

Hannah



Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Dein Human Design Chart	5
Kleine Einführung in das Human Design System	6
Typ: Generatorin	13
Meine Aura	15
Bauchgefühl als Wegweiser	16
Wenn es kein Ja ist - ist es ein NEIN!!!	17
geschlossene Fragen	18
Ich reagiere auf die Angebote des Lebens	19
richtige Fragen oder Angebote	20
Freude vs. Frustration	22
Ich bin ein Energiebündel	23
Wer bin ich?	24
Schlaf	26
Schule	27
Tipps für die Hausaufgabenbetreuung	28
Essen und Mahlzeiten	29
Begleitung	30
Autorität: Sakrale Autorität	31
Zentren	33
Inspiration - Krone (offen)	34
Verstand - Ajna (offen)	37
Ausdruck - Kehle (offen)	42
Identität - Selbst (definiert)	46
Willenskraft - Herz (offen)	49
Solarplexus - Emotionen (offen)	53
Lebensenergie - Sakral (definiert)	57
Intuition - Milz (definiert)	60
Antrieb - Wurzel (offen)	64
Profil: 3/5	67
Ich bin eine heldenhafte Abenteurerin	68
Wie ich mich selbst wahrnehme - bewusste Linie 3	69
Wie mich andere wahrnehmen - unbewusste Linie 5	73

Kanäle	76
Kanal 10-34 - Überzeugung	78
Kanal 10-57 - Ästhetik	79
Kanal 34-57 - Macht	80
 Tore	 81
Tor 1 - Selbsta Ausdruck	82
Tor 3 - Ordnung	83
Tor 4 - Formulierung	84
Tor 6 - Reibung	85
Tor 7 - Führung	86
Tor 10 - Authentizität	87
Tor 11 - Ideen	88
Tor 12 - Vorsicht	89
Tor 14 - Arbeitskraft	90
Tor 19 - Bedürfnisse	91
Tor 21 - Schatzmeister	92
Tor 34 - Kraft	93
Tor 36 - Krise	94
Tor 37 - Freundschaft	95
Tor 38 - Kampf	96
Tor 48 - Tiefe	97
Tor 51 - Schock	98
Tor 54 - Ehrgeiz	99
Tor 55 - Fülle	100
Tor 57 - Intuitive Einsicht	101

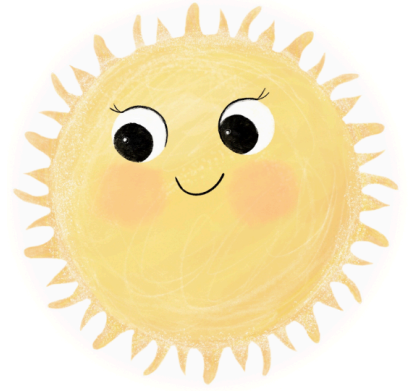
Der Beginn von etwas Magischem

In einer zauberhaften Nacht wurde ein kleines Menschenkind geboren. Seine Eltern liebten es vom ersten Anblick. Auch das Universum wollte ihm seine unendliche und bedingungslose Liebe zeigen. So kamen die Sonne, der Mond und ihre Planetenfreunde zusammen und schenkten dem Neugeborenen den schönsten Sternenstaub. Das taten sie schon einmal, als das Baby noch im Bauch seiner Mama wohnte.

Dieser Sternenstaub aktivierte alle einzigartigen Fähigkeiten und Talente dieses winzigen Wesens, um ihm ein Leben voller Abenteuer und Glück zu ermöglichen. Jeder neue Erdbewohner bekommt diese Geschenke vom Universum. Und dein Kind hat sie natürlich ebenfalls erhalten. Egal, wie sein Human-Design-Chart aussieht. Es ist perfekt. So wie dein Kind perfekt ist. Erwinnere dich stets daran. Denn es ist einzigartig. Dein Kind hat alles in sich, was es für ein erfülltes Leben benötigt.

Weißt du schon, welche Geschenke dein Kind bekommen hat? Auf den nächsten Seiten wird es dir dein Kind verraten.





Liebe Mama,
lieber Papa,
lieber Mensch, der mich einige Jahre begleiten darf,

ich habe dich ausgewählt, weil ich weiß, dass du genau richtig für meine Entwicklung bist. Ich möchte bestimmte Erfahrungen mit dir zusammen machen, genauso, wie du mit mir.

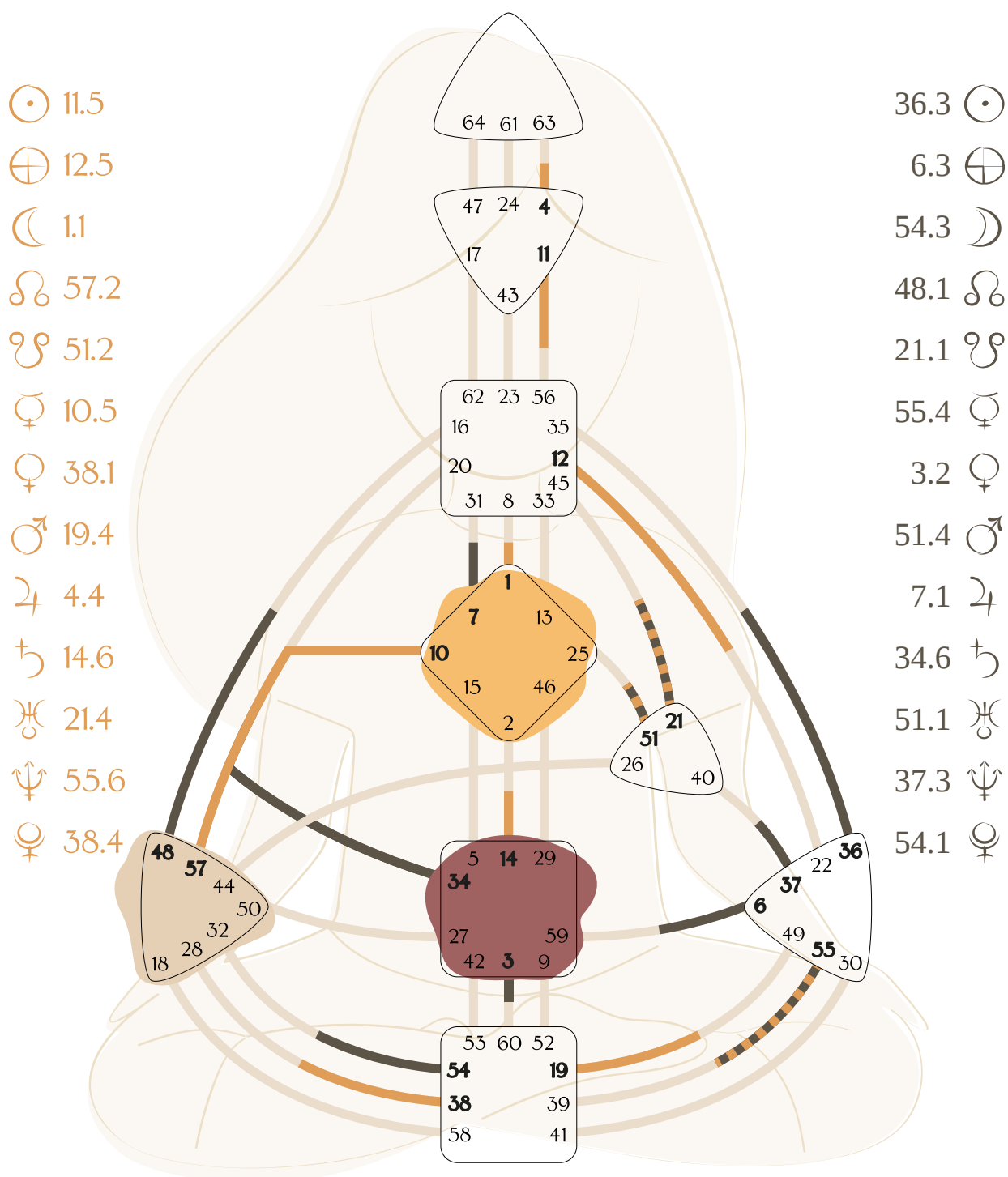
Das Human-Design-System kann dir helfen, mich besser zu verstehen und mir bei der Entwicklung meiner Persönlichkeit zu helfen. Du darfst lernen, auf meine Bedürfnisse einzugehen und beobachten, wie ich mein volles Potenzial entfalte.

Ich habe dir eine kleine „Bedienungsanleitung“ mitgebracht, die dich dazu inspirieren darf, mich zu verstehen. Es steht dir frei, diese Zeilen zu glauben.

Human Design ist ein wertvolles Experiment, weil es uns die Möglichkeit gibt, uns selbst und den anderen besser zu begreifen. Dadurch können wir unsere Beziehung noch liebevoller gestalten und Mitgefühl zeigen.



Dein Human Design Chart



Hannah

15. März 2015

14:30 Uhr

Kleine Einführung in das Human Design System



Das Human Design System wurde 1987 von dem Kanadier Robert Alan Krakower auf Ibiza gechannelt. Seither nannte er sich Ra Uru Hu und verbrachte seine Zeit, bis zu seinem Tod im Jahre 2011, mit der Verbreitung seines Wissens und der Ausbildung anderer Menschen. Nach seiner eigenen Aussage ist das Human Design System zum Wohle der Kinder da.

Verschiedene andere Systeme spielen im Human Design System zusammen. Es kommen die alten Weisheitslehren der Chakrenlehre, Astrologie, I-Ging und Kabbalah mit den neuen wissenschaftlichen Elementen der Biochemie, Genetik und Quantenphysik zusammen. Auf diese Weise ist es möglich, die individuelle energetische Basisausstattung jedes Menschen zu entschlüsseln und zu verstehen, wie die Energie fließt. Sowohl innerhalb des eigenen Körpers als auch zwischen verschiedenen Menschen.

Es handelt sich bei Human Design um eine Erfahrungswissenschaft. Wissen allein reicht nicht aus und es gibt weder falsch noch richtig. Du darfst dieses Wissen infrage stellen und deine eigene Wahrheit finden. Wenn du die verschiedenen Puzzleteile zusammenfügst, wird das gesamte Bild durch Experimente und praktische Erfahrungen lebendig.

Wichtig ist, zu verstehen, dass du nicht dein Design bist, sondern ein Design hast. Dieses ist perfekt, um im Leben deinem Seelenplan zu folgen. Als Erwachsener kann es für dich herausfordernd sein, dich wieder zu erinnern. Hier geht es als Erstes darum, die Verstandesebene zu verlassen und die Intelligenz deines Körpers (wieder) zu spüren. Du hast immer die Wahl, im Einklang mit deinem Design zu leben.

Da das Human Design auch die unbewussten Anteile von dir zeigt, erkennst du dich wahrscheinlich in bestimmten Dingen nicht wieder. Egal, welche Geschichten dir dein Verstand erzählt. Du darfst dich neugierig auf das Experiment Human Design einlassen und so den Weg zurück zu dir finden, falls du dich ein wenig verlaufen hast. Es ist eine wundervolle Möglichkeit, so sein zu dürfen, wie du wirklich bist und auch andere in ihrem wahrhaftigen Sein annehmen zu können.

Danke, dass du deinem Kind mit einem Bewusstsein begegnen möchtest, um es optimal begleiten zu können. Insbesondere die ersten sieben Lebensjahre sind bedeutend für die Entwicklung deines Kindes. Es befindet sich gewissermaßen ununterbrochen in einem Zustand der Trance, in dem es alles ungefiltert aufnimmt und als Wahrheit speichert. So entstehen Verhaltensweisen, Muster und Glaubenssätze, die seine Identität prägen. Deshalb ist es so wertvoll, dass du dich auf die magische Reise des Human Design begibst und mit diesem System spielst.



Human Design Lexikon

Typ

Der Typ beschreibt deine energetische Grundausstattung und wird durch die Aktivierung bestimmter Zentren in deinem Chart bestimmt. Im Human Design System existieren vier verschiedene Typen, wenn man Generator und Manifestierenden Generator zusammenfasst, oder fünf Typen, wenn Generator und Manifestierender Generator als eigenständige Typen betrachtet werden.

Die Typen unterscheiden sich jeweils in ihren energetischen Qualitäten und Lebensstrategien. Den größten Anteil der Bevölkerung bilden Generatoren mit etwa 37 Prozent, die über eine kraftvolle und ausdauernde Energie für Arbeit und Kreativität verfügen. Mit etwa 33 Prozent folgen die Manifestierenden Generatoren, die sich durch ihre sehr dynamische Energie auszeichnen und oft an mehreren Projekten gleichzeitig arbeiten. Rund 20 Prozent der Menschen sind Projektoren, die die besondere Gabe besitzen, andere Menschen zu durchschauen und zu leiten. Eine kleinere Gruppe bilden Manifestoren mit 9 Prozent, die die Fähigkeit haben, aus eigener Kraft heraus Neues zu erschaffen und Dinge ins Leben zu rufen. Als seltenste Gruppe mit nur etwa einem Prozent der Bevölkerung gelten Reflektoren, die extrem empfindsam sind und die Qualität ihrer Umgebung widerspiegeln.

Signatur

Die Signatur ist das Gefühl, das entsteht, wenn du im Einklang mit deinem Design lebst und zeigt dir, dass du auf dem richtigen Weg bist und deine Energie korrekt einsetzt. Generatoren erleben dabei eine tiefe Zufriedenheit und Erfüllung, wenn sie ihre Energie für das einsetzen, was sie wirklich begeistert. Ähnlich verhält es sich bei Manifestierenden Generatoren, die ebenfalls Zufriedenheit spüren, allerdings wenn sie auf das reagieren, was ihnen Freude bereitet. Projektoren erfahren Erfolg als ihre Signatur, wobei es sich nicht nur um materiellen Erfolg handelt, sondern um das tiefere Gefühl, für ihre Weisheit erkannt und wertgeschätzt zu werden. Frieden und innere Harmonie charakterisieren die Signatur der Manifestoren, die sich einstellt, wenn sie ihren eigenen Weg gehen und andere über ihre Pläne informieren. Reflektoren empfinden Überraschung als ihre charakteristische Signatur, jenes Gefühl der positiven Überraschung und Neugierde, das entsteht, wenn sie sich ausreichend Zeit für Entscheidungen nehmen und achtsam auf ihr Umfeld reagieren.

Nicht-Selbst

Das Nicht-Selbst ist das Gefühl, das entsteht, wenn gegen die natürliche Energie gelebt wird und fungiert als Warnsignal des Körpers, das zeigt, dass kein Einklang mit dem eigenen Design besteht. Generatoren erleben dabei Frustration, ein Gefühl von Stillstand und Schwere, wenn sie ihre Energie für Dinge einsetzen, die ihnen keine Freude bereiten. Manifestierende Generatoren spüren nicht nur diese Frustration, sondern zusätzlich Wut, wenn sie aufgehalten werden oder ihre Energie nicht frei fließen kann. Verbitterung kennzeichnet das Nicht-Selbst der Projektoren, die sich nicht gesehen oder wertgeschätzt fühlen, wenn sie ihre Weisheit ungefragt teilen. Wut entsteht bei Manifestoren, wenn sie sich eingeschränkt, kontrolliert oder in ihren Vorhaben aufgehalten fühlen. Reflektoren erfahren Enttäuschung als ihr Nicht-Selbst-Thema, wenn sie sich in der falschen Umgebung befinden oder von Menschen umgeben sind, die ihnen nicht gut tun. Das Nicht-Selbst ist jedoch nicht grundsätzlich schlecht, sondern vielmehr ein wichtiger Hinweis, der dabei hilft zu erkennen, wann etwas im Leben geändert werden sollte.

Strategie

Die Strategie ist die Gebrauchsanweisung für das Leben und zeigt, wie am besten mit der Welt interagiert wird, um maximale Leichtigkeit und minimalen Widerstand zu erfahren. Generatoren leben nach der Strategie des Reagierens, bei der sie auf Impulse von außen warten und mit ihrer Bauchstimme darauf reagieren, anstatt selbst zu initiieren und das Leben zu sich kommen zu lassen. Manifestierende Generatoren folgen der Strategie des Reagierens und Informierens, reagieren also wie Generatoren auf äußere Impulse, informieren aber zusätzlich andere über ihre Ideen und Pläne. Auf Einladung zu warten kennzeichnet die Strategie der Projektoren, die darauf warten, dass andere sie erkennen und einladen, ihre Weisheit zu teilen, wobei sie ihr Wissen nur teilen, wenn darum gebeten wird. Manifestoren können selbst initiieren und handeln, sollten aber vorher ihr Umfeld über ihre Pläne informieren, um Widerstand zu vermeiden. Reflektoren folgen der Strategie, einen Mondzyklus zu warten, und lassen bei wichtigen Entscheidungen einen kompletten Mondzyklus von 28 Tagen verstreichen, während sie beobachten, wie sich ihre Gefühle zu einer Sache entwickeln. Wird die eigene Strategie nicht gelebt, entsteht das Nicht-Selbst-Thema, während das Befolgen der Strategie zur persönlichen Signatur führt.

Autorität

Die Autorität ist die innere Entscheidungsinstanz und zeigt, wie am besten Entscheidungen getroffen werden, ohne dass der Verstand die Kontrolle übernimmt. Die häufigste Form ist die Emotionale Autorität mit etwa 50 Prozent, bei der es keine Wahrheit im Moment gibt und die emotionalen Wellen abgewartet werden müssen, bis emotionale Klarheit entsteht, bevor entschieden wird. Mit etwa 35 Prozent folgt die Sakrale Autorität, bei der die Bauchstimme sofortige Ja/Nein-Antworten gibt und auf die körperlichen Reaktionen und Laute des Bauches geachtet wird. Rund 11 Prozent besitzen die Milz-Autorität, bei der die Intuition spontan und leise ist und sich nur einmal meldet, weshalb dem ersten Impuls der Milz im gegenwärtigen Moment vertraut werden sollte. Sehr selten tritt die Herz/Ego-Autorität auf, bei der Entscheidungen darauf basieren, was das Herz wirklich will und die Frage lautet: "Was ist der beste Deal?" Ebenfalls sehr selten ist die Selbst-Autorität, bei der der inneren Richtung und den Werten gefolgt wird und entschieden wird, was zur Vision und zum authentischen Selbst passt. Die Mentale Autorität ist gleichfalls sehr selten und findet die Wahrheit im Gespräch mit anderen, wobei auf den Klang der eigenen Stimme gehört wird. Ausschließlich Reflektoren besitzen die Mond-Autorität, bei der ein kompletter Mondzyklus abgewartet wird, bevor wichtige Entscheidungen getroffen werden.

Linien

Eine Linie ist eine Zahl von 1 bis 6, die beschreibt, wie eine bestimmte Eigenschaft ausgedrückt wird. Im Chart findest du Linien als kleine Zahlen hinter einem Punkt bei jedem aktivierten Tor (zum Beispiel 42.3 bedeutet Tor 42, Linie 3). Es gibt sechs verschiedene Linien, die archetypische Charakter-eigenschaften beschreiben. Linie 1, der Forscher, braucht eine solide Wissensbasis und Sicherheit, sammelt gerne Informationen und will alles gründlich verstehen. Als Einsiedler besitzt Linie 2 natürliche Talente und braucht Rückzug, möchte in Ruhe gelassen werden und sein Ding machen. Linie 3, der Entdecker, lernt durch Ausprobieren und Erfahrungen, experimentiert gerne und passt sich durch Versuch und Irrtum an. Der Netzwerker in Linie 4 lebt durch Beziehungen und Verbindungen, braucht eine stabile Gemeinschaft und feste Freundschaften. Linie 5 wird als Held wahrgenommen und als Problemlöser betrachtet, wobei andere Erwartungen projizieren und Lösungen bei dieser Linie suchen. Als Visionär durchläuft Linie 6 drei Lebensphasen und wird zum weisen Vorbild, sammelt Erfahrungen und teilt später die erworbene Weisheit.

Profil

Das Profil besteht aus der Linie der Persönlichkeits-Sonne (rechte Seite) und der Linie der Design-Sonne (linke Seite).

Die erste Zahl zeigt deine bewusste Seite, wie du dich selbst siehst. Die zweite Zahl zeigt deine unbewusste Seite, wie andere dich wahrnehmen. Zusammen beschreiben sie deine Charakterrolle im Leben.

Das Profil zeigt, welche Rolle du in deinem Leben spielst und welche Grundeigenschaften und Bedürfnisse du hast. Es beschreibt deinen Charakter und deine Art zu sein.

Tore

Ein Tor ist ein Potential für eine bestimmte Fähigkeit. Es zeigt, welche Energien und Qualitäten vorhanden sind. Es gibt 64 Tore im Human Design. Bei jedem Menschen sind maximal 26 Tore aktiviert, wobei einzelne Tore auch mehrfach vorkommen können. Die Tore stellen Möglichkeiten dar, die entwickelt werden können. Die definierten Tore sind im Chart als Zahlen in den Zentren sichtbar und neben den Planeten.

Kanäle

Kanäle sind Verbindungen zwischen zwei Zentren, die entstehen, wenn zwei gegenüberliegende Tore definiert sind und dann eine energetische Brücke bilden. Insgesamt gibt es 36 Kanäle im Human Design, die im Chart als farbige Linien zwischen den Zentren sichtbar sind. Ein Kanal repräsentiert eine spezifische Lebensenergie oder Gabe, die immer zur Verfügung steht. Wenn ein Kanal definiert ist, entsteht eine neue Qualität, die mehr ist als die Summe der beiden einzelnen Tore. Die Kanäle können bewusst in braun, unbewusst in orange oder gemischt dargestellt sein, was zeigt, ob die Energie bewusst wahrgenommen wird oder eher unbewusst wirkt. Gleichzeitig definieren die Kanäle auch die Zentren und bestimmen dadurch, welche Bereiche des Lebens eine konstante und verlässliche Energie haben.

Zentren

Es gibt neun verschiedene Zentren, die als Dreiecke oder Vierecke dargestellt sind. Sie können definiert (farbig) oder undefiniert (weiß/keine Farbe) sein. Falls kein einziges Tor definiert ist, handelt es sich um ein komplett offenes Zentrum.

Bei einem definierten Zentrum steht in diesem Bereich eine kontinuierliche, fixierte Energie zur Verfügung. Auf diese Energie kann sich immer verlassen werden und sie wird nach außen gesendet.

Bei einem undefinierten Zentrum besteht Flexibilität und Offenheit. Die Energie von anderen wird wahrgenommen und verstärkt. In diesen Bereichen liegen oft große Lernaufgaben und es kann viel Weisheit erlangt werden.

In den komplett offenen Zentren liegt die Fähigkeit, größte Weisheit zu erlangen. Es ist wie ein leeres Gefäß, das mit fremden Energien gefüllt wird, daher sollte genau darauf geachtet werden, was hinein darf, um destruktive Konditionierung zu vermeiden.

Typ



Generatorin

Ich bin ein kleiner Sonnenschein und kontinuierlich voller Energie und Lebensfreude. Du darfst dich dafür begeistern, dass ich schon morgens topfit aus dem Bett springe. Ich möchte ständig in Bewegung sein und mich körperlich auspowern. Wahrscheinlich bin ich ein sehr aufgewecktes Kind und möchte mich den ganzen Tag mit spannenden Aktivitäten beschäftigen. Meine Bauchstimme führt mich auf dem Weg der Freude und offenbart mir den perfekten Moment für neue Abenteuer.

Von Natur aus bin ich sehr fröhlich und hilfsbereit. Meine Begeisterung fürs Leben steckt jeden an, und mein herzliches Lachen zaubert dir vielleicht selbst ein Lächeln ins Gesicht. Ich wirke sympathisch und freundlich und gehe gern offen auf andere zu.

In meiner Nähe fühlen sich Menschen willkommen. Meine einladende Ausstrahlung zieht genau die richtigen Erlebnisse und Menschen in mein Leben. Am liebsten bin ich von meiner Familie oder Freunden umgeben und verbringe gemeinsam mit ihnen schöne Stunden.

Ich wurde geboren, um mich selbst und die Welt zu entdecken. Die Frage „Wer bin ich?“ begleitet mich mein Leben lang. Am meisten lerne ich durch den Austausch mit den Menschen um mich herum. Ich beobachte, wie sie handeln, und reagiere auf ihre Impulse. Dabei finde ich immer neue Seiten an mir und entwickle mich Schritt für Schritt weiter.

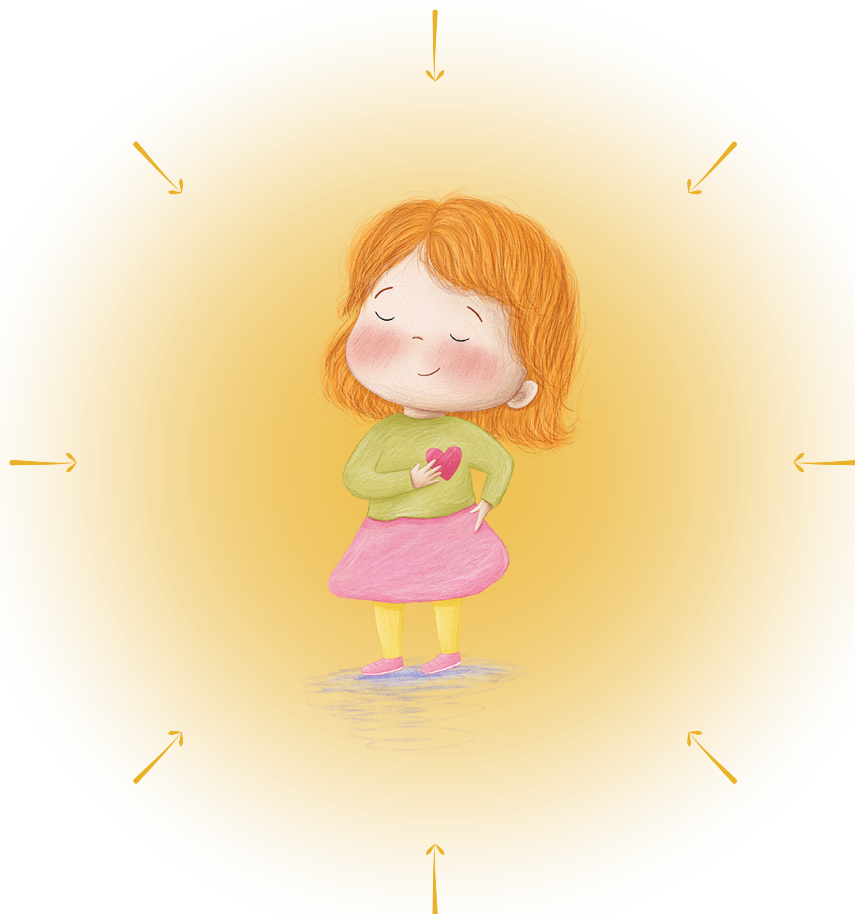


Meine Aura

Meine Aura ist das Energiefeld, das mich umgibt. Ich habe eine sehr offene und einladende Aura, die für andere Menschen einen echten Kuschelfaktor hat. Meine Generator-Aura ist darauf ausgerichtet, auf Situationen und Menschen zu reagieren, und meine Bauchstimme spielt dabei eine entscheidende Rolle.

Meine Aura zieht ganz natürlich Menschen in mein Leben, die mir die richtigen Fragen stellen oder passende Angebote machen. Gib mir die Möglichkeit, mit unterschiedlichen Menschen in Kontakt zu treten und verschiedene Ansichten kennenzulernen. Je mehr Freiheit ich in meinem Umfeld habe, desto öfter bekomme ich die Chance zu reagieren beziehungsweise zu antworten.

Mit meiner offenen Aura lasse ich jede Energie hinein und bin dadurch leichter beeinflussbar. Ich darf lernen, genau zu unterscheiden, welche Impulse zu mir passen und welche ich lieber vorbeiziehen lasse. Auf diese Weise bewahre ich meine Energie für die Dinge, die mich wirklich begeistern.



Bauchgefühl als Wegweiser

Ich habe eine wundervolle Bauchstimme, die mich durchs Leben leitet. Sie zeigt sich durch natürliche Brummgeräusche: ein warmes "Mmh" für "Ja" und ein ablehnendes "Uh-uh" für "Nein". Diese innere Stimme ist mein verlässlicher Kompass, der mir in jedem Moment zeigt, was richtig für mich ist.

Mein Bauchgefühl ist mein wichtigster Ratgeber. Ein warmes, sich ausbreitendes Gefühl im Bauch mit einem "Mmh" bedeutet ein klares "Ja". Dabei kribbelt es wohligh in meinem Bauch. Dieses Kribbeln muss sich gut anfühlen, sonst könnte es Angst sein. Beim Richtigen reagiert mein Körper mit wohltuender Weite und einem Hin-zu-Gefühl. Zieht sich mein Bauch zusammen und fällt die Energie ab, will ich etwas definitiv nicht. Bei einem Nein fühlt sich mein Körper eng an, versteift sich oder weicht zurück.

Ich reagiere am besten auf Angebote von außen. Meine Bauchstimme antwortet dann klar und deutlich. Vielleicht sehe ich eine Banane im Supermarkt und greife begeistert danach. Oder ich entdecke ein Spielzeug im Schaufenster und hinterlasse Handabdrücke auf der Scheibe, weil mein Bauch dafür brennt. Schlägst du mir vor schwimmen zu gehen und ich reagiere lustlos oder schüttele den Kopf, fehlt mir in diesem Moment die Energie und Freude dafür. Mein Körper spricht immer die Wahrheit. Sieh genau hin und du wirst es erkennen.



Wenn es kein Ja ist - ist es ein NEIN!!!

Bekomme ich nicht sofort ein klares Zeichen für ein Ja, ist es ein Nein. Das bedeutet, wenn ich zögere oder keine Reaktion meiner Bauchstimme wahrnehme, heißt das Nein. Mein Bauch signalisiert dann: „Nicht jetzt“. Spüre ich nichts, ist diese Sache entweder nicht für mich bestimmt oder es ist einfach nicht der richtige Zeitpunkt. Beobachte genau, welche Signale mein Körper sendet. Stellst du mir eine Frage und bekommst keine Antwort, ist das die Antwort. Nämlich: Nein! du brauchst in diesem Moment nicht erneut zu fragen. Fragst du mich, ob ich einen Apfel essen möchte und ich reagiere nicht oder verneine brummend, habe ich keinen Hunger oder mein Körper braucht ein anderes Lebensmittel. Fragst du später noch einmal nach, könnte meine Reaktion anders ausfallen.

Antworte ich hingegen mit einem verbalen Ja, und es scheint mit meiner Körpersprache im Widerspruch zu stehen, darfst du nachhaken. Vielleicht handelt es sich um ein soziales Ja, das ich äußere, um dir eine Freude zu machen, oder ich glaube, dass du es von mir erwartest. Mein Körper spricht immer die Wahrheit. Sieh genau hin und du wirst es erkennen.



geschlossene Fragen

Offene Fragen sind für mich weniger leicht zu beantworten. Zu fragen: „Was möchtest du gern spielen?“ oder aufzufordern: „Lass dir etwas Schönes einfallen, was wir machen können!“ ist irritierend und nicht zielführend. Ich brauche unterschiedliche Möglichkeiten, um darauf reagieren zu können.

Auf geschlossene Fragen hingegen antworte ich optimal. Stelle mir so oft es geht Ja-Nein-Fragen. Diese könnten lauten: „Hast du Lust Fahrrad zu fahren?“, „Möchtest du Tischtennis spielen?“ oder „Magst du etwas mit Lego bauen?“. Antworte ich sofort mit einem freudigen Brummen, Kopfnicken oder anderen positiven Reaktionen, ist das ein sicheres Zeichen dafür, dass ich aus meinem wahren Selbst agiere. Gibt es auf eine Frage lediglich zwei Antwortmöglichkeiten, stelle eine Entweder-Oder-Frage.

Ideen für Ja-Nein-Fragen

- Magst du diese Farbe?
- Findest du das Auto schön?
- Möchtest du eine Birne essen?
- Willst du dieses Shirt anziehen?
- Hast du Lust, ins Schwimmbad zu gehen?

Ideen für Entweder-Oder-Fragen

- Möchtest du dein Essen warm oder kalt?
- Möchtest du mit oder ohne Kopfkissen schlafen?
- Soll Mama oder Papa mit dir Zähne putzen?



Ich reagiere auf die Angebote des Lebens

Strategie

Meine Strategie beschreibt, wie ich am besten mit der Welt um mich herum interagiere. Wenn ich dieser Strategie folge, läuft alles wie von selbst und ich fühle mich richtig gut. Meine Strategie ist es, auf die Menschen, Orte und Dinge zu reagieren, die mich begeistern. Du darfst mir gerne verschiedene Sachen anbieten und zeigen, auf die ich reagieren kann. Mein Körper antwortet dann mit einem klaren Ja oder Nein. Diese Antwort hilft mir herauszufinden, was ich mag und was nicht zu mir passt.

Ich reagiere auf die Dinge, die von außen zu mir kommen. Anstatt wild irgendwelchen Ideen in meinem Kopf zu folgen, warte ich darauf, dass mir das Leben etwas Tolles anbietet. Dann kann ich mit meinem Bauchgefühl entscheiden, ob ich Ja oder Nein dazu sage. Auf diese Weise kann ich mir ein schönes und glückliches Leben ermöglichen. Es ist wie bei einem Buffet: Ich schaue mir alles an und nehme nur das, was mich wirklich anlacht.

Ich beginne nur dann mit etwas, wenn mir etwas begegnet, wofür ich meine kraftvolle Lebensenergie wirklich einsetzen möchte. Viele Menschen glauben, man müsse immer proaktiv handeln, doch für mich gelten andere Spielregeln. Ich möchte nicht zu Dingen gedrängt werden, die nicht zu mir passen. Ich entscheide selbst, auf welches Angebot ich eingehe und welches ich ablehne. Ich mache nur bei den richtigen Sachen mit. Das braucht manchmal etwas Geduld, aber ich darf mich entspannen und darauf vertrauen, dass mir das Leben alles bringt, was ich brauche. Und das wird es auch.

Ich laufe nicht hinter Zielen oder Träumen her, die gar nicht zu mir gehören. Ich gehe auch keine Verpflichtungen ein, um Aufgaben zu erledigen, die nicht für mich geeignet sind. Das würde mir meine Energie rauben und mich unglücklich machen. Die passenden Gelegenheiten kommen ganz von allein zu mir und ich lege erst los, wenn mein Körper mir ein begeistertes "JA!" gibt. Nur so habe ich viel Energie und Ausdauer für diese Sache. Auch wenn andere Leute oft mit dem Kopf entscheiden, weiß ich, dass es für mich richtig ist, auf mein Bauchgefühl zu hören. Ich initiiere nichts, sondern lasse die tollen Angebote des Lebens zu mir kommen.

richtige Fragen oder Angebote

Grundsätzlich weiß ich nicht, was ich will, bis ich das richtige Angebot bekomme. Erst durch konkrete Fragen erfahre ich etwas über mich. Du kannst mich fragen: „Möchtest du eine Banane essen?“ oder mir eine Banane zeigen. Greife ich danach, ist das mein klares Ja. Wichtig ist, dass du mir keine Anweisungen gibst, denen ich folgen soll. Sagst du mir, was ich tun soll, ignoriere ich dich vielleicht. Hole erst meine Aufmerksamkeit und stelle dann die richtige Frage. Nur nach meinem Ja erhalte ich die nötige Energie für diese Tätigkeit.

Stell dir vor, du fragst mich: „Bringst du deine dreckige Kleidung in den Wäschekorb?“ und ich antworte: „Nein.“ Dann könntest du fragen: „Möchtest du morgen schmutzige Sachen anziehen?“ Wieder sage ich: „Nein.“ Also fragst du: „Möchtest du morgen saubere Kleidung tragen?“ Darauf antworte ich: „Ja.“ Jetzt stellst du die entscheidende Frage: „Bringst du die dreckigen Sachen in den Wäschekorb, damit du morgen deine Lieblingshose anziehen kannst?“ Und ich sage: „Ja.“ Jetzt habe ich plötzlich die Energie, meine dreckige Wäsche in den Korb zu bringen, weil ich selbst entschieden habe.

Respektiere auch mein Nein, selbst wenn ich deiner Ansicht nach falsch liege. Ich werde sicher etwas daraus lernen. Vielleicht möchte ich die Erfahrung machen, dass es unangenehm ist, mit dreckiger Kleidung in die Kita oder Schule zu gehen. Diese Erfahrungen sind wichtig für mich, damit ich verstehe, warum manche Dinge sinnvoll sind. Wenn ich spüre, wie sich schmutzige Kleidung anfühlt oder wie andere Kinder reagieren, lerne ich viel mehr, als wenn du mir einfach sagst, was richtig ist.

Geht es um meine Gesundheit oder das körperliche Wohlergehen, brauchst du keine Fragen zu stellen. Aktivitäten, die wirklich gefährlich sind, darfst du unterbinden. Erkläre mir dann, warum ich dies nicht tun soll. Bei einer roten Fußgängerampel fragst du mich nicht: „Möchtest du hier anhalten und warten, bis die Autos vorbeigefahren sind?“ Ich lerne durch Nachahmung. Zeige auf die anderen Menschen, die ebenfalls warten, bis die Ampel grün wird. Begründe, warum sich alle an die Verkehrsregeln halten.

Die Frage, ob ich die Zähne putzen möchte, darfst du ebenfalls clever verpacken, etwa: „Möchtest du zuerst deinen Schlafanzug anziehen oder dir die Zähne putzen?“

Es ist wichtig, die richtigen Fragen zu stellen. Frage bitte nicht jeden Tag, ob ich ein Eis essen möchte oder ob ich drei Stunden Videos anschauen mag. Biete mir altersgerechte und sinnvolle Beschäftigungsmöglichkeiten an. Du kannst fragen: „Möchtest du mit dem Fahrrad fahren?“, „Möchtest du ein Bild malen?“ oder „Wollen wir zusammen Fußball spielen?“ Lehne ich etwas ab, frage nicht warum. Erlaube mir, auf die Angebote des Lebens mit meinem Bauchgefühl zu antworten. Dieses innere Gefühl weiß genau, was für mich richtig ist und was nicht.

Die Welt um mich herum macht mir ständig Angebote, auf die ich reagieren kann. Wenn du fragst: „Möchtest du heute Nachmittag ins Schwimmbad?“, spüre ich sofort in meinem Bauch, ob es sich richtig anfühlt. Sehe ich ein Plakat für einen Kinofilm mit Superhelden, bin ich sofort Feuer und Flamme und möchte ihn unbedingt anschauen. Entdecke ich im Spielzeugladen ein tolles Lego-Set im Schaufenster, drücke ich meine Nase an die Scheibe und hinterlasse überall Fingerabdrücke. Wenn ich aufgeregt auf das neue Trampolin im Garten zeige oder nach dem Fußball greife, ist das mein klares Signal für "Ja, das will ich."

Besonders lustig ist es mit dem Kühlschrank: Ich schaue ständig hinein, um auf die Essen-Angebote zu reagieren. Ist morgens nichts Passendes dabei, könnte es mittags völlig anders sein. Entweder, weil du einkaufen warst oder mein Bauchgefühl nun plötzlich den Käse möchte, den ich gestern noch eklig fand. Vielleicht hältst du mir selbstgebackene Kekse direkt vor die Nase und ich merke sofort, ob mein Körper "Ja" oder "Nein" dazu sagt. Wenn du fragst: „Hilfst du mir beim Blumen gießen?“, weiß ich sofort, ob ich Lust darauf habe.

Mein Bauchgefühl ist wie ein innerer Kompass, der immer weiß, was gut für mich ist. Es reagiert auf alles, was mir das Leben anbietet, und gibt mir klare Signale. Wenn du lernst, diese Signale bei mir zu erkennen und zu respektieren, ist das ein Gewinn für uns Beide. Ich brauche diese Angebote, um herauszufinden, wer ich bin und was mir Freude macht. Vertraue darauf, dass mein Körper die richtigen Entscheidungen trifft, auch wenn sie dir manchmal seltsam erscheinen.

Freude vs. Frustration

Signatur vs. Nicht-Selbst

Ich bin voller Freude, wenn ich auf die Dinge reagieren kann, die mich wirklich begeistern. Dann sprudelt meine Energie wie ein warmer Wasserfall durch meinen ganzen Körper und ich könnte die ganze Welt umarmen. Diese Freude fühlt sich an wie tausend kleine Sterne, die in meinem Bauch tanzen. Wenn ich meiner Begeisterung folgen darf, habe ich endlos viel Kraft und kann stundenlang spielen oder kreativ sein, ohne müde zu werden. In diesen Momenten weiß ich, dass alles richtig ist und ich genau da bin, wo ich hingehöre.

Ich empfinde pure Freude, wenn ich Dinge tue, die mir wirklich entsprechen und auf die ich Lust habe. Es ist wie beim Gärtnern: Wenn ich die richtige Saat in die richtige Erde pflanze und sie jeden Tag gieße, dann wachsen die schönsten Blumen daraus. Genauso ist es mit meiner Energie: sie blüht auf, wenn ich sie für die richtigen Dinge einsetze. Dann fühle ich mich lebendig und kraftvoll, als könnte ich Berge versetzen. Diese Freude steckt an und mein strahlendes Lachen zaubert auch ein Lächeln in andere Gesichter.

Frustration entsteht, wenn ich meine Energie für Dinge verschwende, die mich langweilen oder die nicht zu mir passen. Ich fühle mich, als würde ich versuchen, einen Nagel mit einem Löffel in die Wand zu hämmern. Es funktioniert einfach nicht, macht müde und ist nervtötend. Diese Frustration sorgt für richtig schlechte Laune und alles fühlt sich schwer an. Sage ich zu oft "Ja" zu Dingen, die sich nicht richtig anfühlen, dann wird aus meiner sprudelnden Energie ein zäher Brei. Meine Batterien werden leer, obwohl ich eigentlich voller Power sein könnte.

Meine Frustration zeigt mir immer, dass ich auf dem falschen Weg bin oder meine Energie falsch einsetze. Sie ist wie ein Warnsignal meines Körpers, das mir zuruft: "Stopp, das passt nicht zu dir!" Bin ich frustriert, dann brauche ich eine Pause und darf schauen, was mich wirklich begeistert.

Ich bin ein Energiebündel

Ich habe von Natur aus einen starken Bewegungsdrang, der für dich vielleicht etwas herausfordernd sein kann. Feste Essenszeiten sind für mich unwichtig, solange mich im Power-Modus befinde. Unterbrichst du mich, reißt du mich aus meinem Flow, was mich frustriert. Mein Spiel oder meine Aktivitäten möchte ich erst beenden, bevor ich eine Pause einlege oder esse. Mitten in einer spannenden Sache aufzuhören fühlt sich falsch an.

Nicht immer weiß ich, was ich mit meiner geballten Kraft anstellen soll. Ich brauche jemanden, der diese Energie leitet. Biete mir verschiedene Angebote an und lass mich darauf reagieren. Für welche Sache möchte ich meine Energie einsetzen? Ermögliche mir, meine Energie ungehemmt leben zu dürfen. Gehe mit mir an Orte, an denen ich laut sein und wild umherspringen darf. Lass mich rennen, schreien, tanzen. Ganz egal, Hauptsache meine Energie kann frei fließen. Bekomme ich diese Bewegung und Ausgelassenheit nicht, staut sich alles in mir auf und ich werde unruhig oder launisch.

Ausdauer - Meine große Stärke

Wahrscheinlich braucht mein innerer Motor ein wenig Anlauf, bis er in Gang kommt. Aber dann läuft er scheinbar unermüdlich. Wie bei einer alten Lok, die ein bisschen Zeit braucht, um in Fahrt zu kommen, und sich danach kraftvoll vorwärts bewegt. Habe ich erst einmal angefangen, kann ich stundenlang weitermachen.

Begeistere ich mich für eine Sache, beschäftige ich mich viel länger damit als andere Kinder. Dabei gehe ich in meinem ganz eigenen Tempo vor. Multitasking ist weniger für mich geeignet. Versuche ich meinen Fokus auf mehrere Dinge zu legen, verliere ich meine Freude daran.

Konzentriere ich mich hingegen auf eine bestimmte Tätigkeit, werde ich darin richtig gut. Meine Genauigkeit und mein Durchhaltevermögen ermöglichen es mir, ein Experte zu werden. Ich baue nicht nur schnell etwas zusammen, sondern genieße den Prozess und bringe es zu Ende. Andere bewundern dann oft, wie gut ich in meiner Lieblingsbeschäftigung geworden bin.

Meine Energie nimmt nach einer erledigten Aufgabe ab. Auch wenn ich sehr viel Energie habe, benötige ich natürlich Pausen, um mich zu erholen. Habe ich mich auf eine Sache eingelassen, wechsele ich nicht so schnell zu einer anderen. Lass mir die Zeit, mich meinen Aktivitäten hinzugeben. Bist du der Meinung, ich sollte mich mit etwas anderem beschäftigen, darfst du mir gerne etwas Besseres anbieten. Um meine Aufmerksamkeit auf etwas Neues zu lenken, braucht es jedoch eine Reaktion meines Bauchgefühls.

Wer bin ich?

Ich werde mein Leben lang mit der Frage beschäftigt sein: Wer bin ich? Ich möchte mich selbst kennenlernen und erforschen. Worauf reagiere ich? Für welche Aktivitäten will ich meine Energie verwenden? Wie kann ich mit meinem Körper Freude erfahren? Diese Fragen beschäftigen mich jeden Tag aufs Neue, und jede Antwort bringt mich näher zu mir selbst. Wie ein spannendes Abenteuer, bei dem ich der Held bin, der sich selbst entdeckt.

Ich benötige keine Unmengen Spielzeug. Ein einfacher Karton kann für mich genauso spannend sein wie das teuerste Spielzeug, weil ich damit so viele verschiedene Sachen machen kann. Meine Umgebung ist der tollste Spielplatz überhaupt. Mache sie kindersicher und lass mich auf Entdeckungstour gehen. Falls du Spielsachen anschaffen möchtest, dann bevorzuge Dinge die mich animieren, meinen Körper zu bewegen.

Im Babyalter erforsche ich meine Hände und Füße ausgiebig. Später teste ich, wie schnell ich rennen oder wie hoch ich klettern kann. Ich bin immer bereit, anderen Menschen nachzueifern und lerne durch Nachmachen. Sehe ich, wie du etwas machst, will ich es auch probieren. Denke daran, dass auch du ein wichtiges Vorbild für mich bist. Alles was du tust, schaue ich mir genau an.

schubweise Entwicklung

Meine Entwicklung erfolgt schubweise. Das heißt, es wird in meinem Leben immer wieder Phasen des Stillstandes geben, die sich mit Entwicklungssprüngen abwechseln. Keine gleichmäßige, sondern vielmehr eine stufenförmige Entwicklung. Ich kann eine Zeit lang enorme Fortschritte machen und dann, gefühlt, feststecken.

Lerne ich eine neue Sportart und mache rasante Fortschritte, fühle ich mich frustriert, wenn ich eine Plateau-Phase erreiche. Du darfst mich darauf aufmerksam machen, was ich schon erreicht habe, und aufzeigen, wohin ich mich noch entwickeln könnte. Ebenfalls ist es eine Gelegenheit herauszufinden, ob ich diese Sache noch machen möchte. Frage mich: „Möchtest du weitermachen?“ oder „Möchtest du mit Fußball aufhören?“ Das hilft mir, meine wahre Antwort zu finden und ich lerne meinem Bauchgefühl treu zu bleiben, indem ich die Aktivität fortsetze oder beende.

Selbst wenn ich alles richtig gemacht habe, wird es immer wieder Ruhephasen geben. Gib mir für jede Stufe die Zeit, die ich brauche. Dränge nicht darauf, das nächste Kapitel zu beginnen, wenn ich noch nicht so weit bin. Versuche mich nicht ins nächste Level zu pushen, indem du mich von einem Wettkampf zum nächsten hetzt. Das macht mich nur frustriert. Diese Pausen sind wichtig für mich, auch wenn es so aussieht, als würde nichts passieren. Manchmal brauche ich diese Zeit, um meine Energie für den nächsten Sprung zu sammeln.

Auch im weiteren Verlauf meines Lebens wird mich das Gefühl des Stillstands hin und wieder begleiten. Das könnte auf meinem Weg zum Erwachsenwerden eine Herausforderung sein, weil ich so gerne vorankomme. In diesen Plateau-Phasen sollte ich einfach das tun, was mir Spaß macht, und den nächsten Sprung auf mich zukommen lassen. Danach kann ich wieder durchstarten.



Schlaf

Für mich ist es wichtig, erst schlafen zu gehen, wenn ich wirklich erschöpft bin. Ich darf richtig müde ins Bett fallen. Versuchst du mich ins Bett zu schicken, nur weil es Schlafenszeit ist, könnte ich mit Widerstand reagieren. Eine solche Situation wäre für beide Seiten frustrierend.

Erst wenn ich richtig ausgepowert bin, finde ich einen erholsamen Schlaf. Mein Körper ist wie ein Akku, der sich durch körperliche Bewegung am Tag komplett entladen sollte. Bei den vielen elektronischen Geräten heutzutage kann das eine Herausforderung sein. Spiele ich oft am Computer oder schaue Filme, kommt meine Bewegung zu kurz.

Habe ich abends noch viel Energie, lass mich auch direkt vor dem Schlafengehen eine Runde Sport machen. Ich könnte ein paar Runden ums Haus rennen oder mich anderweitig austoben, um meine überschüssige Energie loszuwerden. Durch lange und ruhige Einschlafrituale werde ich möglicherweise eher fit als müde.

Gehe ich ins Bett, bevor mein Akku leer ist, bin ich am nächsten Tag nicht ausgeruht. Je nach Alter brauche ich auch tagsüber Ruhephasen. Feste Schlafrouninen sind weniger geeignet für mich. Es kann vorkommen, dass ich nach einem intensiven Spiel plötzlich einschlummere, egal wo.



Schule

Aus energetischer Sicht passt das klassische Schulsystem überwiegend für mich. Ich kann lange Schultage bewältigen und habe trotzdem Energie für Freizeitaktivitäten. Wahrscheinlich gehe ich gern zur Schule, da ich dort mit meinen Freunden zusammen sein kann. In den Fächern, die mir Spaß machen, habe ich eher bessere Noten als in den Fächern, die keine Begeisterung hervorrufen. Wenn mich ein Thema richtig packt, kann ich stundenlang daran arbeiten und vergesse alles um mich herum.

Ich bin ein Teamplayer und fühle mich in Gruppenarbeiten wohl. Dabei achte ich darauf, dass ich nicht alle Aufgaben selbst übernehme, nur damit wir fertig werden. Vielleicht verlassen sich meine Mitschüler darauf, dass ich die Arbeit erledige, weil sie wissen, dass ich es schaffe.

Ich neige dazu, mich zu sehr anzupassen. Die Pädagogen loben dieses Verhalten wahrscheinlich und sehen mich als zuverlässig und kooperativ. Ich sage vielleicht "Ja" zu Aufgaben, obwohl ich eigentlich keine Lust darauf habe, und verliere dabei meine eigenen Bedürfnisse aus den Augen. Manchmal fühle ich mich ausgenutzt, traue mich aber nicht, Grenzen zu setzen.

Mein großer Bewegungsdrang kann eine echte Herausforderung sein. Es ist wichtig, in den Pausen zu spielen und den Körper zu bewegen, sodass ich das Stillsitzen besser ausgleichen kann. Ansonsten könnte ich im Unterricht unruhig sein, Schwierigkeiten haben mich zu konzentrieren oder mich ablenken lassen. Der Sportunterricht ist wahrscheinlich eine willkommene Abwechslung für mich.

Ich möchte mich über einen längeren Zeitraum auf eine Sache konzentrieren. Die traditionelle Schulbildung lässt dieses Tempo nicht immer zu. Durch ständiges Wechseln der Unterrichtsfächer werde ich immer wieder aus meinem Flow gerissen und kann mein Projekt nicht zu Ende bringen. Es könnte unglaublich frustrierend sein, nicht genug Zeit zu haben, mein Bild fertig zu malen. Werde ich unter Druck gesetzt, Dinge schnell erledigen zu müssen, erstarre ich förmlich. Genauso, wenn zu viele Reize auf mich einprasseln, die ich gar nicht verarbeiten kann. Da ich schrittweise Neues lerne, kann ich in den Plateauphasen frustriert sein. Dafür mache ich in anderen Momenten schnelle Fortschritte und bin meinen Mitschülern weit voraus.

Tipps für die Hausaufgabenbetreuung

Bei den Hausaufgaben kannst du mir am besten helfen, indem du mir verschiedene Optionen anbietest. Frage mich zum Beispiel: "Möchtest du zuerst Mathe oder Deutsch machen?" oder "Willst du am Schreibtisch oder auf dem Boden arbeiten?" Mein Bauchgefühl sagt mir sofort, was sich richtig anfühlt. Darf ich selbst wählen, arbeite ich viel besser und konzentrierter.

Achte darauf, dass ich zwischendurch Bewegungspausen bekomme. Nach einer halben Stunde Stillsitzen brauche ich vielleicht eine kleine Runde im Garten oder ein paar Hampelmänner im Wohnzimmer. Mein Körper muss seine Energie rauslassen können, damit mein Kopf wieder aufnahmefähig wird. Ohne diese Pausen werde ich unruhig und kann mich nicht mehr gut konzentrieren.

Lass mich meine Aufgaben in meinem eigenen Tempo bearbeiten. Manchmal brauche ich länger für eine Aufgabe, weil ich sie richtig sorgfältig machen will. An anderen Tagen gehe ich schneller durch die Übungen. Setze mich nicht unter Zeitdruck. Kann ich in Ruhe arbeiten, mache ich meine Sachen meistens sehr ordentlich und vollständig.

Falls ich keine Lust auf Hausaufgaben habe, kannst du versuchen, sie spielerischer zu gestalten. Vielleicht können wir die Rechenaufgaben mit bunten Stiften lösen oder die Vokabeln als kleines Ratespiel lernen.

Sport

Sport ist perfekt für mich, weil ich dort meine ganze Energie rauslassen kann. Ich liebe es zu rennen, zu springen oder zu klettern, und nach dem Sport fühle ich mich richtig zufrieden und entspannt. Mein Bauchgefühl sagt mir sofort, ob Fußball, Schwimmen oder Turnen das Richtige für mich ist. Begeistert mich eine Sportart, kann ich stundenlang dabei bleiben und werde gar nicht müde.

Beim Sport bin ich besonders gut, wenn ich mich voll darauf einlassen kann. Ich brauche keine komplizierten Regeln oder ständige Unterbrechungen, sondern möchte einfach loslegen und mich bewegen. Mannschaftssport gefällt mir gut, weil ich gerne mit anderen Kindern zusammen aktiv bin.

Essen und Mahlzeiten

Ich habe oft richtig großen Hunger, da mein Körper viel Energie verbraucht. Deshalb esse ich auch größere Portionen als andere Kinder, was völlig normal für mich ist. Mein Körper weiß genau, wie viel Energie er braucht, um den ganzen Tag aktiv zu sein. Nach dem Sport oder nach intensivem Spielen bin ich besonders hungrig.

Lass mich gerne beim Kochen helfen. Ich schneide gerne Gemüse, rühre im Topf oder decke den Tisch. Dabei lerne ich, wie Essen entsteht und entwickle ein Gefühl für verschiedene Zutaten. Das macht mir nicht nur Spaß, sondern hilft auch meinem Bauchgefühl zu spüren, worauf ich Appetit habe. Habe ich beim Zubereiten mitgeholfen, esse ich das Essen viel lieber und bin stolz auf mich.

Bei der Frühstücksbox für die Schule kannst du mich fragen: "Soll ich dir eine Banane oder einen Apfel einpacken?" oder "Möchtest du das Butterbrot oder lieber die Laugenstange?" Darf ich mitentscheiden, freue ich mich schon morgens auf mein Pausenbrot und lasse es nicht liegen.



Begleitung

Achte darauf, was echte Begeisterung in mir auslöst und spiegle mir das zurück. Sagst du: "Ich sehe, wie sehr dich das Bauen mit Lego begeistert", dann lerne ich, meinem Bauchgefühl zu vertrauen. Lass mich in meinem eigenen Tempo die Welt entdecken und stelle mir Entscheidungsfragen wie "Möchtest du draußen oder drinnen spielen?" anstatt mir zu sagen, was ich tun soll.

Sorge dafür, dass ich meine Energie sinnvoll einsetzen kann. Ich brauche täglich viel Bewegung, Abenteuer, Spiel und kreative Aktivitäten. Mein Körper muss sich richtig auspowern können, zum Beispiel in Sportvereinen, die besonders in der Schulzeit als Ausgleich dienen. Bin ich abends noch nicht müde, lass uns nochmals richtig aktiv werden, damit ich anschließend ruhig einschlafen kann.

Bin ich frustriert oder ungeduldig, ist mein harmonisches Gleichgewicht gestört. Das passiert, wenn ich etwas tue, was mir Energie nimmt. Erkennst du diese Warnzeichen, führe mich mit Fragen auf meinen Weg zurück. Es ist allerdings nicht deine Aufgabe, etwas zu initiieren. Normalerweise finde ich von selbst die richtigen Dinge. Meist reicht es, mir keine Tätigkeiten aufzubürden, die mir nicht entsprechen.

Gib mir Raum und Zeit für das, was ich liebe. Ich bin prozessorientiert, nicht ergebnisorientiert. Erfreue dich daran, wie glücklich ich im gegenwärtigen Moment bin, ohne ein Resultat zu erwarten. Bestärke mich darin, nur bei Dingen zu helfen, die ich gerne tue. Nur weil ich ausdauernde Energie besitze, muss ich nicht ständig Aufgaben für andere erledigen.

Antworte ich mit Brummgeräuschen, ist das eine vollwertige Antwort. Zwing mich nicht zu verbalen Ja-Nein-Antworten. Zögere ich oder reagiere nicht, ist es ein Nein. Bei einem zögerlichen Ja darfst du nachfragen, ob ich es wirklich möchte. Frage nicht nach dem Warum meiner Entscheidungen, es gibt keine logische Erklärung dafür.

Sakrale Autorität



Mein Entscheidungskompass

Gute Entscheidungen treffe ich,
indem ich meinem Bauchgefühl
im jeweiligen Moment vertraue.

Wie ich wichtige Entscheidungen treffe

Mein Bauchgefühl ist mein innerer Kompass, der mir bei wichtigen Entscheidungen hilft. Es antwortet blitzschnell auf alles, was um mich herum passiert, ohne lange zu überlegen. Stellt mir jemand eine Frage, reagiert mein Bauch sofort mit einem warmen "mmh" für Ja oder einem deutlichen "nee" für Nein. Diese Antworten kommen direkt aus meinem Körper und sind immer ehrlich zu mir. Mein Bauchgefühl kennt mich besser als jeder andere und weiß genau, was gut für mich ist. Wenn ich auf es höre, fühle ich mich stark und lebendig.

Bei klaren Ja-Nein-Fragen bzw. Entweder-Oder-Fragen reagiert mein Bauchgefühl am besten. Frage mich: "Möchtest du auf diese Schule wechseln?" statt "Welche Schule soll es sein?" Bei geschlossenen Fragen kann mein Bauch sofort antworten und mir zeigen, ob sich etwas richtig anfühlt. Ich brauche keine Zeit zum Nachdenken. Bei offenen Fragen wie "Was willst du machen?" kann mein Bauchgefühl nicht helfen, weil es Anstöße von außen braucht.

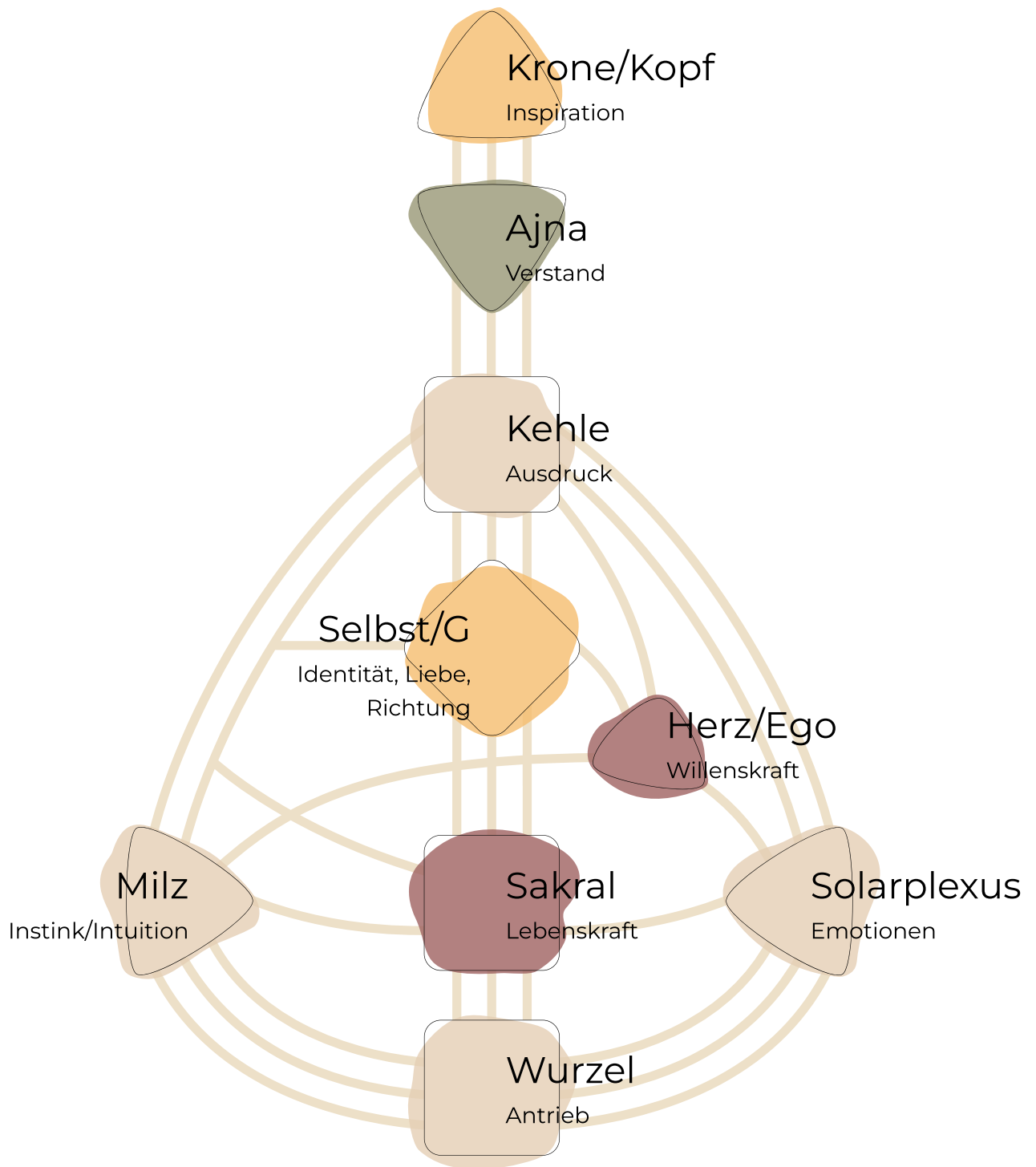
Bei den großen Sachen in meinem Leben ist mein Bauchgefühl mein wichtigster Ratgeber. Du kannst mir zu Beispiel mit solchen Fragen helfen:

- Soll ich dich für den Klavier- oder für den Gitarrenunterricht anmelden?
- Möchtest du in den Sportverein gehen oder zum Malen?
- Willst du aufs Gymnasium oder auf die Oberschule?
- Möchtest du dein Zimmer neu einrichten?
- Willst du den ganzen Sommer bei Oma verbringen?

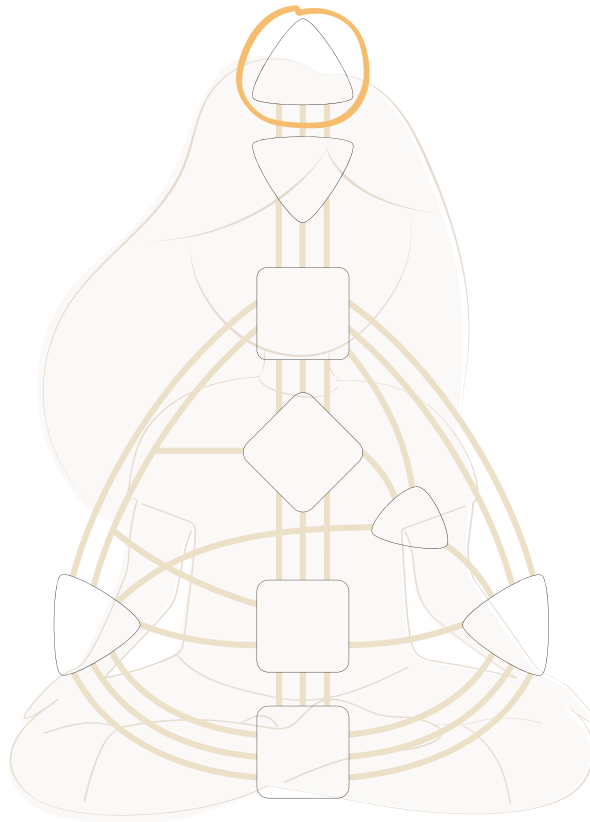
Bei all diesen wichtigen Entscheidungen weiß mein Bauch sofort die Antwort.

Mein Nein aus dem Bauch ist genauso wertvoll wie mein Ja und muss respektiert werden. Sagt mein Bauch Nein oder reagiert gar nicht, dann ist diese Sache einfach nicht richtig für mich, egal wie sinnvoll andere Menschen sie finden. In der Schule muss ich wahrscheinlich oft gegen mein Bauchgefühl handeln. Deshalb ist es so wichtig, dass ich zu Hause die Freiheit habe, auf die Reaktion meines Bauchs zu hören. Indem ich Entscheidungen treffe, bei denen mein Bauch Feuer und Flamme ist, bin ich voller Energie und Freude.

Zentren



Inspiration



offene Krone

Die Krone ist das Zentrum für Inspiration, Ideen und mentale Anstöße. Sie bringt die Impulse, die unser Denken antreiben, und stellt die großen Fragen des Lebens. Dieses Zentrum regt die Auseinandersetzung mit abstrakten Themen, philosophischen Überlegungen und neuen Denkansätzen an.

Inspiration

Ich lasse mich durch mein Umfeld inspirieren

Meine Inspiration kommt aus der Außenwelt. Das können andere Menschen, Bücher oder eine neue Umgebung sein. Ich bin mental offen und interessiere mich für vieles. Vielleicht siehst du in mir ein kleines Genie, weil ich so viele Einfälle habe. Denn ich bin in der Lage, die Fragen und Ideen anderer Menschen wie ein Schwamm aufzunehmen. So lasse ich mich von ihnen auf vielfältige Weise inspirieren.

Ich habe die Fähigkeit, innere Stille zu erlangen und komplette Gedankenlosigkeit zu erfahren. Ich kann in den Moment eintauchen und mich vollkommen entspannen. Dies ist eine großartige Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und neue Kraft zu schöpfen.

Mein Potenzial

Neugierig und aufgeschlossen nehme ich die Welt wahr. Ich bin interessiert an vielen Dingen und Ideen. Meine Meinung ist nicht in Stein gemeißelt und ich interessiere mich für verschiedene Ansichten.

Ich genieße es, mich auf andere Perspektiven einzulassen und dabei neue Anregungen und Impulse zu finden. Gleichzeitig weiß ich auch, dass nicht jede Idee für mich bestimmt ist. Deshalb lasse ich alle Fragen einfach weiterziehen, die für mich keine Relevanz haben.



Mit der Zeit lerne ich sehr viele Ideen und Ansichten kennen und kann mit meiner Offenheit große Weisheit in diesem Bereich erlangen. Auf diese Weise erweitere ich meinen Horizont, und meine Persönlichkeit wird durch vielfältige Inspirationen bereichert.

Mögliche Challenges

Ich lasse mich durch fremde Ideen ablenken oder halte sie für meine eigenen. Das führt dazu, dass ich sehr sprunghaft bin und von einer Sache zu nächsten wechsle. Ich fange vieles an, bringe es aber nicht unbedingt zu Ende. So vergeude ich viel Zeit, ohne ein konkretes Ergebnis zu haben.

Oft beschäftige ich mich mit Dingen, die nicht wirklich wichtig sind. In meinem Kopf spiele ich einen Dialog durch, der sehr anstrengend ist und zu Ängsten, Zweifeln und Sorgen führen kann. Die vielen Fragen schwirren umher und belasten mich. Ich verspüre den Druck, sie beantworten zu müssen. Dabei ist mir nicht bewusst, dass es gar nicht meine Fragen sind, sondern, dass ich sie aufgeschnappt habe. So fehlt mir die Klarheit, was für mich wirklich relevant ist und was nicht. Ich fühle mich orientierungslos und handle kopflos.

Ich halte stur an meiner Meinung fest oder suche Halt bei Menschen, die zu wissen scheinen, wo es lang geht. Auch wenn diese mentale Ausrichtung nicht meine ist.

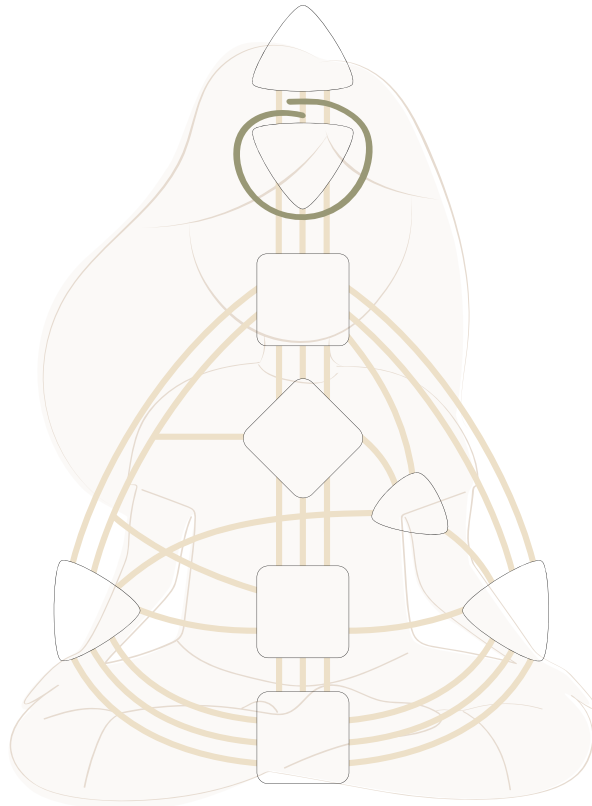
Wie du mich begleiten kannst

Gib mir regelmäßig Zeit, um abzuschalten und meinen Kopf freizubekommen. Nach meinem mentalen Ausmisten bin ich wieder bereit, neue Inspirationen aufzunehmen.

Suche ich nach neuen Ideen, lass uns dorthin gehen, wo einige Menschen sind. Auf den Spielplatz zum Beispiel. Es geht nicht darum, viel mit anderen Kindern zu interagieren. Ich möchte die inspirierende Energie aufsaugen.

Mein Kopf ist auch sehr empfänglich für Strahlungen jeglicher Art. Bitte halte WLAN-Geräte oder Handys von mir fern. Insbesondere beim Schlafen.

Verstand



offenes Ajna

Das Ajna-Zentrum ist verantwortlich für die Analyse, Strukturierung und Verarbeitung von Informationen. Es hilft uns, Konzepte, Überzeugungen und Ideen zu formulieren. Hier entsteht mentale Klarheit und die Fähigkeit, Informationen zu verstehen und zu kommunizieren.

Verstand

Mein Verstand ist flexibel und offen

Ich habe eine flexible Art zu denken. Wie ich Gedanken verarbeite, hängt von anderen Menschen in meiner Umgebung ab, die in ihrer Denkweise festgelegt sind. Manchmal könnte es so aussehen, als ob meine Gedanken chaotisch wären oder ich keine Ahnung habe, was ich denke. Tatsächlich kann ich komplette Gedankenlosigkeit erfahren. Zum Beispiel in Meditationen. Ebenfalls bin ich offen für Inspirationen und möchte zeigen, was durchs Träumen und unsere Vorstellungskraft alles möglich ist.

Ich bin offen für neue Anschauungen, Möglichkeiten, Konzepte und Meinungen. Mit meinen visionären Gedanken kann ich neue Ideen in die Welt bringen und sie mit vorhandenen Überzeugungen vereinen. Aus meinem Umfeld nehme ich Informationen auf wie ein Schwamm, und oft ist mir gar nicht bewusst, wie viel ich eigentlich weiß. Wie Albert Einstein könnte ich zu einem Genie werden.

Meine mentalen Überzeugungen sind aufgeschlossen und können sich im Leben extrem verändern. Da mein Verstand sehr flexibel ist, probiere ich immer wieder neue Denkprozesse aus, um Antworten zu finden. Dabei achte ich darauf, nur Konzepte zu verfolgen, die für mich wesentlich sind.

Ich bin nicht dazu gemacht, mich auf eine bestimmte Denkweise festzulegen oder mir einer Sache sicher zu sein. Meine Offenheit für die Vielfalt an Möglichkeiten macht mich neugierig und aufgeschlossen. Durch das Verarbeiten verschiedener Gedanken und Konzepte kann ich zu neuen Ansichten gelangen. Dies ermöglicht es mir, ein großartiger Denker zu sein und neue Wege zu finden, um Informationen zu interpretieren.

Mein Potenzial

Ich bin offen für verschiedene Perspektiven des Denkens. In mentaler Hinsicht bin ich sehr anpassungsfähig. Mein Verstand kann sich gut auf fremde Denkweisen einlassen und sie auch für andere verständlich darlegen.

Mich erfüllt es mit Freude, meinem Gedankenspiel nachzugehen und Neues zu lernen. Ich sauge viele Informationen auf und begreife schnell. So habe ich das Potenzial, mir unglaubliches Wissen anzueignen und sogar zu einer Intellektuellen zu werden. Dabei lege ich keinen Wert darauf, klug zu erscheinen. Ich identifiziere mich nicht über mein Denken und kann entspannt damit umgehen, auch mal keine Lösung zu haben. Genauso nehme ich wahr, wen ich ansprechen könnte, um eine Antwort auf meine Frage zu erhalten.

Ich bin neugierig und kann viele Standpunkte verstehen. Andere Meinungen zuzulassen, fällt mir leicht. Ebenfalls habe ich die Fähigkeit, zu erkennen, welche Konzepte und Projekte Erfolg versprechend sind und welche weniger.

Mögliche Challenges

Meine Angst, als dumm dargestellt zu werden, treibt mich dazu, unbedingt alles wissen und beweisen zu wollen. Mein Wissensdurst kann überhandnehmen, wenn ich versuche krampfhaft die eine Wahrheit zu finden. Dabei tappe ich in eine Falle. Denn es gibt nicht die eine Wahrheit. Selbst wenn ich glaube, sie gefunden zu haben, kann sie mir keine Orientierung im Leben bieten.

Ich beharre auf meinen Standpunkt und kann sehr rechthaberisch sein. Die Meinungen anderer Menschen lasse ich nicht zu und verteidige radikal meine eigene. Oder ich schließe mich der Überzeugung anderer an, da ich zu einem bestimmten Thema einfach keine eigene habe.

Durch meine Offenheit nehme ich die Energien meines Umfelds auf und weiß, was andere denken. Hierbei darf ich darauf achten, mir nicht den Kopf über Dinge zu zerbrechen, die nicht zu mir gehören. Es ist nicht meine Aufgabe, mich mit den Sorgen und Problemen anderer Menschen zu beschäftigen.

Wie du mich begleiten kannst

Für mich ist es optimal, wenn du verschiedene Sichtweisen und Gedanken zulassen kannst. Selbst wenn du in dieser Hinsicht festgelegt bist, gib mir den Raum, mich auszuprobieren und sei tolerant, falls ich anderer Meinung bin. Versuche mir bitte nichts einzureden oder recht haben zu wollen. Stelle mir viele mentale Anregungen zur Verfügung und versuche mich dabei nicht zu beeinflussen.

Wundere dich nicht, wenn ich öfter meine Ansichten ändere. Das kann insbesondere der Fall sein, wenn ich durch ein neues Umfeld beeinflusst werde. Zum Beispiel durch neue Freunde in der Kita oder Schule.

Setze mich nicht unter Druck, in einer Sache Stellung zu beziehen. Meine Challenge ist, es zu lernen, dass es für mich richtig ist, nicht immer zu wissen, was ich über ein bestimmtes Thema denken soll. Denn meine mentale Offenheit ist eine meiner Superkräfte.

Wie ich lerne

Auf das richtige Thema angesprochen entpuppe ich mich als kluger Kopf. Ich scheine an eine Quelle unendlichen Wissens angebunden zu sein und beeindrucke mit Informationen, ohne mir darüber klar zu sein, woher diese kommen.

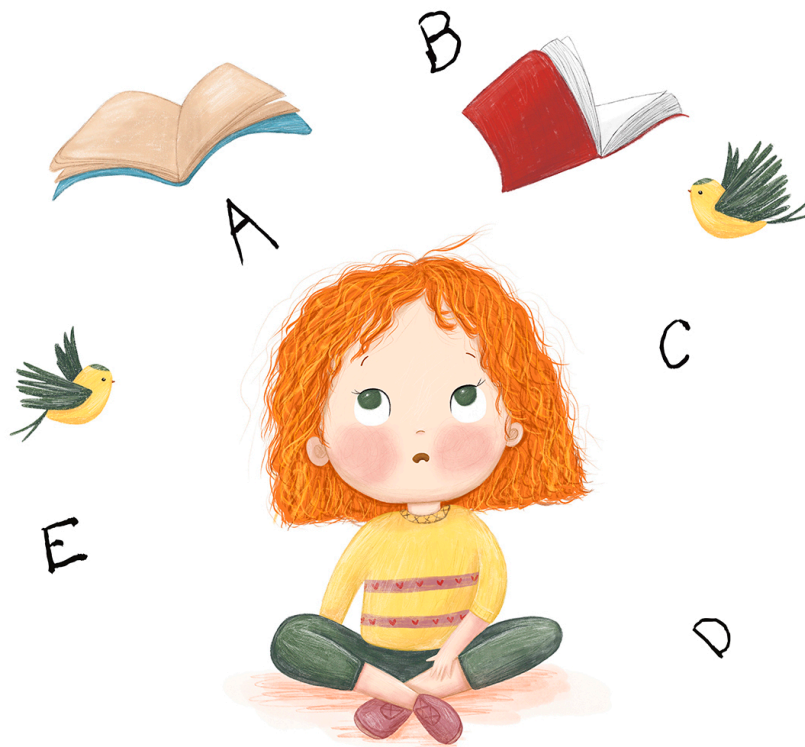
Mein Verstand ist in der Lage, Unmengen von Informationen aufzunehmen. Es wird nicht gefiltert, was unwichtig und was relevant ist. Alles wird gesammelt und gespeichert. Nur ist nicht klar, wo. Deshalb habe ich nicht immer Zugriff auf dieses Wissen und es könnte der Eindruck entstehen, dass ich es nicht weiß. Die Wahrheit ist allerdings, dass ich wirklich alles, was ich lerne, speichere. Wenn es wirklich wichtig und richtig für mich ist, kann ich immer darauf zugreifen. Das passt nicht unbedingt ins klassische Schulsystem, das darauf ausgerichtet ist, auf Knopfdruck bestimmtes Wissen abzufragen.

Wie du mich beim Lernen unterstützt

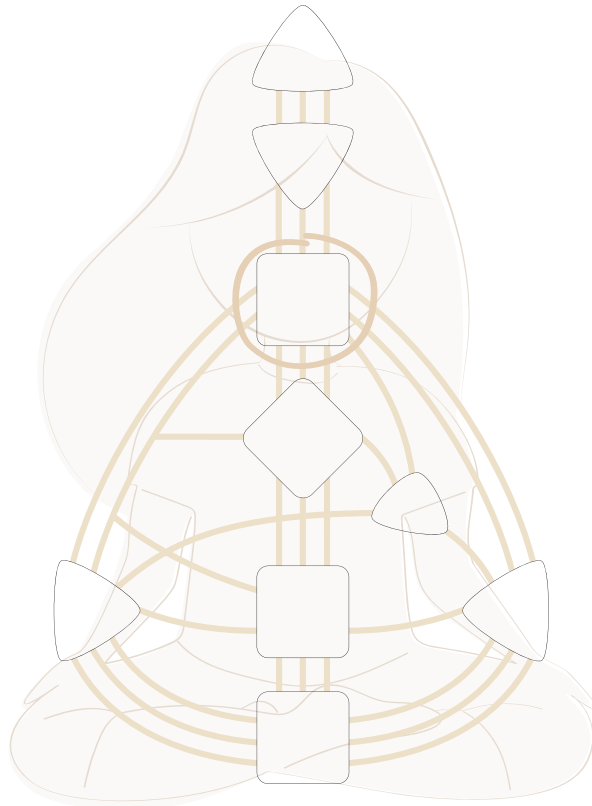
Ich lerne sehr gut über emotionale Geschichten. Versuche beim Lernen darauf aufzubauen und verpacke die Inhalte in Erzählungen. Idealerweise mit Personen aus meinem Leben.

Respektiere, dass ich nicht fürs Auswendiglernen gemacht bin. Komme bitte nie auf die Idee, mich deshalb für unklug zu halten. Vertraue darauf, dass sich mein Wissen zeigt, wenn es für mich bedeutend ist. Ein Test in der Schule erfüllt dieses Kriterium nicht unbedingt.

Falls ich beim Lernen unkonzentriert wirke und dir Fragen stelle, die nichts mit dem eigentlichen Thema zu tun haben, beantworte sie dennoch. Ich werde sonst immerzu nach dieser für mich wichtigen Antwort suchen und mich nicht auf die gewünschten Inhalte fokussieren können.



Ausdruck



offene Kehle

Die Kehle ist das Zentrum des Ausdrucks und der Manifestation.
Über sie bringen wir unsere Gedanken, Gefühle und
Handlungen in die Welt. Dieses Zentrum ermöglicht
Kommunikation und kreativen Ausdruck durch Worte oder
Taten.

Ausdruck

Mein Ausdruck ist flexibel und wandelbar

Wahrscheinlich erzähle ich nicht sonderlich viel, denn meine Stärke liegt in der Stille. Ich habe die Fähigkeit, meinen Ausdruck den Menschen in meiner Nähe anzupassen. Je nachdem, mit wem ich rede, kann meine Art zu sprechen sehr unterschiedlich sein. Ich passe mich dem Kontext meiner Umgebung an und kann das Sprachrohr des Raumes sein, wenn ich dazu aufgefordert werde.

Innerhalb unserer Familie bin ich der verbale Spiegel und kommuniziere, was in meinen Liebsten vorgeht. Ich bin ein hervorragender Diplomat und spüre, was gesagt werden sollte.

Mein Wachstum und meine Sprachentwicklung sind nicht festgelegt. Es ist eher unvorhersehbar und unregelmäßig. Vielleicht bleibe ich etwas länger auf einer bestimmten Entwicklungsstufe und mache dann einen Sprung. Beispielsweise ist in meiner Sprache kein gleichbleibender Fortschritt zu erkennen, und ich rede später oder früher als gleichaltrige Kinder.

Ich bin in der Lage, andere hervorragend zu imitieren und meine Stimme anzupassen. Auch verschiedene Dialekte oder Sprachen fallen mir leicht.

Mein Potenzial

Ich spüre, ob mein Gegenüber offen für meine Worte ist und weiß, wann der richtige Zeitpunkt ist, zu sprechen oder besser zu schweigen. Als exzellenter Zuhörer habe ich die Fähigkeit, auf den anderen einzugehen. Ich vertraue darauf, dass ich im richtigen Moment das Richtige sage. Daher plane ich ungerne, was ich zum Ausdruck bringen möchte. Ich erlange die Weisheit, etwas zu sagen, was der Wahrheit entspricht. So kann ein einziger Satz von mir von enormer Bedeutung sein und andere zum Staunen bringen.

Werde ich auf ein Thema angesprochen, das mich begeistert, habe ich einiges zu erzählen. Ansonsten bin ich eher ruhig und entspannt damit, mich nicht zu allem zu äußern.

Ich nehme wahr, wenn andere authentisch sind und die Wahrheit sagen. Genauso erkenne ich Lügner, die anderen nur etwas vormachen.

Ich drücke die Dinge so aus, wie es gerade in meinem Umfeld gebraucht wird. Das heißt, meine Sprache ist für den Zuhörer verständlich und ich kann mein Anliegen genau erklären. Das befähigt mich dazu, ein wirkungsvoller Redner oder Sänger zu werden.

Mögliche Challenges

Falls ich mich nicht gehört fühle, kann ich sehr laut werden oder mit einem bestimmten Verhalten Aufmerksamkeit einfordern. Dann mache ich viel Lärm oder spiele den Kasper. Ich bin einfach nicht in der Lage, meinen Mund zu halten und warte nicht ab, bis ich zum Reden aufgefordert werde. Ich falle anderen ins Wort oder sage unangebrachte Dinge bzw. spreche zum falschen Zeitpunkt. Um das zu vermeiden, kannst du wie ein Ventil für mich sein, wenn du dir die Zeit nimmst, mich anzuhören.

Ich habe den Drang, viel zu reden. Wie ein Wasserfall kann ich ohne wirklichen Inhalt sprechen. Dieses Plappern soll meine Unsicherheit verbergen. Eine brüchige, zittrige Stimme oder Stottern sind weitere Anzeichen für mein Unbehagen. Im anderen Extrem möchte ich das Gespräch leiten und beweisen, dass ich etwas Interessantes zu sagen habe. Auch die Lautstärke meiner Stimme ist ein Hinweis dafür, mich unaufgefordert mitteilen zu wollen. Heiserkeit ist eine mögliche Folge.

Ich bin sehr sprunghaft und will immer gleich loslegen, um ein Macher zu sein. Anstatt auf meine Autorität und Strategie zu achten, folge ich vielen Impulsen.

Ich lasse mich schnell zu irgendwelchem Blödsinn von meinen Freunden, Geschwistern oder anderen Menschen verleiten. Auf diese Weise tue ich etwas, was mir nicht entspricht.

Ich habe kein Gespür dafür, wann ich was sagen sollte und trete daher in einige Fettnäpfchen. Vielleicht plaudere ich versehentlich unsere Familiengeheimnisse aus.

Wie du mich begleiten kannst

Dränge mich bitte nicht, dir etwas erzählen zu müssen. Respektiere, dass in der Ruhe meine Stärke liegt. Du darfst mich gern dazu ermutigen, mich beim Singen oder Sprechen auszuprobieren, aber versuche nichts zu erzwingen.

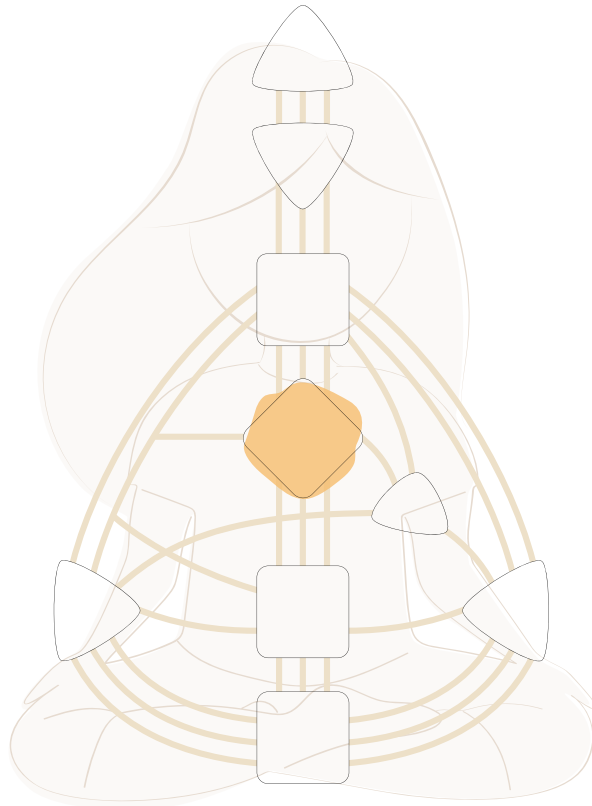
Sei nicht beunruhigt, wenn meine körperliche und sprachliche Entwicklung nicht nach „Plan“ verläuft. Ich habe mein eigenes Tempo.

Bestrafe mich nicht dafür, was ich sage. Denn es kommt meist nicht aus meinem Inneren, sondern gibt lediglich das wieder, was andere Menschen ausdrücken wollen.

Nimm es nicht persönlich, falls ich lieber mit einer anderen Person spreche. Meine definierten Tore suchen auf energetischer Basis das Gegenstück, um einen Kanal zu bilden. Das führt dazu, dass ich mich unbewusst zu bestimmten Personen hingezogen fühle, mit denen ich über gemeinsame Themen reden kann. Vielleicht kommuniziere ich eher mit der Oma oder einem Freund von mir. Bei einem Treffen ergibt sich ein natürlicher Energiefluss und ich fange plötzlich an zu plaudern, wenn wir zusammen sind. Fühle dich deshalb bitte nicht ausgeschlossen, sondern freue dich für mich, dass ich jemanden habe, dem ich mich mitteilen kann. Versuche auch nicht, die dritte Person auszufragen, worüber wir gesprochen haben. Das könnte ich als Vertrauensbruch werten und mir jemand anderen suchen, mit dem ich reden kann.

Bitte plane jeden Tag etwas Zeit ein, um mich zum Reden einzuladen. So kann ich einfach sprechen und eventuellen Druck abbauen, der sich im Laufe des Tages aufgebaut hat. Da ich die Energie der definierten Kehle um mich herum aufnehme, staut sich einiges an. Falls ich keinen Raum bekomme, meine Worte zu äußern, kann ich frustriert oder verbittert werden. Deshalb freue ich mich, von dir die Möglichkeit zu bekommen, frei zu kommunizieren. Lass uns gern ein Abendritual daraus machen. Falls diese Zeit nicht ausreicht, um all meine Geschichten zu erzählen, darfst du dir gern mehrmals am Tag einige Minuten für mich nehmen, um mir zuzuhören.

Identität



definiertes Selbst

Das Selbst-Zentrum steht für Identität, Richtung und die Verbindung zur Liebe. Es gibt uns ein tiefes Gefühl für unser Sein und unsere Lebensausrichtung. Dieses Zentrum ist der innere Kompass, der uns durch das Leben führt und mit dem Sinn des Lebens verbindet.

Identität

Ich weise anderen den Weg

Ich habe ein starkes Gespür dafür, wer ich bin und bin mir meiner Identität und Richtung im Leben bewusst. Egal, was ich tue, ich bewege mich immer in eine bestimmte Richtung und gehe meinen festgelegten Weg. Ich kenne diesen Weg genau und habe einen inneren Kompass, der mich zur richtigen Zeit zum richtigen Ort und zu den richtigen Menschen führt. Das läuft wie auf Autopilot. Daher kann ich mich entspannt zurücklehnen und meine Reise genießen. Ich werde von meinem Höheren Selbst geführt und das Leben, das für mich bestimmt ist, kommt automatisch zu mir.

Wahrscheinlich weiß ich auch schon recht früh, welchen Beruf ich später ausüben möchte und das ändert sich auch nicht mehr. Selbst, wenn ich das Ziel nicht konkret benennen kann, navigiert mich das Leben wie von selbst in eine bestimmte Richtung. Durch diese Fähigkeit kann ich ein Wegweiser für andere Menschen sein und ihnen Orientierung im Leben geben. Aber nicht, indem ich ihnen sage, was sie zu tun haben, sondern, indem ich mein ausgerichtetes Leben lebe. Auf Menschen mit einem undefinierten oder offenen Selbst-Zentrum wirke ich durch meine selbstbewusste Ausstrahlung anziehend und kann sie auf die Reise mitnehmen.



Mein Potenzial

Ich bin mir meines Seins bewusst und weiß, wer ich bin. Meine Lebensvision habe ich klar vor Augen. Ich vertraue meinem Weg, selbst wenn dieser vielleicht herausfordernd ist. Denn egal, was passiert, ich weiß, dass es letztendlich genau richtig für mich ist und dass alles gut wird.

In meinem Leben werde ich bestimmte definierte Rollen einnehmen. Zum Beispiel die einer Heldin, einer Entdeckerin, einer Anführerin oder auch als Mama.

Für andere Menschen, die ihren Lebensweg suchen, bin ich eine Inspiration und kann sie in die passende Richtung führen. Auch bei der Suche nach Liebe gebe ich Orientierung. Wenn ich im Einklang bin, kann ich jeden Menschen so leben lassen, wie er möchte und ihn in Liebe annehmen.

Mögliche Challenges

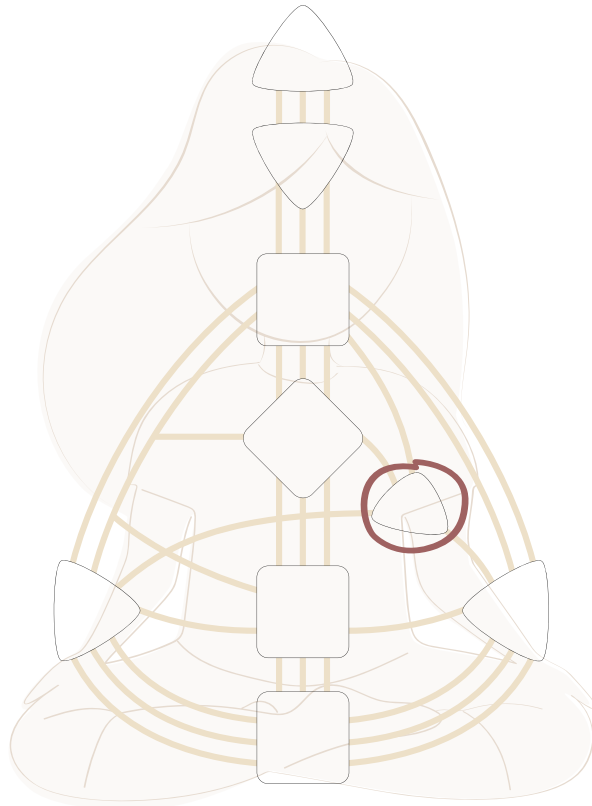
Bei einer Verbindung zur Kehle bin ich sensibel gegenüber Kritik. Ich nehme es sehr persönlich, wenn du etwas, was ich tue, kritisierst. Denn ich beziehe es direkt auf mich und nicht auf die Sache, die du meinst. Falls du mich beispielsweise aufforderst, etwas leiser zu sprechen, verstehe ich, dass ich besser nichts sagen sollte und bin beleidigt. Vermeide daher Formulierungen wie „Du bist zu laut.“, und versuche es mit „Meine Ohren können dich besser verstehen, wenn du leiser mit mir sprichst.“

Meine übertriebenen Erwartungen anderen gegenüber zeigen sich ebenfalls, wenn ich nicht im Einklang mit meinem Selbst bin. Irrtümlicherweise glaube ich, dass andere Menschen nur so handeln müssten wie ich, um genauso erfolgreich und erfüllt zu sein. Wenn sie es anders machen, halte ich sie für unklug und verstehe nicht, warum sie einer anderen Richtung folgen als ich. In diesem Fall darf ich lernen, andere Lebenswege zu tolerieren.

Wie du mich begleiten kannst

Vertraue meinem Weg genauso wie ich ihm vertraue. Versuche nicht, mich in eine bestimmte Richtung zu lenken. Ich habe schon meinen eigenen Fahrplan und möchte die Reise genießen. Lass dich überraschen, wohin mich mein Weg bringt.

Willenskraft



offenes Herz

Das Herzzentrum ist das Zentrum für Willenskraft, Selbstwert und materielle Erfüllung. Es motiviert, Ziele zu setzen und sie mit Einsatz zu verfolgen. Dieses Zentrum unterstützt die Fähigkeit, für Bedürfnisse einzustehen und Ressourcen zu verwalten.

Willenskraft

Ich erkenne den Wert in anderen

Meine Willenskraft ist nicht immer vorhanden. Daher geht es in meinem Leben nicht darum, bestimmte Ziele mit bloßem Willen zu erreichen. Vielmehr habe ich die Fähigkeit, Dinge in meinem Leben zu empfangen. Wenn ich entspannt und offen bin, kommen sie oft von selbst.

Ich brauche keine festen Ziele, die ich erreichen will. Stattdessen möchte ich herausfinden, was meine Herzenswünsche sind und diese in meinem Tempo und auf meine eigene Art und Weise angehen.

Wettbewerb ist mir weniger wichtig. Mir liegt mehr daran, mich mit anderen Menschen auszutauschen und zusammen zu sein. Ich sehe, wer welchen Beitrag leistet, und welchen Nutzen er für die Gemeinschaft hat. Genauso erkenne ich, welche Kooperation gut funktioniert.



Mein Potenzial

Ich nehme wahr, was sich andere Menschen wünschen, und erkenne ein gesundes oder ungesundes Ego. Ich sehe die Leistungen anderer und gebe ihnen Anerkennung. Ebenfalls liegt es in meiner Natur, bedingungslos zu teilen.

Bei großen Versprechen halte ich mich zurück, da ich weiß, dass ich nicht immer die Energie habe, alles zu Ende zu bringen.

Mit meinem Selbstwert bin ich im Frieden und habe nicht das Bedürfnis, etwas tun zu müssen, um mich zu beweisen. Ich beschäftige mich lieber entspannt mit Dingen, die ich mag und spiele, um zu spielen. Nicht, um zu gewinnen. Es ist mir unwichtig, die Beste zu sein. Ich gehe auch so meinen Weg.

Mögliche Challenges

Ich versuche, mich oft mit Willenskraft zu beweisen oder mache große Versprechen, die ich nicht halten kann. Das ist aber nicht richtig für mich. Ich sollte keine festen Zusagen machen, weil es für mich ungesund ist. Denn ich habe nicht immer die Kraft diese Dinge durchzuziehen. Wenn ich es dennoch immer wieder versuche, beeinflusst das meinen Selbstwert im negativen Sinne und ich frage mich, ob ich gut genug bin. Verlange mir deshalb bitte keine großen Versprechen ab.

Ich mache gewisse Dinge nur, weil ich weiß, dass ich dadurch Anerkennung und Lob bekomme. Bei allem, was ich tue, ist es mir egal, welche Mittel ich dafür einsetze. So übergehe ich etwa andere Menschen und versuche sie zu übertrumpfen. Meine Devise ist: höher, schneller, weiter. Egal, wie sehr ich mich dabei verausgabe. Erinnere mich daran, dass ich nicht für den ständigen Wettkampf gemacht bin und oft mehr erreiche, wenn ich eine lockere Herangehensweise an die Sache habe.

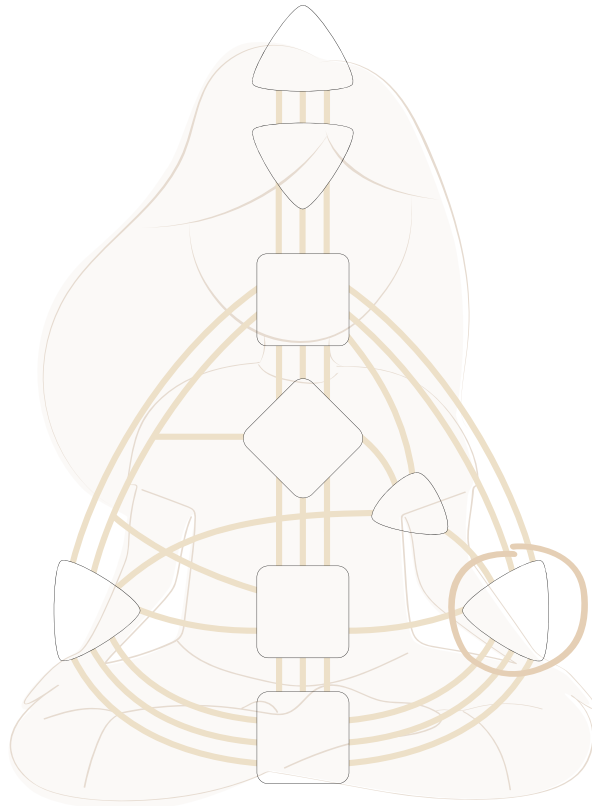
Ich bin weniger gut darin, den Wert von Dingen einzuschätzen. Das macht es mir unter anderem schwer, Preise für Dinge auf dem Flohmarkt festzulegen, die ich verkaufen will, oder ich bezahle zu viel für ein gebrauchtes Spielzeug.

Wie du mich begleiten kannst

Ich möchte nicht, dass ich dir etwas beweisen muss. Falls du jedoch bemerkst, dass ich versuche, auf ungesunde Weise deine Aufmerksamkeit zu gewinnen, schenke diesem Verhalten nicht zu viel Bedeutung. Frage mich stattdessen: „Versuchst du dir selbst oder anderen etwas zu beweisen?“, wenn du den Eindruck hast, dass es der Fall sein könnte. So lerne ich, selbst darauf zu achten, und in meiner Energie zu bleiben. Lass mich wissen, dass ich großartig bin, ohne dafür etwas tun zu müssen. Ich möchte mich immer genau richtig fühlen. So, wie ich bin.

Ich vergleiche mich nicht mit anderen Kindern und wünsche mir, dass du mich genauso wenig vergleichst. Sei mir ein Vorbild, entspannt mit deinem Selbstwert zu sein.

Emotionen



offener Solarplexus

Der Solarplexus ist das Zentrum der Emotionen. Er reguliert, wie wir Emotionen wahrnehmen und verarbeiten, sowie unsere Verbindung zu zwischenmenschlichen Beziehungen. Dieses Zentrum beeinflusst, wie wir emotionale Erfahrungen machen und darauf reagieren.

Emotionen

Ich bin sehr empathisch

Meine Art, mit Emotionen umzugehen, ist nicht festgelegt. Ich orientiere mich im Leben nicht an Gefühlen und treffe auch keine Entscheidungen auf Basis von Emotionen.

Mein Normal ist die emotionale Klarheit bzw. Nüchternheit. Stimmungsschwankungen sind bei mir eher wenig vorhanden, solange ich allein bin.

Ich bin sehr empathisch und nehme die Emotionen meiner Umgebung wahr und verstärke sie. Das kann dazu führen, dass ich für launisch befunden werde, obwohl ich lediglich die Stimmung anderer widerspiegle. Das heißt auch, dass du in mir deine Emotionen erkennen kannst, falls du ein definiertes Emotionszentrum hast.

Ich habe ein Talent dafür, anderen dabei zu helfen, ihre Emotionen in Worte zu fassen und zu durchleben. Dabei bin ich in der Lage, zu unterscheiden, was meine eigenen Gefühle sind, oder die meines Gegenübers. Ich weiß also, dass ich nicht traurig bin, sondern lediglich die Trauer des anderen fühle. Diese Emotionen kann ich auch wieder schnell loslassen.



Mein Potenzial

Mein großes Potenzial ist es, unbeschwerte Heiterkeit zu erlangen. Die gesunde Energie meines Emotionszentrums ermöglicht es mir, das emotionale Klima meines Umfelds objektiv zu beobachten. Ich stehe für emotionale Stabilität und bin von Natur aus ein ausgeglichenes Wesen. Klar und ruhig. Ich lasse mich von anderen Emotionen berühren und bleibe trotzdem neutral. In einem bewussten Zustand bin ich in der Lage, zu unterscheiden, was meine eigenen Emotionen sind und welche mein Gegenüber ausstrahlt.

Sämtliche Emotionen nehme ich sehr intensiv und in allen Farben wahr, um sie wieder loszulassen. Ich weiß, wann es besser ist, einer emotional destruktiven Situation den Rücken zuzukehren. So bin ich nicht dem Druck fremder Emotionen ausgesetzt und bleibe bei mir.

Meine Gefühle formuliere ich einfühlsam. Falls es nötig ist, bin ich in der Lage, auch unangenehme Themen anzusprechen und Grenzen zu setzen. Mein Talent ist es, auch anderen zu helfen, ihre Emotionen in Worte zu fassen und zu durchleben.

Meine Empathie erlaubt es mir, exakt die Emotionen anderer Menschen zu spüren. Im Verlauf meines Lebens werde ich viel über Emotionen lernen. Dann strahle ich emotionale Ruhe aus und stehe mit meiner Weisheit anderen zur Seite.

Ich habe die Begabung, die Stimmung meiner Umgebung wahrzunehmen. Komme ich in einen Raum, weiß ich sofort, was los ist. Ich kann abschätzen, wann ich mich lieber zurückziehen sollte und wann mein diplomatisches Geschick gefragt ist. Bei einer Welle der Freude oder Begeisterung, die mir begegnet, surfe ich mit, wenn ich mag, ansonsten lasse ich sämtliche Emotionen weiterziehen

Mögliche Challenges

Wenn du schlechte Laune hast, bin ich eher weinerlich und anhänglich, da mich deine Emotionen überfordern können. Ich weiß nicht, woher diese kommen.

Ich identifiziere mich mit den Gefühlen anderer und kann nicht unterscheiden, welche meine sind.

Ich versuche stets, ein freundliches Gesicht aufzusetzen und konfrontative Situationen zu vermeiden. Dies liegt daran, dass ich solche Situationen sehr stark wahrnehme und mich dadurch unwohl fühle. Stattdessen bemühe ich mich darum, die Menschen in meiner Nähe glücklich zu machen und für Harmonie zu sorgen. Auf diese Weise vermeide ich es, die Emotionen wie Wut oder Ärger von anderen zu spüren.

Es ist möglich, dass ich ausraste, weil sich so viele Emotionen in mir gestaut haben. Dies passiert sehr plötzlich und unerwartet und sorgt bei anderen für Verwirrung. Manchmal werde ich deswegen als „zu emotional“ bewertet.

Wie du mich begleiten kannst

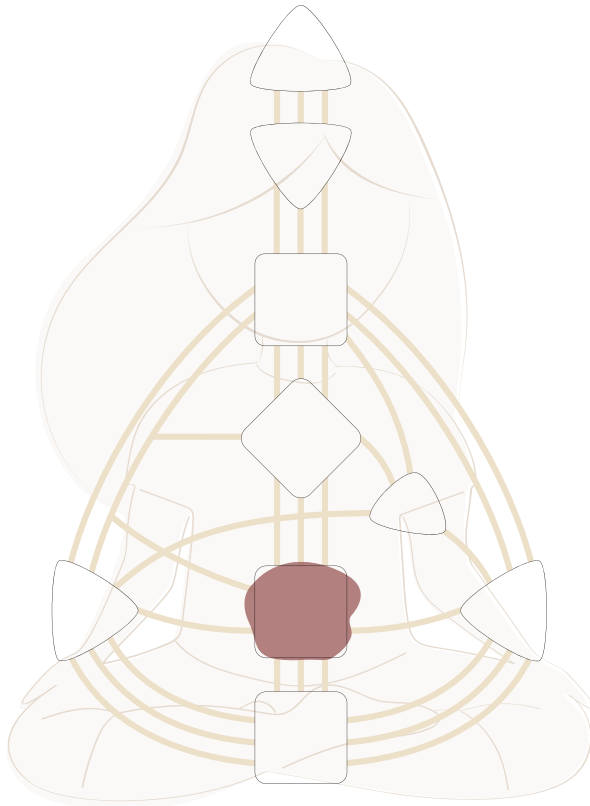
Mache mir immer wieder bewusst, dass ich die Emotionen von Menschen mit definiertem Emotionszentrum spüre. Genauso, dass ich nicht für die Laune anderer verantwortlich bin. Bringe mir gern bei, mich zu fragen, ob das gerade meine eigenen Emotionen sind, die ich spüre. Oder ob diese von einer anderen Person stammen könnten und ich sie aufgenommen habe.

Auch in der Kita oder Schule nehme ich tagsüber viele Emotionen auf. Falls ich kein Ventil finde, diese Emotionen wieder gehen zu lassen, und schlecht gelaunt nach Hause komme, kannst du mir ermöglichen, mich abzureagieren. Zum Beispiel durch einen Boxsack, lautes Schreien oder, indem ich meinen ganzen Körper kräftig schüttele. Auch Entspannungsübungen können als Ritual dienen, um loszulassen.

Frage mich gern, ob ich versuche Streit zu vermeiden oder wirklich das ausspreche, was ich denke. Ermuntere mich, Stellung oder eine Position zu beziehen und diese auch zu äußern.

Für mich ist ein gutes emotionales Klima in meiner Umgebung wichtig. Denn ich nehme viel auf, was um mich herum geschieht. Falls mich fremde Emotionen überfordern, zeige mir, wie ich mich abgrenzen kann. Etwa, indem ich den Raum verlasse oder Zeit in der Natur verbringe.

Lebensenergie



definiertes Sakral

Das Sakral-Zentrum ist die Quelle von Lebensenergie, Arbeitskraft und Schaffenskraft. Es gibt Ausdauer für das tägliche Leben. Dieses Zentrum repräsentiert auch die Freude an Bewegung, Kreativität und Sexualität.

Lebensenergie

Freude als Motor für Lebensenergie

Mein Sakral erzeugt konstant hohe Lebensenergie, die mir den ganzen Tag zur Verfügung steht. Du darfst dich also freuen, denn schon morgens bin ich topfit und habe ein hohes Energielevel, das ich den ganzen Tag aufrechterhalte. Allerdings habe ich nur Zugang zu dieser Energie, wenn ich etwas tue, was ich von Herzen liebe und was mir Befriedigung gibt. Dann bin ich nicht zu bremsen und erschaffe etwas Wundervolles.

Nutze ich meine Energie richtig, fallen mir am Abend die Augen zu und ich falle ins Bett wie ein Stein. Stell dir mein Sakral wie einen Akku vor, der sich tagsüber entleert und beim Schlafen wieder auflädt. Je nach Alter darf sich dieser Akku auch tagsüber durch ein Nickerchen aufladen. Nach einer intensiven Spielrunde, bei der ich körperlich sehr aktiv war, schlafe ich sofort ein. Egal, wo. Selbst beim Essen.

Es frustriert mich, wenn ich längere Zeit nichts zu tun habe. Ich bin kein Kind, das es sich langfristig auf dem Sofa gemütlich macht oder stillsitzt. Körperliche Bewegung und kreative Aktivitäten sind der Schlüssel, wie meine Lebenskraft genutzt werden möchte. Deshalb bin ich ständig in Aktion.



Mein Potenzial

Mich mit Dingen zu beschäftigen, die mir Spaß machen, genieße ich sehr. Ich antworte mit meinem Bauchgefühl und gehe gesund mit meiner Lebensenergie um. Ich liebe es, mich zu bewegen und kreativ zu sein.

Ich weiß genau, was ich tun kann, um mich zu begeistern. Wenn ich diese Begeisterung nicht mehr spüre, lasse ich los, was mir nicht mehr entspricht.

Mögliche Challenges

Ich darf meine Kraft nicht entfalten, weil ich in der Schule stillsitzen muss und meinen Bewegungsdrang unterdrücken soll. Oder ich verbringe zu viel Zeit mit elektronischen Geräten, anstatt mich sportlich zu betätigen.

Habe ich Probleme beim Einschlafen, ist mein Akku noch zu voll. Bin ich abends nicht müde, lass mich ein paar Runden ums Haus rennen, um mich auszupowern. Oder ich tobe mich kreativ aus, indem ich beispielsweise etwas zeichne oder bastle.

Ich ignoriere mein Bauchgefühl, und dadurch fehlen die Kraft und Lebendigkeit in meiner Tätigkeit. Mir fehlt bei falschen Aktivitäten die Energie. Wenn ich keine Freude mehr spüre und dennoch weiter mache, laden sich meine Akkus nicht mehr richtig auf.

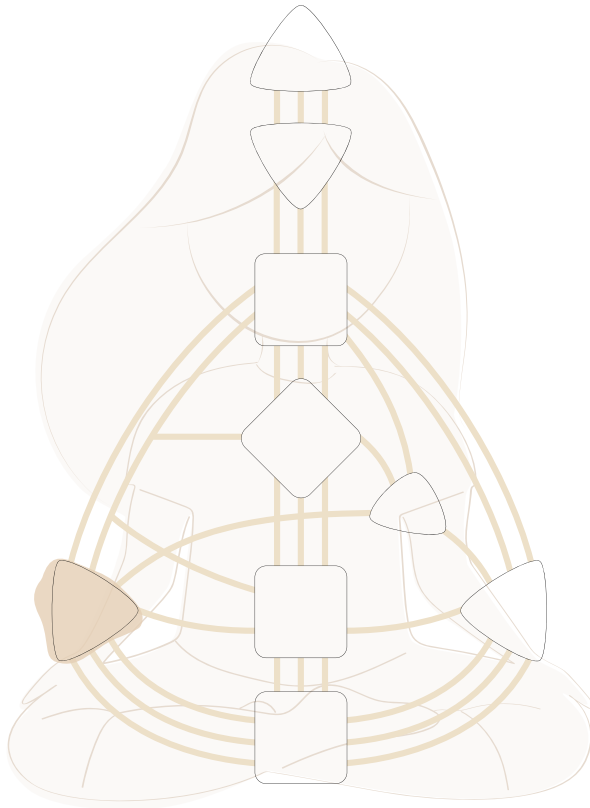
Wie du mich begleiten kannst

Gib mir den Raum, meine Lebensenergie für Dinge zu nutzen, die mir Freude bereiten. Völlig wertfrei. Es muss für dich keinen Sinn ergeben oder zielführend sein. Lass mir auch bei meiner Berufswahl freien Lauf. Verzichte auf „vernünftige“ Empfehlungen, die sich daran orientieren, wie viel Geld ich verdienen sollte. Mein Bauchgefühl interessiert diese Argumente wenig.

Respektiere die Antworten meines Bauchgefühls und frage nicht noch einmal nach, falls dir meine Antwort nicht gefällt. Das würde mich irritieren und auf eine falsche Fährte locken.

Gibt es Aktivitäten, die uns beiden Spaß machen, lass es uns gemeinsam tun. Geteilte Freude ist schließlich doppelte Freude und ich genieße die Zeit mit dir umso mehr.

Intuition



definierte Milz

Die Milz ist das Zentrum für Instinkt, Intuition und Wohlbefinden. Es sorgt für eine schnelle, intuitive Reaktion auf Situationen und schützt vor Gefahren. Dieses Zentrum unterstützt Gesundheit und Sicherheitsbewusstsein durch spontane Entscheidungen und instinktive Wahrnehmungen.

Intuition

Instinkt und Intuition sind mein Wegweiser

Mein Immunsystem ist von Geburt an gut ausgeprägt und ich werde selten tendenziell krank. Das bedeutet nicht, dass es mir nicht passieren kann. Im Großen und Ganzen habe ich ein körperlich ausgeprägtes Wohlbefinden und fühle mich in meinem Körper sicher.

Ich habe immer eine festgelegte Art und Weise, um auf meine Intuition oder meinen Instinkt zuzugreifen. Diese Verbindung äußert sich in Form von angeborenem Wissen, einer inneren Stimme, einer Vision oder über einen körperlichen Sinn, etwa dem Geruch. Von Menschen, die ich nicht riechen kann, halte ich mich fern. Mein Geruchssinn sorgt dafür, dass ich die richtigen Personen in mein Leben lasse, die mir guttun.

Meine Intuition ist wie ein Radar, das mir Hinweise sendet, wenn etwas nicht stimmt und für mein körperliches Wohlergehen schädlich ist. Ich bin mir immer bewusst, was für meine Gesundheit und mein Überleben richtig ist. Mein Körper sendet mir einmalig einen Impuls, der mir sagt, ob etwas schlecht oder gut für mich ist. Hier gibt es nur ein Ja oder Nein. Diese Signale sind nicht logisch erklärbar und es braucht keinen speziellen Grund. Ich lehne bestimmte Nahrungsmittel ab, die mir in diesem Moment nicht guttun oder entscheide intuitiv, was mein Körper gerade braucht.

Mein Instinkt führt mich meistens zu einem gesünderen Lebensstil. In der Regel habe ich ein stabiles Immunsystem und werde seltener krank. Wenn es mich doch erwischt, dann richtig.

Wenn ich mich wohlfühle, steht es auch um meine körperliche Gesundheit gut. Fühle ich mich unwohl, ist das ein Zeichen dafür, dass ich krank werde, weil mein Immunsystem wegen eines Erregers kippt. Meine Art und Weise, mit Krankheit umzugehen, ist immer gleich. So verlaufen meine körperlichen Symptome nach einem bestimmten Muster ab. Zum Beispiel bekomme ich bei einer Erkältung Fieber und bin dann schnell wieder fit.

Mein Potenzial

Meine Intuition ist ein wundervoller Wegbegleiter und ich bin froh, ihr bedingungslos vertrauen zu können. Die leisen und einmaligen Hinweise nehme ich wahr und reagiere sofort darauf. So bewahre ich meine körperliche Sicherheit und mein Wohlbefinden.

Meine Intuition weiß auch, ob bestimmte Beziehungen, Tätigkeiten oder Hobbys für mich „gesund“ sind. Dabei geht es immer um den jeweiligen Augenblick. So kann ich meine Zusage zu einer Verabredung spontan absagen, weil es sich in diesem Moment nicht mehr gut anfühlt. Irgendetwas hat sich verändert, was meine Intuition als ungesund bewertet. Vielleicht hat sich der Ort der Verabredung geändert oder es kommt eine andere Person hinzu. Das könnte als sprunghaft oder unzuverlässig bewertet werden. In Wahrheit ist es aber genau richtig für mich.

Ich liebe das Gefühl, komplett präsent im Jetzt zu sein und weiß, wie es sich anfühlt, im Moment zu leben. Beim Spielen kann ich mich völlig fallen lassen und die Welt um mich herum vergessen.

Ich strahle auf Menschen, die keinen festen Zugang zu ihrer Intuition haben, Sicherheit aus. Sie fühlen sich in meiner Gegenwart geborgen. Deshalb spielen Kinder mit einer offenen Milz gern mit mir oder sind sogar körperlich anhänglich. Mir hingegen fällt es leichter, allein zu spielen.



Mögliche Challenges

Ich ignoriere meine Intuition und lasse mich durch meinen Verstand lenken. Dadurch gerate ich in Situationen, die meinem Wohlbefinden schaden. Ich folge der Angst meiner Gedanken, anstatt auf die Impulse meines Körpers zu achten. Es ist wichtig, dass du mir nicht einredest, es sei alles in Ordnung oder ich bräuchte keine Angst zu haben, wenn meine Intuition Alarm schlägt. So verliere ich den Zugang. Als kleines Kind hinterfrage ich meine Intuition nicht. Ich nehme die Zeichen deutlich wahr und reagiere sofort auf natürliche Weise darauf. Bitte bewahre mir dieses Vertrauen.

Ich bin immer optimistisch in Bezug auf meine Gesundheit. Selbst wenn ich die ersten Symptome einer Krankheit spüre, ignoriere ich sie. Vorsorgeuntersuchungen sind hilfreich, um frühzeitig eventuelle Krankheiten aufzudecken und den Heilungsprozess einzuleiten.

Wie du mich begleiten kannst

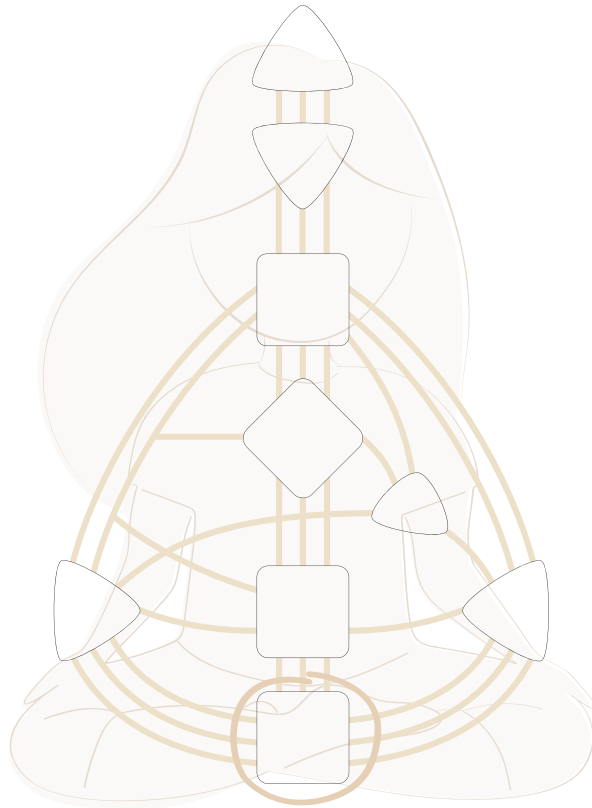
Frage mich bitte nicht nach einem Warum, wenn ich bestimmte Dinge ablehne oder haben möchte. Ich kann dir keine Erklärung dafür geben. Es ist einfach so. Meine Intuition bzw. mein Instinkt ist sehr leise. Es ist ein einmaliges Signal, und ich könnte es sonst leicht ignorieren, wenn der Verstand mit ins Spiel kommt. Vertraue darauf, dass ich meiner inneren Weisheit folge.

Nimm es bitte nicht persönlich, wenn du für mich gekocht hast und ich etwas anderes möchte. Mein Körper braucht in diesem Augenblick andere Nährstoffe, oder ich könnte davon krank werden. Daher erlaube mir bitte meine passende Ernährung einzufordern.

Dränge mich nicht dazu, zu bestimmten Menschen Kontakt aufzunehmen. Ich suche mir intuitiv die Richtigen aus, die mit guttun. Genauso kannst du es mit Gelassenheit nehmen, falls ich kurz vor einem Termin meine Meinung ändere. Ich möchte spontan reagieren dürfen.

Lasse mir möglichst viel Spielraum, meiner Intuition zu folgen. Zum Beispiel, wenn ich plötzlich zu einem bestimmten Ort und dort „zufällig“ eine ganz besondere Person treffen möchte oder etwas Wunderbares geschieht.

Antrieb



offene Wurzel

Die Wurzel ist das Zentrum für Stressbewältigung, Druck und Motivation. Es gibt den Antrieb, Herausforderungen anzugehen, und unterstützt die Balance zwischen Anspannung und Entspannung. Dieses Zentrum regelt unsere Reaktion auf äußeren und inneren Druck.

Antrieb

Ich bin ein Stressbarometer für meine Umgebung.

Ohne äußere Einflüsse bin ich sehr entspannt. Ich kann einschätzen, ob sich bestimmte Aktivitäten lohnen und spüre, welcher Antrieb nützlich ist. Ich komme eher in die Gänge als andere, da ich es gern habe, Dinge erledigt zu wissen.

Den Druck von meiner Außenwelt nehme ich auf und verstärke ihn. Ich bin gewissermaßen ein Barometer für den Stresszustand meiner Umgebung. Die aufgenommene Antriebsenergie kann ich nutzen, um selbst etwas zu erschaffen. Wenn es mir zu hektisch wird, ziehe ich mich zurück.



Mein Potenzial

Normalerweise lasse ich mich nicht stressen und bin sehr entspannt. Ich brauche keine Stimulation in Form von Adrenalin (Druck), um in die Handlung zu kommen. Meine körperlichen Grenzen kenne ich und nutze meine Energie, solange sie da ist.

Mögliche Challenges

Ich lasse mich durch andere Menschen oder bestimmte Situationen leicht unter Druck setzen. Dann besteht die Möglichkeit, dass ich hektisch werde oder mit Wutanfällen reagiere.

Ich bin komplett überfordert mit den vielen Dingen, die ich glaube, tun zu müssen und mache gar nichts mehr. Oder ich zögere, weil ich mir nicht sicher bin, ob es der richtige Zeitpunkt ist, loszulegen.

Im anderen Extrem erledige ich Dinge lieber schnell, um diesen Druck loszuwerden. Hier darf ich lernen, meinem eigenen Tempo zu vertrauen, mit dem ich mich wohlfühle.

Wie du mich begleiten kannst

Übe keinen Druck auf mich aus. Zum Beispiel mit einem Satz wie „Du musst jetzt Hausaufgaben machen.“ Hetze mich nicht und plane immer genug Zeit ein. Insbesondere am Morgen, wenn du pünktlich mit mir aus dem Haus gehen möchtest. Dann stehen wir einfach früher auf. Lass uns gute Gewohnheiten schaffen, um Zeitdruck zu verhindern. Macht es Sinn, die Kleidung für den nächsten Tag schon am Abend zuvor auszuwählen und die Schulsachen fertig gepackt zu haben? Wäre es machbar, zeitiger aufzustehen, um in Ruhe frühstücken zu können oder einfach entspannter in den Tag zu starten? Ein festes Abendritual ist ebenfalls sehr hilfreich, um für Entspannung zu sorgen.

Für andere Aktivitäten planst du idealerweise ebenfalls genug Zeit ein. Egal, ob beim Essen oder wenn es darum geht, einen Termin wahrzunehmen und sich dafür fertig zu machen.

Profil 3/5



Das Profil ist ein Zusammenspiel aus zwei verschiedenen Energien. Die bewusste Linie kannst du dir wie den Fahrer eines Fahrzeugs vorstellen, der am Steuer sitzt. Diese Energie kennst du an dir selbst und identifizierst dich stark damit. Die unbewusste Linie hingegen ist wie das Auto, das von anderen wahrgenommen wird. Es steht für den Körper und seine physische Ausstrahlung, die automatisch wirkt, ohne dass du es bemerkst. Während du dich als Fahrer erlebst, der bewusst lenkt, nehmen andere Menschen hauptsächlich das Fahrzeug wahr. So entsteht der Unterschied zwischen Selbstbild und Fremdbild.

Auf den nächsten Seiten lernst du sowohl das Profil in Kombination kennen, als auch die Linien einzeln betrachtet.

Ich bin eine heldenhafte Abenteurerin

Profil 3/5

Ich liebe es, ständig neue Sachen auszuprobieren und zu experimentieren. Ich entdecke gerne verschiedene Wege und teste, was alles möglich ist. Jeder Versuch bringt mir neue Erkenntnisse, auch wenn er anders ausgeht als geplant. Andere Kinder geben schneller auf, aber ich mache weiter, weil ich neugierig bin und herausfinden will, was wirklich funktioniert. Das fühlt sich wie ein großes Abenteuer an, bei dem ich ständig Neues lerne und dabei schon viel Wissen gesammelt habe über das, was klappt und was nicht.

Mein Leben ist wie eine Achterbahnfahrt mit vielen Höhen und Tiefen. Heute probiere ich etwas Neues in der Schule, morgen ein anderes Spiel mit Freunden. Ich kann nicht stillsitzen und immer dasselbe machen. Das wäre langweilig für mich. Vielleicht finden andere mich unruhig oder unverbindlich, aber ich brauche diese Abwechslung. Jeder Tag bringt neue Experimente und Entdeckungen mit sich. Auch wenn nicht alles gelingt, lerne ich dabei so viel über das Leben. Diese Vielfalt macht mich glücklich und lebendig.

Andere Menschen kommen zu mir, wenn sie Probleme haben, weil ich durch meine vielen Versuche oft praktische Lösungen finde. Sie sagen dann, dass ich bestimmt weiß, was sie machen sollen. Sie denken, ich bin ein kleiner Held, der alles reparieren kann. Das schmeichelt mir zwar, aber manchmal ist es auch anstrengend. Ich helfe gerne, aber ich bin kein Zauberer. Wenn ich ihre Erwartungen nicht erfülle, sind sie enttäuscht. Dann merken sie, dass ich gar nicht der Held bin, für den sie mich gehalten haben.

Diese Erwartungen der anderen belasten mich. Sie wollen, dass ich immer der kluge Problemlöser bin, aber ich bin auch nur ein Kind, das noch herausfindet, wie die Welt funktioniert. Meine Fehler gehören zu mir und helfen mir dabei, immer klüger zu werden. Ich möchte helfen und anderen zeigen, was ich gelernt habe, aber ich brauche auch Zeit für meine eigenen Experimente. Durch all meine Versuche und Erfahrungen werde ich zu jemandem, der anderen wirklich gute Wege zeigen kann.

Wie ich mich selbst wahrnehme

bewusste Linie 3 - Abenteurerin

Ich bin eine Abenteurerin und möchte viele Dinge ausprobieren. Nur durch Erfahrungen kann ich lernen und herausfinden, was für mich stimmt. Mir liegt es nicht, mich an Regeln zu halten. Ich bin eine kleine Rebellin und werde nicht einfach tun, was man mir sagt. Denn ich muss es selbst herausfinden und brauche ein breites Angebot an Möglichkeiten, um wählen zu können.

Ich probiere gern Neues aus und gehe bewusst Risiken ein, um zu verstehen, wie die Welt funktioniert. Fehler und Rückschläge sehe ich als wichtige Lektionen in meinem Leben. Baue ich mit Legosteinen einen Turm, der zusammenbricht, lerne ich, wie ich ihn beim nächsten Mal stabiler konstruieren kann. Oder fahre ich mit meinem Fahrrad zu schnell um die Kurve und falle hin, verstehe ich mehr über Gleichgewicht und Geschwindigkeit. Jeder Fehlversuch zeigt mir, dass ich dazulernen, und das gehört zu meinem Wachstum. Ich reflektiere bewusst über meine Erlebnisse, um zu verstehen, was ich besser machen kann.

Wie ein Stehaufmännchen probiere ich immer wieder alle möglichen Dinge aus und stehe nach einem Sturz sofort wieder auf, um mich ins nächste Abenteuer zu stürzen. Dabei sammle ich wertvolle Erfahrungen. Spiele ich ein Computerspiel, drücke ich alle möglichen Knöpfe und schaue, was passiert, anstatt zuerst die Anleitung zu lesen. Learning by Doing ist mein Motto.

Egal, ob ich wissenschaftliche Experimente teste, Theorien prüfe oder alles Mögliche hinterfrage, ich bin in der Lage, die Dinge aus einer anderen Perspektive zu sehen und über den Tellerrand hinauszuschauen. Ich scheue mich nicht, mir die Hände schmutzig zu machen, um zu erfahren, was funktioniert. Auch in Beziehungen lerne ich, was klappt oder nicht. Für mich ist es normal, dass sich meine Freundschaften im Laufe der Zeit ändern.

Potenzial

Meine Experimentierfreude ist meine größte Stärke und meine Neugier führt mich zu spannenden Entdeckungen. Beim Spielen im Wald finde ich Tierspuren, die andere übersehen haben, oder beim Experimentieren mit Farben entdecke ich neue Mischöne. Diese Eigenschaft hilft mir, die Welt besser zu verstehen und mehr aus meinen Erlebnissen zu lernen als andere. Jede Erfahrung bereichert mein Leben und macht mich weiser.

Weil ich so gerne Neues teste, bin ich ein lebendiges, aufgewecktes Kind, das sich schnell an neue Situationen anpassen kann. Durch mein ständiges Ausprobieren entwickle ich mehr Mut und Widerstandskraft als andere Kinder. Läuft ein Projekt nicht gleich so, wie ich es mir vorgestellt hatte, bin ich nach einem Fehlschlag schnell bereit für den nächsten Versuch. Diese Einstellung hilft mir, Herausforderungen anzunehmen und auch bei Schwierigkeiten nicht aufzugeben. Ich lerne, mit Enttäuschungen umzugehen und trotzdem optimistisch zu bleiben.



Mögliche Herausforderungen

Meine Ängste könnten mich ausbremsen, Fehler zu machen. Werde ich zu oft kritisiert oder meine Versuche nicht ernst genommen, könnte ich zögern, Neues auszuprobieren. Meine Fehler sehe ich als Misserfolge, obwohl sie für mich wertvolle Lernschritte sind.

Vielleicht wird mein ständiges Experimentieren von anderen als unbeständig oder chaotisch wahrgenommen. Will ich heute Fußball spielen, morgen Klavierspielen lernen und übermorgen einen Töpferkurs belegen, denken manche, ich könnte mich nicht festlegen. Aber genau diese Vielfalt ist wichtig für mich.

Ich könnte mich überschätzen und verantwortungslos handeln. Gehe ich zu hohe Risiken ein, wie auf zu hohe Bäume zu klettern, könnte ich mich oder andere in Gefahr bringen. Hier darf ich lernen, die Konsequenzen meiner Handlungen besser einzuschätzen und Selbstverantwortung zu übernehmen.

Bei vielen Rückschlägen könnte ich enttäuscht und pessimistisch werden. Scheitern zu viele meiner Versuche, könnte ich das Gefühl bekommen, dass es keinen Sinn macht weiterzumachen. Möglicherweise falle ich in eine Opferrolle und bade in Schuldgefühlen.

Begleitung

Mache keine große Sache daraus, falls etwas nicht so gelaufen ist, wie ich es mir vorgestellt habe. Hilf mir herauszufinden, was ich dabei gelernt habe und wie ich es beim nächsten Mal anders machen könnte. Sätze wie "Ich habe dir doch gesagt, dass du das nicht tun sollst." oder "Das macht man nicht." kannst du aus deinem Wortschatz streichen. Mich ständig zu belehren oder mir Vorschriften zu machen, weckt nur den Rebellen in mir.

Bitte nimm meine Versuche ernst und ermutige mich, aus meinen Erfahrungen zu lernen. Versuche ich, einen Roboter aus alten Spielsachen zu bauen, und er funktioniert nicht, zeige Interesse an meinem Prozess. Frage mich, was ich dabei entdeckt habe und welche Ideen ich für den nächsten Versuch habe. Dein Feedback und deine Unterstützung helfen mir, meine Erfahrungen einzuordnen und daran zu wachsen.

Ich liebe es, viele Möglichkeiten zu bekommen. Lass mich zwischen verschiedenen Dingen wählen und dränge mich nicht, etwas zu beenden. Wechsle ich vom Klavierspielen zum Programmieren und danach zum Fußball, ist das meine Art zu lernen.

Sei nicht gekränkt, wenn ich deinen Ratschlag nicht befolge. Lass mich viele Erfahrungen machen, auch wenn es manchmal wehtut. Natürlich in einem sicheren Rahmen. Stehe mit einem Erste-Hilfe-Kasten an meiner Seite und begleite mich bei meinen Abenteuern, aber bitte ohne mir ständig Anweisungen zu geben. Du kannst mir helfen, die Muster in meinen Erfahrungen zu erkennen. Es hilft mir, wenn du mir zeigst, was ich aus meinen wiederholten Experimenten lernen kann, damit ich nicht immer wieder über die gleichen Steine stolpere.



Wie mich andere wahrnehmen

unbewusste/körperliche Linie 5 - Heldin

Stell dir vor, du wärst eine kleine Superheldin, aber ohne Cape und ohne Bewerbung für den Job. Das bin ich mit meiner unbewussten Linie 5. Irgendwie lande ich ständig mitten in Rettungsaktionen, ohne zu wissen wie. Während andere Kinder noch überlegen, ob der Ball vom Dach geholt werden sollte, habe ich schon drei Besenstiele zusammengebunden und balanciere auf der Mülltonne. Komischerweise schauen mich dann alle an, als hätte ich Superkräfte, dabei habe ich nur gemacht, was offensichtlich war. Die anderen Kinder staunen über meine schnelle Lösung, während ich mich wundere, warum sie so beeindruckt sind. Für mich war es doch ganz einfach.

Menschen projizieren ihre Erwartungen auf mich wie auf eine leere Leinwand. Ich handle oft wie von ihnen erhofft, ohne zu merken, dass es nicht meinem eigenen Impuls entspricht. Erwarten alle, dass ich beim Spielnachmittag die kaputte Schaukel repariere, tue ich das wahrscheinlich, obwohl ich lieber spielen würde. Komisch, dass alle mit ihren Problemen zu mir kommen.



Ohne es zu wollen, strahle ich eine natürliche Führungsqualität aus. Andere folgen meinen Lösungswegen wie von selbst. Beim Laternenbasteln bilden sich kleine Grüppchen um mich, obwohl ich niemanden eingeladen hatte. Die Kinder warten, welchen Schritt ich als nächstes mache. Diese unsichtbare Anziehungskraft spüre ich mal als angenehmes Kribbeln, mal als Last auf meinen Schultern. Immer wieder staune ich, wenn andere mir folgen, ohne dass ich es darauf angelegt hatte.

Potenzial

Etwas in mir spürt genau, wenn jemand Hilfe braucht. Sitzt ein Kind traurig im Kindergarten, gehe ich von selbst hin und biete einen Trost-Stein oder eine lustige Geschichte an.

Etwas an mir sendet wohl geheime Signale aus, die sagen: "Hier gibt es Hilfe!" Beim Schulausflug folgen mir die Kinder wie kleine Entlein, obwohl ich gar nichts gesagt habe. Diese Vertrauensaura umgibt mich wie eine warme Decke, die auch andere wärmt. Manchmal frage ich mich, warum alle denken, ich wüsste den Weg.

Für komplizierte Probleme finde ich schnell praktische Lösungen. Diskutieren andere lang, sehe ich meist direkt den kürzesten Weg zum Ziel. Bei Gruppenarbeiten wundere ich mich, warum andere Kinder eine Aufgabe so kompliziert angehen. Ich erkläre ihnen dann: "Schaut, es ist eigentlich ganz leicht!" und alle sind verblüfft, wie naheliegend die Lösung tatsächlich ist.

Mögliche Herausforderungen

Vielleicht handle ich zu schnell und stürze mich in Situationen, bevor ich überlegt habe, ob ich wirklich helfen sollte. Ist das Fahrrad eines Freundes kaputt, beginne ich es auseinander zu nehmen, obwohl er es vielleicht lieber zur Fahrradwerkstatt gebracht hätte. Später wundere ich mich, warum er sauer auf mich ist, obwohl ich doch nur helfen wollte.

Die Erwartungen anderer werden für mich wie unsichtbare Verpflichtungen. Falls meine Lehrerin meine Vorlesefähigkeiten lobt, stehe ich plötzlich jede Woche am Vorlesepult, auch wenn ich dazu keine Lust habe. Irgendwie übernehme ich diese fremden Projektionen und vergesse dabei manchmal, was ich selbst eigentlich möchte. Dann fühle ich mich wie ein Schauspieler in einem Stück, das ich mir nicht ausgesucht habe.

Vielleicht reagiere ich impulsiv mit Kritik oder besserwisserischen Kommentaren. Aus meinem Mund sprudelt dann einfach heraus: "So geht das nicht!" oder "Ich weiß, wie es besser funktioniert!" Erst wenn ich die überraschten Gesichter der anderen sehe, merke ich, dass ich vielleicht zu forsch war.

Begleitung

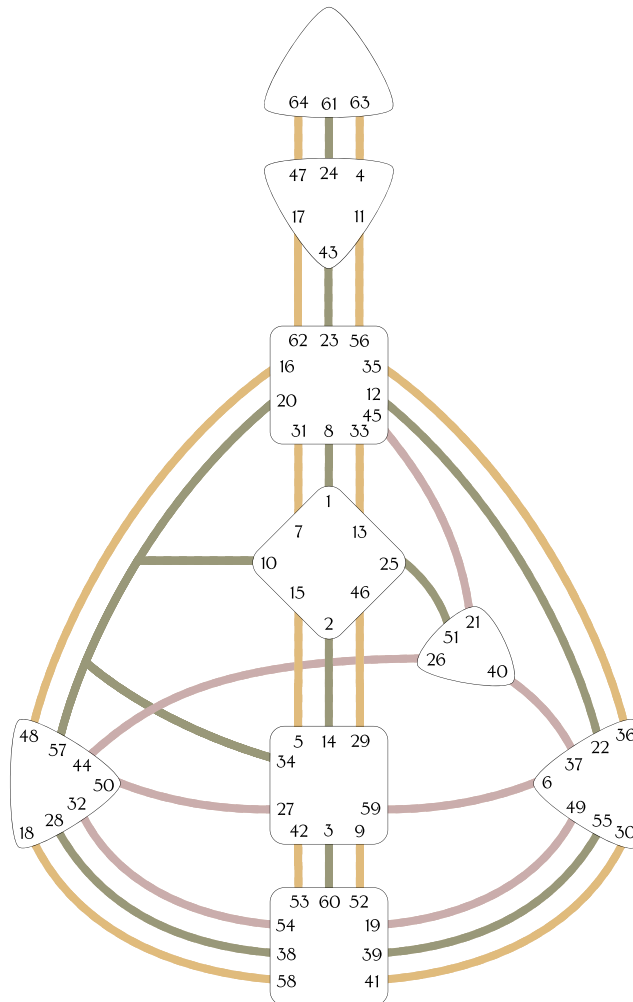
Bitte verstehe, dass du in mir manchmal deine eigenen Wünsche und Erwartungen siehst. Wie ein Spiegel zeige ich dir deine eigenen unerfüllten Träume oder Ängste. Starke Reaktionen auf mein Verhalten könnten ein Hinweis sein, dass hier eine Projektion am Werk ist. Indem du deine Erwartungen an mich loslässt, hilfst du mir, mein wahres Ich zu finden.

Achte darauf, dass ich nicht zum kleinen Retter unserer Familie werde. Es ist nicht meine Aufgabe, deine Probleme zu lösen oder für das Glück meiner Geschwister zu sorgen. Lass mich meine Kindheit mit all ihren sorglosen Momenten genießen, bevor ich die Welt retten muss. Auch Superhelden brauchen mal eine Pause und dürfen einfach nur Kinder sein, die im Sandkasten spielen.

Zeig mir, wie ich gesunde Grenzen setzen kann, ohne meine Hilfsbereitschaft zu verlieren. Hilf mir zu verstehen, dass ein "Nein" manchmal wertvoller ist als ein vorschnelles "Ja". Verspreche ich, den Nachbarskindern beim Baumhausbau zu helfen, obwohl ich eigentlich Hausaufgaben machen muss, erinnere mich daran, erst meine eigenen Aufgaben zu erledigen.

Ermutige mich, auf den richtigen Moment zu warten, bevor ich Hilfe anbiete. Zeig mir, dass es in Ordnung ist, nicht für jedes Problem sofort eine Lösung parat zu haben. Bin ich nach einem langen Tag voller Problemlösungen erschöpft, brauche ich einfach nur eine Umarmung und die Erlaubnis, auch mal ratlos sein zu dürfen.

Schaltkreise



- Individueller Schaltkreis
- Stammes-Schaltkreis
- Kollektiver Schaltkreis

Kanäle

Jeder Kanal gehört zu einem der drei Schaltkreise. So lässt sich die grundlegende Orientierung im Chart erkennen.

Hat dein Kind überwiegend individuelle Kanäle, wird es seinen eigenen Weg gehen wollen und viel Zeit für sich brauchen. Bei vielen Stammeskanälen steht die Familie und enge Gemeinschaft im Vordergrund. Dominieren kollektive Kanäle, interessiert sich dein Kind für das große Ganze und die Entwicklung der Menschheit. Die Schaltkreis-Verteilung zeigt also, ob sich dein Kind primär um sich selbst, um seine Leute oder um die gesamte Gesellschaft kümmert.

Individueller Schaltkreis

Energie dreht sich ums "Ich" und bringt Mutation in die Welt. Menschen mit individuellen Kanälen gehen ihren eigenen Weg und brauchen Zeit für sich allein.

Stammes-Schaltkreis

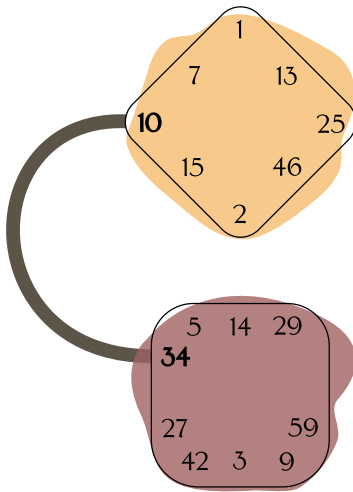
Energie fokussiert sich aufs "kleine Wir" der Familie und Gemeinschaft. Hier geht es um Überleben durch gegenseitige Unterstützung und Loyalität.

Kollektiver Schaltkreis

Energie arbeitet für das "große Wir" der gesamten Menschheit. Diese Energie teilt Erkenntnisse unpersönlich mit dem Kollektiv, um gemeinsam zu lernen und die Gesellschaft zu transformieren.

Kanal 10-34

Kanal der Überzeugung



Verbindung

Selbst - Tor 10

Tor des Verhaltens

Sakral - Tor 34

Tor des Charisma

individueller Schaltkreis

Ich gehe authentisch meinen Weg

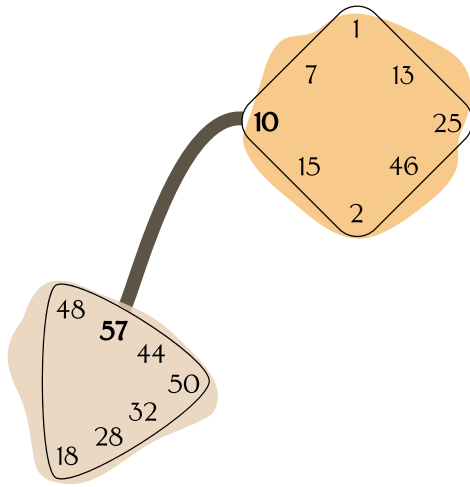
Ich tue nur Dinge, die mich wirklich begeistern und von denen ich absolut überzeugt bin. Auf diese Weise kann ich besonders kreativ sein. Andere Menschen müssen meine Überzeugungen nicht teilen oder verstehen, das ist völlig in Ordnung für mich. Ich lebe einfach nach meinen eigenen Ansichten, bleibe mir selbst treu und gehe meinen ganz persönlichen Weg. Durch mein Beispiel ermutige ich auch andere Menschen, ihren eigenen Überzeugungen zu folgen und authentisch zu sein.

Ich bin mir sicher, dass mein Weg der beste für mich ist, egal was andere darüber denken oder sagen mögen. Ich vertraue vollkommen darauf, zu den idealen Menschen und Orten geführt zu werden, die zu mir passen. Selbst wenn ich von außen betrachtet manchmal chaotisch oder unorganisiert erscheine, bleibe ich in meiner inneren Mitte und lasse mich nicht von meinem Weg abbringen. Ich folge meinem eigenen inneren Kompass, der mich zuverlässig leitet.

Für mich ist es besonders wichtig, auf das Ja meines Bauchgefühls zu achten, um Zugang zu dieser besonderen Energie zu erhalten. Nur wenn mein Bauch mit einem klaren Ja antwortet, weiß ich, dass etwas wirklich richtig für mich ist. Dieses innere Ja ist wie ein Leuchtfeuer, das mir den Weg weist und mir hilft, meine wahren Ziele zu erreichen.

Kanal 10-57

Kanal der Ästhetik



Verbindung

Selbst - Tor 10

Tor des Verhaltens

Milz - Tor 57

Tor der intuitiven Einsicht

individueller Schaltkreis

Ich bin eine Überlebenskünstlerin mit Stil

Ich strahle Charisma aus, wenn ich im Einklang mit meinem wahren Selbst und meiner Intuition bin. Selbstliebe ist mein Thema. Mich vollkommen anzunehmen und zu lieben bedeutet auch, mich selbst zu respektieren und meinen Wert zu erkennen.

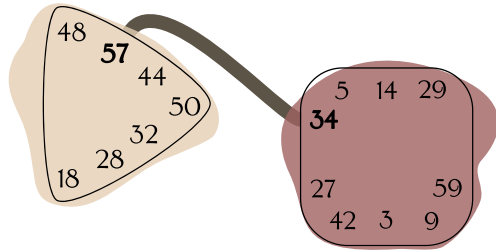
Gefahren meide ich instinktiv. Denn ich bin ein Überlebenskünstler, und es scheint mich eine schützende Sphäre zu umgeben.

Handle ich im Einklang mit meiner Intuition, erschaffe ich Wundervolles. Ich habe ein besonderes Auge für Ästhetik und liebe es, schöne Dinge zu kreieren. Vielleicht bin ich künstlerisch begabt und bringe meine Individualität in meinen Werken zum Ausdruck.

Ich verbinde gern die Schönheit mit dem Notwendigen. Möglicherweise werde ich später eine Architektin, die die schönsten Gebäude entwirft. Diese sorgen dafür, dass Menschen vor äußeren Einflüssen geschützt sind und so ihr Überleben sichern. Auch ein Job in der Modebranche wäre denkbar. Dort könnte ich attraktive Kleidung herstellen, die dem Schutz und Wohlbefinden dient.

Kanal 34-57

Kanal der Macht



Verbindung

Milz - Tor 57

Tor der intuitiven Einsicht

Sakral - Tor 34

Tor des Charisma

individueller Schaltkreis

Ich bin eine Krisenmanagerin

Ich bin ein Kraftpaket und habe ein ausgezeichnetes Gespür, was nötig ist, um im JETZT das Überleben zu sichern. Ich reagiere schnell und werde sofort aktiv, um eine Situation zu retten. Meine Wahrnehmung ist sehr wachsam und alarmiert mich in Notfällen. Ich lasse mich nicht vom Verstand verwirren, sondern vertraue meiner Intuition.

Ich habe die Power, Menschen oder Projekte auf die Beine zu helfen. Bei der Entscheidung, wen ich unterstützen möchte, achte ich immer auf mein Bauchgefühl. Es signalisiert, wozu ich wirklich Lust habe. Nur so setze ich meine Kraft ein, um Heilung und Wohlbefinden in die Welt zu bringen. Mein Ziel ist es, für ein langfristiges Wohl zu sorgen. Dabei sollte ich auch auf meine eigenen Bedürfnisse achten.

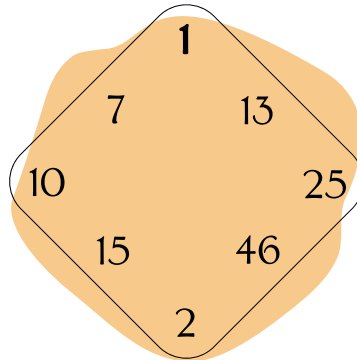
Tore



Meine Potenziale

Die Tore sind wie kleine Samen, die mir zeigen, welche Potenziale in mir angelegt sind und aus denen wunderbare Fähigkeiten und Talente werden können. Aus manchen Samen sprießt schon früh ein zartes Pflänzchen und wächst schnell heran. Andere Samen entdecke ich erst im Laufe meines Lebens und lerne, sie zum Gedeihen zu bringen.

Tor 1



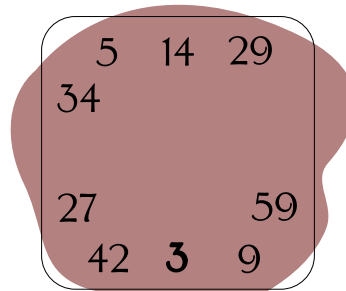
Selbsta Ausdruck

Ich bin außergewöhnlich kreativ und möchte mich auf einzigartige Weise ausdrücken. Nicht, um ein bestimmtes Ziel zu verfolgen, sondern wegen des Schaffensprozesses an sich. Ich probiere gern verschiedene kreative Aktivitäten aus. Ich schreibe, musiziere, schauspielere oder zeichne.

Auch im Alltag drücke ich mich kreativ und individuell aus. Zum Beispiel trage ich gestreifte Socken zu karierten Hosen und werde damit schnell zum Trendsetter im Kindergarten. Auch in meinem sozialen Verhalten zeige ich meine Individualität.

In meiner Gegenwart fühlen sich andere oft inspiriert, ihre eigene Einzigartigkeit zu leben. Vielleicht entdeckst du dabei auch deine eigene kreative Seite.

Tor 3



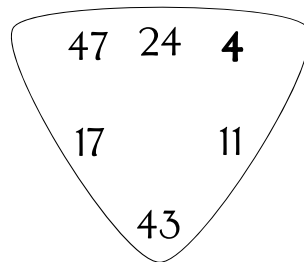
Ordnung

Ich habe das Potenzial, Veränderungen zu bewirken. Ich möchte vorhandene Strukturen transformieren und eine neue Ordnung schaffen. Wie eine Architektin, die aus dem Chaos im Kinderzimmer das perfekte Spielzeug-Königreich entstehen lässt.

Habe ich Geduld und warte den passenden Moment ab, steht dem Wandel weniger im Weg. Manchmal revolutioniere ich die Familienregeln, bis endlich Pizza zum Frühstück akzeptiert wird. Oder ich erfinde neue Spielregeln, die alle anderen Kinder begeistern.

Auch andere spüren diese transformative Kraft und lassen sich inspirieren, alte Gewohnheiten zu überdenken. Unterstützt diesen natürlichen Wandlungsprozess, denn ich schaffe aus Verwirrung innovative Lösungen.

Tor 4



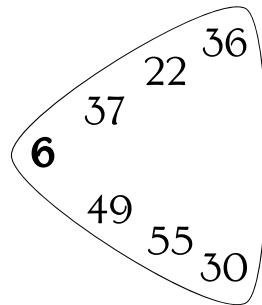
Formulierung

Dieses Tor trägt die Energie, auf alles eine Antwort formulieren zu wollen. Ich möchte Konzepte für eine sichere Zukunft erstellen, die der Menschheit dienlich sind. Ich strebe danach, für alles eine logische Antwort zu finden. Mein Verstand produziert Lösungen wie am Fließband, selbst für Probleme, die gar nicht existieren.

Manchmal liefere ich bereits Lösungsvorschläge, obwohl niemand nach einer Lösung gesucht hat. Als Logikerin habe ich für jeden Familienstreit eine durchdachte Mediation parat oder erkläre ausführlich, warum Brokkoli mathematisch betrachtet das perfekte Gemüse ist.

Ich darf darauf achten, meine Theorien und Lösungsvorschläge nur zu unterbreiten, wenn mein Umfeld offen dafür ist. Unterstützt diese Gabe, denn manchmal steckt in den verrücktesten Theorien die Genialität.

Tor 6



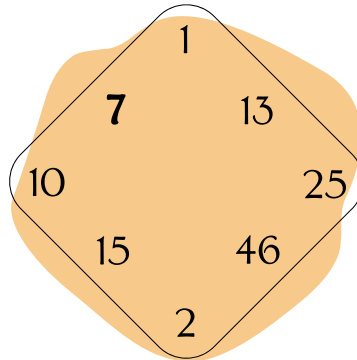
Reibung

Habe ich das Tor 6 definiert, bin ich emotional ausgeglichen. Mit emotionaler Klarheit entscheide ich, ob ich mich näher auf einen Menschen einlassen möchte oder nicht. In Konfliktsituationen bin ich die besonnene Schiedsrichterin, die beschwichtigt und für Ruhe sorgt.

Manchmal starte ich auch selbst kleine "Teststreitigkeiten" um herauszufinden, wie stark eine Freundschaft wirklich ist. Als Diplomatin spüre ich genau, wann jemand nur oberflächlich nett ist oder es ehrlich meint. Nach einem Konflikt bin ich das erste Kind, das Frieden stiftet und alle zusammenbringt.

Ich habe einen ausgeprägten Sinn für Gerechtigkeit und stehe an vorderster Front, wenn es darum geht, meine Familie und meinen Freundeskreis zu schützen. Auch andere spüren diese emotionale Balance und wenden sich gerne an mich, wenn sie Rat oder Trost brauchen.

Tor 7



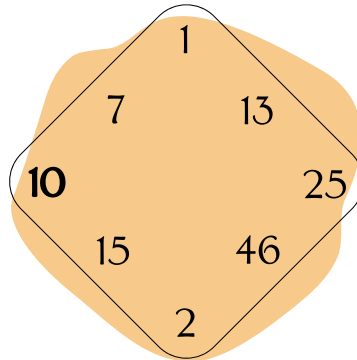
Führung

Ich trage das Potenzial der Führung in mir. Ich habe ein Gespür dafür, wann es Zeit ist, die Richtung zu ändern und möchte andere in eine bessere Zukunft leiten. Um diese Energie richtig zu nutzen, muss ich zur Anführerin gewählt werden.

Vielleicht schlage ich vor, dass alle Kinder abwechselnd bestimmen dürfen, welches Spiel gespielt wird, oder entwickle faire Regeln. Mit meiner natürlichen Boss-Aura kann ich andere dafür gewinnen, mitzumachen. Schon im Kindergarten schauen alle zu mir, wenn entschieden wird, ob Verstecken oder Fangen gespielt wird.

Ermutigt mich, mich in verschiedenen Bereichen auszuprobieren. Bei Vereinsaktivitäten kann ich die Bereiche finden, die mich interessieren, sowie die Menschen, die meine Führungsqualitäten erkennen. Erst im Kontakt mit anderen zeigt sich mein Führungspotenzial vollständig.

Tor 10



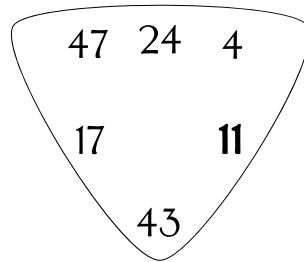
Authentizität

Diese Energie trägt die tiefste Liebe für mich selbst. Ich habe die Fähigkeit, meine authentische Natur zu leben. Ich ehre mich, wie ich bin und möchte mich nicht von anderen Menschen oder mentalen Konzepten davon abbringen lassen.

Ich trage meine Lieblingsklamotten auch dann, wenn andere meinen, sie passen nicht zusammen, oder singe fröhlich vor mich hin, obwohl gerade "Ruhe" angesagt ist. Als Selbstliebe-Expertin zeige ich anderen, wie schön es ist, einfach man selbst zu sein. Meine natürliche Ausstrahlung wirkt ansteckend auf andere Kinder.

Erlaubt mir einzigartig zu sein und ermutigt mich, das zu zeigen. Andere warten nur darauf, sich von mir inspirieren zu lassen, ihr wahres Wesen zu lieben und zu leben. Diese authentische Selbstakzeptanz ist ein wertvolles Geschenk, das ich der Welt mitbringe.

Tor 11



Ideen

Ich habe einen großen Wissensdurst und möchte immer neue Erfahrungen machen. Die daraus resultierenden Ideen teile ich mit anderen Menschen, die dafür offen sind. Besuche ich etwa einen Wasserpark, könnte ich mit der Idee nach Hause kommen, im Garten einen Pool aufzustellen.

Als kleine Ideenmaschine sprudelte ich nur so vor Einfällen: vom Baumhaus mit Rutsche bis hin zur Erfindung eines Roboters, der das Zimmer aufräumt. Nicht alle Ideen sind realistisch, aber sie regen andere zum Nachdenken an. Meine kreativen Vorschläge bringen frischen Wind in jede Situation.

Ich darf lernen, dass nicht jede meiner Ideen umgesetzt wird. Ich gebe meine vielen, wunder-vollen Einfälle auch an andere weiter. Diese Gabe, andere durch Ideen zu bereichern und zum Träumen zu bringen, ist ein kostbares Geschenk.

Tor 12

62	23	56
16		35
20		12
		45
31	8	33

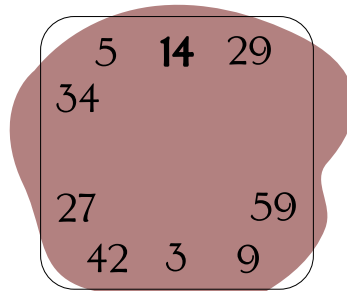
Vorsicht

Tor 12 hat das Potenzial, Emotionen in eine schöne verbale Form zu transformieren. Ich habe den Wunsch, meine Gefühle angemessen in Worten zu verpacken. Auch Wut oder Frustration. Der Tonfall und die Betonung sind entscheidend.

Ich wähle meine Worte mit Vorsicht und Bedacht, daher könnte ich einen schüchternen Eindruck machen oder längere Pausen einlegen. Als kleine Wortkünstlerin brauche ich Zeit für die perfekte Formulierung. Während andere Kinder einfach drauflos plappern, überlege ich noch, ob "sehr dolle wütend" oder "richtig sauer" treffender ist.

Meine Challenge ist es, zu schweigen, wenn ich nichts zu sagen habe. Erst, wenn die Menschen offen für meine Worte sind, können sie ihre Wirkung voll entfalten. Unterstützt mein natürliches Timing.

Tor 14



Arbeitskraft

Ich bin der Inbegriff eines fleißigen Bienchens. Tue ich etwas, das ich liebe, gehe ich dieser Sache mit viel Ausdauer und Eifer nach. Da ich meinen Beitrag für die Menschheit leisten möchte, darf ich darauf achten, nicht ausgenutzt zu werden.

Mit meiner enormen Power habe ich das Potenzial, großen Wohlstand zu erschaffen. Ich könnte der Typ sein, der aus seinem Hobby ein kleines Imperium macht oder mit seinem Flohmarktstand zur Nachwuchs-Unternehmerin wird. Meine Arbeitsenergie ist ansteckend und motiviert andere, ebenfalls aktiv zu werden.

Mit einer Portion Glück im Gepäck könnte ich auf leichte Weise zu Geld kommen. Wichtig ist, auf die richtigen Gelegenheiten zu reagieren. Unterstützt mich dabei, meine natürliche Schaffenskraft zu entfalten, ohne mich dabei zu überfordern oder meine Großzügigkeit ausnutzen zu lassen.

Tor 19

53	60	52
54		19
38		39
58		41

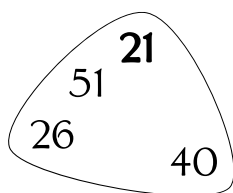
Bedürfnisse

Das Tor 19 ist sehr sensibel. Von dort kommt der Druck, mich um die Bedürfnisse anderer zu kümmern. Denn diese Energie erkennt, was jemand braucht. Ich reagiere in vieler Weise feinfühlig auf emotionale Veränderungen innerhalb der Familie. Ein Elternhaus mit einem sanften Erziehungsstil ist wünschenswert.

Auch körperlich zeigt sich meine Sensibilität deutlich. Meine Haut ist empfindlich. Vielleicht möchte ich nur bestimmte Textilien tragen oder bestehe darauf, störende Etiketten zu entfernen. Ich habe auch einen ausgezeichneten Geschmackssinn. Bei Lebensmitteln schmecke ich sofort, wenn die Marke eines Produkts gewechselt wurde.

Meine Sensibilität zeigt sich genauso bei Tieren. Unterstützt mich dabei, meine Feinfühligkeit als Stärke zu begreifen und gesunde Grenzen zu entwickeln. So kann ich lernen, für andere da zu sein, ohne mich selbst zu vergessen.

Tor 21



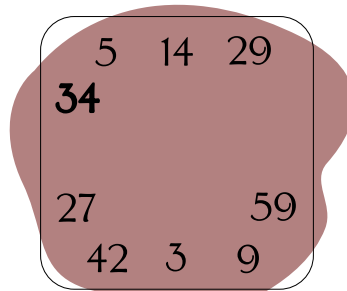
Schatzmeisterin

Die Energie von Tor 21 hat den Wunsch, die materiellen Ressourcen zu kontrollieren, um langfristig für Fülle zu sorgen. Ich gebe mein Taschengeld ungern für unnötige Dinge aus. Ich lege lieber ein paar Euro für schlechte Zeiten zur Seite und will mich sowie meine Liebsten gut versorgt wissen.

Mit vorhandenen Dingen gehe ich sehr sorgfältig um. Dabei wirke ich wie eine Finanzministerin, die jeden Cent dreimal umdreht. Ich habe ein natürliches Gespür dafür, was wirklich wertvoll ist und was Verschwendung wäre.

Versucht jemand mich zu kontrollieren, mag ich das gar nicht. Lasst mir möglichst viel Raum, meine Angelegenheiten selbst in die Hand zu nehmen. Dadurch kann ich mein natürliches Kontroll-bedürfnis in gesunde Bahnen lenken.

Tor 34



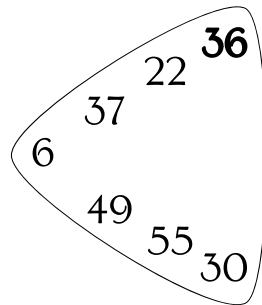
Kraft

Ich habe die Fähigkeit, die Dinge aus eigener Kraft zu erreichen. Ich bin wie ein starkes Zugpferd, das andere mitreißen kann. Mit meiner enormen Power habe ich das Potenzial, große Veränderungen zu bewirken. Als Kraftprotz weiß ich aus dem Bauch heraus, wann es Zeit ist zu handeln.

Diese Energie ist pulsierend und kommt in Wellen. Wenn ich voller Energie stecke, kann ich Berge versetzen. In ruhigeren Phasen tanke ich neue Kraft auf. Ich folge meinem eigenen Rhythmus und mache die Dinge gerne auf meine Art. Dabei ist es wichtig, dass ich lerne, meine Macht verantwortungsvoll einzusetzen.

Wichtig ist, dass ich lerne, meine Macht verantwortungsvoll einzusetzen. Wahre Stärke bedeutet nicht, andere zu dominieren, sondern meine Kraft für positive Veränderungen zu nutzen. Meine Power ist ein Geschenk, das mit Bedacht verwendet werden darf.

Tor 36



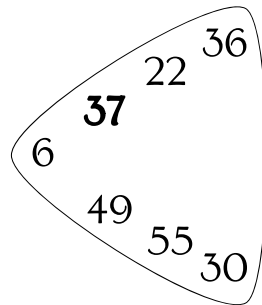
Krise

Ich erlebe höchste Höhen und tiefste Krisen sowie intensive Gefühle. Ich fühle das ganze Spektrum menschlicher Emotionen und scheine manchmal wie ein Gefühlsvulkan zu sein. Während andere oberflächlich bleiben, tauche ich tief in jede emotionale Erfahrung ein und lerne dabei.

Diese emotionalen Achterbahnfahrten sind kein Fehler, sondern Absicht. Ich wachse durch jede Krise und werde dabei emotional weiser. Ich habe die Gabe, anderen in schwierigen Zeiten beizustehen, weil ich selbst durch alle Höhen und Tiefen gegangen bin. Aus jedem emotionalen Sturm komme ich gestärkt hervor.

Gebt mir Raum für meine intensiven Gefühle, ohne sie kleinzureden oder wegzuwischen. Ich brauche diese emotionalen Erfahrungen, um zu reifen. Mit der Zeit werde ich lernen, meine Gefühle zu navigieren und anderen als emotionaler Leuchtturm zu dienen.

Tor 37



Freundschaft

Dieses Tor bringt Unterstützung, Loyalität, Treue und Wärme mit sich. Ich achte auf den Zusammenhalt in der Familie und im Freundeskreis. Wie ein emotionaler Klebstoff halte ich meine Gemeinschaft zusammen und Sorge dafür, dass sich alle wohlfühlen. Ich spüre sofort, wenn Harmonie fehlt.

Berührung ist für mich besonders wichtig. Umarmungen, Händchenhalten oder ein liebevolles Schulterklopfen sind meine Sprache der Zuneigung. Ich brauche klare Absprachen und Fairness, damit ich mich sicher fühle. Wenn jeder weiß, was er zu tun hat, kann ich mein volles Potenzial entfalten.

Familie und Freunde sind alles für mich. Ich investiere viel Energie in meine Beziehungen und erwarte dasselbe zurück. Helft mir dabei zu lernen, dass ich auch mal Nein sagen darf und mich um mich selbst kümmern muss. Meine große Herzlichkeit ist ein Geschenk, aber sie braucht gesunde Grenzen.

Tor 38

53	60	52
54		19
38		39
58		41

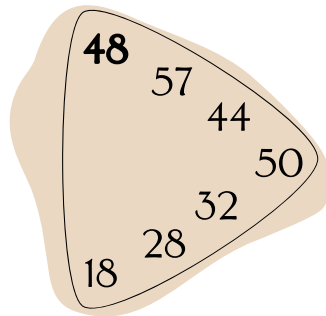
Kampf

Ich gehe meinen eigenen Weg, rebellisch und kämpferisch. Ich habe einen starken Sinn für Gerechtigkeit und kann mich hartnäckig für das einsetzen, was ich für richtig halte. Statt dem Mainstream zu folgen, will ich unabhängig sein. Als Kämpferin lasse ich mich nicht so leicht von meinem Weg abbringen.

Diese Beharrlichkeit zeigt sich besonders dann, wenn es um wichtige Prinzipien geht. Ich kann nicht einfach zusehen, wenn etwas unfair ist oder andere ungerecht behandelt werden. Dann erwacht mein Widerstandsgeist und ich werde zum mutigen Verfechter meiner Überzeugungen. Aufgeben ist für mich keine Option.

Hilf mir zu lernen, welche Kämpfe es sich lohnt zu kämpfen. Meine Entschlossenheit ist eine Stärke, aber ich brauche auch Strategien, um meine Energie sinnvoll einzusetzen und mich nicht bei jedem Problem zu verausgaben.

Tor 48



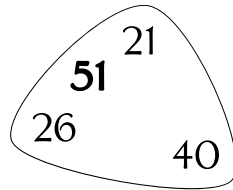
Tiefe

Ich möchte den Dingen wirklich auf den Grund gehen und nicht nur an der Oberfläche kratzen. Ich kann praktische Lösungen für komplizierte Probleme finden, die anderen völlig entgehen. Als Forscherin grabe ich immer tiefer, bis ich die perfekte Antwort gefunden habe.

Manchmal zweifle ich jedoch an mir selbst und habe Angst, nicht genug zu wissen. Ich könnte das Gefühl haben, erst noch zehn Dokortitel sammeln zu müssen, bevor ich meine Ideen teilen darf. Diese Unsicherheit kann dazu führen, dass ich meine wertvollen Erkenntnisse zurückhalte.

Meine größte Stärke liegt in der Fähigkeit, mit Geduld echte Lösungen zu entwickeln. Ich kann instinktiv erkennen, was fehlt oder verbessert werden könnte. Ermutigt mich dabei, meiner inneren Weisheit zu vertrauen, auch wenn ich mich noch nicht perfekt vorbereitet fühle.

Tor 51



Schock

Als Pionierin mit enormer Willenskraft will ich immer die Erste und Beste sein. Ich stürme mutig dorthin, wo sich andere nicht hinwagen, und schockiere manchmal mein Umfeld mit überraschenden Aktionen. Mit meinem Wettbewerbsgeist bringe ich Dinge in Gang und eröffne neue Wege für alle.

Voller Mut teste ich gerne Grenzen und mache das Unmögliche möglich. Ich springe als Erste vom hohen Sprungbrett oder laufe barfuß durch den Schnee, weil ich das noch nie probiert habe. Meine schockierenden Auftritte wecken andere aus ihrer Bequemlichkeit und sorgen garantiert für Gesprächsstoff.

Gelegentlich übertreibe ich mit meinem Mut und lande unsanft auf dem Boden der Tatsachen. Diese Schockerfahrungen sind jedoch Lektionen, die Gold wert sind. Zeigt mir, dass wahre Stärke nicht bedeutet, allen überlegen zu sein, sondern mutig zu meinem einzigartigen Weg zu stehen.

Tor 54

53	60	52
54		19
38		39
58		41

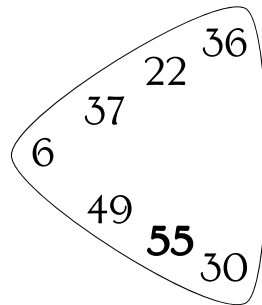
Ehrgeiz

Ich bin eine wahre Karriere-Rakete. Ich möchte in meinem Leben viel erreichen und meine Träume verwirklichen. Mit meinem unerschütterlichen Ehrgeiz könnte ich schon früh anfangen, mein Taschengeld zu sparen oder aus dem Verkauf selbstgemachter Freundschaftsbändchen ein kleines Unternehmen entwickeln.

Die Wurzel liefert den Antrieb für zielstrebige Aktivitäten und ich verspüre den Druck, mich permanent zu verbessern, bis ich an der Spitze bin. Ich habe den Wunsch, Karriere zu machen und finanziell erfolgreich zu sein. Für meine Vorhaben suche ich mir Menschen, die mich unterstützen und fördern.

Meine Power ist enorm, aber ich brauche Führung. Nimmt mein Ehrgeiz überhand, darf ich auf eine gesunde Balance achten. Ermutigt mich, mir realistische Zwischenziele zu setzen, damit ich meine Visionen erreichen kann.

Tor 55



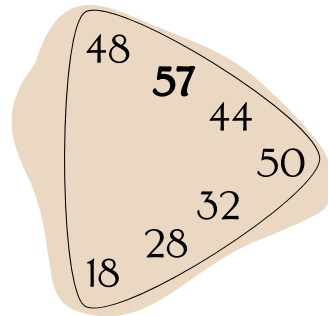
Fülle

Ich habe ein besonderes Gefühl für Fülle und weiß, dass lediglich die Betrachtungsweise ausschlaggebend ist, ob das Glas halb leer oder halb voll ist. Ich kann emotionale Höhen und Tiefen erleben, von größter Erfüllung bis zu tiefer Melancholie. Diese Stimmungsschwankungen beeinflussen, wie ich die Welt wahrnehme.

Je nach Ausprägung könnte ich Dinge oder Lebensmittel für schlechte Zeiten horten oder zuversichtlich sein, dass immer genug von allem vorhanden ist. Mein Bewusstsein entscheidet, ob ich mich im Mangel oder in der Fülle befinde. Die Art, wie ich Emotionen erlebe, prägt meine Wahrnehmung der Welt.

In meiner höchsten Energie erkenne ich, dass das Leben unendliche Fülle bietet. Kreativität kann helfen, aus einem Zustand der Leere in die Fülle zu kommen. Alle meine Wünsche manifestieren sich, indem ich mich auf Fülle ausrichte.

Tor 57



Intuitive Einsicht

Ich bin wie ein Sensor für gute und schlechte Vibes. Höre ich etwas Seltsames, spitze ich die Ohren wie ein aufmerksamer Fuchs und weiß sofort, ob Gefahr droht oder alles paletti ist. Ich nehme jede Schwingung wahr und reagiere darauf mit der Präzision eines Stimmgeräts.

Meine Intuition funktioniert wie ein eingebautes Frühwarnsystem, das blitzschnell zwischen "alles gut" oder "lieber Abstand halten" unterscheidet. Ich könnte problemlos als Lügendetektor arbeiten, denn ich spüre sofort, wenn jemand nicht ehrlich ist. Mein Gehör arbeitet hochselektiv und filtert automatisch wichtige von unwichtigen Informationen.

Schafft ruhige Räume für mich, damit ich nicht von zu vielen Geräuschen überflutet werde. Vertraut darauf, dass meine Intuition unserer Familie den richtigen Weg weist.

Danke!

Danke, dass du diese Zeilen gelesen hast und dafür offen bist, die Welt deines Kindes aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Es ist ein besonderes Geschenk, wenn Eltern bereit sind, sich auf eine Reise der Entdeckung zu begeben und das einzigartige Wesen ihres Kindes durch das Human Design zu erforschen.

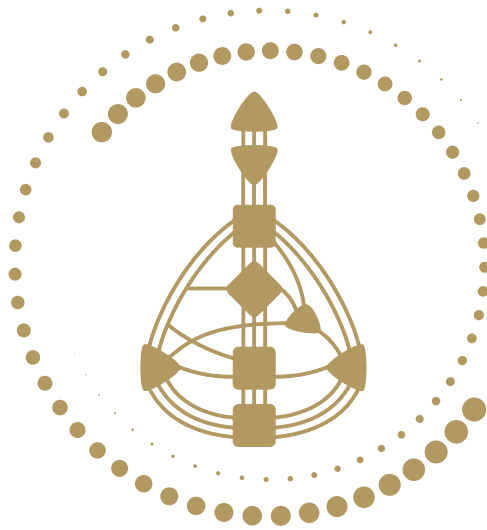
In einer Zeit, in der oft versucht wird, Kinder in vorgefertigte Formen zu pressen, zeigst du Mut und Weitsicht, indem du dich dafür entscheidest, dein Kind in seiner ursprünglichen Essenz zu sehen und zu verstehen. Du erkennst an, dass jedes Kind mit einem ganz besonderen energetischen Bauplan auf die Welt kommt. Einem Bauplan, der nicht verändert oder "verbessert" werden muss, sondern der geehrt und unterstützt werden möchte.

Durch deine Bereitschaft, das Human Design deines Kindes zu erkunden, schenkst du ihm die Möglichkeit, authentisch zu leben und seine wahren Talente zu entfalten. Du hilfst ihm dabei, seinen eigenen Weg zu finden, anstatt den Erwartungen anderer zu entsprechen. Das ist ein wertvolles Geschenk, das weit über die Kindheit hinaus wirken wird und deinem Kind dabei hilft, ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben zu führen.

Alles Liebe,

Sylvana





© Sylvana Henze 2025

Alle Rechte vorbehalten.

www.design-your-design.com