Aura. Und das hat auch seinen Sinn. Durch die Verbindung eines Motor-Zentrums mit dem Kehl-Zentrum bei gleichzeitig offenem Sakral sind sie dafür geschaffen, unabhängig und kraftvoll ihren Weg zu gehen und dabei Impulse zu setzen, die auch auf andere einen Einfluss haben.

Ihre Aura hilft ihnen dabei, sich nicht von dem ablenken zu lassen, worum es ihnen geht und lädt andere nicht dazu ein, sich ihnen in den Weg zu stellen.

Manifestor:inenn mögen auf ihre Ressourcen achten. Sie sind hier um Impulse zu geben, nicht um alles auch selbst bis zum Ende umzusetzen. Wenn sie sich darin verlieren, mithalten zu wollen, kann sie das erschöpfen.

Ein gutes und friedliches Miteinander ist Manifestor:innen wichtig, deshalb sollten sie darauf achten, mit ihrer Umgebung über ihre Vorhaben zu sprechen und andere zu informieren. Dabei geht es nicht um eine Erlaubnis, sondern darum, andere wissen zu lassen, was sie machen möchten, auch damit sie den Manifestor:innen den Weg freimachen können.

Manifestor:innen sind dazu da, um wirkungsvoll und initiativ zu sein. Wichtig ist für sie gut auf die Stimme ihrer inneren Autorität zu hören, damit das, was sie initiieren und in Bewegung bringen auch wirklich das ist, was sie möchten.

# Reflektor



Reflektor:innen verfügen über eine abtastende und prüfende Aura, mit der sie sich ganzheitlich auf ihr Gegenüber einschwingen. Was sie ganz besonders auszeichnet, ist ihre ausgeprägte Wahrnehmungsfähigkeit, mit der sie eine umfassende Perspektive auf diese Welt und alle Abläufe gewinnen können. Durch ihr offenes Design, welches nicht durch den Einfluss definierter Zentren gefärbt wird, sind die typischen Nicht-Selbst-Themen bei Reflektor:innen weniger ausgeprägt und sie sollten mehr auf den Einfluss des Transitgeschehens achten.

Ihre Aura hilft ihnen dabei, mit Menschen in Kontakt zu gehen, ohne sich dabei in der Tiefe konditionieren zu lassen. Sie sind feinfühlig und unabhängig gleichermaßen und können damit die energetische Qualität von Einzelpersonen und Gruppen sehr gut einfangen. Ihr Bestreben ist es, Menschen in den Einklang zu bringen und Authentizität zu fördern.

Ein gutes energetisches Eingestimmt-Sein mit sich selbst und ihrem individuellen Mondzyklus ist wichtig, damit sie gute Entscheidungen treffen können. Sie sollten gut darauf achten, sich ausreichend Rückzug zu gönnen und darauf, dass sich ihre Umgebung und die Menschen um sie herum stimmig anfühlen.



# Typen-Übersicht

| Typ                             | Generator                                                                          | Projektor                                                                          | Manifestor                                                                          | Reflektor                                                                            |
|---------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| Bevölkerung                     | 66,65%                                                                             | 22,34%                                                                             | 9,58%                                                                               | 1,42%                                                                                |
| Charakteristik der Definitionen | Definiertes Sakral-Zentrum<br><br>Energietyp                                       | Offenes Sakral-Zentrum, kein Motor mit der Kehle verbunden.<br>Nicht-Energietyp    | Offenes Sakral-Zentrum, Motor mit der Kehle verbunden<br>Energietyp                 | Keine definierten Zentren.<br><br>Nicht- Energietyp                                  |
| Strategie                       | Auf das Leben reagieren                                                            | Auf Einladung warten                                                               | Informieren                                                                         | Einen Mondzyklus abwarten                                                            |
| Aura                            |  |  |  |  |
| Aura-Qualität                   | offen, einhüllend, umarmend                                                        | fokussiert                                                                         | geschlossen, abweisend                                                              | membranartig abtastend                                                               |
| Signatur                        | Befriedigung                                                                       | Erfolg                                                                             | Frieden                                                                             | Überraschung                                                                         |
| Nicht Selbst                    | Frustration                                                                        | Verbitterung                                                                       | Zorn                                                                                | Enttäuschung                                                                         |
| Dysfunktion                     | Versklavt                                                                          | Gemanagt                                                                           | Kontrolliert                                                                        | Ignoriert                                                                            |
| Bestimmung                      | Der eigenen Energie entsprechend erschaffend                                       | Anleitend, Einbringen von Spezialbegabungen                                        | Initiierend mit Einfluss und Wirkung                                                | Energie der anderen verstärkend, transformierend                                     |
| Hier um                         | Zu erbauen, zu erschaffen                                                          | Richtung zu geben                                                                  | Zu initiieren                                                                       | Abzutasten / zu evaluieren                                                           |
| Bedürfnis                       | Externer Impuls                                                                    | Anerkennung                                                                        | Interner Impuls                                                                     | Zeit zu beurteilen                                                                   |
| Existenzielle Frage             | Wer bin ich?                                                                       | Wer ist der andere?                                                                | Wen beeinflusse ich?                                                                | Wer ist authentisch?                                                                 |
| Modus operandi                  | Gruppen                                                                            | 1-1                                                                                | alleine                                                                             | Mitten drin und doch separiert                                                       |
| Erfolg                          | Liebe was Du tust                                                                  | Work smarter not harder                                                            | Sei in Frieden, um zu wirken                                                        | Sprich mit anderen                                                                   |
| Empfehlung für Kinder           | Respektiere Deine „Bauchstimme“                                                    | Warte auf Einladung & Anerkennung                                                  | Frag nach Erlaubnis                                                                 | Erlaube Wachstum im eigenen Tempo                                                    |



# Selbsterfahrung

- Wie geht es Dir damit der Typ zu sein, der Du bist?
- Wo erkennst Du die typischen Eigenschaften Deines Typs im Alltag und wo merkst Du, dass Du nicht typgerecht agierst?
- Wie fühlt sich für Dich Interaktion mit anderen Typen an?
- In wieweit hilft Dir das Wissen um Deine Strategie & Autorität?

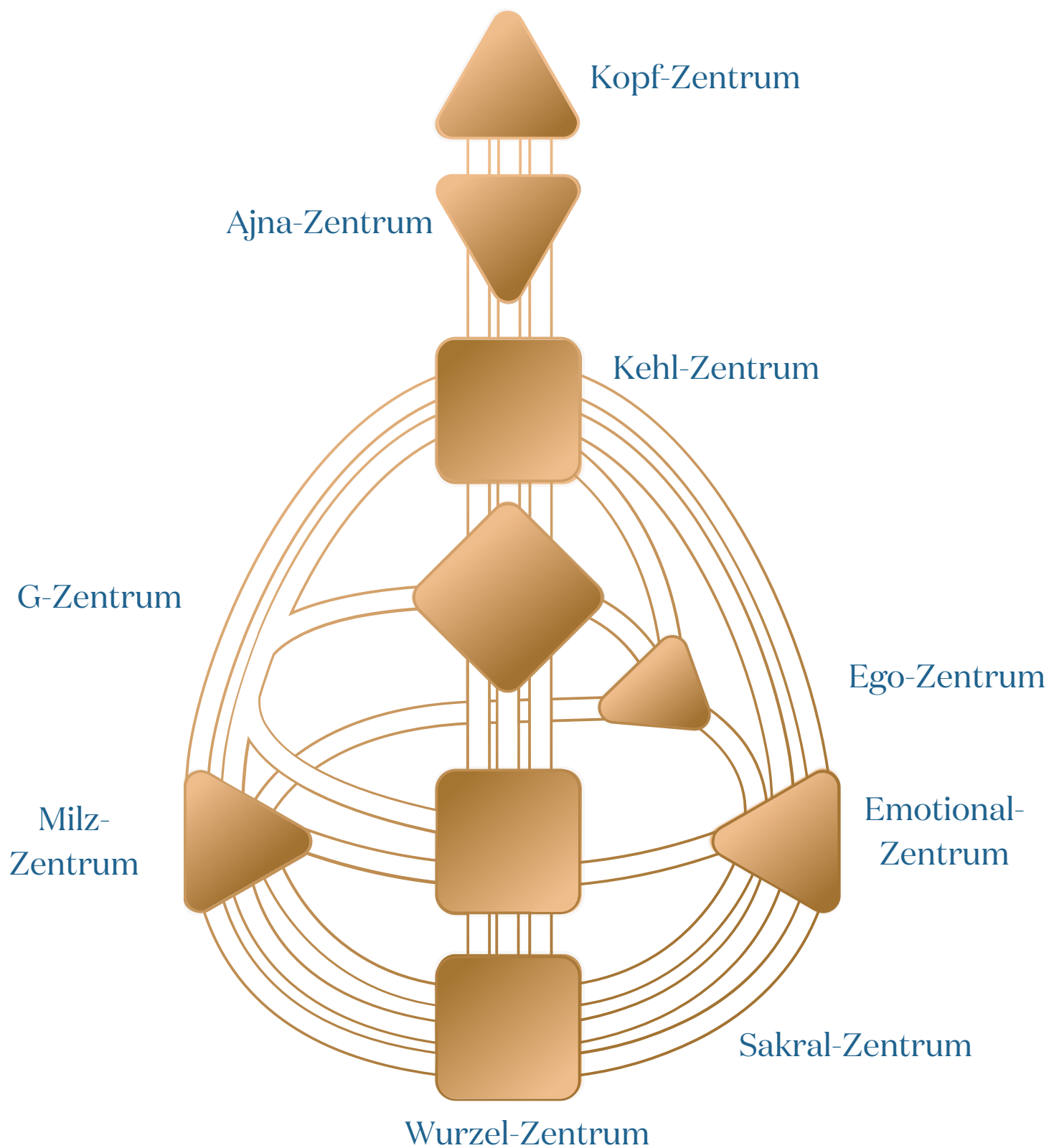
# Human Design

LIVING YOUR DESIGN



## Die Zentren





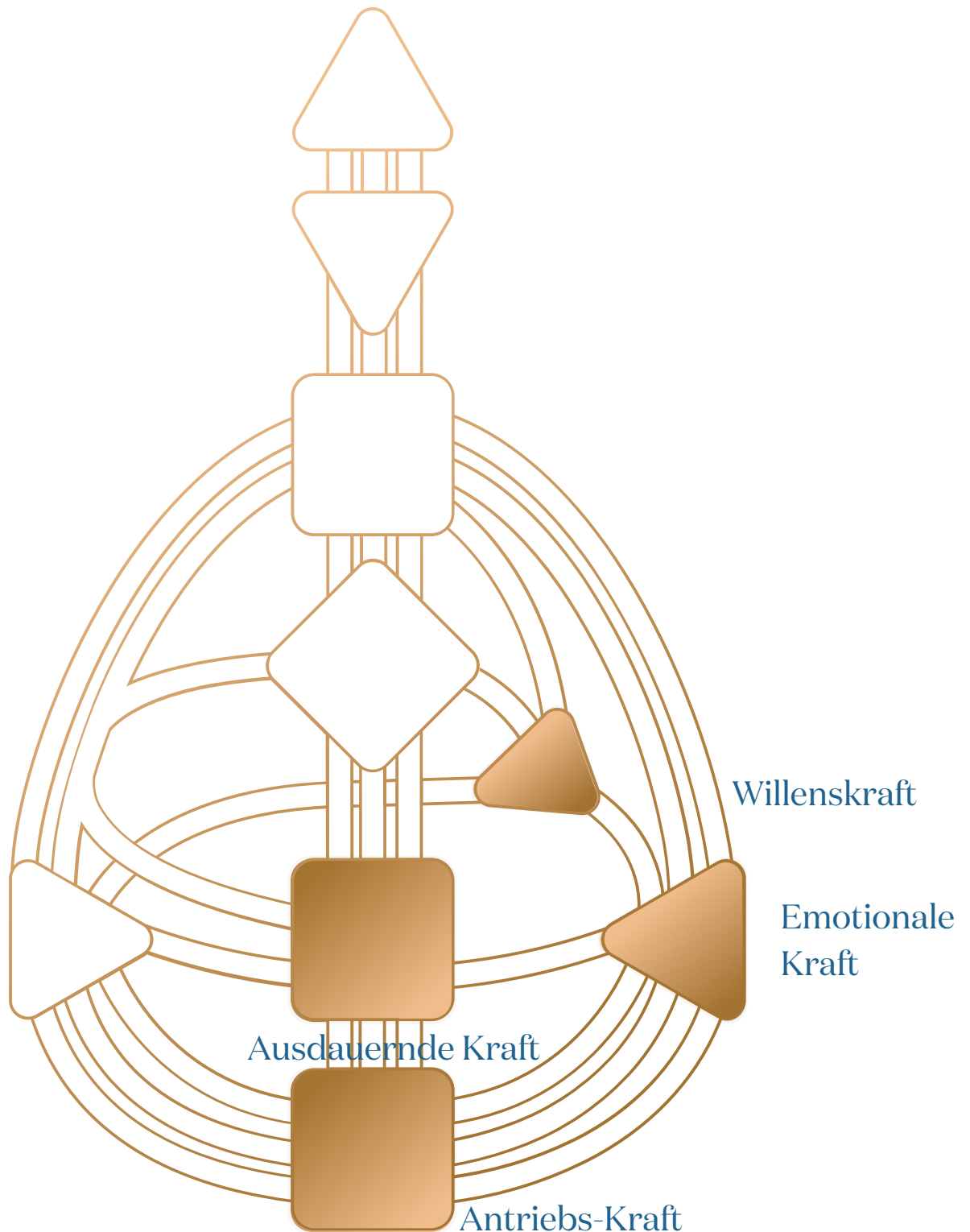
# Human Design

LIVING YOUR DESIGN



## Die Motor-Zentren

# Die Motor-Zentren





# Human Design

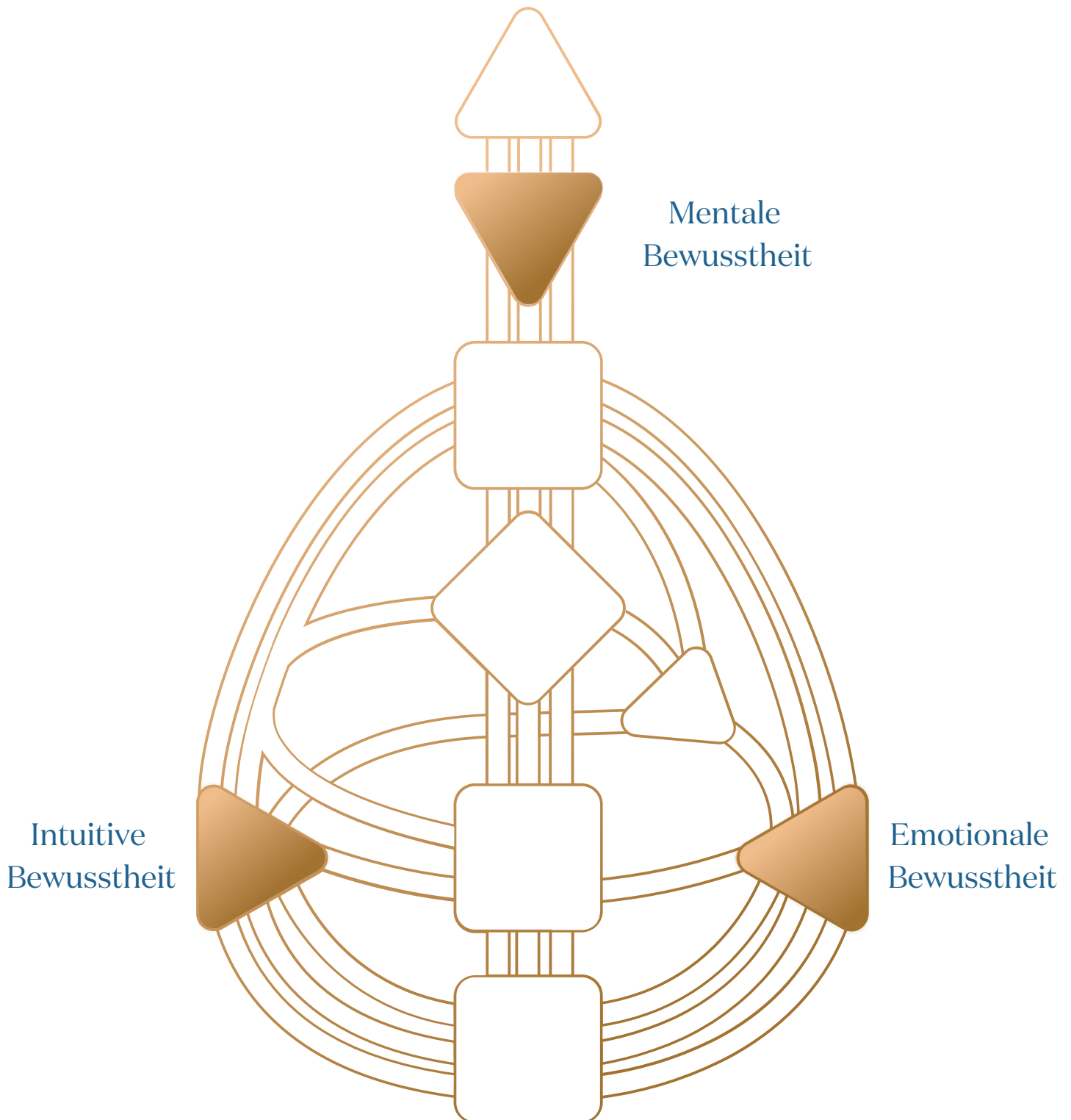
LIVING YOUR DESIGN



## Die Bewusstheits- Zentren



# Die Bewusstheits-Zentren





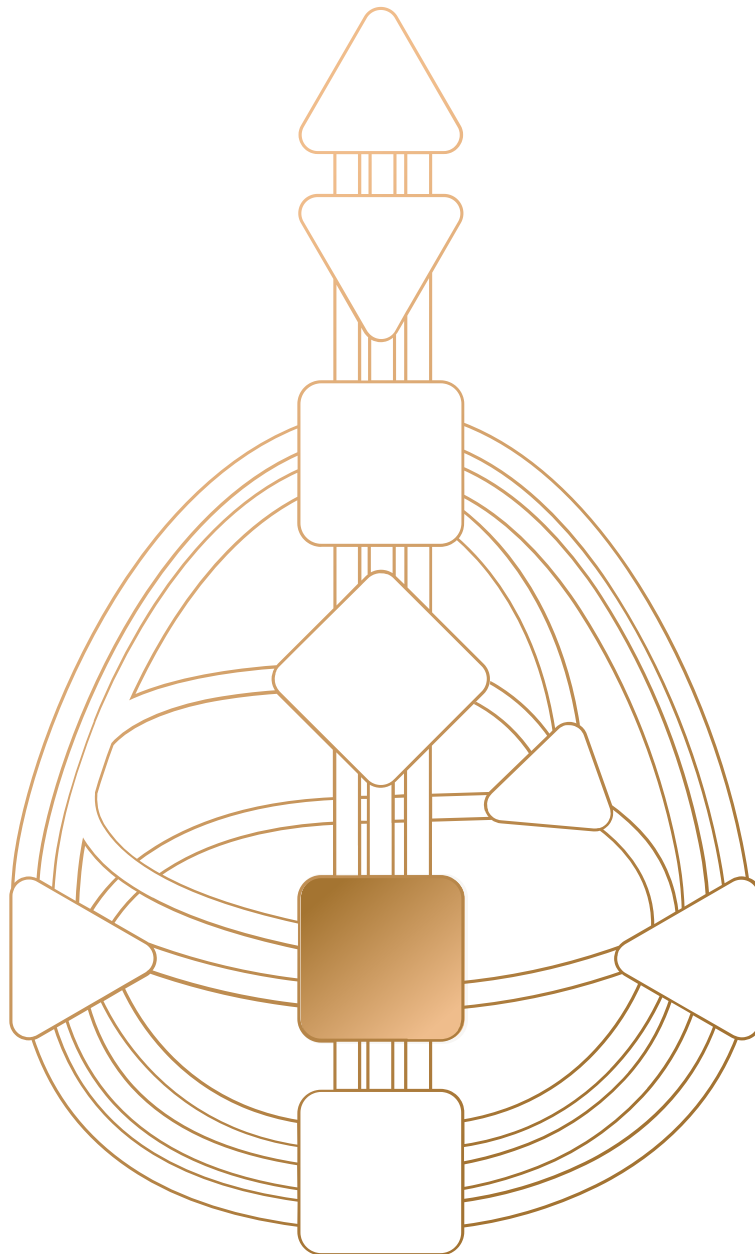
# Human Design

LIVING YOUR DESIGN

## Die Zentren



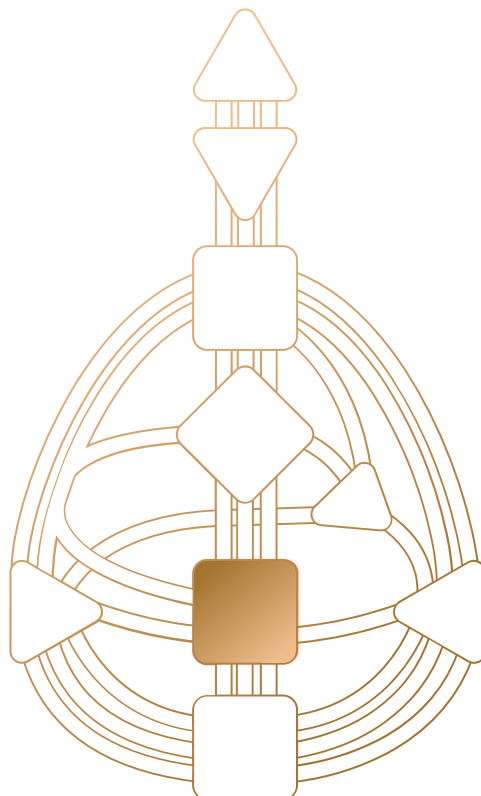
# Das Sakral-Zentrum



# Das Sakral-Zentrum

Das Sakral-Zentrum ist ein Motor dessen Zweck darin besteht, zuverlässig und kontinuierlich Schaffens- und Leistungskraft bereitzustellen. Mit Schaffenskraft ist die Energie gemeint, mit der durch viel Ausdauer und kontinuierliches Dranbleiben etwas kreiert oder erbaut werden kann. Die Kraftquelle des Sakral-Zentrums sprudelt im definierten Zustand jeden Tag aufs Neue. Es ist das einzige Zentrum, das sich im Schlaf immer wieder regeneriert, so dass am nächsten Tag frische Kraft zur Verfügung steht, die verwendet werden möchte.

Diese Tatsache, dass das Zentrum morgens Energie bereitstellt, bedeutet aber nicht, dass es hier auch eine Bewusstheit gibt, die wüsste, wofür diese Energie verwendet werden sollte. Sie ist zunächst einmal einfach da und bereit für ihren Einsatz. Dieser Einsatz, oder Verwendungszweck muss kein Ziel verfolgen, nicht effizient sein und er muss noch nicht einmal sinnvoll sein. Das Einzige, was diese Energie korrekt zum fließen bringen kann ist, dass sie auf das Leben reagieren und sich in etwas hineingießen kann, das Freude macht.



# Das Sakral-Zentrum - definiert

Die Menschen mit einem definierten Sakral-Zentrum bilden einen eigenen Typus, die sogenannten Generatoren (abgeleitet von der sich selbst regenerierenden Energie). Sie stellen mit ca. 70% die große Mehrheit auf unserer Erde dar. Dies ist verständlich, wenn man überlegt, was für das Leben der Menschen alles geschaffen und bereitgestellt werden muss: Es müssen Häuser gebaut werden, Straßen und Fortbewegungsmittel, Nahrung muss bereitgestellt werden, unsere Nachkommen gezeugt und aufgezogen. Für das Meiste davon wird die Kraft des Sakral-Zentrums benötigt, denn es geht um ausdauerndes Dranbleiben. Ein Haus wird nicht an einem Tag gebaut und auch keine Straße oder kein Einkaufszentrum. Dies alles braucht Zeit und Menschen, die die Energie in sich tragen, Tag für Tag an die Arbeit zu gehen. Die große Herausforderung ist die spezielle Funktionsweise dieser erschaffenden Energie, die nur aus der Reaktion heraus richtig anspringen und fließen kann.

Schon in der Schule lernen Kinder sich initiativ Ziele zu setzen und darauf hinzuarbeiten und das, obwohl 70% der Kinder eigentlich lernen sollten, dass sie warten und auf das Leben reagieren müssen, um herauszufinden, was ihnen wirklich Freude macht.

Nur so können sie sich mit ihrer inneren Kraftquelle verbinden und dann auch mit Ausdauer an der Sache dranbleiben. Nur dann kann die Tätigkeit zur Energie der Person passen und die Erfüllung bringen, die jeder Generator sich wünscht. Wenn dieser Prozess des Reagierens nicht erfolgt, besteht die Gefahr, sich auf die falschen Tätigkeiten einzulassen und dann folgen oft Schwierigkeiten: der Frust, der Widerstand und das Abarbeiten von Dingen, die eigentlich gar nicht glücklich machen, der Abbruch. Das kann sehr anstrengend sein und die eigene Bestimmung kann so nicht erfüllt werden. Im Gegenteil, es wird viel Energie verschwendet.

Generatoren müssen lernen zu warten, ob das Sakralzentrum für eine Tätigkeit anspringt, um so diese Quelle der Lebensenergie wieder korrekt und stimmig zu nutzen. Dann hört der Frust auf und der Widerstand, und es werden wieder mehr Dinge geschaffen, die Freude machen sowohl in der Entstehung als auch bei der Nutzung hinterher.





# Das Sakral-Zentrum - offen

Da es so viele Menschen mit definiertem Sakral-Zentrum gibt, ist das Konditionierungsfeld für Menschen mit offenem Sakral-Zentrum (ca. 30%) sehr groß. Es ist ein Platz, an dem viele Menschen ein Leben leben, das ihnen eigentlich nicht entspricht. Menschen mit offenem Sakral-Zentrum verfügen nicht über sich im Schlaf immer wieder neu regenerierende Schaffens- und Leistungskraft.

Sie sind nicht zum ausdauernden Schaffen und Leisten da. Das bedeutet aber nicht, dass sie diese Energie nicht auch kennen. Im Gegenteil. In der Präsenz eines Generators, wird jedes offene sakrale Zentrum sofort von sakraler Energie angezogen, angefüllt und amplifiziert diese.

In diesem Zustand schaffen Menschen mit offenem Sakral-Zentrum sehr viel, oft sogar mehr als der Generator selbst. Das Risiko ist allerdings, dass die Menschen sich dann sehr verausgaben und über die eigenen Kraftgrenzen hinausgehen, weil es durch die sakrale Offenheit in ihnen keinen zuverlässigen Mechanismus gibt, der ihnen von innen heraus sagt, wann es energetisch genug ist.

Er macht weiter und weiter und geht dabei oft weit über seine Grenzen hinaus. Und da es dauert, bis sakrale Energie aus einem offenen Zentrum wieder abgeflossen ist, sind es oft die sakral offenen Menschen, die nach einer Party mitten in der Nacht noch das Haus aufräumen und alle Gläser spülen, wenn die Generatoren schon längst im Bett sind.



# Das Sakral-Zentrum - offen

Für Menschen mit offenem sakralen Zentrum geht es darum zu erkennen, dass sie nicht über unbegrenzte Schaffenskraft verfügen und dass sie ihre eigenen Energiequellen und -grenzen besser kennenlernen und respektieren. Sie haben die Fähigkeit sehr effizient mit der ihnen zur Verfügung stehenden Energie umzugehen, weil sie nichts zu verschwenden haben. Für sie ist es gesund aufzuhören, Pausen machen und schlafen zu gehen schon bevor die Müdigkeit oder das Gefühl der Erschöpfung sie überkommt.

Sie können sakrale Energien sehr gut wahrnehmen und Hilfestellung leisten bei der Frage, ob ein Sakralzentrum bei jemandem korrekt mit Freude bei der Sache ist oder nicht. Sie spüren die Freude wie den Frust. Oder sie können wenn sie darum gebeten werden gute Unterstützung geben, wenn es darum geht Dinge besser, schneller oder effizienter zu machen.

Und natürlich spricht auch nichts dagegen, sich im richtigen Moment von den richtigen Menschen energetisch ‚aufladen‘ zu lassen. Aber es ist genauso wichtig zu erkennen, dass die Energie nicht die eigene ist und dass man nicht zu Tätigkeiten geschaffen ist, die harte Arbeit und Ausdauer erfordern.



# Selbsterfahrung

Die folgenden Übungen dienen dazu, Dich mit Deinem Sakral-Zentrum in Kontakt zu bringen. Deshalb möchte ich Dich bitten, Dich in den nächsten Tagen offen und aufmerksam mit den nachfolgenden Fragen auseinanderzusetzen. Es geht darum, Deine eigene Wahrnehmung in Bezug auf dieses Zentrum zu aktivieren und zu verfeinern, so dass Du irgendwann ganz von selbst diese Energie spüren und besser mit ihr umgehen kannst.

Die Energie, die vom Sakral-Zentrum bereitgestellt wird, sprudelt jeden Tag aufs Neue und wird in der Welt als Schaffenskraft und Vitalität sichtbar. Sie ermöglicht es Dir ausdauernd an einem Thema oder einem Projekt dranzubleiben und über einen längeren Zeitraum viel leisten zu können, um etwas zu erstellen oder zu erbauen. Das Besondere an diesem Zentrum ist, dass es seine Energie nur aus der Reaktion heraus in korrekter Art und Weise zur Verfügung stellen kann. Es muss auf einen Impuls oder eine Frage reagieren können um zu wissen, ob es für eine Tätigkeit wirklich mit Freude energetisch sprudeln kann.

Viel Spaß beim Beobachten.

- Kennst Du Aktivitäten, bei denen Du, wenn Du mit ihnen beschäftigt bist, völlig die Zeit vergessen kannst und die bei Dir ‚nach getaner Arbeit‘ ein Gefühl wohliger Befriedigung hinterlassen? Wenn ja, welche sind das?

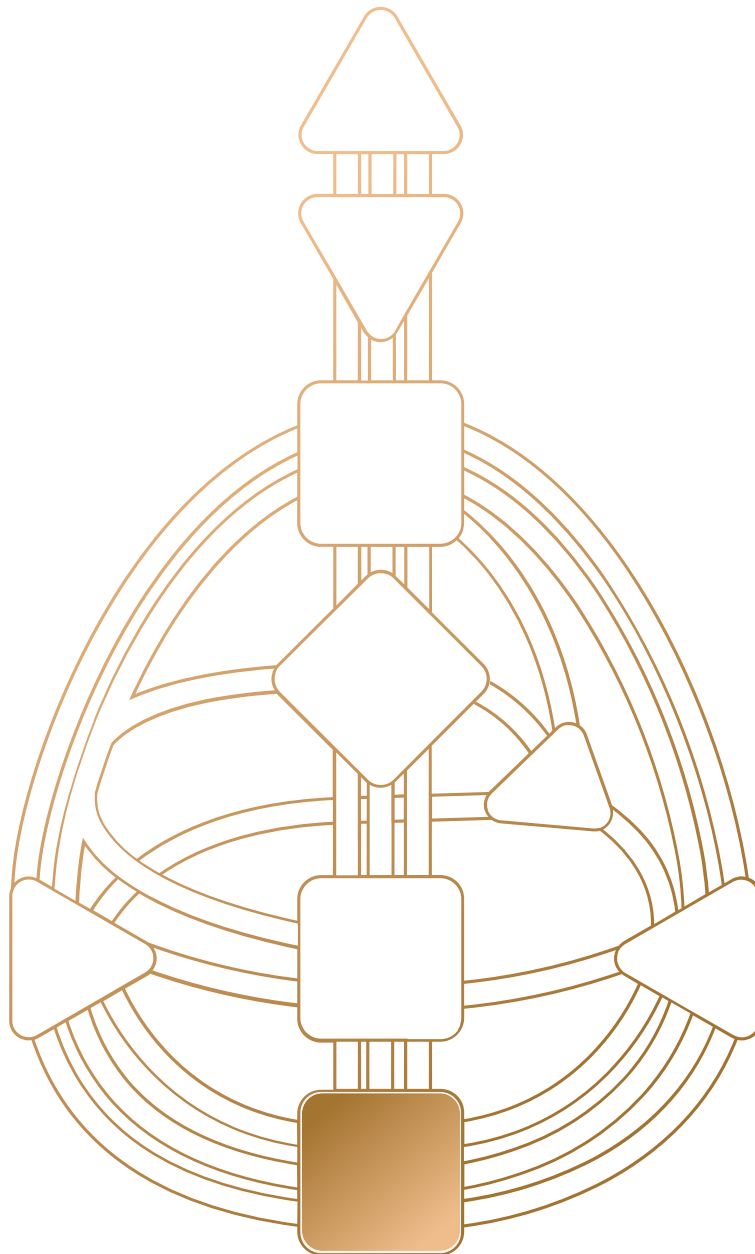




# Selbsterfahrung

- Kannst Du auch im Beisein anderer gut spüren, wann Du müde bist und/oder eine Pause brauchst und Dir diese dann auch nehmen?
- Magst Du Tätigkeiten für deren Erledigung viel Ausdauer und kontinuierliches Dranbleiben benötigt wird?
- Beobachte und beschreibe Deinen typischen Schlaf-/Wach-Rhythmus.
- Platz für weitere eigene Beobachtungen

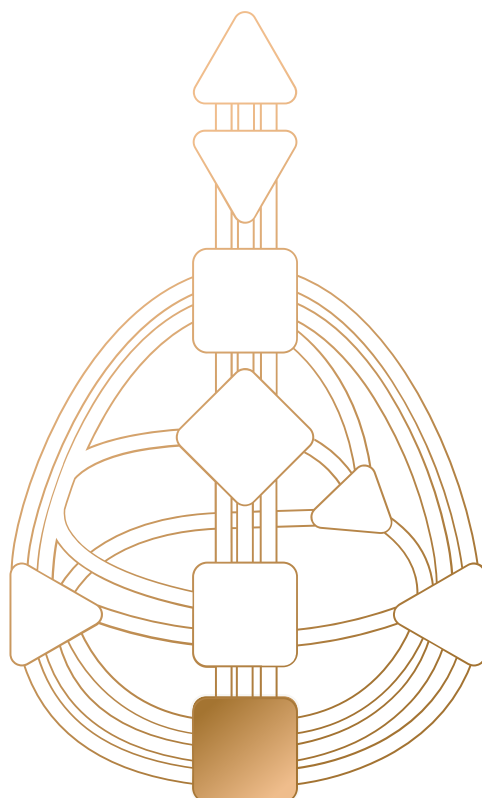
# Das Wurzel-Zentrum



# Das Wurzel-Zentrum

Das Wurzel-Zentrum ist eines der zwei Druck-Zentren in der Körpergrafik, ein sehr kraftvoller Motor, der bei 58% der Menschen festgelegt und bei 42% offen ist. Seine Aufgabe ist es Antrieb und Druck zu produzieren, die für die Existenzsicherung zur Verfügung stehen. Es handelt sich hier um einen existenziellen körperlichen Druck, den Druck zu überleben. Es geht um die Sicherung der elementaren Grundbedürfnisse, wie Nahrung, Kleidung, ein Dach über dem Kopf zu haben, Wärme, Bewegung, Perfektionierung oder Verteidigung falls das Überleben in irgendeiner Form bedroht ist.

Was hier auch produziert wird, ist der Druck für den gesamten biologischen Prozess, d.h. der Antrieb etwas Neues in die Welt zu bringen, etwas Bestehendes zu perfektionieren oder den Zyklus einer neuen Erfahrung einzugehen. Damit handelt es sich hier auch um den Kraftstoff der Evolution, die stärkste und reinste Energie, die es in uns Menschen geben kann. So stark, dass es vom Wurzelzentrum aus keine direkte Verbindung zur Kehle gibt. Das Wurzel- Zentrum produziert reine Kraft, hat aber keine Bewusstheit. Es ist deshalb wichtig, niemals Entscheidungen aus dem Druck des Wurzelzentrums heraus zu treffen.







# Das Wurzel-Zentrum

Jedes am Wurzelzentrum befindliche Tor repräsentiert eine andere Art von Druck, eine andere Antwort auf die existentiellen Fragen des Lebens. Es treibt uns physisch an und das kann auch als Stress wahrgenommen werden. Wenn das Wurzelzentrum anspringt, erfolgt die Ausschüttung von Adrenalin, die den Körper in einen Stress- bis hin zum Alarmzustand versetzt, damit zusätzliche Energie freigesetzt werden kann. Heute befinden wir uns nur noch selten in Situationen, in denen unser Leben wirklich bedroht ist. Wir schlafen nicht mehr in Höhlen und tagsüber müssen wir uns nicht aufmachen, um unser Abendessen zu jagen. Der Druck hat sich mit der Zeit gewandelt und entsteht heute, wenn es darum geht Rechnungen zu bezahlen, die Familie zu ernähren, das Dach über dem Kopf zu sichern, im Job erfolgreich zu sein oder Prüfungen abzulegen.

Jeder kennt die Unruhe, die dann innerlich entstehen kann. Im gesunden Zustand kann Stress durchaus positiv und motivierend sein aber zu viel Stress, Stress als Dauerzustand macht krank, wie die vielen Fälle von Burn-out und Depressionen (kommend vom englischen Begriff Pressure = Druck) zeigen. Wenn Menschen ihr ganzes Leben als Ausnahmezustand empfinden und die Wurzelenergie ständig in Anspruch nehmen, wirkt sich das irgendwann negativ aus, denn die Energie des Wurzel-Zentrums ist ausschließlich für Antrieb und für Notsituationen, nicht aber für den Dauerbetrieb bestimmt.



## Das Wurzel-Zentrum - definiert

Menschen mit einem definierten Wurzel-Zentrum haben ihre ganz eigene und festgelegt Art und Weise mit dem Druck und Stress ihres Lebens umzugehen. Sie haben die Fähigkeit, auch wenn Sie müde sind oder nicht in der Stimmung immer noch ‚eine Schippe draufzulegen‘ und zu erledigen, was ihrer Ansicht nach noch erledigt werden muss. Und das kann alles mögliche sein, von der Email, die noch geschrieben werden muss bis hin zu den Einkäufen oder dem Anruf, ... all die Dinge, die unerledigt Druck machen können.

Menschen mit definiertem Wurzel-Zentrum können dafür noch eine extra Kraftquelle anzapfen. Sie werden auf ihre ganz eigene Art angetrieben mit Menschen und Situationen umzugehen, ohne dass der Druck anderer sie beeinflussen könnte. In hektischen Umgebungen wie an Flughäfen oder abendlichen Supermarkt-Kassen sind sie resistent gegen Stress von außen. Sie nehmen nur ihren eigenen Stress wahr. Das lässt sie wie einen Fels in der Brandung erscheinen oder eben eine Person, die mit beiden Beinen fest auf dem Boden steht und fest verwurzelt ist. Es sind Menschen, die so leicht nichts umschmeißt und die sich auch selten mit Existenzängsten beschäftigen. Sie verfügen über eine innere Sicherheit, dass letztendlich alles gut kommen wird und sie von der Erde getragen werden.

Sie haben ihre eigene Geschwindigkeit, um Dinge zu erledigen und ihr eigenes Timing. Oftmals warten sie mit der Erledigung unliebsamer Aufgaben so lange, bis ein irgendwann eintretender Zeitdruck die Extra-Energie des Wurzel- Zentrums freisetzt und sie dadurch Antrieb bekommen.



# Das Wurzel-Zentrum - definiert

Egal in welchem Zustand sind sie Sender für ihre Umgebung, können im entspannten Zustand eine sehr angenehme Ruhe und Sicherheit vermitteln und im angespannten Zustand einen äußerst unangenehmen Druck auf andere ausstrahlen. Wenn etwas nicht so läuft wie sie wollen, sie z.B. morgens verschlafen haben, dann steht man einem Menschen mit adrenalisiertem Wurzel-Zentrum besser nicht im Weg.

Er würde einen vielleicht einfach umrennen und würde es möglicherweise noch nicht einmal bemerken. Um Druck abzubauen, der sich im Körper angesammelt hat, kann Sport und körperliche Bewegung eine sehr gute Möglichkeit sein. Grundsätzlich ist es für Menschen mit definiertem Wurzel-Zentrum wichtig, mit ihrer Kraftquelle achtsam umzugehen und keine Entscheidungen aus dem Wurzel-Zentrum heraus zu treffen.

# Das Wurzel-Zentrum - offen

Menschen mit einem offenen Wurzel-Zentrum verfügen nicht über einen festgelegten Druck und Antrieb in Ihrem Leben, der ihrer Existenzsicherung dient. Sie haben nicht diese Extra- Kraftquelle, die sie in Notsituationen anzapfen können. Eigener Druck und Stress ist in ihrem Design als solches nicht angelegt. Das heißt aber nicht, dass sie diese Themen aus der Konditionierung heraus nicht sehr gut kennen. Menschen mit offenem Wurzel-Zentrum amplifizieren den Druck und Stress ihrer Umgebung, was sie selbst ihrerseits enorm unter Druck setzt und antreibt.

Um diesen Druck loszuwerden neigen sie dazu, alle Aufgaben sehr schnell zu erledigen, auch wenn es für sie dann sehr hektisch wird. In diesen Situationen sind ihnen andere oft zu langsam und sie fühlen sich aufgehalten. Stressige Umgebungen wie Großraumbüros können für sie sehr anstrengend und unangenehm sein, so dass sie versuchen werden, solche Situationen zu meiden.

Was außerdem sehr oft ein Thema ist, ist eine Grundunsicherheit der eigenen Existenz gegenüber, die sogar in Existenzängste umschlagen kann. Sie haben nicht das konsistente Gefühl von Sicherheit, Stabilität und Erdung, sondern oft das Gefühl eher mit beiden Beinen in der Luft zu hängen.

Wichtig ist in solchen Situationen, sich daran zu erinnern, dass es sich bei den meisten dieser Ängste um unbegründete Ängste handelt, die allein aus der Offenheit des Zentrums heraus entstehen. Kompensatorische Maßnahmen, um die Angst oder Druck schnell abzubauen, kosten viel Energie, sind aber nicht wirklich hilfreich, denn natürlich handelt es sich um ein Fass ohne Boden. Sobald eine Aufgabe erledigt ist, tauchen zehn neue Aufgaben auf. Um zur Ruhe zu kommen ist es wichtig wahrzunehmen, dass es der Druck anderer ist, der ausagiert wird und immer wieder kritisch zu hinterfragen, ob den Ängsten wirkliche Bedrohungen zugrunde liegen. Auch hier ist es sehr wichtig, das Wurzel-Zentrum nicht zum Ort der Entscheidungsfindung zu machen.





# Selbsterfahrung

Die folgenden Übungen dienen dazu, Dich mit Deinem Wurzel-Zentrum in Kontakt zu bringen. Deshalb möchte ich Dich bitten, Dich in den nächsten Tagen offen und aufmerksam mit den nachfolgenden Fragen auseinanderzusetzen. Es geht darum, Deine eigene Wahrnehmung in Bezug auf dieses Zentrum zu aktivieren und zu verfeinern, so dass Du irgendwann ganz von selbst diese Energie spüren und besser mit ihr umgehen kannst.

Der Druck, der über das Wurzel-Zentrum kommt, kann sehr stark sein. Er kann Dir positive extra Energie und Antrieb liefern oder, wenn der Verstand eine vermeintliche Notsituation identifiziert, Stress und körperliche Unruhe in Dir auslösen. Das Ziel dieser Übungen ist es vor allem wahrnehmen zu lernen, wie sich diese Energie für Dich in Deinem Leben und Deinem Körper anfühlt.

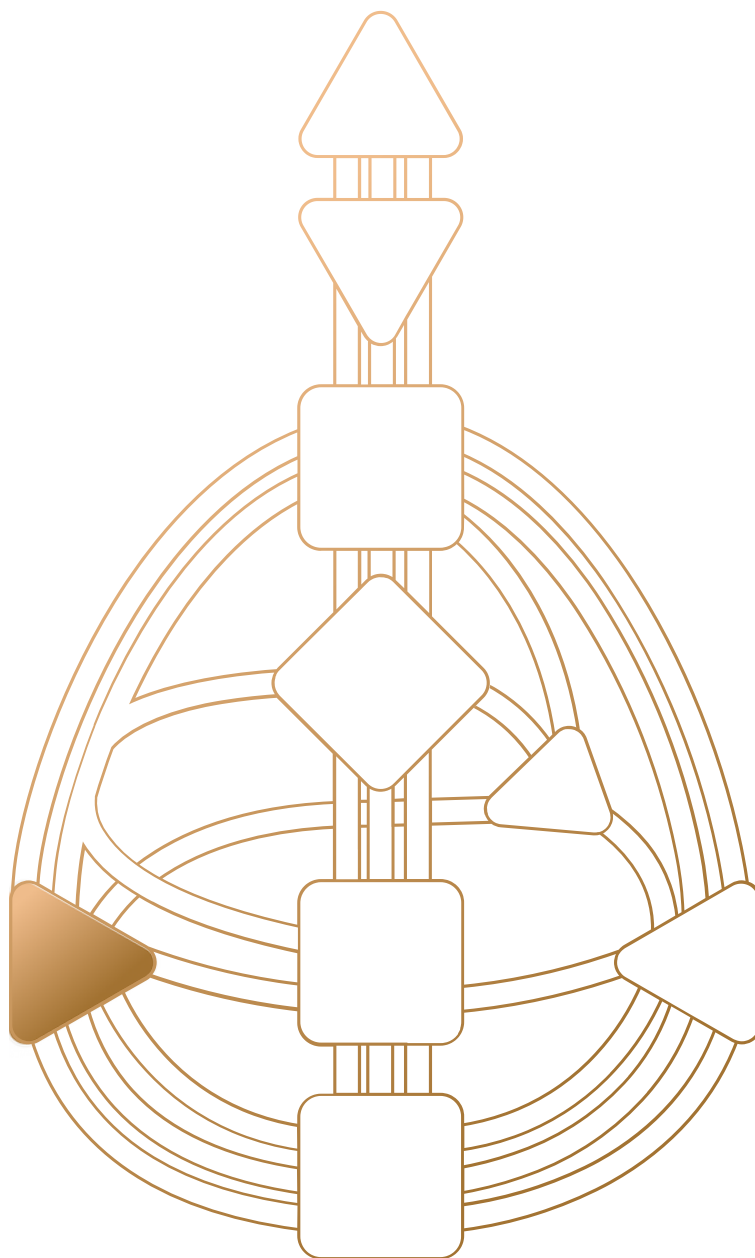
Viel Spaß beim Beobachten.



# Selbsterfahrung

- Wie geht es mir damit ein definiertes bzw. offenes Wurzel-Zentrum zu haben?
- Welche Entscheidungen treffe ich aus Druck heraus?
- Versuche ich Dinge ganz schnell zu erledigen?
- Platz für weitere eigene Beobachtungen

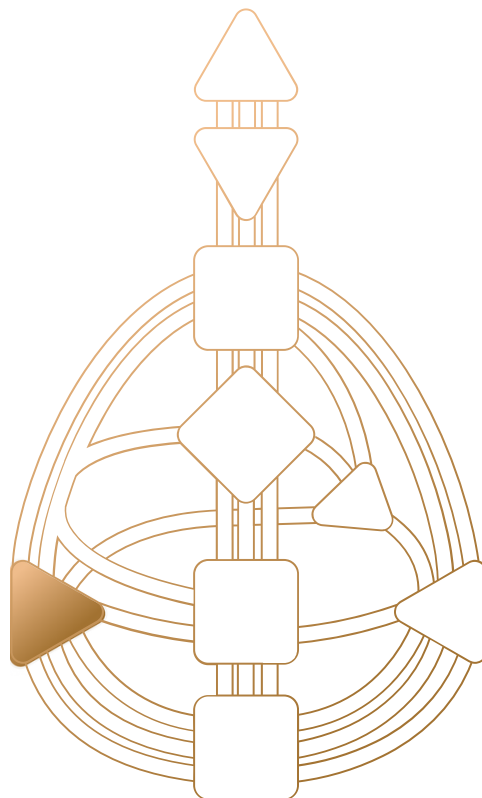
# Das Milz-Zentrum



# Das Milz-Zentrum

Beim Milz-Zentrum sind wir nun bei einem ganz besonderen Zentrum angelangt. Was hier bereitgestellt wird, ist Bewusstheit und Informationen. Hier im Milz-Zentrum treten diese Informationen in Form von Instinkten und Intuition zutage. Es handelt sich um Körperweisheit, zu der auch das körpereigene Immunsystem gehört.

Das Milz-Zentrum ist das älteste Bewusstseins-Zentrum der Menschheit und wir teilen es gleichzeitig mit jedem anderen komplexen lebenden Organismus. Es hat die Aufgabe unser Überleben im Hier & Jetzt zu sichern, indem es blitzschnell Gefahrensituationen erkennt und Warnsignale absendet. Der Körper kann dies viel schneller leisten als der Verstand. Dies zeigt sich zum Beispiel, wenn man im Wald vor einer Schlange zurückschreckt, die sich erst nach genauem Hinsehen und nach mentaler Verarbeitung als harmloser Ast entpuppt.





# Das Milz-Zentrum

Wir benötigen unser körpereigenes Warnsystem, weil wir nicht in einem Vakuum leben, sondern mit unserer Umgebung ständig im Austausch sind. Wir nehmen auf und geben ab: Sauerstoff, Nahrung, Energie, Bakterien,... Wenn unser Verstand zuständig wäre, all diese Austauschprozesse wahrzunehmen, zu bewerten und eine Reaktion abzuleiten, wären wir nur noch damit beschäftigt und zu nichts anderem mehr in der Lage. Deshalb hat die Natur diese Prozesse zur Sicherung des Überlebens automatisiert und vom bewussten Verstand abgekoppelt. Eine Situation wird im Zusammenspiel der Sinne wahrgenommen z.B. über Geruch, Geschmack, das Gehör, die visuelle Wahrnehmung und blitzschnell abgeglichen mit dem körpereigenen Erinnerungsvermögen. Unserem Erfahrungsspeicher für nicht nur eigene sondern auch generationsübergreifende Erinnerungen. Deshalb müssen wir nicht jedes Mal aufs Neue lernen, dass man von einer großen Schlange besser die Finger lässt. Sobald der Körper also eine Information aufnimmt und feststellt, dass sie potentiell gefährlich ist, gibt er ein kleines feines Signal ab. Und das funktioniert immer. Das Milz-Zentrum schläft nie. Etwas riecht komisch, oder schmeckt komisch oder klingt komisch. Man fühlt sich nicht ganz wohl dabei.

Das ist das Milz-Zentrum in Aktion. Man erhält eine Warnung. „Die leise warnende Stimme“, die sich blitzartig zu Wort meldet.

Früher als wir noch im Urwald lebten, wurden wir vor dem Angriff von Raubtieren oder einer giftigen Beere geschützt. Heute werden wir geschützt vor verdorbener Nahrung, Menschen oder auch geschäftlichen Situationen, die uns nicht gut tun. Und dabei begründet das Milz- Zentrum nie d.h. es gibt nur an, das etwas nicht stimmt und nicht warum. Vielleicht ist es deshalb für viele Menschen schwer, die Signale des Milz-Zentrums wahrzunehmen und ihnen zu folgen.

# Das Milz-Zentrum - definiert

Menschen mit einem festgelegten Milz-Zentrum, ca 55%, verfügen über eine konstante körperliche Wahrnehmung. Ihr Körper spricht mit ihnen, mit dem vorrangigen Ziel, die eigene individuelle Existenz und Gesundheit zu erhalten. Er spricht allerdings nicht über Sprache, sondern über unmissverständliche Signale und gibt an, was den Personen jeweils gut tut (Wohlgefühl) und was nicht (Unwohlsein).

Je nachdem, über welche Definitionen an der Milz sie verfügen können sie leicht verdorbene Speisen am Geruch und Geschmack identifizieren. Sie wissen welchen Personen sie trauen können, wer für eine Zusammenarbeit geeignet ist, welche Geschäfte erfolgversprechend sind und von was und wem man besser die Finger lässt. Sie zu belügen oder ihnen etwas vorzumachen ist schwer. Sie gehen auch nicht im Winter ohne Jacke vor die Tür oder bleiben stundenlang in Zugluft sitzen. Der Körper spielt nicht mit und signalisiert Unwohlsein. Insofern haben sie ein wirklich zuverlässiges inneres Leitsystem für alle möglichen menschlichen Situationen und werden geschützt.

Sie verfügen auch über ein zuverlässig arbeitendes stabiles Immunsystem. Sie werden normalerweise nicht leicht krank, der Körper schützt sie. Wenn sie aber mal krank werden, dann richtig. Wenn alles in Ordnung ist, können sie sich wirklich gut in ihrem Körper fühlen und dieses Wohlgefühl und diese Sicherheit auch ausstrahlen. Sie können gut allein sein, auch gut alleine einschlafen, wenn eine Gefahr droht, würde ihr Körper sie wecken. Dies ist ihnen meistens nicht wirklich bewusst, sie können es einfach, da sie von Kind an dieses Körpergefühl hatten und es für sie selbstverständlich ist. Wie immer, wenn ein Zentrum definiert ist, gehen sie davon aus, dass es bei jedem anderen auch so ist.

Worin besteht dann also eigentlich die Schwierigkeit für Menschen mit einem definierten Milz-Zentrum? In vielen Fällen haben Menschen verlernt, ihre Milz-Signale wahrzunehmen und ihnen zu folgen. Der Verstand ist oft lauter und drängt die feinen Impulse beiseite. Und wenn es dann schief geht, kommt oft im Nachhinein der Gedanke ‚ich hab es doch geahnt‘. Und dieses Gefühl haben Milz-Zentrum-definierte Menschen sehr oft, wenn sie nicht auf die feinen Milz-Impulse achten und ihnen folgen. Deshalb ist es so wichtig, dass Menschen mit definiertem Milz-Zentrum wieder in guten Kontakt mit ihrer Körperweisheit kommen, sie wieder wahrnehmen und sie respektieren.

# Das Milz-Zentrum - offen

Menschen, bei denen dieses Zentrum nicht definiert ist, ca. 45%, verfügen nicht über diese konstante körperliche Wahrnehmung und können sich nicht auf den Schutz über körperliche Signale verlassen. Der Körper reagiert nicht so zuverlässig auf gefährliche Situationen wie er es bei Menschen mit definiertem Milz-Zentrum tut. Das heißt nicht, dass der Körper niemals Signale sendet. Über andere Menschen oder einen Transit kann immer mal eine Definition da sein, die sich dann durchaus in körperlichen Signalen, Instinkten oder intuitiven Einsichten zeigt. Aber das macht es gerade so schwierig, denn darauf ist kein Verlass. Diese Fähigkeiten sind - wie immer bei offenen Zentren - immer nur auf der Durchreise.

Menschen mit offenem Milz-Zentrum können verdorbene Speisen nicht immer am Geschmack erkennen und gehen im Winter auch schon mal ohne Jacke raus. Das sieht man besonders bei Kindern. Der Körper wehrt sich nicht gegen das Unwohlsein. Diese Menschen lernen über Erfahrungen, was ihnen gut tut und was nicht.

Und so passen sie im Laufe ihres Lebens ihre Reaktionen an. Im Hier & Jetzt erkennen können sie es nicht. Was viel mehr ihre Fähigkeit ist, ist, dass sie die Energie von Menschen mit definierter Milz aufnehmen und amplifizieren können. Damit haben sie die Fähigkeit zu erkennen, wem es wirklich gut geht und wem nicht. Wenn sich die Menschen um sie herum wohlfühlen, dann fühlen sie sich auch wohl. Und wenn sich die Menschen um sie herum nicht wohl fühlen, krank sind oder sonst wie aus der körperlichen Balance, dann spüren sie das auch, meist noch schneller als die Milz-definierten Menschen selbst.



# Das Milz-Zentrum - offen

Die Schönheit der offenen Milz als Erfahrungsfeld besteht darin, dass hier viele unterschiedliche Arten von Körperweisheit erlebt werden können, viele unterschiedliche Arten von Instinkt und Intuition. Dies macht diese Menschen sehr feinfühlig und sensibel. Auch viele unterschiedliche Arten von körperlichem Sicherheits- und Wohlfühl werden hier erlebt. Und das ist natürlich sehr anziehend.

Ein Mensch mit offenem Milz-Zentrum fühlt sich natürlicherweise von einem Menschen mit definiertem Milz-Zentrum sehr angezogen. Von diesem Wohlfühl und der tiefen inneren Sicherheit. Dadurch können sich Abhängigkeiten entwickeln und Schwierigkeiten sich von Menschen oder Situationen zu trennen, auch wenn sie wissen, dass sie nicht mehr glücklich damit sind oder ihnen möglicherweise sogar Schaden entsteht. Daher ist von Zeit zu Zeit immer mal wieder gut, selbst zu hinterfragen, ob es etwas gibt, an dem sie festhalten, was eigentlich nicht mehr gut für sie ist. Die Ursache kann durchaus im offenen Milz-Zentrum liegen.

Wirklich sehr wohltuend und reinigend sind für Menschen mit offenem Milz-Zentrum Spaziergänge in der Natur, z.B. im Wald, wo alle Fremdenenergie abfließen kann und die stärkende und reinigende Energie der Natur aufgenommen wird. Auch mit Medikamenten ist bei offenen Milz-Zentren Zurückhaltung angebracht. Aufgrund der größeren Aufnahmebereitschaft und Sensitivität können hier mit Mitteln der Naturheilkunde und Homöopathie beachtliche Erfolge erzielt werden.





# Selbsterfahrung

Die folgenden Übungen dienen dazu, Dich mit Deinem Milz-Zentrum in Kontakt zu bringen. Deshalb möchte ich Dich bitten, Dich in den nächsten Tagen offen und aufmerksam mit den nachfolgenden Fragen auseinanderzusetzen. Es geht darum, Deine eigene Wahrnehmung in Bezug auf dieses Zentrum zu aktivieren und zu verfeinern, so dass Du irgendwann ganz von selbst diese Energie spüren und besser mit ihr umgehen kannst.

Das Milz-Zentrum ist das älteste Bewusstseinszentrum in unserem Organismus, welches wir mit allen anderen komplexen Lebensformen auf diesem Planeten gemeinsam haben. Es repräsentiert unsere Körperweisheit, die sich über unsere Sinne als Instinkt, Intuition oder Urteil als körperlich wahrnehmbarer Impuls ausdrückt. Die Aufgabe des Milz-Systems ist es, unser Überleben sowie unsere Gesundheit zu schützen und uns im Hier & Jetzt vor Gefahren zu warnen. Deshalb ist es auch der Ursprungsort existentieller Ängste und Sorgen. Zudem ist es der Platz unseres körpereigenen Immunsystems.

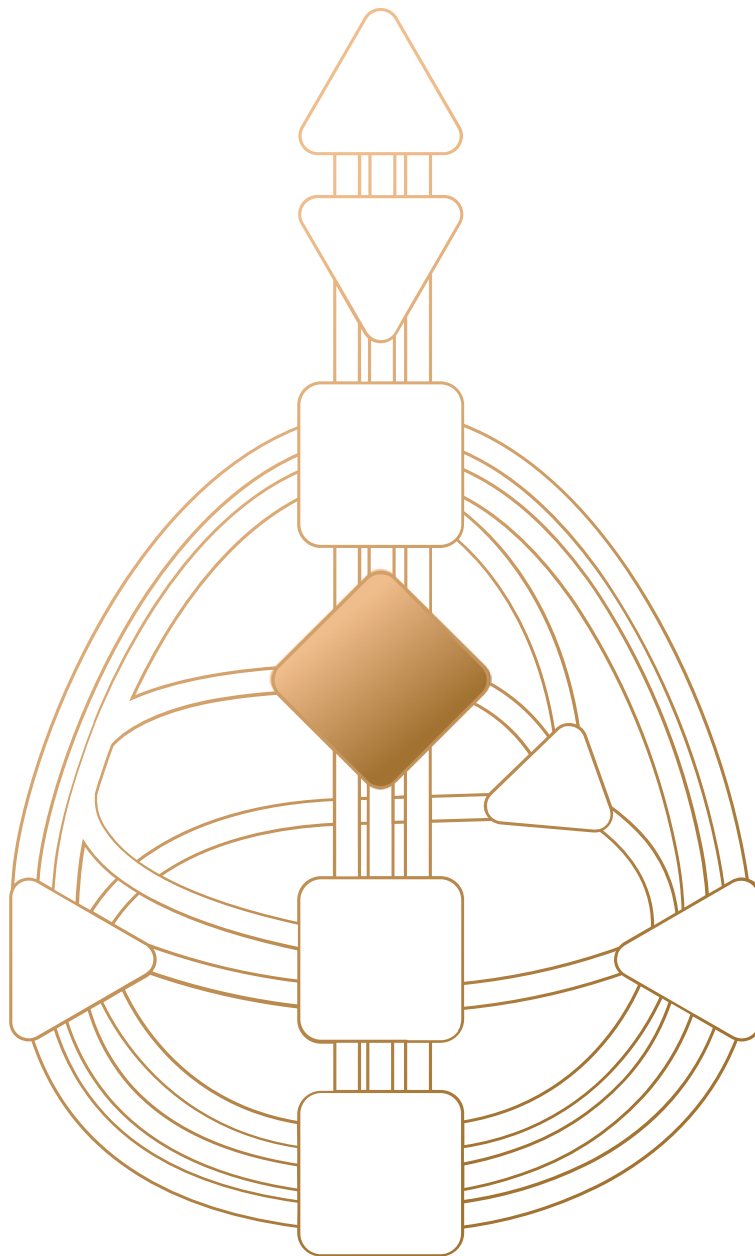
Viel Spaß beim Beobachten.



# Selbsterfahrung

- Wie geht es mir damit ein definiertes bzw. offenes Milz-Zentrum zu haben?
- Wie und wann nehme ich Impulse meines Körpers wahr und folge ich diesen?
- Woran oder an wem halte ich fest, obwohl ich weiß, dass es nicht gesund für mich ist?
- Platz für weitere eigene Beobachtungen

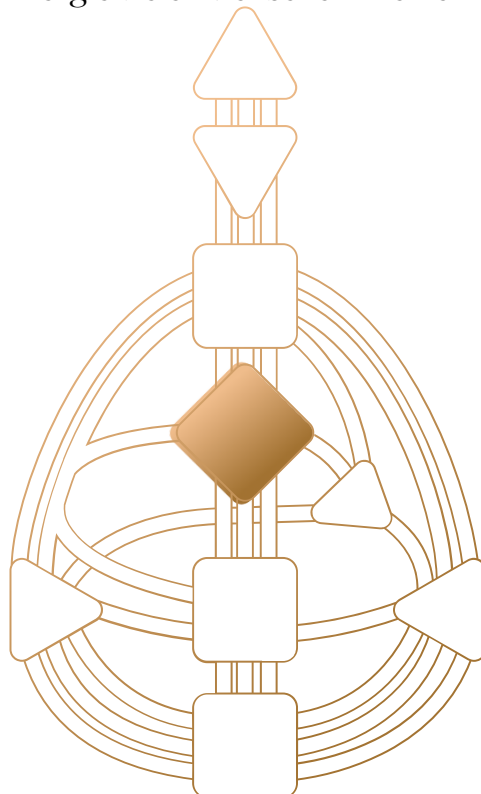
# Das G-Zentrum



# Das G-Zentrum

Identität, Liebe und Richtung sind die zentralen Themenbereiche des G-Zentrums. Damit ist dieses Zentrum weder ein Motor, noch ein Bewusstseins-Zentrum. Es steht völlig für sich, wie ein Diamant in der Mitte der Körpergrafik und ist in seiner Bedeutung komplex. Das G- Zentrum ist der Platz, an dem wir sehen können, ob es für uns eine bestimmte festgelegte Identität in diesem Leben gibt. Ob es eine bestimmte Richtung gibt, einen festgelegten Verlauf für unser Leben und auf welche Art wir Liebe erleben. Und dabei geht es nicht um die partnerschaftliche, romantische Liebe, wie wir sie im Solar Plex Zentrum finden, sondern um Liebe in einem größeren Kontext: die Liebe zum Leben, die Liebe zur Menschheit, die Liebe zu sich selbst und zur Präsenz im eigenen Körper. All das kann entweder unveränderlich festgelegt oder offen und flexibel sein.

Der Ort an dem wir uns befinden spielt für unser aller Identität eine wichtige Rolle. Wo wir sind ist, wer wir sind. Der Ort, an dem wir uns aufhalten, bestimmt die Konditionierungen und äußeren Einflüsse, denen wir ausgesetzt sind. Und dabei macht es einen großen Unterschied, ob wir uns allein in unserer Wohnung aufhalten oder mit unserem Partner oder in der Energie vieler Menschen in einem Café.





# Das G-Zentrum - definiert

Wenn das G-Zentrum bei einem Menschen definiert ist, sind die eigene Richtung, Identität und Liebe unveränderlich festgelegt und damit auch unabhängig vom Einfluss anderer. Diese Menschen haben einen festgelegten inneren Kern, der definiert wer sie sind und wer sie nicht sind. Deshalb stellen sie sich nicht die Frage ‚wer bin ich‘, sie kommt ihnen einfach nicht in den Sinn. Sie verfügen über eine innere Gewissheit, die ihnen in jedem Moment sagt, ‚das bin ich‘ und ‚das bin ich nicht‘ oder auch ‚das entspricht mir‘ und ‚das entspricht mir nicht‘. Wie ein innerer Kompass, der immer arbeitet. Das macht sie in sich selbst sehr stabil und sicher, aber eben auch sehr unflexibel.

Wer Sicherheit darüber hat, wer er ist, kann eben auch nichts und niemand anderes sein. Das sieht man sehr gut bei Schauspielern. Unter den Schauspielern findet man naturgemäß viele Menschen mit einem offenen G-Zentrum. Das sind die, die in der Lage sind, ihre Rolle nicht nur zu spielen sondern sich wirklich damit zu identifizieren. Die Rolle wirklich zu sein. Das macht sie so überzeugend. Sie können wirklich in verschiedene Rollen hineinschlüpfen und tun das mit viel Freude. Viele sagen, dass sie genau deshalb den Beruf des Schauspielers gewählt haben, weil es ihnen Spaß macht immer wieder jemand anderes zu sein. Im Unterschied dazu präsentieren Schauspieler mit einem definierten G-Zentrum in jedem Film immer sich selbst. Vielleicht zeigen sich unterschiedliche Facetten, aber es ist irgendwie erkennbar, dass der Schauspieler im ‚wahren Leben‘ genau so ist und eigentlich sich selbst spielt, wie z.B. Tom Cruise oder Jennifer Aniston.

Das G-Zentrum bildet insofern eine feste unbeeinflussbare Rollenbeschreibung für einen Menschen, einen Rahmen innerhalb dessen er sich bewegen und verhalten kann. Es ist der Platz seiner inneren Grundhaltung im Kontext mit der Welt da draußen. Eine ganz klare Abgrenzung. Ein inneres Zuhause mit festen Wänden, welches die Grenzen der eigenen Flexibilität und die Richtung definiert, in die sich der Mensch im Laufe seines Lebens bewegt. Es gibt Sicherheit in die man sich immer wieder zurückziehen kann. Man hat eine bestimmte Farbe, mit der man deutlich nach außen strahlt und zeigt, egal wo ich bin, egal mit wem ich bin und was ich habe: das hier bin ich, dafür stehe ich und damit bin ich für die Außenwelt sichtbar und greifbar.



# Das G-Zentrum - offen

Bei Menschen mit offenem G-Zentrum sind die Bereiche der Identität, Richtung und Liebe nicht festgelegt, sondern offen, veränderbar und flexibel. Eine innere Gewissheit, einen inneren Kompass, der die Identität, Richtung und Liebe festlegt, gibt es hier nicht. Stattdessen gibt es durch die Offenheit dieses Zentrums eine enorme Kapazität und Fähigkeit jede Identität, jede Rolle aus dem Außen annehmen zu können. So wie man es auch bei den Schauspielern sieht, die eine Rolle nicht spielen, sondern sind. Die so tief eintauchen, dass sie mit der Identität des anderen verschmelzen, sich vollständig damit identifizieren.

Und das passiert nicht nur bei Schauspielern, die diese Fähigkeit ja ganz bewusst und wirtschaftlich nutzen, sondern bei jedem Menschen mit offenem G-Zentrum unbewusst in der Präsenz anderer Menschen. Sobald ein offenes G-Zentrum auf ein definiertes G-Zentrum trifft, wirkt die Energie des definierten Zentrums auf das offene Zentrum. Und was hier aufgenommen wird ist eben die Identität des anderen, seine Richtung und seine Art und Weise, Liebe zu erleben. Insofern können Menschen mit offenem G-Zentrum sich buchstäblich in den anderen hineinversetzen und verstehen, wer ein anderer wirklich im tiefsten Inneren ist. Sie nehmen die Farbe des anderen an. Und da man immer wieder andere Menschen um sich hat, sind es natürlich auch immer wieder andere Farben, die angenommen werden.

Es ist verständlich, dass viele Menschen mit offenem G-Zentrum sich zu irgendeinem Zeitpunkt ihres Lebens die Frage stellen, wer sie eigentlich wirklich sind. Oder dass sie sich immer mal wieder mit der Frage beschäftigen, was eigentlich ihre wirkliche Richtung, ihre Rolle im Leben ist. Denn Richtungswechsel sind für sie ein Kinderspiel. "Einmal dieser Job, immer dieser Job" gilt für andere aber nicht für sie. Sie können alles sein und machen. Sie sind nicht eingeschränkt, können sich alles Mögliche für sich vorstellen. Sie sind frei. Letztendlich kommt es nicht darauf an ,was' sie tun sondern vor allem ,wo' und ,mit wem'.

# Das G-Zentrum - offen

Natürlich können, wie in jedem anderen Zentrum, Offenheit und die unterschiedlichen Erfahrungen auch verunsichern. Jedes offene G-Zentrum kennt die Situation, dass sich in der Präsenz unterschiedlicher Menschen auf einmal auch die eigene Präsenz verändert, die eigene Haltung zu Dingen, die Einstellung zu bestimmten Themen. Das ist ganz normal. Die Falle ist hier, wenn versucht wird, mit Strategien Sicherheit und Stabilität zu erlangen. Beim offenen G-Zentrum kann das sein, sich zu sehr mit den Identitäten anderer zu identifizieren und diese dann krampfhaft festhalten zu wollen oder man jagt Titeln, Errungenschaften, materiellen Gütern oder anderen greifbaren Dingen hinter. Das alles kostet viel Energie und bringt einen nicht wirklich weiter, denn die Unsicherheit bleibt bestehen, vielleicht wird sie sogar noch größer.

Worum es eigentlich geht bei der Offenheit des G-Zentrums ist, sehr genau darauf zu achten, dass man mit den richtigen Menschen zusammen ist. Konditionierung ist nichts Schlechtes. Dort wo wir offen sind, sind wir ja sogar genau dazu geschaffen konditioniert zu werden um unsere Aufgabe erfüllen zu können. Genau wie die Definition ist auch die Offenheit ein Teil von uns und gehört zu uns. Es ist aber wie immer wichtig, dass die Konditionierung, die man erfährt, wohlthuend und stimmig ist und einen in die richtige Richtung mitnimmt.

Hier gilt eben besonders der Leitsatz: "wo Du bist, ist, wer Du bist". Das offene G-Zentrum hat, wie kein anderes, ein sehr gutes und treffsicheres Gespür für den richtigen Ort. Und da darf es, nein, da muss es sich erlauben, sehr wählerisch zu sein. Nur wenn der Ort stimmt, ist auch sichergestellt, dass die richtigen Menschen mit der richtigen konditionierenden Energie präsent sind. Und es leuchtet doch völlig ein, dass ein Mensch, dessen Identität offen ist, sehr wählerisch sein muss dafür, wen er in sich hineinnimmt, von wessen Farbe, wessen Richtung er sich 'erfüllen' lässt. Der Ort muss sich gut anfühlen, dann stimmen auch die Menschen und die Richtung kommt von allein. Es muss ein Ort sein, wo das Innere sich entspannen und ausbreiten kann, wo die ganze innere Präsenz ganz offen und weich wird. Das Mantra des Zentrums lautet: Fühle ich mich hier an diesem Ort wirklich richtig wohl?



# Selbsterfahrung

Die folgenden Übungen dienen dazu, Dich mit Deinem G-Zentrum in Kontakt zu bringen. Deshalb möchte ich Dich bitten, Dich in den nächsten Tagen offen und aufmerksam mit den nachfolgenden Fragen auseinanderzusetzen. Es geht darum, Deine eigene Wahrnehmung in Bezug auf dieses Zentrum zu aktivieren und zu verfeinern, so dass Du irgendwann ganz von selbst diese Energie spüren und besser mit ihr umgehen kannst.

Das G-Zentrum nimmt in Deiner Körpergrafik einen ganz besonderen Platz ein: es ist das Zentrum der Richtung, der Identität und der Liebe. Das G-Zentrum ist der Platz, an dem wir sehen können ob es für uns eine bestimmte festgelegte Identität in diesem Leben gibt. Ob es eine bestimmte Richtung gibt, einen festgelegten Verlauf für unser Leben und auf welche Art wir Liebe erleben.

Das Ziel dieser Übungen ist es vor allem wahrnehmen zu lernen, wie sich dieses Zentrum für Dich in Deinem Leben und Deinem Körper anfühlt.

Viel Spaß beim Beobachten.

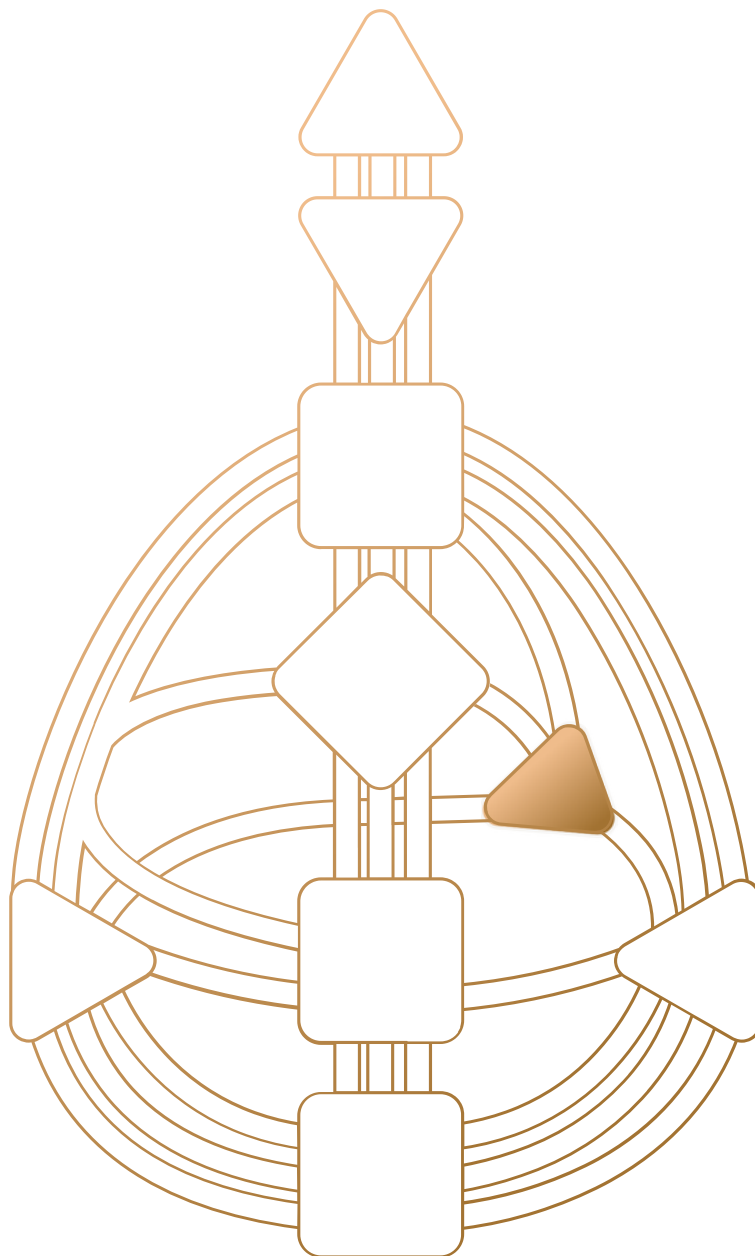




# Selbsterfahrung

- Wie geht es mir damit, ein definiertes bzw. offenes G-Zentrum zu haben?
- Suche ich immer noch nach Liebe, Richtung und Identität?
- Wie fühlt es sich an, wenn mich jemand anders haben will, als ich bin oder wenn ich am falschen Ort bin?
- Platz für weitere eigene Beobachtungen

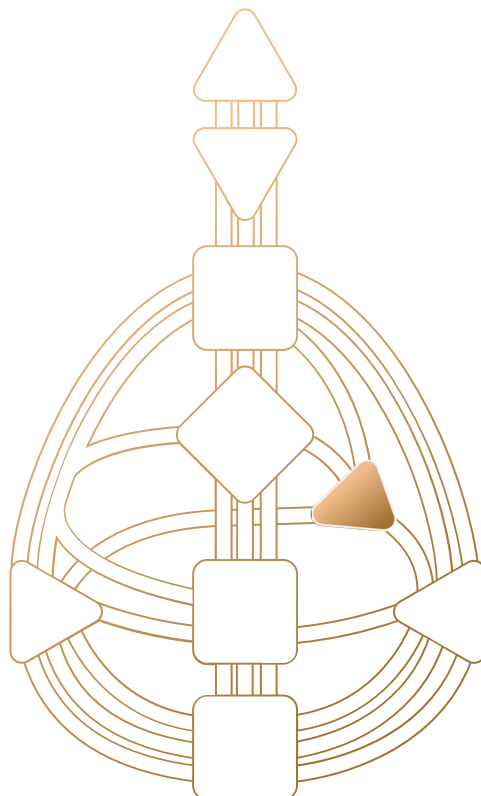
# Das Ego-Zentrum



# Das Ego-Zentrum

Beim Ego-Zentrum (Herz-Zentrum) handelt es sich um einen sehr kraftvollen Motor, der bei 30% der Menschen festgelegt und bei 70% der Menschen offen ist.

Das Ego-Zentrum produziert Willenskraft und ist der Sitz unseres inneren Selbstwertgefühls. Die Energie, die von diesem Platz aus zur Verfügung gestellt wird, ist als Durchsetzungskraft, Beherrztheit und Kraft zu den eigenen Interessen zu stehen spürbar. In diesem Sinne operiert es mehr als alle anderen Zentren zielorientiert auf das hin, was es sich vorgenommen hat. Ganz wichtig dafür, dass Kraft bereitgestellt wird, ist hier der richtige Anreiz. Das Ziel, auf das hingearbeitet wird, muss es wert sein, sich dafür anzustrengen. Und wenn das so ist, kann dieser Turbo zünden und Willenskraft produzieren, die mutig ist und selbstbewusst und die jede Schwierigkeit und Hürde überwinden kann.





# Das Ego-Zentrum

Und darin liegt auch die Limitation des Ego-Zentrums: es ist ein Turbo und kein Dieselmotor. Es ist ein Sprinter und hat immer das Ziel im Auge und ist nicht für den Dauerbetrieb geeignet, so wie das Sakral-Zentrum. Nach getaner Arbeit braucht es Pause um sich zu erholen und um die Früchte seiner Arbeit zu genießen. Es ist klar, dass dieses Zentrum nicht ohne Gegenwert arbeitet. Es springt nur an, wenn es etwas dafür bekommt, was es haben will.

Mit nur 30% kommt das Ego-Zentrum in unserer Gesellschaft vergleichsweise selten vor. Und genau da liegt eine Ironie: jeder Mensch möchte gerne willensstark sein, materiell erfolgreich und sich im Wettbewerb durchsetzen können. Aber nur die wenigsten haben diese Fähigkeit und die Kraft, die man dazu braucht, tatsächlich in sich angelegt. Die meisten Menschen hätten sie gern und dann ist es entweder zu viel oder zu wenig und nie wirklich stimmig.

Und da steckt auch ein Paradox unserer Zeit: denn auch wenn Willenskraft als solche bereits in der Schulzeit verherrlicht wird, hat doch die Durchsetzung eigener Interessen, die (per Definition) oft auch ohne Rücksicht auf andere erfolgen muss, ein eher negatives Image. Da wird dann schnell von Egoismus und Rücksichtslosigkeit und von mangelndem Sozialverhalten gesprochen.





# Das Ego-Zentrum - definiert

Für Menschen, die dieses Zentrum fest in sich angelegt haben, ist es normal und völlig stimmig, sich zuerst um eigene Interessen zu kümmern und diese auch durchzusetzen. Sie verfügen über ein eigenes Selbstwertgefühl und über Selbstachtung und sind damit unabhängig vom Urteil anderer, auch wenn ihnen dies nicht immer bewusst ist.

Je nach Definition sind sie mutig, denn wer einem Ziel entgegenstrebt kann auch scheitern oder sich unbeliebt machen. Ein missglücktes Projekt oder eine Niederlage kann sie selbst beschäftigen aber das Feedback anderer beschäftigt sie wenig, egal ob es gut oder schlecht ist. Damit sind sie oft gute Verhandler. Sie wissen, was sie wert sind, geben sich nicht umsonst her und sind in der Lage ‚nein‘ zu sagen, wenn sie etwas nicht wollen. Sie können sich Ziele setzen und Zusagen geben und diese auch einhalten. Das macht sie für andere fast beängstigend unabhängig. Wenn das Selbstwertgefühl nicht vom Urteil anderer abhängt, dann muss man anderen auch nichts beweisen, sondern vor allem sich selbst.

Menschen mit definiertem Ego-Zentrum sind für Lob und Anerkennung weniger empfänglich, da sie ihren Wert und entsprechende Wert-Schätzung nicht im Außen suchen, so wie Menschen, die hier offen sind und die ihren eigenen Wert nicht kennen. Diese streben immer danach den Selbstwert zu beweisen, in dem sie z.B. schwere oder unlösbare Aufgaben annehmen, nur um zu zeigen, dass sie es schaffen können, diese zu bewältigen. Ein definiertes Ego macht bei so etwas nicht mit. Dafür springt die Kraft dieses Zentrums nicht an.



# Das Ego-Zentrum - definiert

Eine eigene Bewusstheit hat das Ego-Zentrum nicht. Es stellt die Kraft für die Zielerreichung zur Verfügung, aber es setzt die Ziele nicht. Es gibt hier keine Bewusstheit, nur Kraft. Das Entscheiden findet je nach Definition und innerer Autorität woanders statt. Fatalerweise bei den meisten Menschen im Verstand. Sie überlegen sich ein Ziel und können es dann durchziehen, und stellen damit ihre Durchsetzungskraft in den Dienst des Denkens.

Über die Zeit stellen sie dann fest, dass vieles, was sie damit erreichen, sie gar nicht glücklich macht, weil der Verstand eben nicht in der Lage ist stimmige Entscheidungen zu treffen. Er kann tagelang abwägen, aber er gibt keine Klarheit. Die ist, wie wir ja schon wissen, in der inneren Autorität zuhause.

# Das Ego-Zentrum - offen

Ein offenes Ego-Zentrum kann von allen Zentren der dominanteste Nicht-Selbstplatz sein. Vieles wird getan aus einem offenen Ego-Zentrum heraus. Und das betrifft 70% der Menschen, die kein stabiles Gefühl für den eigenen Wert in sich haben und bereit sind alles zutun, um diese Unsicherheit im Außen zu kompensieren. Abhängig von Lob und Anerkennung kann sie die Bewertung ihrer Eltern, des Chefs oder anderer Personen in den Himmel heben und ihnen ein unbeschreibliches Wohlgefühl vermitteln und Kritik in die tiefste Depression stürzen, in der sie sich wertlos und nutzlos fühlen.

Wenn es im Inneren keine Stabilität gibt und der Selbstwert vom Urteil anderer abhängt, fangen sie an, sich selbst und anderen den eigenen Wert beweisen zu wollen. Sie glauben, sich verbessern und an sich arbeiten zu müssen und nutzen ihre Kraft und Talente um Dinge zu tun, die besonders schwer, herausfordernd oder anstrengend sind oder die große Opfer erfordern. Alles für ein Lob oder eine Anerkennung und um zeigen zu können, dass sie es geschafft haben.

Für einen Moment ist es möglich, sich damit groß und wertvoll zu fühlen. Aber dieses Gefühl ist flüchtig und so rennen sie ihm immer wieder nach, arbeiten mehr an sich, strengen sich noch mehr an. Es sind die Menschen, die bereit sind alles zu geben, auch wenn der Austausch nicht stimmt und die immer wieder Schwierigkeiten haben sich durchzusetzen in der materiellen Welt. Das ist das Thema mit dem Selbstwert beim offenen Ego.

Das zweite ist das Thema Willenskraft. Im offenen Ego ist die Willenskraft nicht konsistent verfügbar. Das heißt nicht, dass sie nie da ist. Sie ist schon immer mal wieder da, durch Konditionierung von außen, eine Person oder einen Transit, aber eben nicht zuverlässig. Und daraus entsteht dann ein Problem, wenn Menschen mit offenem Ego-Zentrum sich etwas vornehmen, ein Ziel oder wenn sie ein Versprechen abgeben. Sie können nicht sicher sein, ob sie wirklich die Kraft haben, das Vorhaben auch durchzuziehen.



# Das Ego-Zentrum - offen

Und jeder, der sich schon Ziele gesetzt hat und damit gescheitert ist, weiß, wie es sich anfühlt, was es mit dem Selbstwert macht, wenn man es nicht schafft. Und deshalb nutzen sie alle verfügbaren Ressourcen um es doch noch irgendwie zu schaffen und dann kommt der Frust: warum habe ich mich bloß darauf eingelassen? Das ist das Thema Willenskraft.

Und was macht man jetzt mit dem offenen Ego? Wofür ist es nützlich?

Das offene Ego ist zum Beobachten da. Menschen mit einem offenen Ego-Zentrum sind nicht dazu da etwas zu beweisen - weder sich selbst noch anderen. Es geht darum zu erkennen und anzunehmen, dass man den eigenen Wert nicht kennt und niemals, egal was man tut, kennen wird. Und deshalb kann man auch aufhören hier seine Energie zu verschwenden, indem man an sich arbeitet oder etwas tut oder eine Entscheidung trifft um Lob und Anerkennung zu erhalten.

Wann immer das passiert, dass vom falschen Platz aus entschieden wurde anstatt aus der inneren Autorität heraus, ist man ‚auf dem Holzweg‘. Ein offenes Ego kann erkennen, worum es anderen geht, wer wettbewerbsfähig ist, wer mutig oder wer sich gut für die eigenen Interessen engagieren kann. Das erkennt jedes offene Ego sehr genau. Alles andere kann man getrost den definierten Egos überlassen: das Kämpfen, die Ziele, die Versprechen, den Wettbewerb. Und damit kommt man heraus aus der Falle. Am Anfang vielleicht nur langsam, aber dann immer besser und auf einmal merkt man, wie viel Kraft auf einmal frei ist für die Dinge, auf die man wirklich Lust hat, die stimmig sind und die einen letztendlich auf dem persönlichen Weg auch weiterbringen.





# Selbsterfahrung

Die folgenden Übungen dienen dazu, Dich mit Deinem Ego-Zentrum in Kontakt zu bringen. Deshalb möchte ich Dich bitten, Dich in den nächsten Tagen offen und aufmerksam mit den nachfolgenden Fragen auseinanderzusetzen. Es geht darum, Deine eigene Wahrnehmung in Bezug auf dieses Zentrum zu aktivieren und zu verfeinern, so dass Du irgendwann ganz von selbst diese Energie spüren und besser mit ihr umgehen kannst.

Das Ego-Zentrum als Motor produziert Willenskraft und ist der Sitz unseres Selbstwertgefühls. Die Energie, die von diesem Platz aus zur Verfügung gestellt wird, ermöglicht Durchsetzung, insbesondere auf der individuellen und der materiellen Ebene. In diesem Sinne operiert es mehr als alle anderen Zentren zielorientiert auf das hin, was das Individuum sich vorgenommen hat. Ganz wichtig dafür, dass Kraft bereitgestellt wird, ist allerdings: der Austausch muss stimmen. Das Ziel, auf das hingearbeitet wird, muss es wert sein, sich dafür anzustrengen. Und wenn das so ist, kann dieser Turbo wirklich loslegen und dann ist diese Willenskraft da, die mutig ist und selbstbewusst und die jede Schwierigkeit und jede Hürde überwinden kann, auch wenn es schwer ist.

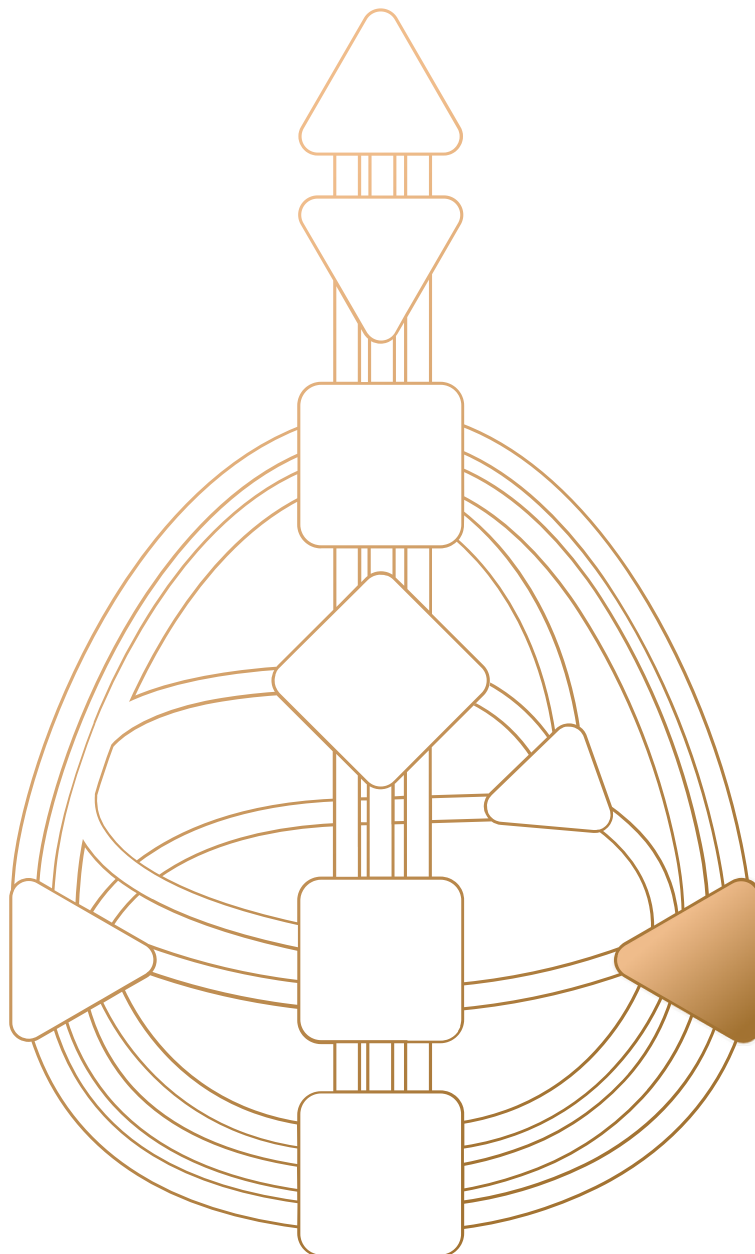
Viel Spaß beim Beobachten.



# Selbsterfahrung

- Wie geht es mir damit, ein definiertes bzw. offenes Ego-Zentrum zu haben?
- In welchen Situationen spüre ich mein Ego-Zentrum im Alltag besonders?
- Was tue ich in meinem Leben alles, um meinen Wert zu beweisen und um Anerkennung im Außen zu erlangen?
- Wann und wo vergleiche ich mich mit anderen und was macht das mit mir?
- Platz für weitere eigene Beobachtungen

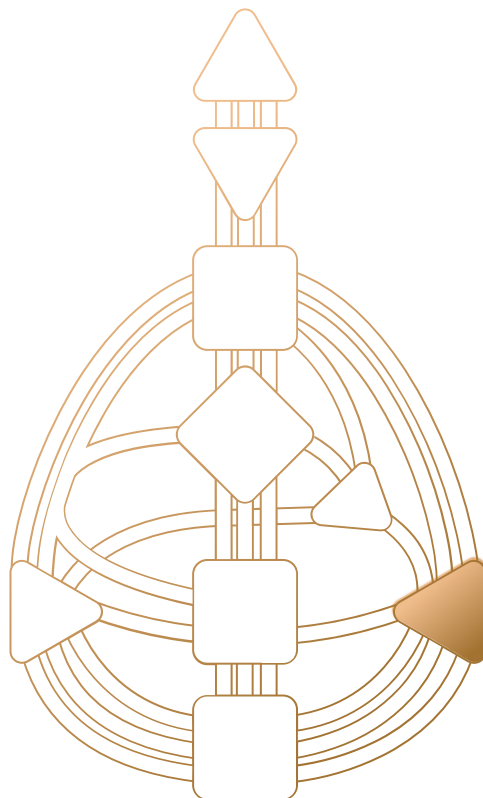
# Das Emotional-Zentrum



# Das Emotional-Zentrum

Das Solar Plex-Zentrum (Emotional-Zentrum) ist ein Motor, der Kraft in Form einer emotionalen Welle produziert. Diese Welle ist in einer kontinuierlichen Auf- und Abwärtsbewegung und erzeugt das ganz Spektrum emotionaler Seins-Zustände. Sämtliche Stimmungen und Launen von Freude bis Schmerz, von Begeisterung bis Traurigkeit in ihren Extremformen und in allen feinen Abstufungen dazwischen haben hier ihren Ursprung.

Emotionale Stimmungen und Stimmungsschwankungen existieren, ohne dass es dafür einen Grund oder einen äußeren Anlass braucht. Sie entstehen ganz natürlich und von selbst aus der Aktivität des Solar Plex-Zentrums heraus. Es ist entsprechend auch das Zentrum der Romantik, der Leidenschaft und des körperlichen Begehrens.







# Das Emotional-Zentrum

Damit ist dieses Zentrum sehr kraftvoll und faszinierend.

Wie eine Brille lässt es die Welt auf dem Höhepunkt der Welle eher positiv und rosarot aussehen und setzt eine Portion Extra-Energie frei. Jede Situation und jede Begegnung bekommt dadurch eine positive Farbe und Entscheidungen werden eher aus einer optimistischen Grundhaltung heraus getroffen. Und auf dem Tiefpunkt passiert genau das Gegenteil. Die Welle wirkt lähmend und Situationen und Entscheidungen werden eher in einem negativen oder pessimistischen Licht gesehen.

Genau so ermöglicht dieses menschlichste aller Zentren den Menschen eine große Tiefe und Variationsbreite unterschiedlicher Blickwinkel und Betrachtungsweisen, je nachdem aus welchem emotionalen Status heraus eine Situation betrachtet wird.



# Das Emotional-Zentrum - definiert

Bei ca. 50% der Menschen ist das Emotional-Zentrum festgelegt und sie verfügen damit über eine ganz eigene, individuelle emotionale Wellenbewegung, über ein eigenes und unbeeinflussbares Stimmungs- und Gefühlsleben, das ihren Blick auf die Welt beeinflusst und färbt. Für emotional definierte Menschen ist das Solar-Plex-Zentrum ihre innere Autorität, ihr inneres Zuhause, der Platz, der in ihrem Leben der Kompass zur richtigen Entscheidungsfindung ist. Nur wenn sie sich über einen längeren Zeitraum hinweg mit einer Entscheidung gut fühlen, kann es eine korrekte Entscheidung sein.

Oft macht sich die emotionale Welle schon morgens beim Aufstehen bemerkbar. Auf ihrem Hoch versorgt sie die Person mit einer Portion positiver und gut gelaunter Extra-Energie. Im Überschwang erscheint der Start in den Tag eher leicht und fröhlich. In diesem emotionalen Zustand fällt das ‚Ja‘ Sagen leichter, es werden Pläne gemacht, vielleicht Zusagen gegeben oder Dinge angeschafft. Und am nächsten Tag oder auch nur einige Stunden später, wenn die Stimmung sich geändert hat, kommt vielleicht schon die Reue, weil aus dem anderen Licht betrachtet eine andere Entscheidung viel sinnvoller erscheint.

Was jetzt so aussieht, kann morgen schon wieder ganz anders sein. Was heute ein ja ist kann morgen ein nein werden und umgekehrt. Deshalb ist für emotional definierte Menschen vor allem wichtig, dass sie sich viel Zeit nehmen, um vor wichtigen Entscheidungen die Situation in Ruhe zu durchfühlen. Es gibt für sie keine Wahrheit im Hier & Jetzt. Klarheit kann sich nur über Zeit entfalten, wenn eine Situation im Lichte unterschiedlicher Stimmungslagen betrachtet werden konnte.



# Das Emotional-Zentrum - definiert

Am besten mindestens eine Nacht, besser mehrere Nächte über eine Entscheidung schlafen, sich Zeit geben, sich trauen zu sagen: ich weiß es nicht. Was wirklich für jemanden bestimmt ist, ist auch 2 Tage später noch da. Das Leben läuft nicht davon. Für emotional definierte Menschen ist dies der Schlüssel zu besseren Entscheidungen und langfristig zu einem zufriedeneren Leben.

Als erster Schritt ist es wichtig, die eigene Emotionalität wahrzunehmen, anzunehmen und sie zu respektieren. Es gibt kein gut oder schlecht dabei. Es geht darum, jeden emotionalen Zustand intensiv zu erleben und zu durchleben. Gerade auf dem unteren Teil der Welle ist viel Kreativität möglich. Die schönsten Gedichte und Liebeslieder wurden geschrieben, wenn die Welle unten war und dort sein durfte.



# Das Emotional-Zentrum - offen

Für Menschen mit einem offenen Solar-Plex Zentrum, ca 50%, gibt es keine eigene emotionale Welle, die Kraft in Form von unterschiedlichen Stimmungen erzeugt. Sie verfügen über eine grundsätzlich ausgeglichene Stimmungslage und sehen die Welt jeden Tag aus der gleichen Perspektive. Das Grundgefühl ist eher kühl, nüchtern und klar. Damit ist für sie spontane Entscheidungsfindung möglich. Wenn es keine Brille gibt, die den Blick auf die Welt färbt, sondern die Welt immer gleich aussieht, dann ist Spontanität möglich ohne dass ein Risiko besteht, dass sich die eigene Grundhaltung im Nachhinein ändert.

Emotional offene Menschen haben somit nur eine Perspektive auf die Welt. Gleichzeitig nehmen sie in der Offenheit des Zentrums Stimmungen von anderen auf und amplifizieren diese. Ein emotional offener Mensch weiß immer, wo sich die Welle des emotional definierten Menschen gerade befindet. Um das zu wissen reicht es, sich energetisch im gleichen Raum zu befinden.

Positive Stimmungen haben etwas sehr anziehendes, denn durch die Amplifikation fühlt sich der emotional offene Mensch doppelt gut. Es kann sich wunderbar anfühlen, sich von der positiven Energie eines emotionalen Menschen mitreißen zu lassen und leidenschaftliche Momente mit einem emotionalen Menschen zu erleben. Nirgendwo gibt es mehr Spaß, mehr Genuss, mehr Freude, mehr Lachen und mehr Leidenschaft als in der Präsenz eines emotional definierten Menschen. Es kann die Sonnenseite des Lebens in all ihrer Intensität sein. Und das ist für emotional offene Menschen sehr schön und besonders.





# Das Emotional-Zentrum - offen

Die andere Seite, wenn die Stimmung sich im Tal befindet, ist für emotional offene Menschen oft schwierig. Denn auch die düsteren Gefühle werden amplifiziert und ein emotional offener Mensch fühlt sich dann doppelt schlecht. Hier liegt der Ursprung vieler Missverständnisse, vieler Schuldzuweisungen und von viel Leid, solange nicht verstanden wird, dass die Welle eines anderen immer nur ein von außen aufgenommenes Gefühl ist, das in der Regel nichts mit einem selbst zu tun hat.

Ein typisches Verhaltensmuster emotional offener Menschen ist es, nach Gründen zu suchen, sich schuldig zu fühlen und Vermeidungsstrategien zu entwickeln, d.h. Konflikten aus dem Weg zu gehen, nicht die Wahrheit zu sagen oder Kompromisse einzugehen, nur um der anderen Person die Stimmung nicht zu verderben.

Dabei liegt in einem offenen Solar Plex-Zentrum vor allem ein enormes Wahrnehmungs- und Wachstumspotenzial. Das ganze Spektrum unterschiedlicher Emotionen kann hier erlebt werden. Daraus kann sich eine enorme emotionale Weisheit entwickeln, die beiden Seiten zugute kommt. Dafür ist es natürlich wichtig, sich nicht mit den Emotionen anderer zu identifizieren und sich nicht von ihnen umreißen zu lassen. Und wenn es zu heftig wird, anstatt Streit anzufangen oder Gefallen zu tun, ist es besser etwas räumlichen Abstand zu nehmen und vertrauensvoll darauf warten, dass die Stimmungen sich wieder ändern. Und das tun sie bei emotional definierten Menschen ja auf jeden Fall.



# Selbsterfahrung

Die folgenden Übungen sind darauf ausgerichtet, Dich mit Deinem Emotional-Zentrum in Kontakt zu bringen. Deshalb möchte ich Dich bitten, Dich in den nächsten Tagen offen und aufmerksam mit den folgenden Fragen auseinanderzusetzen. Es geht darum, Deine eigene Wahrnehmung in Bezug auf dieses Zentrum zu aktivieren und zu verfeinern, so dass Du irgendwann ganz von selbst diese Energie spüren und besser mit ihr umgehen kannst.

Das Emotional-Zentrum ist ein kraftvoller Motor, der Energie in Form einer emotionalen Welle produziert. Diese Welle bewegt sich unablässig immer auf und ab und ermöglicht so das Erleben des ganzen Spektrums innerer emotionaler Zustände. Im definierten Zustand beeinflusst dieses Zentrum die tägliche Wahrnehmung. Auf dem Hoch liefert es Extra-Energie und färbt alles positiver, während des Tiefs wirkt es lähmend und lässt alles negativer erscheinen als es tatsächlich ist. Deshalb gibt es für emotional definierte Menschen keine Wahrheit im Hier & Jetzt, sondern erst im Zeitablauf, wenn eine Entscheidung aus unterschiedlichen emotionalen Perspektiven betrachtet werden konnte.

Emotional offene Menschen haben keine eigene Quelle für emotionale Stimmungen sondern sind im Grundzustand kühl, nüchtern und neutral. Sie sind dazu geschaffen, die Emotionen ihrer Umgebung aufzunehmen und zu amplifizieren um auf diese Weise die Emotionalität verschiedener Menschen immer wieder neu und anders erleben zu können. Das Ziel dieser Übungen ist es vor allem wahrnehmen zu lernen, wie sich diese Energie für Dich in Deinem Leben und Deinem Körper anfühlt.

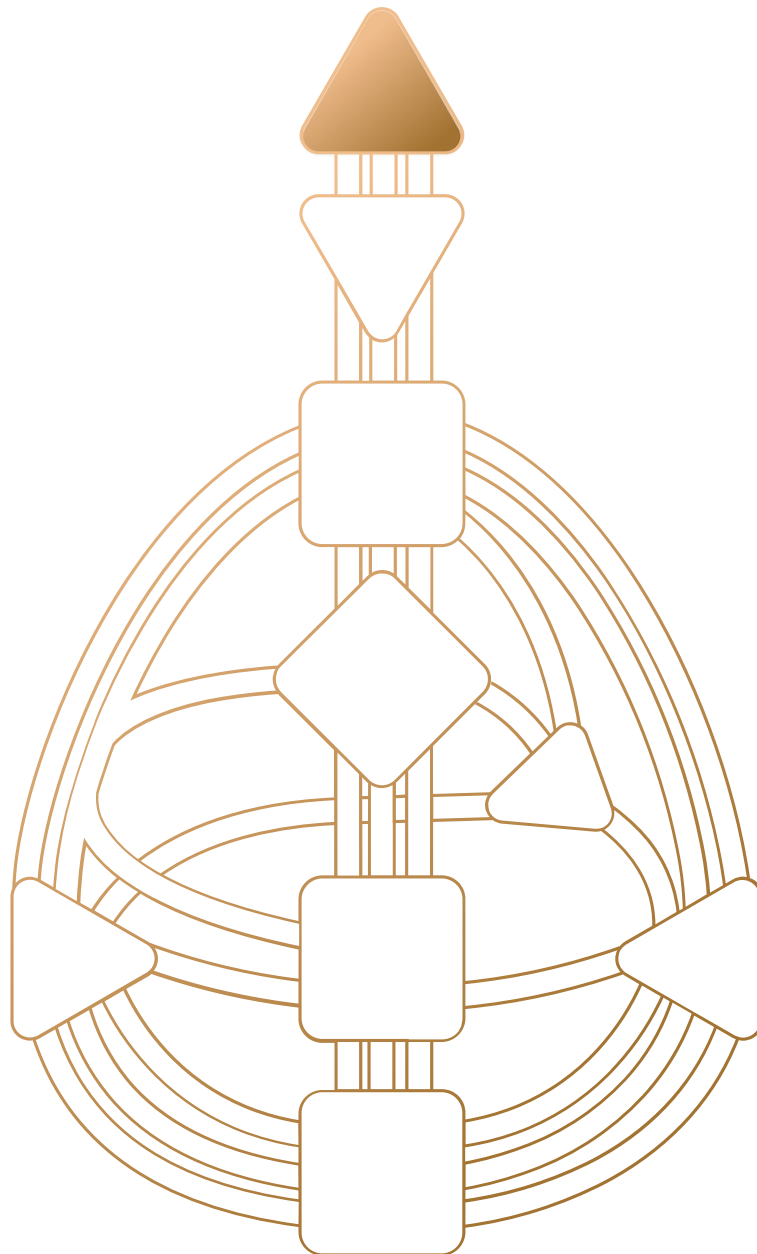
Viel Spaß beim Beobachten.



# Selbsterfahrung

- Wie erlebe ich meine Emotionen in meinem Leben, kann ich sie zulassen oder drücke ich sie weg?
- Wer oder was berührt mich?
- Wie ist es die Emotionen anderer zu fühlen? Suche ich sie, akzeptiere ich sie oder weiche ich ihnen aus?
- Platz für weitere eigene Beobachtungen

# Das Kopf-Zentrum

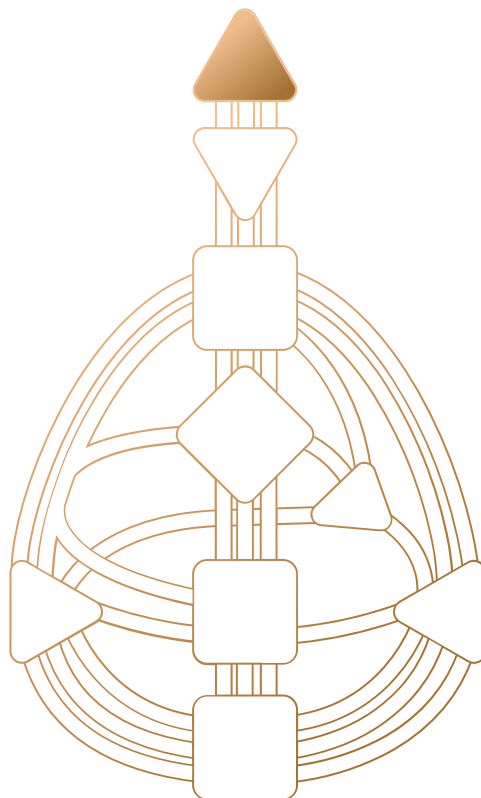




# Das Kopf-Zentrum

Das Kopfzentrum ist neben dem Wurzel-Zentrum das zweite Druck-Zentrum in der Körpergrafik. Der Druck, der hier seinen Ursprung hat, verfügt allerdings nicht über Motorkraft, sondern es ist der mentale Druck, der sich durch Gedankeninhalte und Fragen im Verstand aufbaut.

Das Kopfzentrum ist das Zentrum der mentalen Inspiration, welches über den Druck, der hier produziert wird, die Evolution unserer mentalen Bewusstheit vorantreibt. Hier entstehen die Fragen, die sich mit der Sinnfindung des Vergangenen, der individuellen Wahrheit der Gegenwart und der Logik in Bezug auf Zukunftsthemen beschäftigen.





# Das Kopf-Zentrum

Dabei ist es sehr wichtig zu verstehen, dass die hier entstehenden Fragen immer wieder den Antrieb geben, einen neuen gedanklichen Prozess einzuleiten. Wenn der Sinn in etwas Vergangenem erkannt wird, kann ein neuer Zyklus gestartet werden, mit neuen Erlebnissen. Wenn eine logische Lösung für etwas gefunden wurde, ermöglicht der Zweifel den Einstieg in eine neue Runde der Perfektionierung. Die Erkenntnis einer neuen mutativen inneren Wahrheit macht Platz für neue individuelle Fragen und neue Erkenntnisse.

Durch diese Frage entsteht Bewusstheit für unser Menschsein und Erkenntnisinhalte, die uns auf mentaler Ebene voranbringen und die über das Ajna-Zentrum und die Kehle in Richtung Aus'druck' streben, um dort eingeladen als externe Autorität für andere wertvoll zu sein.

# Das Kopf-Zentrum - definiert

Menschen mit einem definierten Kopf-Zentrum, 30% weltweit, sind auf ihre ganz eigene, festgelegte Art und Weise von Denkinhalten inspiriert und produzieren aus diesen Themenwelten Fragen, nach deren Beantwortung sie streben, indem sie dazu Informationen sammeln oder in den Austausch gehen. Über diese Themenwelten können sie über Zeit ein tiefes mentales Wissen ansammeln und damit sehr inspirierend auf andere wirken.

Sie sind nicht schnell abzulenken, da sie sich nur für bestimmte Dinge interessieren und andere beiseite lassen können. Die Denkprozesse in ihnen laufen beständig ab, so dass es sich anfühlen kann, als gäbe es niemals wirklich gedankliche Ruhe. Umso wichtiger ist es, zu begreifen, dass es das Wesen dieses Verstandes ist, immer mit irgendwas beschäftigt zu sein und nicht den Versuch zu unternehmen, diese Aktivität stoppen zu wollen.

Jedes Kopf-Zentrum verfügt über eine oder mehrere mentale Ausrichtungen. Es kann sich um einen Verstand handeln, der sehr auf die Vergangenheit fokussiert und über den Zustand von Verwirrung stets versucht, Klarheit in vergangene Erlebnisse zu bringen und deren tieferen Sinn oder Zusammenhang zu erfassen. Oder es kann sich um eine zukunftsorientierte Ausrichtung handeln, die mit ihren Zweifeln darauf fokussiert ist logische Lösungen für eine bessere Zukunft zu entwickeln. Die dritte Möglichkeit ist der individuelle Verstand, der sich mit Fragen beschäftigt, die über das bereits auf der Welt vorhandene Wissen hinausgehen und damit wirklich zu neuen und mutativen Erkenntnissen führen können.

Die Frage ‚gibt es eigentlich Leben auf dem Mond?‘ mag einmal den initialen Anstoß dazu gegeben haben, ihn zu besuchen und zu erkunden.



# Das Kopf-Zentrum - definiert

Je nachdem, ob es eine Verbindung zur Kehle gibt oder nicht, kann der mentale Druck sich in der Welt selbständig ausdrücken oder nicht. Im zweiten Fall kann sich der Druck, wenn er über längere Zeit gehalten wird, sich über Kopfschmerzen oder Migräne bemerkbar machen und dann ist es wichtig, die individuellen Möglichkeiten des Ausdrucks zu eruieren und zu nutzen.

Auch ist es wichtig zu wissen, dass jede Frage an sich schon wertvoll sein kann, dass es also oft schon um die Frage geht und dass Antworten meistens nicht sofort kommen, sondern Zeit und manchmal auch andere Menschen und Austausch brauchen, um sich entwickeln zu können.





# Das Kopf-Zentrum - offen

Menschen mit einem offenen Kopf-Zentrum verfügen nicht über eine festgelegte Art, von bestimmten Denkinhalten inspiriert zu sein, sondern sie können sich sehr offen für alles und jeden interessieren. Damit sind sie sehr leicht ablenkbar und haben oft Schwierigkeiten wirklich bei dem zu bleiben und sich gedanklich auf das zu fokussieren, worum es für sie wirklich geht oder was mit ihnen persönlich zu tun hat.

Themen und Gedankeninhalte werden von außen an sie herangetragen und halten sie mental in Gedankenschleifen oder Gedankenspiralen oft lange beschäftigt. Je nachdem, ob es Aktivierungen auf Tor-Ebene gibt können sie schwerpunktmäßig mit Verwirrung, Fragen zur inneren Wahrheit oder logischen Zweifeln über alles mögliche beschäftigt sein und damit sehr viel Zeit verbringen. Auch für sie kann es schwierig sein, in einen Zustand von mentaler Ruhe zu gelangen, weil die Tore des Kopf-Zentrums auch im offenen Zustand des Zentrums aktiv sind. Dies kann über die Amplifikation des Zentrums zu sinnlosem Grübeln bis hin zur Schlaflosigkeit führen.

Wichtig für sie ist es, von vornherein darauf zu achten, welche gedankliche Nahrung sie aufnehmen und dann gedanklich verarbeiten möchten und nicht zu sehr identifiziert zu geraten mit den Themen und Fragen anderer. Mit 70% der Menschen, die in diesem Zentrum offen sind, wird sonst sehr viel Zeit in gedanklich Sinnloses investiert, was weder den Menschen selbst, noch anderen im Sinne der externen Autorität dienlich ist.



# Selbsterfahrung

Die folgenden Übungen sind darauf ausgerichtet, Dich mit Deinem Kopf-Zentrum in Kontakt zu bringen. Deshalb möchte ich Dich bitten, Dich in den nächsten Tagen offen und aufmerksam mit den folgenden Fragen auseinanderzusetzen. Es geht darum, Deine eigene Wahrnehmung in Bezug auf dieses Zentrum zu aktivieren und zu verfeinern, so dass Du irgendwann ganz von selbst diese Energie spüren und besser mit ihr umgehen kannst.

Das Kopf-Zentrum ist neben dem Wurzel-Zentrum das zweite Druck-Zentrum in der Körpergrafik. Allerdings geht es hier nicht um den körperlichen Druck zu überleben, sondern um den mentalen Druck Antworten auf gewisse Fragen zu finden. Das Kopf-Zentrum ist das Zentrum der Inspiration. Es geht hier um die Inhalte, mit denen sich unser Verstand beschäftigt. Bei Menschen mit definiertem Kopf-Zentrum ist festgelegt, was sie interessiert und womit sie sich gedanklich beschäftigen. Deshalb sind sie in der Lage, bzgl. bestimmter Fragen wirklich in die Tiefe zu gehen und sich sehr eingehend mit Themen zu beschäftigen ohne sich davon ablenken zu lassen. Für Menschen mit offenem Kopf-Zentrum sind die Interessengebiete nicht festgelegt, sondern ein sehr weites Feld. Das führt dazu, dass sie sich leicht ablenken lassen, weil die Gedanken oft schnell von einem Thema zum nächsten springen und zwar meistens ohne, dass die Themen oder Fragen wirklich etwas mit der Person selbst zu tun haben.

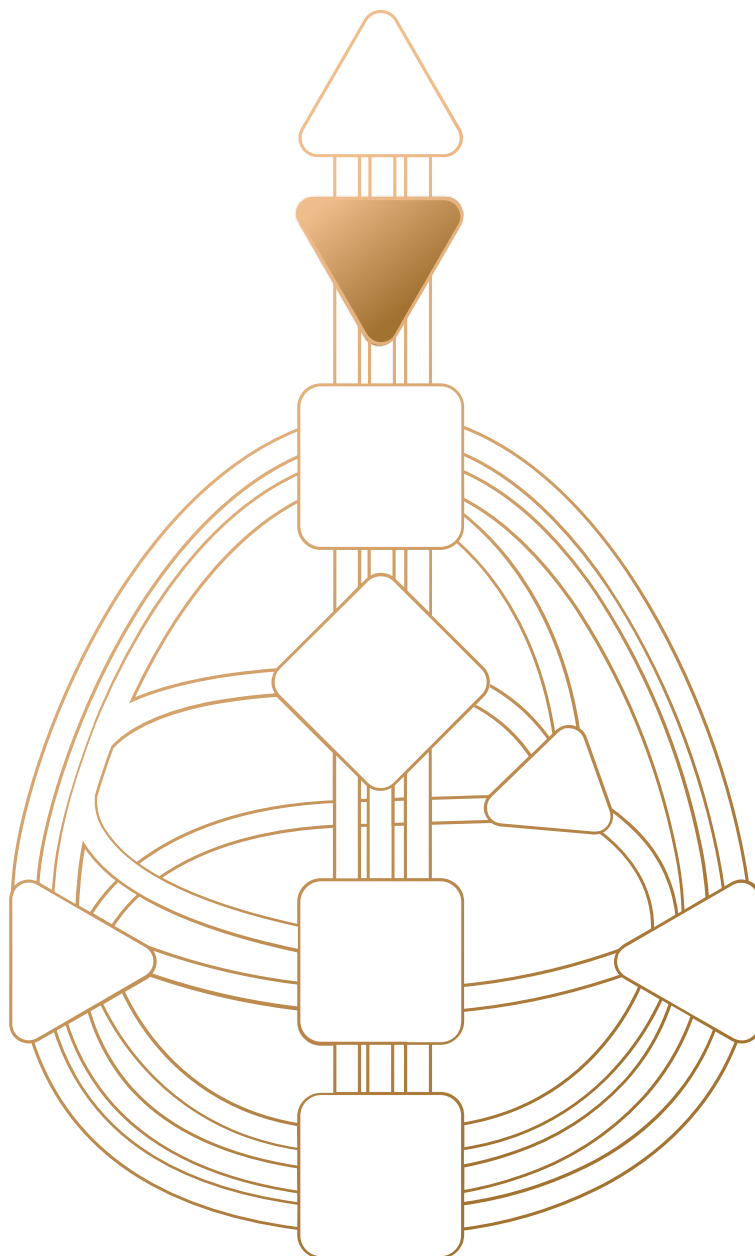
Viel Spaß beim Beobachten.



# Selbsterfahrung

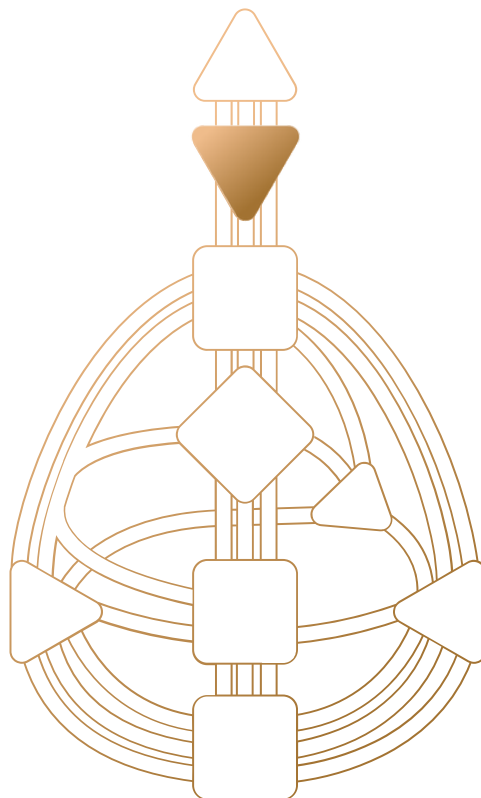
- Neige ich dazu, mich mit Fragen anderer zu beschäftigen und mich damit von meinen Themen abzulenken?
- Wie kann ich achtsamer mit meinem geistigen 'Input' umgehen?
- Wie kann ich mich geistig entspannen?
- Platz für weitere eigene Beobachtungen

# Das Ajna-Zentrum



# Das Ajna-Zentrum

Das Ajna-Zentrum ist das Zentrum der mentalen Konzeptualisierung. Es ist neben dem Solar-Plex-Zentrum, welches emotionale Bewusstheit bereitstellt und dem Milz-Zentrum, in dem es um intuitive bzw. instinktive Körperbewusstheit geht, das dritte Bewusstheits-Zentrum in der Körpergrafik. In diesem Zentrum geht es um die mentale Bewusstheit bzw. die Bewusstheit des Verstandes.







# Das Ajna-Zentrum

Das Ajna-Zentrum ist bei 51% der Menschen definiert und bei 49% offen. Als zentraler Ort unseres Denkens dient es dazu, die Welt und alles, was es inhaltlich mitbekommt zu beobachten, zu evaluieren und zu analysieren. Je nach individueller Definition gibt es die logische Ausprägung, die sich vor allem mit dem Verstehen logischer Muster für eine bessere Zukunft auseinandersetzt, die individuelle Ausprägung bei der sich spontane mutative Einsichten im Hier und Jetzt offenbaren können und die abstrakte Ausprägung, bei der der Verstand bildhaft arbeitet und danach strebt, inneren Frieden durch Sinnsuche in vergangenen Erlebnissen zu finden.

Der Verstand wurde über viele Jahre als unsere wichtigste Entscheidungsinstanz verherrlicht. Heute weiß man, dass der Verstand nur als externe Autorität stimmig arbeiten kann. Da seine Bewertungen und Analysen immer auf Vergangenheitsdaten zurückgreifen und er nicht in der Lage ist, zukünftige Situationen zuverlässig vorherzusehen, ist er als Entscheidungsinstanz ungeeignet, egal ob das Ajna-Zentrum definiert ist oder nicht.

# Das Ajna-Zentrum - definiert

Menschen mit einem definierten Ajna-Zentrum, ca 50%, verfügen über eine festgelegte und zuverlässige Art und Weise, mentale Informationen zu verarbeiten und zu prozessieren. Ihre Art und Weise zu denken folgt einem bestimmten festgelegten Ablauf, so dass sie in der Lage sind, aus Informationen, Fakten oder Bildern Konzepte und Ideen zu entwickeln, die stabil sind und für andere von Wert sein können.

Von einer einmal gefassten Meinung sind sie nicht leicht abzubringen, es sei denn, neue Informationen bringen sie dazu, ihre Meinung selbst zu überdenken und anzupassen. So kann man sich die gedanklichen Konstrukte über die Welt und das Leben wie ein Haus vorstellen, das stabil steht, wo es aber möglich ist, immer wieder kleinere Renovierungen und Veränderungen vorzunehmen, oder etwas um- oder anzubauen, nicht aber das Haus ohne weiteres an einen komplett anderen Ort umzusiedeln. Durch ihre gedankliche Festlegung fällt es ihnen oft schwer, andere Meinungen nachzuvollziehen oder eine radikal neue Sichtweise oder Haltung einzunehmen.

Jedes Ajna-Zentrum denkt viel und gerne nach, da es sich durch das Denken die Illusion einer Sicherheit aufbauen kann oder weil es einfach Freude macht, bestimmte Sachverhalte gedanklich zu durchdringen. Menschen mit definiertem Ajna können je nach Definition und Verbindung zum Kehlzentrum sehr unterhaltsame Erzähler sein, sie können sehr strukturiert denken und sprechen oder auch sehr gut und logisch argumentieren. Wichtig um gehört zu werden ist das Warten auf eine Einladung, so dass das Gesagte auch zum richtigen Zeitpunkt und mit den richtigen Menschen geteilt werden und dort seine Wirkung entfalten kann.

Wichtig und besonders herausfordernd für Menschen mit definiertem Ajna ist es, dem Verstand keine Autorität bei der Entscheidungsfindung zu geben, sondern die Entscheidungen der jeweiligen inneren Autorität zu überlassen.



# Das Ajna-Zentrum - offen

Menschen mit einem offenen Ajna-Zentrum verfügen nicht über eine festgelegte Art und Weise bestimmte Denkinhalte zu prozessieren oder stabile mentale Konzepte zu bilden. Sie sind offen für die Konzepte, Meinungen und Theorien anderer und können diese oft sehr schnell erfassen und durchschauen. Sie sind dabei mental sehr flexibel und wandelbar und in der Lage unterschiedlichste Sichtweisen und Meinungen nachzuvollziehen. In einer Diskussion können sie sehr schnell erfassen, wessen Meinung oder mentales Konzept wirklich stimmig ist oder Wert hat. In diesem Kontext können sie zu unterschiedlichen mentalen Konzepten durch ihren Input beitragen oder diese durch Fragen weiterentwickeln.

Menschen mit offenem Ajna verfügen entsprechend nicht über eine festgelegte Meinung oder Denkweise, die sie in der Welt vertreten können. Sie sind in der Lage sehr vieles zu erfassen und aufzunehmen, jedoch sind diese Gedanken und Konzepte anderer für sie immer nur auf der Durchreise. Deshalb neigen sie dazu, vieles auch wieder zu vergessen und schreiben sich deshalb wichtige Informationen lieber auf. Vor Präsentationen oder bei Vorträgen können sie innere Unruhe verspüren, weil sie die Sorge kennen, dass sie nicht wissen, welche Gedanken in welcher Art von ihnen ausgedrückt werden können. Dies kann sie dazu bringen zu glauben, sie müssten Inhalte vorher auswendig lernen, da dies ihnen ein Gefühl der Kontrolle vermittelt.

Die Weisheit dieses offenen Zentrums kann sich dann entfalten, wenn das Vertrauen auf die innere Autorität zunimmt, und dem Verstand die Vormachtstellung entzogen wird. Menschen mit offenem Ajna dürfen lernen, dass es okay ist, mental flexibel und wandelbar zu sein, anstatt sich mit einer Meinung oder Haltung identifizieren und diese dann vertreten zu müssen, um andere zu überzeugen. Stattdessen dürfen sie lernen sich mental zu entspannen, Konzepte kommen und gehen zu lassen und die Weite und Wandelbarkeit ihres Verstandes zu genießen ohne sich festzulegen.



# Selbsterfahrung

Die folgenden Übungen sind darauf ausgerichtet, Dich mit Deinem Ajna-Zentrum in Kontakt zu bringen. Deshalb möchte ich Dich bitten, Dich in den nächsten Tagen offen und aufmerksam mit den folgenden Fragen auseinanderzusetzen. Es geht darum, Deine eigene Wahrnehmung in Bezug auf dieses Zentrum zu aktivieren und zu verfeinern, so dass Du irgendwann ganz von selbst diese Energie spüren und besser mit ihr umgehen kannst.

Das Ajna-Zentrum ist das Zentrum der mentalen Bewusstheit. Hier werden aufgenommene Informationen, Eindrücke und Impulse logisch strukturiert oder in einen sinnvollen Zusammenhang gebracht und in mentale Konzepte, Meinungen oder Ideen übersetzt. Bei Menschen mit definiertem Ajna-Zentrum läuft dieser Prozess immer zuverlässig auf dieselbe Art und Weise ab, was zu einer stabilen mentalen Sicherheit führt. Bei Menschen mit einem offenen Ajna-Zentrum ist die Art und Weise des Denkens, bzw. der Informationsverarbeitung nicht festgelegt und hängt von den Menschen der Umgebung bzw. dem kosmischen Wetter ab. Dies gibt den Menschen eine enorme mentale Kapazität unterschiedlichste Denkweisen nachvollziehen zu können. Es kann jedoch auch eine enorme Ungewissheit entstehen, wenn versucht wird, mentale Stabilität zu erlangen, äußere mentale Konzepte festzuhalten oder sich mit ihnen zu identifizieren.

Viel Spaß beim Beobachten.

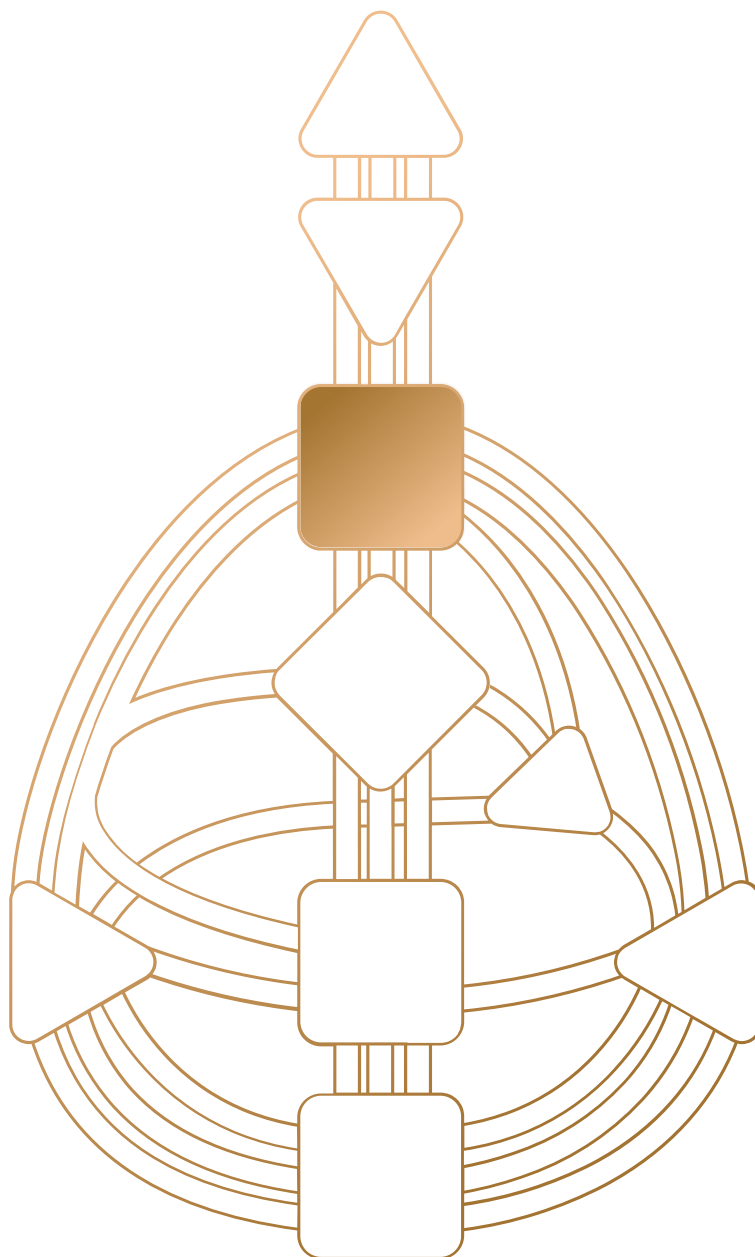


# Selbsterfahrung

- In welchen Situationen spüre ich mein Ajna-Zentrum im Alltag besonders?
- Wie erlebe ich meinen Verstand?
- Neige ich noch dazu, Entscheidungen aus dem Verstand heraus zu treffen?
- Platz für weitere eigene Beobachtungen



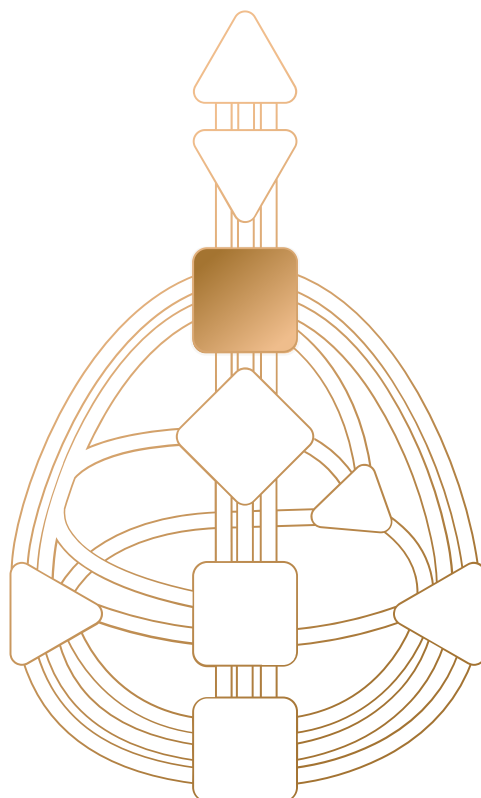
# Das Kehl-Zentrum



# Das Kehl-Zentrum

Das Kehl-Zentrum nimmt unter allen Zentren der Körpergrafik eine Sonderstellung ein. Es ist kein Motor und auch kein Zentrum, das Bewusstsein bringen könnte. Vielmehr ist es die wichtige Schaltzentrale, zu der sämtliche anderen Zentren der Körpergrafik streben. Es ist das Zentrum des Ausdrucks und der Manifestation.

Jeder Gedanke, der im Inneren eines Menschen entsteht, alles was wir tun oder sein möchten, bleibt so lange auf der Ebene des theoretisch Möglichen bis es an die Kehle gelangt. Erst dort, kann es durch Sprache ausgedrückt oder durch Handlung umgesetzt in unserer Welt eine auch für andere wahrnehmbare Form annehmen.





# Das Kehl-Zentrum

Die Möglichkeiten etwas zu manifestieren sind vielfältig. Deshalb steht dieses Zentrum ständig unter einem enormen Druck. Es gibt viele unterschiedliche Möglichkeiten sich auszudrücken und ebenso auch unterschiedliche Möglichkeiten zu handeln. Deshalb finden wir an keinem anderen Zentrum so viele Tore wie am Kehlzentrum. Hier wird sichtbar, welche Energie der Menschen sich in welcher Weise ausdrückt.

Und dabei gelangen zwei sehr unterschiedliche Welten an das Kehl-Zentrum. Die Welt des intellektuellen Verstandes über die theoretische Konzepte, Geschichten, Einsichten und Meinungen ausgedrückt werden können. Und von unten her die Welt des Körpers, über die sich Gefühle, Willenskraft, die Intuition oder auch das individuelle Selbstverständnis des Körpers ausdrückt. Einzig das Wurzel-Zentrum mit seiner kraftvollen reinen existenziellen Energie und das Kopf-Zentrum mit seinen mentalen Fragen haben keinen direkten und unmittelbaren Zugang zur Kehle.

Und ist es nicht auch interessant zu sehen, dass der Verstand sich tatsächlich nur über Sprache ausdrücken kann, es für die konkrete Umsetzung einer Handlung aber immer die Kraft des Körpers braucht?



# Das Kehl-Zentrum - definiert

Menschen mit einem definierten Kehl-Zentrum haben eine festgelegte Art und Weise, wie sie sich in dieser Welt ausdrücken und/oder etwas manifestieren. 71% der Menschen haben ein festgelegtes Kehl-Zentrum, das zuverlässig und unbeeinflussbar funktioniert. Das bietet ihnen eine große Sicherheit, da sie nicht darüber zu zweifeln brauchen, ob sie etwas auf eine bestimmte Weise tun oder sich Gehör verschaffen können. Insofern kann das Kehl-Zentrum mit einem Lautsprecher verglichen werden. Aus Energie und Gedanken werden Schallwellen erzeugt, die über unsere Stimme für andere hörbar werden. Oder es wird aus den Motoren heraus Energie erzeugt, die in eine bestimmte Handlung mündet.

Die Herausforderung ist, dass das Kehl-Zentrum zwar enorme Fähigkeiten hat aber nicht über ein Bewusstsein verfügt, das darüber entscheidet, was wann ausgedrückt werden sollte. Die Kehle steht deshalb im Dienste der Definitionen und oft auch im Dienste des konditionierten Verstandes. Deshalb wird oft zu viel oder zum falschen Zeitpunkt geredet und es werden Dinge manifestiert, die niemand braucht oder die sogar Widerstand oder Schaden anrichten können.

Deshalb ist es wichtig, gerade beim Kehlzentrum darauf zu achten, die eigene Strategie und innere Autorität zu leben. Die meisten Tore an der Kehle sind Projektor-Qualitäten. Um ihre Wirkung auf eine stimmige und korrekte Art und Weise entfalten zu können, müssen Sie eingeladen werden. Das bedeutet auch, dass die meisten Menschen mit definiertem Kehl-Zentrum zum Sprechen eingeladen werden müssen, damit sichergestellt werden kann, dass das Gesagte auch wirklich Gehör finden kann.



# Das Kehl-Zentrum - definiert

Nur ganz wenige Tore sind dazu geschaffen, zu handeln und auch dabei geht es darum, nicht einfach aus einem Druck heraus etwas zu tun. Auch hier gilt es durch den korrekten Einstieg vorher herauszufinden, ob die Situation ein Handeln erlaubt.

Ob die positive Reaktion des Sakral-Zentrums wirklich da ist, oder die richtige Stimmung des Solar-Plex-Zentrums oder die Willenskraft des Ego-Zentrums. Denn nur dann kann das, was manifestiert und in die Welt gebracht wird wirklich stimmig sein und einen Wert haben.





# Das Kehl-Zentrum - offen

Menschen mit einem offenen Kehl-Zentrum verfügen nicht über eine zuverlässige und festgelegte Art sich auszudrücken. Das ist bei ca 29% der Menschen der Fall. Sie werden in ihren Ausdrucks- und/oder Handlungsmöglichkeiten von anderen Menschen oder der Definition eines Transits beeinflusst.

Das kann in unserer Welt, in der tendenziell immer gesprochen wird, zu einer enormen Unsicherheit führen. Menschen mit einem offenen Kehl-Zentrum können unter dem Druck stehen, sich unbedingt Gehör verschaffen zu müssen, damit sie das Gefühl haben überhaupt gesehen oder wahrgenommen zu werden.

Der Druck, der auf ein offenes Kehl-Zentrum einwirkt, kann sehr groß sein. Und er kann dazu führen, dass besonders Menschen mit einem offenen Kehl-Zentrum in Gesellschaft zu viel oder zur falschen Zeit sprechen oder dass sie es nicht schaffen, mit dem was sie ausdrücken möchten auf den Punkt zu kommen. Ähnlich kann es mit den Handlungsmöglichkeiten sein: das was manifestiert wird, kommt evtl. unerwünscht, zum falschen Zeitpunkt, in falscher Art und Weise und führt nicht zu dem Ergebnis, was der Handelnde sich gewünscht hat.

Insofern ist es für Menschen mit offenem Kehl-Zentrum noch wichtiger, im Ausdruck und im Handeln der eigenen Strategie und inneren Autorität zu folgen. Ein Mensch mit einem offenen Kehl-Zentrum ist per Design nicht dazu geschaffen, sich unabhängig von anderen auszudrücken. Die richtige Konditionierung von der richtigen Person zum richtigen Zeitpunkt ist hier genauso entscheidend wie bei anderen offenen Zentren. Erst dann kann die Person sich auf stimmige Weise ausdrücken und das auf sehr vielfältige Weise.



# Das Kehl-Zentrum - offen

Menschen mit offenem Kehl-Zentrum können oft mühelos Sprachen lernen oder verschiedene Dialekte. Sie können sich ihrem Gegenüber in solcher Art und Weise anpassen, dass dieser sie tatsächlich hören und verstehen kann. Und auch im Handeln können Sie in Verbindung mit der richtigen Energie Großartiges manifestieren.

Das Gefühl durch Sprechen Aufmerksamkeit erregen zu wollen darf dann einer wohltuenden Entspannung weichen. Menschen mit einem offenen Kehl-Zentrum wirken oft viel anziehender und attraktiver, wenn sie einfach nichts sagen. Und dann können auch die Einladungen kommen und auf einmal kann dann mit der richtigen Energie zum richtigen Zeitpunkt alles ganz einfach und wie von selbst gehen.



# Selbsterfahrung

Die folgenden Übungen sind darauf ausgerichtet, Dich mit Deinem Kehl-Zentrum in Kontakt zu bringen. Deshalb möchte ich Dich bitten, Dich in den nächsten Tagen offen und aufmerksam mit den folgenden Fragen auseinanderzusetzen. Es geht darum, Deine eigene Wahrnehmung in Bezug auf dieses Zentrum zu aktivieren und zu verfeinern, so dass Du irgendwann ganz von selbst diese Energie spüren und besser mit ihr umgehen kannst.

Das Kehl-Zentrum ist ein ganz besonderes Zentrum, denn es ist weder Motor noch Bewusstheits-Zentrum. Es ist das Zentrum der Manifestation. Alles was wir denken oder tun möchten, findet über das Kehl-Zentrum seinen Ausdruck in die Welt. Deshalb ist es auch das Zentrum des Sprechens & Handelns. Menschen mit einem definierten Kehl-Zentrum haben eine festgelegte ‚Stimme‘ in dieser Welt und/oder festgelegte Handlungsmuster. Das gibt ihnen die Möglichkeit sich jederzeit Gehör zu verschaffen und/oder Dinge umzusetzen. Die Herausforderung ist hier auf den richtigen Zeitpunkt zu warten und dabei der Weisung der inneren Autorität zu vertrauen. Das offene Kehl-Zentrum führt oft zu Unsicherheit im Ausdruck und/oder der Umsetzung. Dies kann zu dem Gefühl führen, übersehen zu werden und zu dem Wunsch mit allen Mitteln Aufmerksamkeit erlangen zu wollen. Hier besteht die Lösung ebenfalls im Warten auf das richtige Timing und dem Vertrauen auf die Stimme der inneren Autorität.

Viel Spaß beim Beobachten.



# Selbsterfahrung

- In welchen Situationen spüre ich mein Kehl-Zentrum im Alltag besonders?
- Wie erlebe ich meine Kommunikation und mein Handeln?
- Suche ich nach Möglichkeiten Aufmerksamkeit zu erregen?
- Platz für weitere eigene Beobachtungen



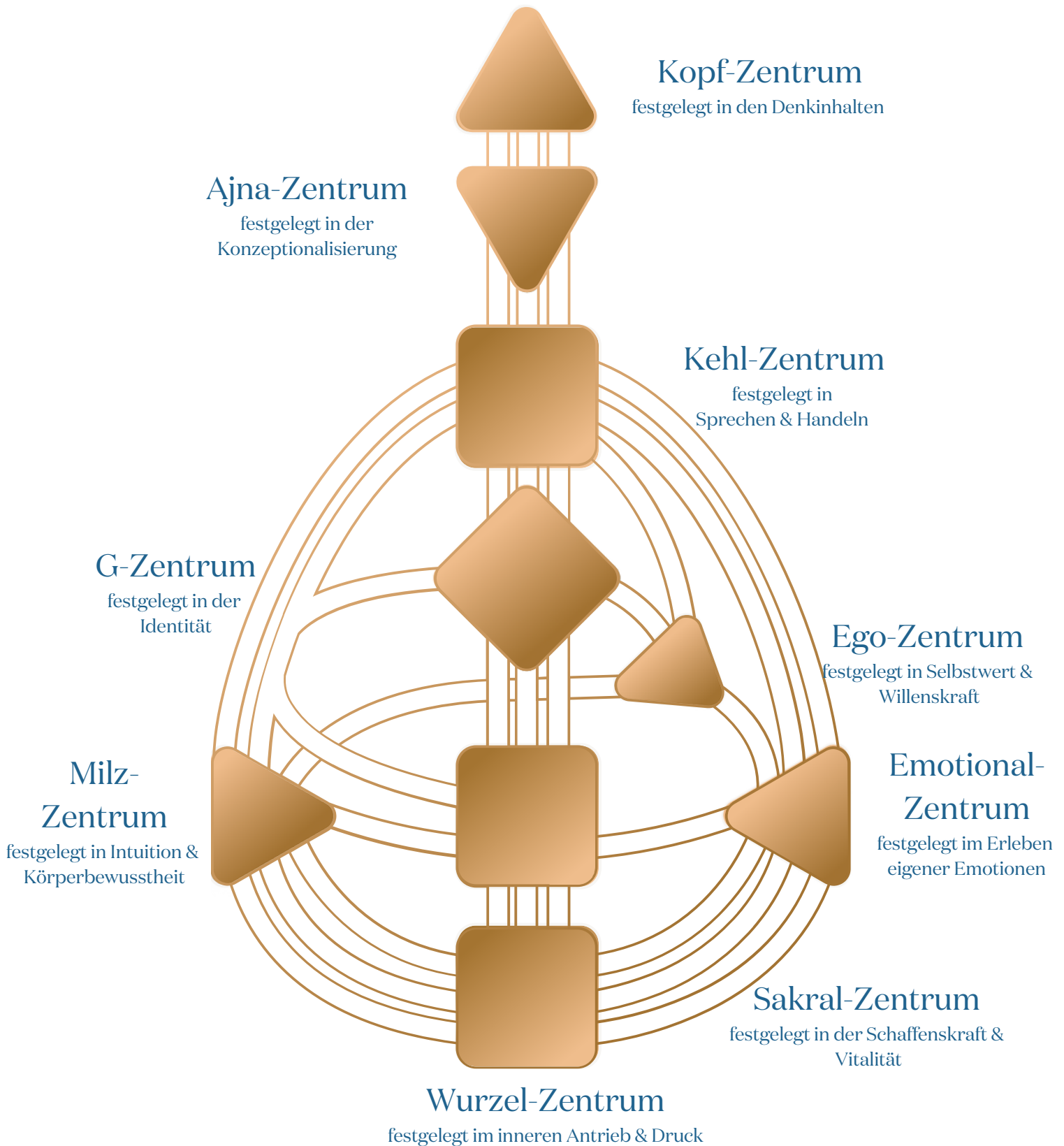
# Human Design

LIVING YOUR DESIGN

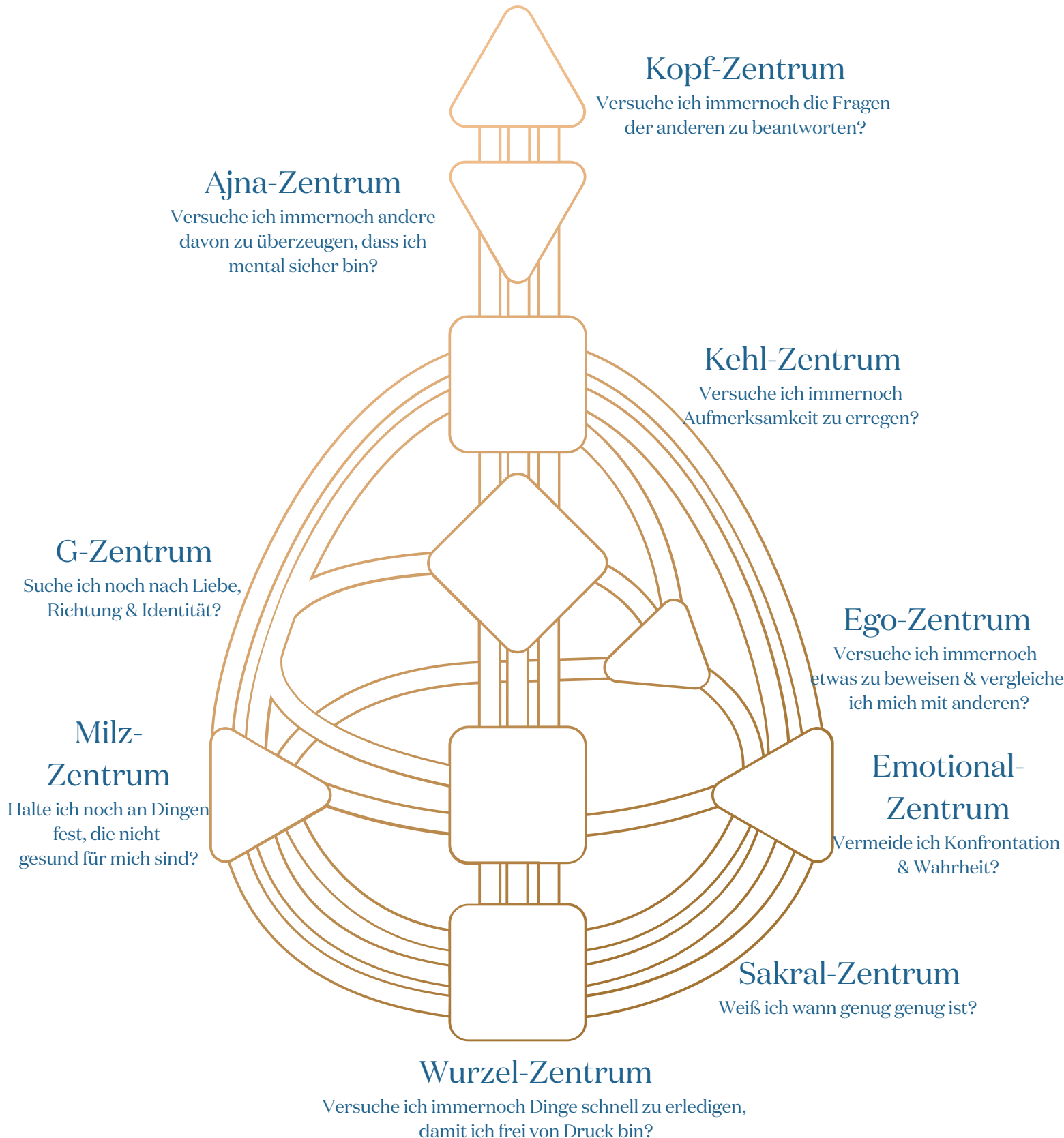
## Summary



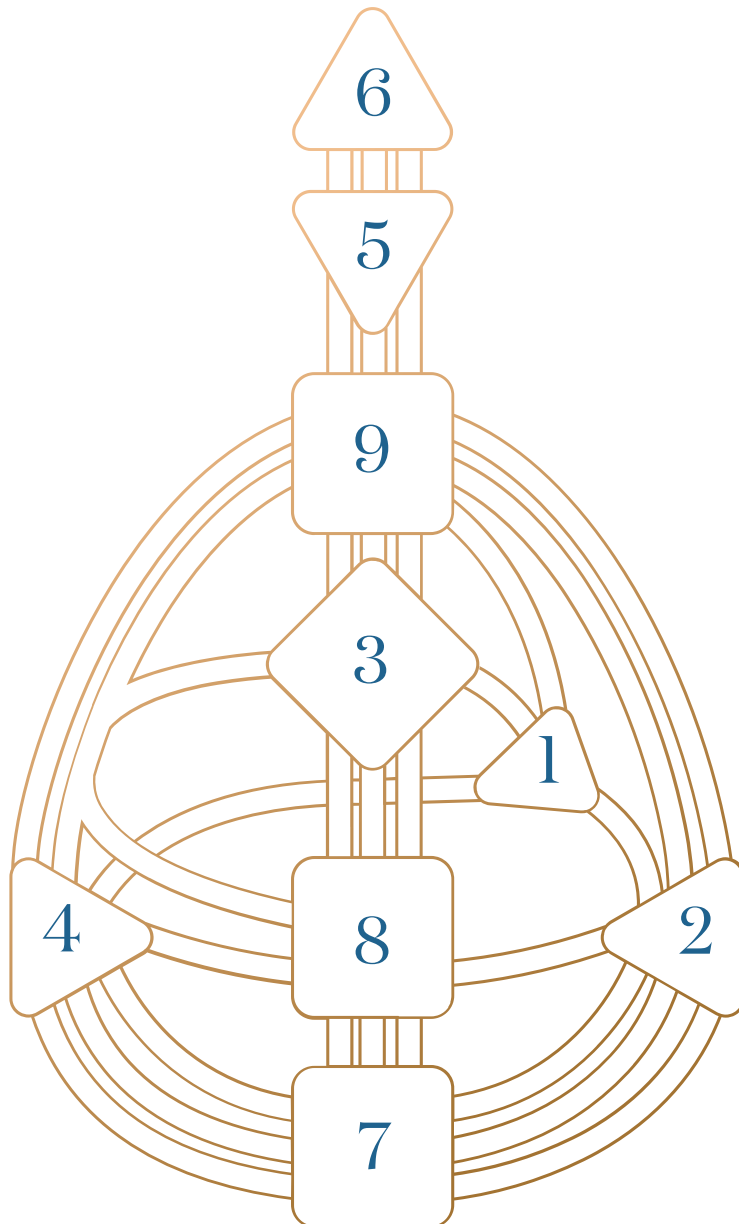
# Themen der definierten Zentren



# Die Nicht-Selbst Themen



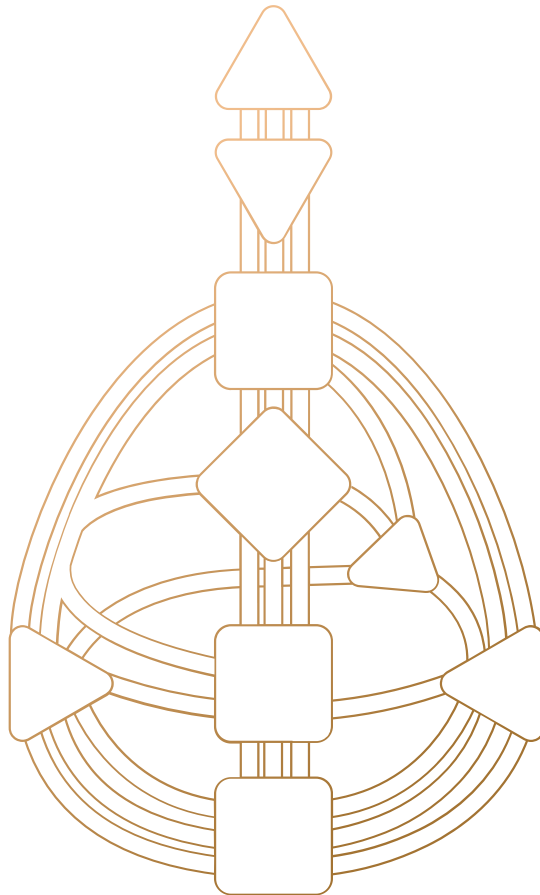
# Die Nicht-Selbst Hierarchie



- 1. Ego-Zentrum
- 2. Emotional-Zentrum
- 3. G-Zentrum
- 4. Milz-Zentrum
- 5. Ajna-Zentrum
- 6. Kopf-Zentrum
- 7. Wurzel-Zentrum
- 8. Sakral-Zentrum
- 9. Kehl-Zentrum

# Human Design

LIVING YOUR DESIGN



[WWW.HUMAN-DESIGN-ACADEMY.COM](http://WWW.HUMAN-DESIGN-ACADEMY.COM)