HUMAN DESIGN

für EinsteigerInnen

Dein erster Schritt zurück zu dir





Herzlich Willkommen

Wahrscheinlich bist du hier gelandet, weil du spürst, dass da mehr in dir ist: mehr als das Funktionieren im Alltag, als das Abhaken von To Do`s, mehr als das “irgendwie durchkommen”.

Vielleicht hast du genug von diesem nagenden Gefühl, es irgendwie nie richtig machen zu können. Dich falsch zu fühlen, verunsichert oder nicht gut genug.

Du hast mit Sicherheit schon viel probiert- und doch hast du noch nicht das Richtige gefunden, das was dir nachhaltig weiterhilft, was sich nach dir anfühlt.

Darum ist dieser Guide genau für dich. Denn hier findest du genau das, was dich dauerhaft weiterbringen wird: die Verbindung mit deiner einzigartigen Energie.
Dein innerer Kompass- dein Human Design.

Human Design ist kein weiteres “Du-musst-nur-XY-tun”-System.
Vielmehr ist es eine Einladung zu entdecken wer du wirklich bist.
Wie du gemeint bist.

Der Guide kann dein erster Schritt in eine neue Richtung sein- hin zu mehr Selbstverständnis, echter Klarheit und liebevoller Selbstannahme.

Ich freue mich sehr, dass du den Mut hast, für dich loszugehen!

Lass uns jetzt starten, es gibt viel zu entdecken!



Hy, ich bin Pam

Mentorin, Human Design Expertin und leidenschaftliche Wegbegleiterin für alle, die ihr Leben in ihrer Einzigartigkeit leben und gestalten wollen.

Meine größte Freude ist es zu sehen, wie jemand zurück in seine Energie kommt. Wenn plötzlich Klarheit entsteht, wo vorher Unsicherheit war.
Wenn Menschen beginnen, nicht mehr nur zu funktionieren – sondern zu leben. Ihre Chance zu nutzen, ihr Wunder zu gestalten.

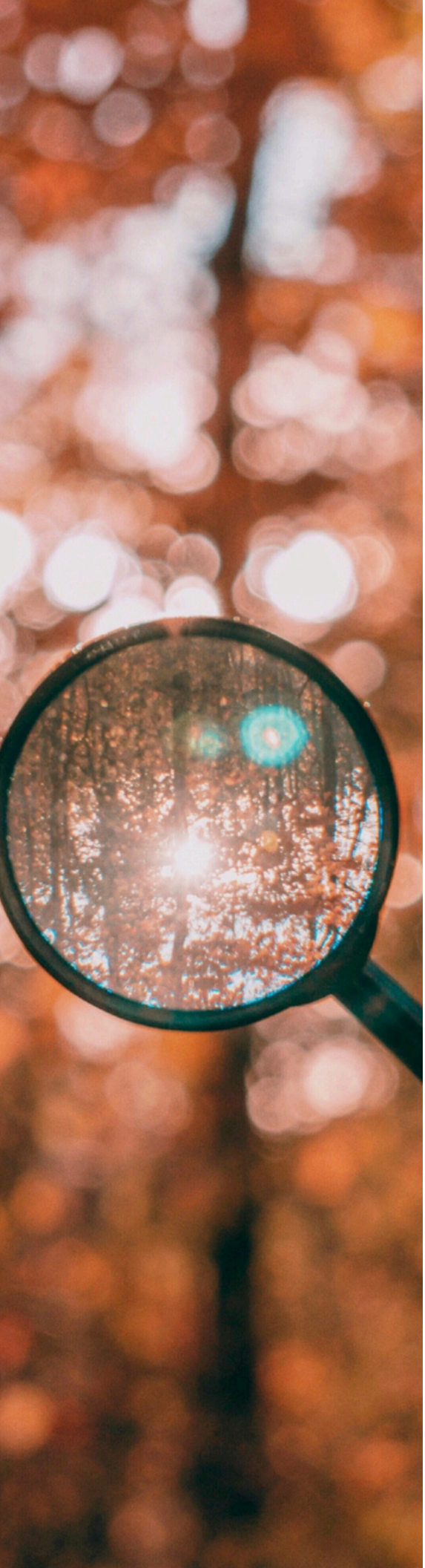
Denn ich weiß, wie es ist, sich selbst aus den Augen zu verlieren. Ich kenne das Gefühl, nicht zu wissen, wo man anfangen soll. Und ich weiss: Der Weg zurück zu dir selbst ist nicht nur möglich – er kann der schönste und kraftvollste Schritt deines Lebens sein.

Human Design war für mich dabei ein absoluter Gamechanger.
Dieser Kompass, der mir gezeigt hat, wie ich gemeint bin, hat mich zurück in meine Klarheit gebracht, so dass ich aus mir heraus Kraft schöpfen und mein Leben bewusst gestalten kann.

Heute ist es meine Herzensaufgabe, diese Klarheit und Orientierung an andere weitergeben.

Ich freue mich sehr, dich ein Stück auf deinem Weg begleiten zu dürfen und wünsche dir von Herzen eine schöne Entdeckungsreise.

Pam



Inhalt

01 was ist Human Design?

Ein kurzer Überblick über das System und warum es dir helfen kann, dich selbst besser zu verstehen – ganz ohne Vorwissen.

02 wichtige Grundlagen

Die wichtigsten Bausteine von Human Design einfach erklärt – damit du die Sprache deiner Energie kennenlernen kannst.

03 Theorie- praktisch erklärt

Hier wird es greifbar: Du erfährst, wie du dir Human Design vorstellen kannst und hörst etwas über die verschiedenen Energietypen.

04 Human Design im Alltag

In diesem Abschnitt erfährst du, wie du die ersten Erkenntnisse aus deiner Chart im Alltag und den verschiedenen Lebensbereichen nutzen kannst.

05 unser Körper- Haus der Seele

Hier geht es um Human Design in Verbindung mit Wohlbefinden und dem Körper als Resonanzgefäss unserer Energie



01- Was ist Human Design

Anstelle einer komplexen theoretischen Erklärung, mag ich dir viel lieber ein Bild geben:

Stell dir vor, du tauchst durch ein unsichtbares Netz aus Energie, wenn du zur Welt kommst. Eine Mischung aus Licht und Schwingung, die einen Abdruck in dir hinterlässt.
Dieser Abdruck begleitet dich fortan– es ist dein energetischer Bauplan.

Human Design ist eine Kombination aus uralten Weisheitslehren – die dir bis ins kleinste Detail zeigen kann, wie du funktionierst.

Es ist wichtig dazu zu sagen, dass Human Design kein Instrument ist, was schubladisieren will. Ganz im Gegenteil!

Es macht die Einzigartigkeit eines jeden Menschen sichtbar und zeigt, wie wir in unserer ganz eigenen Energie am besten durchs Leben kommen.

Denn in unserer Energie zu leben reduziert den Widerstand extrem!
Du wirst dazu später noch ein paar Beispiele hören.

Anhand deiner genauen Geburtsdaten wird deine persönliche Energiesignatur berechnet.
Diese Energiesignatur wird im Human Design als Chart oder Bodygraph bezeichnet und macht deine Energie grafisch sichtbar.

Human Design will nicht schubladisieren-
es macht die Einzigartigkeit jedes einzelnen sichtbar.

02- wichtige Grundlagen

Du siehst hier rechts das Grundgerüst einer Human Design Chart.

Es gibt natürlich viele verschiedene Begriffe, die im Zusammenhang mit Human Design wichtig sind, wie z.B. der Energietyp, die Strategie und die sogenannte Autorität.

Für den Anfang ist es besonders wertvoll, sich mit eben diesem Energietyp zu beschäftigen – er gibt dir eine erste Orientierung über deine Grundenergie.

Welchem Energietyp du angehörst ist abhängig davon, welche Tore und Zentren aktiviert worden sind (das passiert beim durch das Energienetz tauchen- du erinnerst dich).

Aber erst einmal gebe ich dir eine Denkaufgabe: bei all den Einteilungen und Kategorisierungen, die es im Zusammenhang mit uns Menschen gibt: wie würdest du dich selbst beschreiben?

Lass mal alle bekannten Angaben wie z.B. die berufliche Tätigkeit, die Religion oder äusserliche Merkmale weg. Was bleibt übrig, was beschreibt dich als Ganzes?

Fällt dir auf, dass es ganz schön herausfordernd ist, eine Beschreibung zu finden, die dein Wesen abbildet?

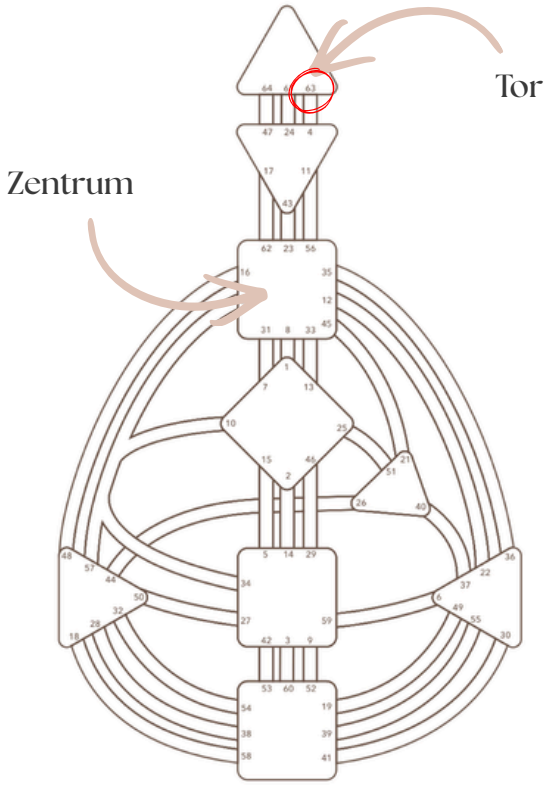
Die üblichen Beschreibungen, die wir benutzen, um uns jemand anderem vorzustellen sind also eher sowas wie Etiketten, die nur sehr oberflächlich Teile von uns erfassen und nicht wirklich viel über uns aussagen können.

Anders im Human Design: hier werden 5 Typen von Menschen unterschieden, die beschreiben, wie wir “designed” sind- unsere grundsätzliche Struktur, die Art, wie wir in der Welt sind und wie wir mit anderen Menschen interagieren.

Diese 5 Typen sind:

- Generator
- Manifestierender Generator (MG)
- Projektor
- Manifestor
- Reflektor

Jeder dieser Typen hat seine ganz eigene Art, durchs Leben zu gehen. Er bekommt seine Power aus unterschiedlichen Quellen, lebt diese anders aus und bringt sie auf seine ganz eigene Weise in die Welt ein.





03- Theorie- praktisch erklärt

Damit du dir die Unterschiede der einzelnen Energietypen besser vorstellen kannst, gebe ich dir auch hier wieder ein Bild:

Stell dir vor, das Leben ist ein grosses Orchester. Jeder Mensch spielt darin mit. Jeder in seiner ganz eigenen Rolle.

Generatoren sind die Musiker, die mit Hingabe stundenlang spielen können. Ihre Freude ist dabei ihr Motor. Wenn sie ihren Rhythmus gefunden haben, steckt ihre Begeisterung regelrecht an- wie eine Welle schwappt sie auf alle im Saal über.

Manifestierende Generatoren sind den Musikern sehr ähnlich. Nur dass sie mit nur einem Instrument nicht zufrieden sind. Am liebsten möchten sie Geige spielen und die Trommel schlagen. Sie sind schnell, vielseitig und lieben es, viele Dinge gleichzeitig zu erkunden.

Projektoren sind die Dirigenten – sie sehen, wie das Zusammenspiel harmonisch wird und erkennen sofort, wenn ein Musiker nicht die optimalen Bedingungen hat.

Sie lenken den Blick darauf, damit alle die besten Leistungen bringen können. In Zeiten der Ruhe und des Rückzuges kommen sie zurück in ihre Klarheit, die das grosse Ganze sieht.

Manifestoren sind die Komponisten. Sie bringen neue Melodien ein, die sie im stillen Kämmerlein fokussiert erarbeitet haben. Sie gehen voraus, bekommen Trends mit und stossen Neues an. Jeder auf der Bühne weiss, von wem die Melodie kam, die gerade gespielt wird. Er selbst muss nicht die ganze Zeit auf der Bühne stehen. Aber das am Ende des Stücks sein Engagement erwähnt wird, gefällt ihm sehr.

Und zu guter Letzt sind da noch die Reflektoren. Sie sind das Publikum – sie nehmen wahr, wie gut alles zusammenspielt, wo Disharmonie herrscht und können am Ende der Aufführung ihre Eindrücke als Feedback abgeben. Ihre Weisheit liegt im Beobachten und im richtigen Timing.

deine Gedanken

Wie würdest du dich selbst beschreiben, wenn du die “herkömmlichen” Beschreibungen weglässt?



Wo siehst du dich im Bild des Orchesters am ehesten? Welcher Typ spricht dich am meisten an?

Nicht das Außen gibt dir Halt.
Sondern das Wissen darüber, wie du in Wahrheit funktionierst.

“ Jeder von uns hat eine ganz bestimmte Aufgabe im grossen Orchester des Lebens. “

04- Human Design im Alltag

Wenn du dir dieses Bild einmal durch den Kopf gehen lässt, wird sofort klar, warum es wichtig ist, dass jeder Mensch seine Energie kennt, oder?

Jeder von uns hat eine ganz bestimmte Rolle. Eine ganz bestimmte Aufgabe im grossen Orchester des Lebens.
Wenn wir aber die ganze Zeit versuchen auf der Querflöte klarzukommen (um im Bild zu bleiben), wo wir doch eigentlich für den Feinschliff der Melodie gemacht wären, entstehen viele Misstöne. Und damit Frust und Unzufriedenheit.

Merke dir also unbedingt:
Human Design ist kein “One fit`s all”- Rezept.
Dein Human Design ist DEINE individuelle Bedienungsanleitung fürs Leben!



Und wenn du die kennst, weisst du auch

- was deine natürlichen Stärken sind
- wie du Entscheidungen triffst, die wirklich zu dir passen
- wie du mit anderen in Beziehung gehst
- wie du deine Energie im Alltag einsetzen kannst
- wie du deinem Körper wieder näher kommst und seine Botschaften verstehst

Und dieses Wissen hat auf alle unsere Lebensbereiche einen so enorm wichtigen Einfluss. Hier ein paar sehr häufige Beispiele:

Du wünschst dir einen neuen Job, weil dich der alte nicht mehr erfüllt und du weisst aufgrund deines Designs ganz genau, wo deine Stärken und Talente liegen. Könntest du da nicht viel gezielter nach einer Aufgabe suchen, die dich wirklich begeistert?
Das lohnt sich - insbesondere wenn wir bedenken, wie viel Zeit wir mit diesem Lebensbereich verbringen!

Oder Reibungen und Konflikte in einer Partnerschaft: lernt jeder Partner sein Design kennen, stellen sich solche Reibungspunkte häufig als die “Andersartigkeit” des Partners heraus. Die Kenntnis darüber und das liebevolle Einbinden in den Alltag stärkt die Partnerschaft und ermöglicht eine tiefere emotionale Verbindung.

05- Human Design für unser Wohlbefinden

Stell dir vor, du könntest deinen Körper mit dem Wissen zu deiner Energie optimal unterstützen, so dass er sich nicht mehr mit Beschwerden und Einschränkungen melden und dich damit anschreien muss. Du könntest ihm das geben was er braucht und deine Energie damit nähren und fördern.

Uns um unseren Körper zu kümmern ist essentiell. Und ich meine damit nicht die tägliche Routine von waschen, kämmen, anziehen.

Sondern die nachhaltige Pflege und echtes nähren dieses Wunderwerkes.

Uns darf klar sein (oder werden), dass unser Körper das Haus der Seele ist, solange wir hier auf der Erde sind!

Er ist das Resonanzgefäss unserer Energie und es fasziniert mich zutiefst, was unser Körper jeden Tag für uns tut, zu was er in der Lage ist.



Nur leider lernen wir kaum etwas darüber, wie wir mit diesem Wunderwerk umgehen und zusammenarbeiten - damit wir gesund bleiben und uns um die wahren Ursachen von Beschwerden kümmern können.

Human Design gibt uns all die Informationen, die wir dafür brauchen.

**Man muss dem Körper gutes tun,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen.**

-Teresa von Ávila-

Notizen

Vielen Dank

Du hast jetzt einen ersten Eindruck von Human Design bekommen.
Vielleicht spürst du schon, welche Tiefe dieses wunderbare Instrument der Erkenntnis für dich bereit hält.
Möglicherweise ist es noch ein wenig verschwommen, noch nicht klar greifbar. Das ist vollkommen okay.

Aber vielleicht regt sich etwas in dir- etwas ganz Ursprüngliches, vielleicht sogar verloren geglaubtes- wie ein leises inneres Rufen.
Das ist sie – deine Energie. Die genau weiss, wofür du hier bist. Die dich führen möchte. Die dich unterstützen möchte.

Gehe ihr heute einen ersten kleinen Schritt entgegen. Sei mutig. Mach dich auf den Weg zu mehr Tiefe, Leichtigkeit und- das Wichtigste von allem- zu deiner Einzigartigkeit.



Du musst diesen Weg nicht allein gehen.

Ich begleite dich gerne dabei, dein individuelles Design zu entdecken, es in deinen Alltag zu integrieren und die Kraft deiner Einzigartigkeit zu entfalten.

Denn dein Leben ist deine grösste Chance. Es darf sich nach DIR anfühlen.

Pam

Bereit für den nächsten Schritt?



Mini- Energie- Guide

deine tägliche Unterstützung, um mit deiner Energie in Verbindung zu bleiben.
Mit Tipps, Übungen und Impulsen für deinen Alltag.

das will ich



Impuls- Reading

Du möchtest mehr über einen bestimmten Lebensbereich wissen oder suchst nach einem gezielten Impuls für ein bestimmtes Thema?
Frag deine Energie und hol die Antwort aus der Tiefe.

Infos und Buchung



Webinar

Erfahre wie dich Human Design in deinem Leben unterstützen kann.
Du willst dabei sein? Schreib mir gerne eine Email und du erhältst die Daten für das nächste kostenfreie Webinar.

schick mir die Daten



Online Mentoring Programm

Bald startet das Mentoring Programm “Zurück zu dir”.
Ein transformativer Prozess über 3 Monate, in dem du deine Energie mit Hilfe von Human Design und Nervensystemarbeit zur Entfaltung bringst.
Trage dich jetzt schon auf die Warteliste ein.

zur Warteliste



Lass uns in Verbindung bleiben

www.wunderwerk-statt.ch

@buchers_wunderwerkstatt

Bucher`s Wunderwerkstatt

One Tribe Community

Ich wünsche dir von Herzen alles Gute und freue mich, wenn wir uns auf irgend einem meiner Kanäle wieder sehen.

Alles liebe,

Pam