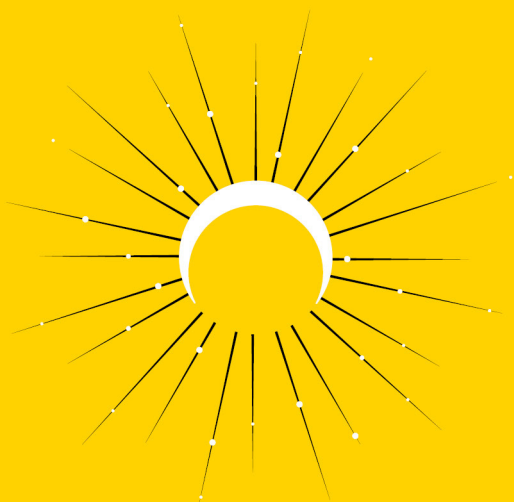


EMMA DUNWOODY



**HUMAN
DESIGN
LEICHT
GEMACHT**

Entdecke deine Persönlichkeit
mit der neuen Astrologie

IRISIANA

Emma Dunwoody
Human Design leicht gemacht

EMMA DUNWOODY

HUMAN
DESIGN
LEICHT
GEMACHT

Entdecke deine Persönlichkeit
mit der neuen Astrologie

Aus dem Englischen
von Claudia Callies

The logo for IRISIANA features a thin, curved line above the word "IRISIANA" in a clean, sans-serif font.

Die englische Originalausgabe erschien 2024 unter dem Titel *Human Design Made Simple* bei Rider, einem Imprint von Ebury, Teil der Unternehmensgruppe Penguin Random House.

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Der Verlag behält sich die Verwertung der urheberrechtlich geschützten Inhalte dieses Werkes für Zwecke des Text- und Data-Minings nach § 44 b UrhG ausdrücklich vor. Jegliche unbefugte Nutzung ist hiermit ausgeschlossen.

Übersetzung: Claudia Callies
Projektleitung und Lektorat: Inga Heckmann & Jonas Stiehler
Herstellung: Franziska Polenz
Umschlagmotiv: © House of Creatives
Cover design by Heike Schüssler



Penguin Random House Verlagsgruppe FSC® N001967

1. Auflage

Copyright © 2024 by Emma Dunwoody
© 2025 der deutschsprachigen Ausgabe by Irisiana Verlag,
einem Unternehmen der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,
Neumarkter Straße 28, 81673 München
produksicherheit@penguinrandomhouse.de
(Vorstehende Angaben sind zugleich
Pflichtinformationen nach GPSR)

Satz: Uhl + Massopust, Aalen
Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck
Printed in Germany
ISBN 978-3-424-15501-3

INHALT

| | |
|----------------------------|----|
| Einleitung | 7 |
| Mein Weg zum Human Design | 9 |
| Wie Sie dieses Buch nutzen | 14 |

Teil 1 – Die Grundbegriffe einfach erklärt

| | |
|--|----|
| 1. Was ist Human Design? | 19 |
| 2. Was kann Human Design für mich tun? | 26 |
| 3. Ihr persönliches Diagramm lesen | 35 |
| 4. Erfolgsgeschichten | 52 |
| 5. Ihr persönliches Experiment | 59 |

Teil 2 – Ihr Design einfach erklärt

| | |
|--|-----|
| 6. Ihr Typ und Ihre Strategie | 75 |
| 7. Manifestor: Ihr Typ und Ihre Strategie einfach erklärt | 82 |
| 8. Generator: Ihr Typ und Ihre Strategie einfach erklärt | 94 |
| 9. Manifestierender Generator: Ihr Typ und Ihre Strategie einfach erklärt | 106 |
| 10. Projektor: Ihr Typ und Ihre Strategie einfach erklärt | 118 |
| 11. Reflektor: Ihr Typ und Ihre Strategie einfach erklärt | 131 |
| 12. Die sieben Entscheidungsautoritäten | 143 |
| 13. Emotionale Autorität einfach erklärt | 153 |
| 14. Sakrale Autorität einfach erklärt | 163 |

| | |
|---------------------------------------|-----|
| 15. Milzautorität einfach erklärt | 175 |
| 16. Herzautorität einfach erklärt | 186 |
| 17. Selbstautorität einfach erklärt | 196 |
| 18. Mentale Autorität einfach erklärt | 206 |
| 19. Äußere Autorität einfach erklärt | 217 |
| 20. Ihr Profil einfach erklärt | 229 |
| 21. Linie 1 – Forscher/Lehrer | 238 |
| 22. Linie 2 – Einsiedler/Naturtalent | 244 |
| 23. Linie 3 – Abenteurer/Märtyrer | 249 |
| 24. Linie 4 – Netzwerker/Opportunist | 255 |
| 25. Linie 5 – Held/Ketzer | 261 |
| 26. Linie 6 – Visionär/Vorbild | 267 |

Teil 3 – Synthese

| | |
|---|-----|
| 27. Wie Sie Ihr Diagramm interpretieren | 275 |
| 28. Einladung | 282 |

Anhang

| | |
|--|-----|
| Anhang I: Tiefer in die Materie eintauchen | 286 |
| Tore und Kanäle | 288 |
| Planeten | 290 |
| Inkarnationskreuz | 292 |
| Variablen (Vier Pfeile) | 293 |
| Anhang II / Bonusmaterial: Die 64 Tore | 295 |
| Danksagung | 314 |
| Register | 315 |

EINLEITUNG

Hallo, Sie wunderbarer Mensch ...

Sind Sie bereit, im Spiel des Lebens zu gewinnen? Wenn die Antwort »Ja« lautet, ist es an der Zeit, die Regeln, die Sie bisher befolgt haben, über Bord zu werfen und sich an ein anderes Regelbuch zu halten ... eines, das nur für Sie geschrieben wurde, um Ihnen zu helfen, die beste und authentischste Version von sich selbst zu sein: Ihr Human Design.

Human Design ist ein System, das uralte spirituelle Weisheit mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet, um die Regeln für Erfolg, Reichtum, Sinn, Liebe und Leben neu zu schreiben, damit *jeder* Mensch erfolgreich sein kann.

Die Reise zum Verständnis Ihres Human Designs beginnt mit der Erstellung eines Diagramms, das auf der Zeit und dem Ort Ihrer Geburt basiert. Aus diesem Geburtsbild ergeben sich:

- Ihr authentisches Selbst.
- Das besondere Potenzial, das in Ihnen steckt.
- Die Aufgaben, die Sie hier erfüllen sollen.
- Welche Superkräfte und Hilfsmittel Ihnen zur Verfügung stehen.
- Wie Sie dazu bestimmt sind, erfolgreich zu sein und Geld, Liebe, Glück und Erfüllung anzuziehen.
- Wie Sie Maßnahmen ergreifen, Entscheidungen treffen

und Menschen und Umgebungen finden, die Sie dem schönen und erfüllten Leben näherbringen, für das Sie geschaffen wurden – und das Sie verdienen.

Lassen Sie sich jetzt kostenlos Ihr Human-Design-Diagramm auf meiner Website erstellen oder suchen Sie im Internet nach deutschen Alternativen.

www.emmadunwoody.com

MEIN WEG ZUM HUMAN DESIGN

Alles begann vor 20 Jahren in einer Arztpraxis, als der Arzt bei mir eine Depression und eine Panikstörung diagnostizierte. Als wäre das nicht schon schlimm genug, sagte er mir außerdem, dass ich nie wieder gesund werden würde – das Beste, worauf ich hoffen könne, sei zu lernen, mit den Symptomen der Krankheit zurechtzukommen.

Das war für mich ein entscheidender Moment in meinem Leben, denn »zurechtkommen« reichte mir nicht. Ich fühlte mich zu schlecht, um zu akzeptieren, dass dies für immer ein Teil von mir sein würde. Ich musste es besser machen, als der Arzt es für möglich hielt. So verließ ich die Praxis mit einer persönlichen Mission: Ich würde meinen eigenen Weg zur Heilung finden.

Glücklicherweise ist mir das mit Geduld, Entschlossenheit und dem Glauben an meine Fähigkeit, mehr zu können, als nur irgendwie zurechtzukommen, tatsächlich gelungen. Und doch war die Heilung von Geist und Seele erst der Anfang, mein volles Potenzial zu entfalten.

In den folgenden zwei Jahrzehnten widmete ich mich der Wissenschaft von Glück und Erfolg, der Erforschung des menschlichen Gehirns und des menschlichen Verhaltens. Was ich lernte, heilte nicht nur meine psychische Gesundheit,

sondern gab mir auch die Werkzeuge, die ich brauchte, um schwierige Entscheidungen für mein eigenes Glück und meinen Erfolg zu treffen: eine seelentötende Karriere in der Werbebranche aufzugeben, in eine andere Stadt zu ziehen, eine Ausbildung zum Master Coach zu absolvieren, mein eigenes Unternehmen zu gründen und meine Beziehungen zu meiner Familie zu verändern.

In meinem Bestreben, zu heilen, menschliches Verhalten zu begreifen und den Menschen zu helfen, mit denen ich in meiner wachsenden Coaching-Praxis arbeitete, entdeckte ich Human Design: ein lebensveränderndes Werkzeug, um uns selbst auf der tiefsten Ebene zu verstehen und mit den Elementen zu experimentieren, die uns zu dem machen, was wir sind. Es ermöglicht uns, das schöne, sinnerfüllte Leben zu verwirklichen, für das wir geschaffen sind – und das wir verdienen.

Ich würde lügen, wenn ich behaupten würde, dass meine erste Erfahrung mit Human Design eine Offenbarung war. Am Anfang war es für mich schwer zu verstehen und ich fand manche Beschreibungen eher abschreckend und entmutigend.

Aber Human Design ließ mich einfach nicht in Ruhe – es drängte sich immer wieder in mein Leben, und obwohl ich mich anfangs schwer damit tat, konnte ich meine Neugier nicht verleugnen. Ich dachte: Was wäre, wenn ich einen einfacheren, positiveren Einstieg in das Human Design entwickeln könnte, eine Denkweise über dieses komplexe System, die einladend statt überwältigend, ermutigend statt dogmatisch ist? Irgendein Gefühl im Bauch sagte mir, dass in den Gefilden des Human Design ein Königsweg auf mich wartete – ich musste nur den Zugang finden.

Und so machte ich mich auf den Weg.

Es stellte sich heraus, dass eine der führenden australischen Human-Design-Expertinnen ganz in der Nähe meines Zuhauses in Sydney lebte und dass ihr Ansatz der Art von Erfahrung, die ich suchte, sehr nahe kam. Also ging ich aufs Ganze – ich nahm Kontakt zu ihr auf und begann ein Experiment, um meinen eigenen Weg zu finden, mein Design zu verstehen und damit zu arbeiten.

Ich fing damit an, mit den beiden wichtigsten Elementen meines Designs zu experimentieren: meiner Strategie und meiner Autorität. (In Teil 2 dieses Buches erfahren Sie mehr über Ihre eigene Strategie und Autorität.) Meine Strategie zeigte mir, dass ich aufblühe, wenn ich auf Gelegenheiten *reagiere*, die sich mir in meinem Leben bereits bieten, anstatt der Arbeit hinterherzulaufen. Ich befreite mich von dem Druck, ständig neue Projekte in Angriff nehmen zu müssen, und stellte fest, dass ich weniger arbeitete und mehr Leichtigkeit und Einklang in mein Leben brachte.

Ich experimentierte damit, Entscheidungen in Abstimmung mit meiner emotionalen Autorität zu treffen. Dies ermöglichte es mir, langsamer zu werden und Dinge erst zu überdenken, anstatt mir selbst oder anderen immer sofort eine Antwort zu geben. Nach und nach bemerkte ich, dass ich öfter »Nein« sagte, was zur Folge hatte, dass die Dinge, zu denen ich »Ja« sagte, wirklich die Dinge waren, von denen ich innerlich überzeugt war, und nicht etwas, das ich nur tat, um anderen zu gefallen. Die bewusste Orientierung an meiner Strategie und meiner Autorität veränderten meine Arbeit und meine Beziehungen. So schaffte ich den Übergang von einem unsicheren Job in einer unsicheren Branche zum Aufbau eines erfolgreichen Unternehmens.

Und was meine Familie betrifft, so hat mir die Integration der Human-Design-Prinzipien in meinen Erziehungsstil unendlich viele Möglichkeiten eröffnet, meine Kinder besser zu führen und zu stärken: Ich lasse mich von den Designs meiner Kinder leiten, um ihnen die bestmögliche Mutter zu sein. Beide sind sehr wissbegierig, und so habe ich ihnen beigebracht, wie sie mit ihrer besonderen Energie umgehen können. Ich weiß genau, wie ich sie ermutigen kann und was sie brauchen, wenn sie sich verloren oder überfordert fühlen.

In einer Zeit, in der Depressionen, Angstzustände und Selbstmord unter jungen Menschen so häufig sind wie nie zuvor, weiß ich, dass meine Kinder mit den notwendigen Werkzeugen ausgestattet sind, um sich selbst zu helfen, wenn sie mit Herausforderungen konfrontiert werden, und dass die Elemente in ihrem Design ihnen helfen, Selbstmitgefühl und Widerstandsfähigkeit zu entwickeln.

Die Arbeit mit dem Human-Design-System hat mir gezeigt, dass wir nicht alle auf die gleiche Art und Weise funktionieren, weshalb es selten den gewünschten Effekt hat, den Ratschlägen oder dem Erfolgsweg anderer Menschen zu folgen. Es hat mich gelehrt, dass jeder von uns ein perfekt gestaltetes Teil eines größeren kosmischen Puzzles ist und dass unsere größte Macht darin besteht, unsere innere Weisheit zu entdecken, uns von den Erwartungen, die die Gesellschaft an uns stellt, zu befreien und den Pfad der Konformität zu verlassen, um unser wahres Selbst zu werden.

Seit ich mein persönliches Human Design kenne, verstehe und mit ihm arbeite, bin ich in der Lage, mir das Leben aufzubauen, von dem ich schon immer geträumt habe.

Heute leite ich ein erfolgreiches globales Unternehmen, das

Menschen auf der ganzen Welt dabei hilft, ihr Potenzial zu entdecken und zu aktivieren und in allen Lebensbereichen den Erfolg zu erzielen, den sie sich wünschen. Ich habe einen Arbeitsplan, der sich nach meinen Leidenschaften und Vorlieben richtet – ich arbeite drei Tage die Woche und verbringe die restliche Zeit mit Dingen, die ich liebe, wie zum Beispiel mit meiner Familie, Reisen und Reiten auf meinem Dressurpferd Legacy.

Durch die tiefe Selbsterkenntnis, die mir das Human Design vermittelt, bin ich mit allen Werkzeugen ausgestattet, die ich brauche, um Veränderungen, Herausforderungen, neue Chancen und Wünsche so zu steuern, dass es sich für mich authentisch, energetisch unterstützend und lebensspendend anfühlt. Ich bin absolut davon überzeugt, dass ich alles meistern kann, was das Leben für mich bereithält.

Human Design war die Landkarte oder besser gesagt die Schatzkarte, die mich zu meinem authentischen, magischen Selbst geführt hat.

Mit diesem Buch möchte ich diese Karte mit Ihnen teilen – es soll die Informationsquelle sein, die ich mir gewünscht hätte, als ich vor Jahren zum ersten Mal mit Human Design in Berührung kam.

Mein Weg zum Human Design war lang und kompliziert. Ihrer muss nicht so sein.

Ihre Reise kann von Anfang an einfach, unkompliziert und seelenstärkend sein. Dieses Buch soll Ihnen dabei helfen und Sie auf Ihrem Weg begleiten.

WIE SIE DIESES BUCH NUTZEN

Dieses Buch hat genau das zum Ziel, was auf dem Umschlag steht: Human Design leicht machen. Das ist keine einfache Aufgabe bei einem System, das Hunderte von Komponenten umfasst und Tausende von Jahren an Weisheit und Wissenschaft in komplexen individuellen energetischen Landkarten zusammenfasst.

Aber gemeinsam schaffen wir es. Im Laufe dieses Buches werde ich alles, was Sie über Human Design wissen müssen, in leicht verdauliche Häppchen zerlegen, in gut verständliche Erklärungen und Ratschläge – und Sie werden sich darauf einlassen, dem Prozess vertrauen und in Ihrem eigenen Tempo lernen.

LASSEN SIE SICH AUF DAS EXPERIMENT EIN

Dieses Buch ist kein Lehrbuch, sondern ein Leitfaden, der Ihnen helfen soll, durch die Welt zu gehen. Sie müssen keine Prüfung ablegen. Um den größtmöglichen Nutzen aus der Lektüre zu ziehen, sollten Sie Ihre Human-Design-Reise als ein Experiment betrachten. Das heißt, dass einige Dinge für Sie funktionieren werden und andere nicht. Und dass einige

der Dinge, die jetzt für Sie funktionieren, später nicht mehr funktionieren werden und umgekehrt. Sie können das Wissen und die Vorschläge in diesem Buch auf kreative Weise so anpassen, wie es sich für Sie gut, authentisch und stimmig anfühlt.

Das Ziel des Spiels ist es, Spaß zu haben und herauszufinden, was für Sie wahr ist und wer Ihr authentischstes Selbst ist – wer Sie in Ihrem Innersten wirklich sind, nicht was die Welt Ihnen sagt, wer Sie sein sollen.

Die Entdeckung Ihres authentischen Selbst geschieht nicht über Nacht; Ihr Leben wird sich wahrscheinlich nicht sofort verändern, wenn Sie zum ersten oder zweiten Mal mit Ihrem Design experimentieren. Was Ihr Leben verändern *wird*, ist eine langfristige Bereitschaft, mit Ihrem Design zu arbeiten und Schritt für Schritt in Ihr Design hineinzuwachsen.

IHR WEG ZUM HUMAN DESIGN

In diesem Buch finden Sie:

- Alles, was Sie brauchen, um zu verstehen, wie und warum Human Design funktioniert.
- Detaillierte Schritt-für-Schritt-Anleitungen zu den wichtigsten Komponenten Ihres Designs: Ihr Typ, Ihre Strategie, Ihre Autorität und Ihr Profil.
- Praktische Tipps, wie Sie Ihre neue Selbsterkenntnis im Alltag anwenden können.
- Zusätzliche Hilfsmittel, mit denen Sie tiefer in die Materie eintauchen können, sobald Sie die Grundlagen beherrschen.

TAGEBUCH FÜHREN

Ich empfehle Ihnen, während des gesamten Prozesses mit diesem Buch eine Art Tagebuch zu führen, damit Sie nachvollziehen können, was bei Ihnen einen Widerhall findet und was sich richtig anfühlt, wenn Sie Ihr eigenes einzigartiges Human-Design-Experiment begonnen haben.

Bevor wir fortfahren, möchte ich Sie noch daran erinnern, dass dieses Buch dazu dienen soll, Ihre Erfahrungen mit Human Design zu erleichtern. Das entscheidende Wort in diesem Satz ist *Ihre*. Die Reise, auf die *Sie* sich mit diesem Buch und *Ihrer* Beziehung zum Human Design begeben, ist *Ihre*, also vertrauen Sie sich selbst. Achten Sie darauf, was sich für Sie wahr, hilfreich und authentisch anfühlt. Betrachten Sie dieses Buch nicht als eine Reihe von Regeln, die Sie befolgen müssen, sondern als eine Reihe von Wegweisern, die Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg zu finden, Ihre eigenen Spielregeln zu schreiben und schließlich die Tür zu *Ihrer* Authentizität und Größe zu öffnen ... *Ihre* einzigartige Reise mit Human Design.

TEIL 1

**DIE GRUND-
BEGRIFFE EINFACH
ERKLÄRT**

1. WAS IST HUMAN DESIGN?

Human Design ist ein System, das uralte spirituelle Weisheit mit modernen wissenschaftlichen Erkenntnissen verbindet, um die Regeln für Erfolg, Fülle, Sinn, Liebe und Leben neu zu schreiben, und damit *jeder* die Möglichkeit hat, sich zu entfalten und ein erfülltes Leben zu führen. Human Design, wie wir es heute kennen, wurde in den 1980er-Jahren von einem spirituellen Guru namens Ra Uru Hu in die Welt gebracht und kombiniert Elemente aus vier großen Weisheitssystemen der Menschheit.

WESTLICHE ASTROLOGIE

Die Astrologie kann uns helfen, unseren Platz in dieser Welt zu verstehen, indem sie die einzigartige Verbindung jedes Menschen mit den Bewegungen der Himmelskörper aufzeigt. Astrologinnen und Astrologen glauben, dass wir, wenn wir wissen, wie das Universum uns beeinflusst, entscheiden können, wie wir damit umgehen, anstatt dagegen anzukämpfen.

Wie Ihr astrologisches Geburtshoroskop basiert auch Ihr Human-Design-Diagramm auf der Position der Himmelskörper am Himmel zum Zeitpunkt Ihrer Geburt. Zusätzlich

zu dem, was zum Geburtszeitpunkt am Himmel geschah, berücksichtigt Human Design jedoch auch die himmlischen Ereignisse eines wichtigen Moments *im Mutterleib* – den Augenblick, in dem Ihre Seele drei Monate vor Ihrer Entbindung in den Körper eintrat.

DIE CHAKRA-LEHRE

Das Chakra-System, das seine Wurzeln in der hinduistischen und buddhistischen Tradition hat, stellt die energetischen Zentren des Körpers dar. Traditionell konzentriert sich das Chakra-System auf die sieben Hauptchakren, die entlang der Wirbelsäule verlaufen (Kronenchakra, Stirnchakra/Drittes Auge, Kehlkopfchakra, Herzchakra, Nabelchakra/Solarplexus, Sakralchakra und Wurzelchakra). Das Human Design fügt diesen sieben Chakren noch das Milzzentrum hinzu und teilt das Herzchakra in zwei: das G-Zentrum und das Herzzentrum, auch Egozentrum genannt.

Mehr zu den Zentren erfahren Sie in Kapitel 3.

DER KABBALISTISCHE LEBENSBAUM

Der Lebensbaum ist ein zentrales Element der jüdischen Mystik, der Kabbala. Er ist ein uraltes Symbol dafür, wie das Universum erschaffen wurde – und wie die Energie weiterhin erschaffen wird. Im Laufe der Zeit wurde das Lebensbaum-Diagramm auch mit der spirituellen und energetischen Entwicklung auf einer individuelleren Ebene in Verbindung gebracht.

Der Baum besteht aus zehn Kugeln oder Knotenpunkten, die spirituelle und energetische Stufen oder Zwischenstationen auf dem Weg zur spirituellen und energetischen Erleuchtung darstellen. Diese Knotenpunkte sind durch Linien (Pfade) verbunden, die den Prozess des Übergangs von einer Stufe zur nächsten repräsentieren.

Das Human Design bildet eine energetische Bewegung und Entwicklung ab, die dem entspricht, was wir im Lebensbaum sehen. In einem Human-Design-Diagramm sind die energetischen Zentren durch Linien verbunden, die Kanäle genannt werden. Sie stellen die Energieflüsse im Körper und in der Aura des Menschen dar.

I GING

Das I Ging ist eines der ältesten Orakelbücher der Welt und gilt als eines der grundlegenden Werke der chinesischen Philosophie. Übersetzt bedeutet I Ging »Buch der Wandlungen« – wie das Chakrensystem und der Lebensbaum zeigt es energetische Veränderungen und Entwicklungen auf.

Nach dem I Ging ist der Mensch zu 64 verschiedenen Wandlungen fähig, die als Hexagramme dargestellt werden. Ein Human-Design-Diagramm besteht ebenfalls aus 64 Hexagrammen, die »Tore« genannt werden. Tore sind die Ein- und Ausgangspunkte jedes Energiezentrums und funktionieren bei jedem Menschen anders. Nähere Informationen zu diesen Elementen finden Sie im Anhang unter »Tore und Kanäle«.

Übrigens beziffert die 64 auch die Anzahl der genetischen

Bausteine in der menschlichen DNA. Es besteht also offensichtlich ein enger Zusammenhang zwischen Ihrer energetischen und biologischen Konstitution.

WAS IST NUN DAS BESONDERE?

An diesem Punkt werden Sie sich vielleicht fragen: *Meine spirituelle Praxis beinhaltet ja bereits eines oder mehrere dieser alten Weisheitssysteme; was hat also Human Design zu bieten, das ich nicht schon aus meiner derzeitigen Praxis schöpfe?*

Oder Sie könnten sich fragen: *Wenn Human Design eine Synthese aus vier alten Traditionen ist, was macht es dann für mein heutiges Leben relevant?*

Nun, machen Sie sich bereit ... denn jetzt kommt der verblüffende Teil – die fünfte, letzte und entscheidende Komponente des Human Design ist die Quantenphysik.

Im Gegensatz zu den einzelnen spirituellen Wegen verbindet das Human Design auf einzigartige Weise die Elemente alter Weisheit mit modernster Wissenschaft. Das Verständnis von Human Design eröffnet Ihnen nicht irgendeine vage metaphorische Verbindung zu einer höheren Macht, sondern gibt Ihnen die wissenschaftlich fundierten Werkzeuge an die Hand, um die sehr realen Energien des Universums und deren direkten Einfluss auf Sie, Ihren Körper und Ihren Lebensweg zu nutzen.

Lassen Sie mich das erklären: Die Quantenphysik ist ein Wissenschaftsgebiet, das sich mit dem Verhalten subatomarer Teilchen wie Elektronen und Photonen befasst. Eines der Grundprinzipien der Quantenphysik ist die Idee der Super-

position. Es würde ein ganzes Buch füllen, den Begriff Superposition zu erklären, aber im Wesentlichen bedeutet er, dass subatomare Teilchen in mehreren Zuständen gleichzeitig existieren können, bis sie beobachtet oder gemessen werden.

Das Human Design geht davon aus, dass unser energetischer Bauplan durch die Bewegung subatomarer Teilchen in unserem Körper bestimmt wird. Die Quantenphysik bestätigt dies – nach dieser Wissenschaft wird alles im Universum, einschließlich unseres Körpers, von diesen winzigen Teilchen, den Neutrinos, beeinflusst. Bei unserer Geburt werden wir von einem Strom von Neutrinos getroffen, der uns die Konstellation der Planeten zum Zeitpunkt unserer Geburt vermittelt. Diese Prägung spiegelt sich im Geburtshoroskop wider.

Sie können sich die im Human Design beschriebenen Elemente, über die Sie im Laufe dieses Buches alles Wichtige erfahren werden, als die Manifestation der Quantenaktivität in uns auf der Makroebene vorstellen.

WAS SIND NEUTRINOS?

Neutrinos sind schwer fassbare subatomare Teilchen, deren Existenz jedoch wissenschaftlich nachgewiesen ist. Die Sonne erzeugt etwa 70 Prozent aller Neutrinos, die unser Sonnensystem durchqueren, während die restlichen 30 Prozent von anderen Sternen in unserer Galaxie und ein kleiner Teil vom Planeten Jupiter emittiert werden.

Im Jahr 1991 schrieb Ra Uru Hu, der Begründer von Human Design, dass Neutrinos Masse haben und dass sie als energetische Substanz, die durch das Universum reist, die Fähigkeit haben, den Menschen mit der größeren Energie des Univer-

sums zu verbinden. Die Idee, dass Neutrinos eine (wenn auch sehr geringe) Masse aufweisen, wurde von der Mainstream-Wissenschaft erst mehr als 20 Jahre nach Ras Veröffentlichung aufgegriffen, als Takaaki Kajita und Arthur B. McDonald für die Entdeckung der Neutrinooszillationen den Nobelpreis für Physik erhielten.

Kommen wir noch einmal auf den Begriff der Superposition, also den Überlagerungszustand in der Quantenphysik zurück. Superposition spielt auch in einigen Aspekten des Human Design eine Rolle. Wie oben erwähnt, können Teilchen gleichzeitig in mehreren Zuständen existieren. Das können wir ebenfalls, zumindest energetisch. Nach dem Human Design sind wir eine Kombination aus verschiedenen Energietypen, Zentren und Kanälen. Diese verschiedenen Aspekte kommen auf einzigartige Weise zusammen und bilden die individuelle energetische Signatur eines Menschen. Es ist wie eine Sinfonie von Energien, die alle gleichzeitig ihre Rolle spielen. Wenn Sie diese grundlegenden Fakten der Quantenphysik mit den persönlichen Wahrheiten verbinden, die Sie in Ihrem Diagramm entdecken, können Sie die vielen widersprüchlichen Energietypen, die in Ihnen wirken, besser akzeptieren – und sogar Kraft aus ihnen schöpfen.

So wie die Beobachtung oder Messung von Teilchen ihr wellenförmiges Verhalten in einen bestimmten Zustand transformiert, so erkennt das Human Design an, dass unsere Erfahrungen und Konditionierungen die Art und Weise beeinflussen können, wie sich unsere energetische Blaupause manifestiert. Gesellschaftliche Prägungen, soziale Einflüsse von Familie,

Freunden, Nachbarn und Kollegen sowie unsere eigenen Entscheidungen formen unsere Energiezentren und die Art und Weise, wie wir uns in der Welt ausdrücken, mit. In gewisser Weise fasst unser Bewusstsein die Wahrscheinlichkeiten und Potenziale unseres energetischen Designs zu einem bestimmten Ausdruck zusammen.

Es gibt aber auch eine andere Seinsweise: Nur weil Sie sind, was die Welt aus Ihnen gemacht hat, heißt das nicht, dass Sie *geboren* wurden, um das zu sein, was die Welt aus Ihnen gemacht hat, oder dass das, was Sie jetzt sind, alles ist, was Sie jemals sein können.

Wozu Sie konditioniert wurden und was Ihre Bestimmung ist, sind verschiedene Versionen von Ihnen, die gleichzeitig existieren. Das große Experiment des Human Design besteht darin, die Kiste zu öffnen, Schrödingers Katze (das berühmte Gedankenexperiment aus der Quantenphysik) als das zu sehen, was sie wirklich ist, und die Realität dessen zu akzeptieren, wozu Sie geboren wurden. Erkennen Sie, dass Sie nicht auf Ihren konditionierten Zustand festgelegt sind. Eine »Dekonditionierung« (oder »Neukonditionierung«, wie ich lieber sage) ist der beste Weg, um Ihr wahres Potenzial zu entdecken. Der beste Weg um das, was andere Ihnen gesagt haben, hinter sich zu lassen und stattdessen das zu akzeptieren, was für Sie auf der Seelenebene richtig ist, damit Sie Ihr Leben voll auskosten können.

2. WAS KANN HUMAN DESIGN FÜR MICH TUN?

Nachdem Sie nun die Grundlagen des Human Design und seinen Ursprung verstanden haben, fragen Sie sich vielleicht: *Okay, und was jetzt? Was hat dieses komplexe System mit all seinen esoterischen und wissenschaftlichen Elementen eigentlich mit mir zu tun, einem Menschen, der versucht, seinen Weg in der Welt zu finden? Wie kann mir das Verständnis all dieser anspruchsvollen Themen helfen, ein erfüllteres Leben zu führen?*

Die Antwort ist viel einfacher, als Sie vielleicht denken: Sie müssen all diese Themen gar nicht vollständig verstehen, um mit Human Design zu experimentieren. Stattdessen müssen Sie darauf vertrauen, dass Sie alle Antworten, die Sie jemals brauchen werden, in sich selbst tragen. In diesem Buch lernen Sie, wie Sie diese Antworten abrufen können, um das Leben zu führen, für das Sie geschaffen sind – und das Sie verdienen.

Human Design kann Ihnen dabei helfen, sich vom gesellschaftlichen Druck zu befreien und Ihre einzigartige Bestimmung zu entdecken.

Anstatt zu versuchen, alles »richtig« zu machen – auf Ihrer Human-Design-Reise oder in Ihrem Leben im Allgemeinen –, lade ich Sie ein, jeden Tag ungewöhnliche Schritte in Richtung

Ihrer Träume zu unternehmen. Denken Sie daran, dass Sie immer gewinnen oder lernen – niemals scheitern.

AUSRICHTUNG UND AUTHENTIZITÄT

Im Verlauf dieses Buches werden Sie immer wieder davon lesen, dass Sie sich auf Ihr Design ausrichten oder sich darauf einstimmen. Das heißt, dass Sie im Einklang damit leben, handeln und voranschreiten.

Im Einklang zu leben, ist das Gefühl von Resonanz, Leichtigkeit und Fluss, das Sie spüren, wenn Sie sich von Ihrem Human Design leiten lassen.

Diese Führung hängt von Ihrer einzigartigen energetischen Beschaffenheit ab, und wenn Sie Teil 2 dieses Buches durcharbeiten, werden Sie die Gelegenheit haben, tief in das Thema einzutauchen, welche Art von Führung Sie brauchen, um das Beste aus Ihrer Energie zu machen, Grenzen zu setzen, Herausforderungen zu meistern, herauszufinden, was sich für Sie richtig anfühlt, Entscheidungen zu treffen, die Ihnen weiterhelfen, und vieles mehr.

Beachten Sie, dass Handeln in Übereinstimmung mit Ihrem Design nicht bedeutet, dass Sie den Anleitungen in diesem Buch – oder anderen Büchern über Human Design – blind folgen. Es geht darum, mit der Struktur und den Details Ihres Designs zu experimentieren, sie zu verkörpern und über den lernenden Verstand hinaus in den physischen Körper zu integrieren. Auf diese Weise werden Sie allmählich mehr von dem sehen, was Sie wollen, und weniger von dem, was Sie nicht wollen. Nehmen Sie das, was Sie entdecken – die neuen Wahlmöglichkeiten, Verhaltensweisen und Erkenntnisse, die Ihnen

Ihr Design bietet -, und lassen Sie sich davon ermutigen, so zu sein, wie es sich für Sie richtig anfühlt, anstatt sich anzupassen und nach den Vorstellungen anderer zu leben.

Ein weiterer Begriff, den ich in diesem Buch häufig verwenden werde, ist »authentisch«. Wenn ich im Zusammenhang mit Human Design von Authentizität spreche, meine ich damit Ihr wahres, natürlichstes Selbst, die Person hinter der Konditionierung und unter der Maske. Die Version von Ihnen, die Sie waren, als Sie geboren wurden, bevor die Gesellschaft Ihnen beibrachte, dass Erfolg und Glück von Ihrer Fähigkeit abhängen, sich anzupassen, zu arbeiten und zu konkurrieren.

Sie sind außergewöhnlich, auch wenn Ihr Ego und Ihr innerer Kritiker Ihnen etwas anderes sagen. Sie sind wichtig und die Welt braucht Sie. Authentizität bedeutet, die Regeln, die Ihnen eingetrichtert wurden, zu brechen und nach Ihren eigenen Regeln zu spielen. Sie wurden geschaffen, um auf Ihre einzigartige Weise zu leben, und wenn Sie das tun, werden Sie in allen Bereichen Ihres Lebens erfolgreich sein - im Beruf, in Beziehungen, bei Ihrem Wohlbefinden, bei den Finanzen und Ihren Unternehmungen. Sie werden Ihre Superkräfte, Gaben und Talente kennen; andere werden alles, was Sie zu geben haben, gerne annehmen, und Sie werden in der Lage sein, genug für sich selbst zu behalten.

Es ist an der Zeit, die Macht nicht mehr an andere abzugeben, sondern ein zielgerichtetes Leben zu führen, in dem Sie das Gefühl haben, wichtig zu sein und einen Unterschied zu machen. Ein Leben, in dem Sie die Hauptfigur in Ihrem eigenen Film sind und in dem Sie sich *selbst* zutiefst lieben und akzeptieren. Ein erfülltes und von Herzen kommendes Leben.

Ich weiß, dass es keine leichte Aufgabe ist, den eigenen Glanz zu erkennen oder auch nur herauszufinden, wie man ihn erkennen kann. Wir leben in einer Welt, die uns vom Moment der Empfängnis an sagt, wer wir sein sollen. Sobald wir geboren sind, hören und sehen wir zu und lernen, wie wir sein müssen, damit man sich um uns kümmert, was wir tun müssen, um dazuzugehören, und wie wir uns verhalten müssen, um Liebe zu erfahren. Das nennt man Konditionierung.

KONDITIONIEREN SIE SICH NEU

Human Design bietet einen Weg, aus der Konditionierung auszubrechen und stattdessen aus der Authentizität heraus zu leben.

»Neukonditionierung« ist der Prozess, in dem Sie beginnen, sich von gesellschaftlichen Zwängen, Erwartungen und Einflüssen zu befreien, die Ihr Verhalten und Ihre Entscheidungen geprägt haben (diese äußeren Faktoren »konditionieren« Ihr Unterbewusstsein, sodass es Verhaltensweisen entwickelt, die nicht authentisch sind und durch das Bedürfnis nach Liebe, Fürsorge und Zugehörigkeit entstehen, aber Gewohnheiten schaffen, die Ihnen nicht dienen und zu schwierigen Beziehungen und Erfahrungen führen).

Bei der Neukonditionierung geht es darum, mit Ihrem wahren, authentischen Selbst in Kontakt zu kommen und Entscheidungen zu treffen, die im Einklang mit Ihrer eigenen inneren Führung und Autorität stehen, anstatt sich von dem leiten zu lassen, was Ihnen gesagt wurde, was Sie tun oder sein sollten. Es geht darum, Ihren authentischen Weg zu finden

und so zu leben, wie Sie es für richtig halten, anstatt zu versuchen, sich anderen anzupassen.

Wenn Sie sich auf Ihr Human Design einlassen, wenn Sie akzeptieren, dass in der Welt – im Universum – so viel mehr im Gange ist, dass Sie die gesellschaftlichen Regeln, die Ihnen auferlegt wurden, ad acta legen können, weil andere Visionen von Erfolg für Sie gelten, dann kann Ihr Human-Design-Experiment wirklich beginnen.

Die Hauptfunktion des Human Design ist es, Ihnen zu helfen, sich neu zu konditionieren – *das ist es*, was all dies mit Ihnen zu tun hat. Bis jetzt haben Sie sich wahrscheinlich so verhalten, als müssten Sie sich der Welt anpassen, weil Sie gelernt haben, die Dinge, die Sie einzigartig machen, als Fehler und Probleme zu sehen. Aber wenn Sie Ihre Einzigartigkeit erkennen und akzeptieren, werden Sie lernen, dass Sie nicht versuchen müssen, sich in die Welt einzufügen. Sie sind bereits ein wesentlicher und wertvoller Teil von ihr, so wie Sie sind.

SIE SIND WICHTIG

Ich stelle mir den Planeten Erde und alles, was darauf lebt, wie ein kompliziertes Puzzle vor, bei dem jedes Teil zum Ganzen beiträgt. Selbst das kleinste Teil ist wichtig. Es muss genau so passen, wie es entworfen wurde, sonst sind das Puzzle und der Planet Erde unvollständig. Jedes Teil ist einzigartig und gleich bedeutsam. Es gibt nur einen Weg, diesen Planeten zu einem Ganzen zu machen: Jedes Teil muss ein Unikat sein dürfen.

Sie mögen nur ein kleines Puzzleteil sein, aber Ihr Potenzial ist so unendlich wie das Universum, und wenn Sie sich der Führung Ihres Human Designs anvertrauen – Ihrer Größe, Ihrer

unaufhaltsamen und mächtigen Kraft –, werden Sie frei und gerüstet sein, das Leben zu führen, für das Sie bestimmt sind, und einen bedeutenden Beitrag für die Welt um Sie herum zu leisten.

Das Schöne am Human Design ist, dass es sowohl auf der Mikro- als auch auf der Makroebene wirkt. Das Universum mag groß sein, aber da es bei Ihrer Geburt seinen Abdruck in Ihnen hinterlassen hat, existiert und wirkt es genauso *in* Ihnen wie um Sie herum und über Sie hinaus.

MIT DEM UNIVERSUM ZUSAMMENWIRKEN

Die Energie, die das gesamte Universum erschaffen hat, ist die gleiche Energie, die in Ihnen fließt. Das bedeutet, dass die Kraft, die Sie brauchen, um Ihr Leben zu verändern, die Kraft ist, die das Universum erschaffen hat.

Lassen Sie das eine Minute auf sich wirken: *Die Kraft, die Sie brauchen, um Ihr Leben zu verändern, ist dieselbe Kraft, die nötig war, um das Universum zu erschaffen.*

Und diese Kraft ist bereits in Ihnen – sie war in Ihrem Design verschlüsselt, bevor Sie geboren wurden. Wenn Sie die Elemente Ihres Designs annehmen und sich von ihnen zu dem Leben führen lassen, das am besten zu Ihnen passt, machen Sie einen Schritt hin zu einer harmonischeren und effektiveren Beziehung mit dem Universum, das Sie erschaffen hat. Damit sagen Sie dem Universum, dass Sie bereit sind, das zu vollenden, was es begonnen hat – der Landkarte zu folgen, die es

Ihnen gegeben hat, um den Schatz Ihrer selbst und Ihres einzigartigen und wunderbaren Lebens zu finden, seit dem Moment, als die allerersten Teilchen von Ihnen entstanden sind.

Wenn es darum geht, zu erkennen, was Human Design für Sie tun kann, ist die wichtigste Frage, die Sie sich stellen sollten, nicht: »Wie ist Human Design für mein Leben relevant?« Sondern: »Wie kann Human Design mir die Werkzeuge an die Hand geben, um mit dem Universum zusammenzuwirken, zu meinem eigenen höchsten Wohl und auch zum Wohl des gesamten Planeten?«

Dass es auf diese Frage unendlich viele Antworten gibt, wird Sie nicht überraschen. Human Design kann Ihnen dabei helfen, den für Sie erfüllendsten Beruf zu finden und Ihre persönlichen Werte zu erkennen und zu leben. Es kann Ihnen zeigen, wie Sie sich am besten um Ihre Lieben kümmern. Es kann Ihnen helfen, Ihren Führungsstil zu definieren und herauszufinden, wie Sie mehr Geld und Erfolg erlangen. Und es kann Ihnen die Entscheidung erleichtern, wie Sie Ihre Kinder am besten erziehen. Mithilfe von Human Design verstehen Sie, in welchem Leben Sie sich am wohlsten fühlen, welche Art von Liebesbeziehungen und Freundschaften Sie pflegen wollen, wie Sie am wirkungsvollsten auf Ihre Gesundheit achten und vieles mehr.

So können Sie Ihre größten Ängste und Hindernisse feststellen, aber auch die Superkräfte, die Ihnen helfen werden, diese Herausforderungen zu meistern und sie in Ihre besten Eigenschaften umzuwandeln. All diese kleinen Antworten fügen sich zu etwas Größerem zusammen: Human Design kann Ihnen helfen, Ihre einzigartige Lebensaufgabe bewusst zu erfüllen.