

Victoria Deindl

Özden Sevimli

HUMAN DESIGN

to go



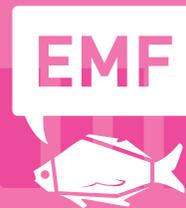
WERDE, WER DU BIST

Victoria Deindl

Özden Sevimli

HUMAN DESIGN

to go



WERDE,
WER
DU BIST

EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

„You are a child of the universe,
no less than the trees and the stars;
you have a right to be here.

And whether or not it is clear to you,
no doubt the universe is unfolding
as it should.“

Max Ehrmann

Dieses Buch ist einer ganz
besonderen Person gewidmet ...

DIR
deinem DÜsten DU
deinem MAXIMALEN DU
deinem authentischsten,
wahrsten DU

Dieses Buch haben wir für
DICH geschrieben.

You're so welcome.

INHALT

WELCOME 8

Deine Hosts	10
MOJO	14
How To ... Human Design	16
How To ... Be(come) you	30

1 – TYP & STRATEGIE 43

Generator	46
Manifestierender Generator	52
Projektorin	58
Manifestorin	64
Reflektorin	70

2 – AUTORITÄT & DEFINITION 77

Autorität 78

Sakral (<i>siehe Mojo Note</i>)	79
Äußere/Lunar (<i>siehe Mojo Note</i>)	79
Emotional	80
Milz	83
Ego	86
Selbst	89
Äußere/Mental	92

Definition 96

Keine Definition (<i>siehe Mojo Note</i>)	97
Einfache Definition	98
Ein-/Drei-/Vierfache Spaltung	100

MOJO NOTE: Wir sprechen Menschen an, nicht Geschlechter. In diesem Buch wechseln wir deshalb bewusst zwischen Maskulinum und Femininum. Es sind immer alle Menschen angesprochen.

3 – PROFIL 103

Profile mit Fokus auf Selbst 107

Profil 1/3	108
Profil 1/4	112
Profil 2/4	116
Profil 2/5	120
Profil 3/5	124
Profil 3/6	128
Profil 4/6	132

Profil mit Fokus auf Verbindung 137

Profil 4/1	138
------------	-----

Profile mit Fokus auf Andere 143

Profil 5/1	144
Profil 5/2	148
Profil 6/2	152
Profil 6/3	156

4 – ZENTREN 161

Kopf	166
Ajna	168
Kehle	170
G/Selbst	172
Sakral	174
Solarplexus	176
Ego/Herz	178
Milz	180
Wurzel	182

THE END 185

Mein Human Design	186
Schlusswort	188
Thank you	190
Quellen und Erklärungen	191

WELCOME



**... zu deiner
#real #mindblowing #nofilter
Selbstentdeckungsreise!**

DEINE HOSTS

Wir, die Hosts auf dieser Reise, sind Özden Sevimli und Victoria Deindl, die Gründerinnen der School of MOJO, dem Institut für spirituelle Persönlichkeitsentwicklung.

Wir haben uns 2009 in unseren ersten Jobs nach dem Studium als Assistant Brand Managers in der FMCG-Branche kennen- und lieben gelernt. Beide kletterten wir fleißig und brav die Karriereleitern hoch und verloren uns über die Jahre ein wenig aus den Augen.

Einen heftigen Burnout und zwei Kinder später fanden wir uns 2018 wieder. Neue Stadt, neue Lebensumstände, neues Wir. Beide hatten wir verstanden, dass wir – wenn wir ein Leben führen wollten, für das es sich zu sterben lohnt – unsere wahren Persönlichkeiten nicht nur ausgraben, kennenlernen und akzeptieren, sondern voll ausleben mussten. Also begaben wir uns auf unsere individuellen Wege der Selbstfindung, Heilung und Transformation. Wir schmissen unsere limitierenden Business-Identitäten über Bord, zündeten die Masken an, die wir zu lange getragen hatten, und begannen, das Leben endlich nach unseren eigenen Regeln zu leben: authentisch, unkonventionell und mit Sinn.

In diesem neuen Kapitel unseres Lebens tauchten wir tief ein in alte wie neue Lehren und Philosophien, die uns dabei halfen, unsere Essenz freizulegen und unser wahres Selbst wiederzuentdecken. Wir stürzten uns in intensive Studien und Ausbildungen – Human Design, Astrologie, Psychologie, Archetypen, Neurowissenschaften, Somatik, Trauma, Sound Healing, weiblicher Zyklus, Channeling, Energiearbeit und mehr. Je mehr Antworten wir fanden und Weisheiten wir entdeckten, desto mehr verkörperten und lebten wir unser wahres Selbst. Je mehr wir es lebten, desto mehr MOJO versprühten wir. Und je mehr MOJO wir versprühten, desto öfter wurden wir gebeten, das Rezept für unseren Zaubertrunk zu teilen.

2022 war es schließlich so weit: Die School of MOJO erblickte das Licht der Welt – unsere ganz eigene Schule für spirituelles Self-Empowerment.

Als spirituelle Guides, Empowerment Coaches, zertifizierte Human-Design-Analystikerinnen, Podcasterinnen und Speakerinnen machen wir seitdem Menschen und Unternehmen mit Quantum-Methoden fit für die Neue Ära!

Unsere Vision ist kristallklar: eine neue Welt, in der Entscheidungen im privaten und beruflichen Bereich von souveränen, bewussten und authentischen Menschen getroffen werden. Menschen, die erfüllt von Selbstliebe, geleitet von Intuition und angetrieben von Selbstvertrauen sind. Menschen, die in ihrer vollen Kraft strahlen und auch bei allen anderen das Licht anknipsen. Aka: Menschen mit MOJO.

Unsere Arbeit ist ein unorthodoxer Cocktail aus gelebter Spiritualität, Tools der Persönlichkeitsarbeit und pragmatischer Straightforwardness aus unserer Konzernvergangenheit. Dabei immer garniert mit einer Prise Glitzerstaub.

Und unserem not-so-secret ingredient: **Human Design**.

Human Design ist nicht das einzige, aber **DAS** mächtigste Must-have-Tool für unsere Arbeit, da es tiefgreifende Transformation nicht nur entfachen, sondern maßgeblich beschleunigen kann. Das hat es für uns, unsere Klient*innen und Millionen Menschen weltweit bereits getan. Und jetzt vielleicht auch für dich?

Wir lieben praktische und pragmatische Tools und wir möchten gerne, dass möglichst alle Menschen ihr Human Design kennenlernen – und dadurch mehr MOJO haben und verbreiten. Deshalb ist dieses Buch entstanden. Obwohl Human Design eine schier endlose Tiefe an Informationen und Weisheit enthält, haben wir die Grundzüge hier sehr verdaulich aufbereitet. Ohne Schnickschnack und ohne Gedöns teilen wir die wichtigsten Informationen zu jedem beliebigen Design mit den besten Tipps für die Umsetzung im Alltag. Damit ist der Grundstein für dein erfülltes, befreites und authentisches Leben voller MOJO gelegt.

Wir freuen uns so sehr, dass du deinen Weg in das MOJOversum gefunden hast, und wünschen dir eine ganz fabelhafte Reise zu deinem DÜsten DU!

SO HAT HUMAN DESIGN ÖZDENS LEBEN VERÄNDERT

Das Wissen um mein Human Design hat mir in allen Bereichen meines Lebens Erklärungen, Antworten und Erleichterung gebracht. Ganz konkret haben sich u. a. folgende Dinge verändert:

Für mich: Mehr Selbstliebe: Ich liebe jetzt auch die Eigenschaften an mir, die ich oder andere früher verurteilt haben, wie z. B. sehr schnell zu sein und Dinge nicht immer zu Ende zu führen (mein Typ ist Manifestierende Generatorin). **Mehr Entspannung:** Nachdem das Leben nach meinem Design mir so oft „bewiesen“ hat, dass mein Bauch immer richtig entscheidet, habe ich ein unglaubliches Level an Urvertrauen entwickelt. Ich sage so oft wie nie zuvor Nein – und habe keine Angst mehr, etwas zu verpassen oder jemanden zu enttäuschen, da ich weiß, dass die richtigen Gelegenheiten mich nicht verpassen können, wenn ich mich von meinem Bauch leiten lasse. **Mehr Befreiung:** Mein Design erklärt so logisch, warum ich mir welche Glaubenssätze angeeignet habe. Mit diesem Wissen konnte ich sie plötzlich unter einem sachlichen Blickwinkel nachvollziehen und dadurch viel schneller auflösen.

Für meine Familie: Meine Mutter und ich haben uns immer viel gestritten. Seit ich herausgefunden habe, dass sie einen definierten Solarplexus hat (also konstante emotionale Aufs und Abs) und ich ihre Gefühle nicht nur aufnehme, sondern auch noch verstärke, macht alles Sinn. Ich kann jetzt plötzlich zum allerersten Mal geduldig, objektiv und mit kühlem Kopf ihre Gefühlsausbrüche zulassen, ohne darauf zu reagieren. So ein krasser Gamechanger!!!

Für meine Klient*innen: Mit dem Wissen um ihr Human Design kann ich alle so individuell begleiten wie nie zuvor. Der Aufbau der Sessions, das Tempo, die Frameworks, die „Hausaufgaben“ – all das passe ich an die spezifischen Styles und Bedürfnisse an. Dadurch fühlen sich meine Klient*innen gesehen, verstanden und respektiert – schon ab der ersten Session und nicht erst nach monatelangem Kennenlernen.

Özden ist Manifestierende Generatorin 2/4 mit sakraler Autorität.

SO HAT HUMAN DESIGN VICTORIAS LEBEN VERÄNDERT

Ein Leben ohne Human Design? Für mich nicht mehr vorstellbar. Ich nutze es tagtäglich, um mich, meine Familie und unsere Klient*innen besser zu verstehen und zu unterstützen. Wie das ganz konkret aussieht?

Für mich: Ich weiß genau, welche Bedürfnisse ich aufgrund meines Human Designs habe, und stehe dafür ein. Früher habe ich mich schlecht gefühlt, wenn ich mir Zeit für mich alleine genommen habe und in den Rückzugmodus gegangen bin (Profil 6/2 und einfache Definition). Heute weiß ich, ich brauche das mehr als andere, und genau daraus schöpfe ich Kraft und meine besten Ideen.

Für meine Familie: Ich sitze beim Lernentwicklungsgespräch mit der Lehrerin meines Sohnes, und wenn sie sagt: „Er ist so schnell und sollte sich mehr Zeit lassen, um Fehler zu vermeiden, er kann das ja alles“, lache ich nur innerlich in mich hinein und denke: „Klar, kraftvoller Manifestierender Generator, der langweilt sich bei eurem Tempo und ist längst schon weiter.“ Früher hätte ich sofort gedacht, das sei eine Schwäche und das müssten wir ändern. Heute überlege ich mir, wie ich MIT der schnellen Superpower meines Kindes arbeiten kann, statt DAGEGEN. Vor allem: Ich weiß, er ist genau so richtig, wie er ist.

Für meine Klient*innen: Nicht nur einmal kam ich in die erste Coachingstunde zu Beginn einer Zusammenarbeit und der*die Coachee fragte mich: „Warum hast du mir genau diese Reflexionsfragen vorab gestellt, die mich seit Jahren beschäftigen, ohne dass du mich jemals gesehen hast?!?“ This is the Magic of Human Design. Mit keinem anderen Tool komme ich schneller an die individuellen Themen und Herausforderungen eines Menschen und Sorge damit nicht nur für jede Menge Aha-Momente und Erkenntnisse, sondern vor allem auch für das Verständnis, dass wir alle höchst unterschiedlich und individuell ticken. Das sorgt dann für so viel Akzeptanz – nicht nur für die Coachees selbst, sondern auch für andere, die beispielsweise nicht „dumm“ oder „faul“, sondern ganz einfach anders „designed“ und mit anderen Talenten und Stärken ausgestattet sind.

Victoria ist Generatorin 6/2 mit sakraler Autorität.

MOJO

WAS BEDEUTET MOJO?

Es wird angenommen, dass der Begriff „Mojo“ ursprünglich aus afro-amerikanischen Communitys stammt, wo es im Zusammenhang mit Magie, Ritualen und spirituellen Schutz-Talismanen verwendet wurde. Es gab sogar kleine mit diversen magischen Gegenständen gefüllte Glücksbeutel – die sogenannten Mojo Bags – die man als Schutzobjekt, Talisman oder Manifestationshelfer bei sich trug. Später fand das Wort seinen Weg in die Musik- und Popkultur und wurde dort mit Sex-Appeal, Charisma und selbstbewusstem Auftreten gleichgesetzt.

Für uns ist MOJO kein Konzept, das wir verkaufen. MOJO kann man nicht verkaufen. MOJO kann man nicht vortäuschen. MOJO ist tiefes Wissen, Bewusstheit, eine Mentalität, ein Lebensstil. MOJO ist ansteckende Freude, die von innen heraus strahlt. Es ist deine Power, die alles in deinem Leben zum Laufen bringt. Es ist DEINE Magie – dein Soul-Glow, dein Zaubertrick, dein Wow-Faktor, dein unsichtbarer Talisman.

Es ist dein einzigartiger Milkshake that brings your kind of people to the yard.

DAS BEDEUTET MOJO FÜR UNS

FLOW
INNERE STÄRKE
CHARISMA *GLOW*
SAFT DES LEBENS
MAGNETISMUS *GUTE VIBES*
SELBSTLIEBE, -VERTRAUEN,
-BEWUSSTSEIN
SEX-APPEAL

MAGIE
TALISMAN
ZAUBERKRAFT
AUTHENTISCHE
COOLNESS
SWAGGER
Dein SAFTIGSTES,
STRAHLENDSTES,
MAXIMALES, DÜstes DU

HOW TO ... HUMAN DESIGN

WAS IST HUMAN DESIGN?

Human Design ist ein holistisches System und unangefochten das beste Profiling Tool unseres Zeitalters. Es ist eine einzigartige, bisher nie da gewesene Synthese aus einigen der größten spirituellen Lehren und wissenschaftlichen Erkenntnissen. Physik, Biologie, Genetik sind in dem System genauso enthalten wie Astrologie, Chakrensystem, I Ching und Kabbala (s. S. 191).

Human Design ist die „Wissenschaft der Differenziertheit“, die uns zeigt, dass jeder Mensch höchst individuell ist und es in der unendlichen genetischen Vielfalt keine zwei gleich designten Menschen gibt.

Es ist ein sehr starkes Tool, mit dessen Hilfe wir uns von äußeren Einflüssen, Erwartungen und Konventionen befreien können. Es gibt uns die Erlaubnis, unser authentischstes Selbst zu sein. Das ist Freiheit.

Stelle dir die Menschheit vor wie ein großes Puzzle. Jeder Mensch ist ein einzigartiges Puzzleteil. Alle Teile greifen so wunderbar ineinander und ergeben dieses schöne, ebenmäßige Puzzle.

Was machen wir Menschen jedoch? Wer schon einmal kleinere Kinder beim Puzzeln beobachtet hat, weiß, was jetzt kommt: Sie drücken mit all ihrer Kraft die Puzzleteile aufeinander, ohne Rücksicht auf die jeweilige Form, und versuchen sie in eine beliebige Lücke zu quetschen. Anstatt zu berücksichtigen, welche unterschiedlichen Formen sich nahtlos und fast wie von selbst aneinanderfügen. Was nicht passt, wird

*Die Magie und gleichzeitig
das größte Geschenk des
Human Designs ist zu erfahren,
als wer wir geboren wurden,
bevor die Welt uns sagte, wer
wir zu sein haben. „Werde,
wer du bist“ bedeutet also nicht,
etwas von unserer Umwelt
Vorgegebenes zu werden, son-
dern zu „ENT-WERDEN“,
wer wir niemals sein sollten,
um endlich zu SEIN, wer
wir wahrhaftig, authentisch
und natürlich sind.*

passend gemacht. Jetzt stell dir einmal vor, du würdest dein ganz eigenes Puzzleteil mit all seinen besonderen Ecken und Kanten akzeptieren und nicht mehr krampfhaft (und vergeblich) versuchen, dich in eine andere Form zu pressen? Wie viel Stress, Trauer, Anstrengung, Frust und Gefühle des Versagens würdest du dir sparen?

Doch was, wenn du nicht sicher bist, wie dein Puzzleteil überhaupt aussieht? Welche Ecken und Kanten wirklich zu dir gehören und welche nicht? Enter: Human Design. Durch die Eingabe deiner Geburtsdaten in ein Human-Design-Tool erhältst du dein sogenanntes Bodygraph Chart (s. S. 40), anhand dessen sich deine genetische Persönlichkeitsstruktur entschlüsseln lässt. Quasi dein individuelles Puzzleteil.

Das Wissen um das eigene Human Design erklärt, wer du bist, was du kannst, wie du funktionierst, welche Energie und welche Bedürfnisse du hast. Es ist eine Bedienungsanleitung für dich selbst, die dir zeigt, wie du dein Betriebssystem hacken, die korrekten Entscheidungen treffen und die Achterbahnfahrt deines Lebens für dich und deine Lieben viel reibungsloser und angenehmer gestalten kannst.

Human Design ist sehr logisch und praktisch und dadurch für alle zugänglich. Du musst weder religiös, spirituell, akademisch noch sonst irgendetwas sein, um es verstehen und anwenden zu können. Es ist wertfrei und a-moralisch. Es ist kein dogmatisches System, das gläubige Fanatiker sucht, und keine Institution, die blinden Glauben, bedingungslose Hingabe und demütigen Gehorsam verlangt. Es ist eine Erfahrungswissenschaft, die alle dazu auffordert, ihre eigene Autorität zu sein, mit dem Wissen zu experimentieren und ihren eigenen Weg zu finden. Das Einzige, was du mitbringen solltest, ist eine gewisse Offenheit für die Idee, dass die Positionen der Planeten in unserem Sonnensystem uns hier auf der Erde irgendwie beeinflussen (wie z. B. der Mond Ebbe und Flut steuert). That's it.

MOJO NOTE: Oh, und wusstest du, dass Human Design nicht nur das großartigste Werkzeug ist, um dich selbst ganzheitlich kennenzulernen, sondern auch, um deine Liebsten tiefgreifend zu verstehen und sogar die Dynamik jeder Partnerschaft, Familie oder Gruppe von Menschen zu analysieren? Ziemlich nice, oder?

*„Do not punish yourself by thinking that you have to be the best. You never have to be the best. You only have to be yourself.“
– RA URU HU*

**WARUM DIE WELT
HUMAN DESIGN BRAUCHT**

**Wir leben in einer
Welt, in der es sehr schwer
ist, wirklich wir selbst zu sein.**

Viele von uns sind in Umgebungen aufgewachsen, die kein guter Nährboden waren für unsere außergewöhnlichen Eigenschaften, die womöglich sogar außerhalb gängiger Normen lagen. Viele wurden – bewusst oder unbewusst – nicht „artgerecht gehalten“. Selbst wenn wir zu talentierten und gut funktionierenden Erwachsenen heranwachsen konnten, zwängen wir uns noch zu oft in bestimmte Formen, die eigentlich gar nicht zu uns passen. Wir haben das Gefühl, wer wir wirklich sind, ist nicht in Ordnung.

Also falsch.

Viele haben gelernt, nach bestimmten Regeln zu funktionieren. Wir sollen wie Maschinen beständig leisten und vorhersehbar agieren. Von uns wird erwartet, uns ins System „einzufügen“. Um uns einzufügen, müssen wir schneller, langsamer, lauter, leiser, größer, kleiner, fordernder oder weniger fordernd werden.

Also anders.

Gleichzeitig schauen wir uns ständig um und vergleichen uns mit anderen, die besser, weiter, reicher und schlanker sind als wir. Dabei sind wir unsere eigenen größten Kritiker und haben Angst, als unzureichend und inkompetent entlarvt zu werden. Wir können nicht mithalten, sind Loser.

Also ungenügend.

Der Mensch ist nun einmal ein soziales Wesen und evolutionsbedingt wollen wir auf keinen Fall ausgeschlossen werden. Wir wollen uns nicht wie ein Außenseiter fühlen. Diese tief verwurzelte Angst vor Ablehnung bringt uns dazu, es allen recht zu machen, Ja zu sagen, wenn wir Nein meinen und unser wahres Selbst so lange zu unterdrücken, bis wir uns nicht mehr an unsere Pracht erinnern.

Diese Gefühle, „anders“, „falsch“ oder „ungenügend“ zu sein, und unsere immense Angst vor Ablehnung treiben uns dazu, ständig Wege zu suchen, etwas an uns zu verändern. Also geben wir Geld aus für Bücher und Kurse, die uns zeigen sollen, wie wir extrovertierter werden, strikte Routinen einhalten oder um 5 Uhr morgens aufstehen. Wir hören auf, Kohlenhydrate zu essen, fasten intermittierend, machen HIIT, gehen ins Yoga, führen ein Bullet Journal, erstellen Vision Boards, gehen viel aus oder daten mehr. Es gibt so viel „Hilfe“ da draußen, die Selbstverbesserung propagiert. Es wird suggeriert, dass wir besser, richtiger und einfach anders sein können, wenn wir uns nur genug anstrengen. Wenn die Methoden und Tipps nicht funktionieren und wir scheitern, ist das nur ein weiterer Beweis dafür, dass wir Loser sind.

Der Wunsch, besser zu werden, ist im Grunde ganz wunderbar. Abgesehen davon, dass „One-Size-Fits-All“-Ansätze absoluter Bullshit sind, weil sie nicht berücksichtigen, dass alle unterschiedlich DESIGNT sind (Manche blühen auf, wenn sie um 5 Uhr aufstehen, andere ruinieren ihre Gesundheit!), sehen wir darin jedoch ein weitaus größeres Problem: Es geht nämlich meistens darum, die „falsche“ Identität zu „verbessern“. Also die Version von uns, die andere gerne hätten oder die wir gerne wären, um dazugehören oder mithalten zu können. Eine Version, die gar nicht unserer Natur entspricht, also unser „Nicht-Selbst“.

Vielleicht fühlst du dich gerade ertappt. Oder du bist skeptisch, weil ja die meisten Menschen zwar große Teile ihres Lebens in diesem „Nicht-Selbst“ verbringen, aber irgendwie doch alles „funktioniert“?

Na ja, schauen wir uns um: Ja, wir sind sehr anpassungsfähig und können auch ein sehr „erfolgreiches“ Leben aus dem „Nicht-Selbst“ aufbauen und uns ewig lange vormachen, glücklich zu sein. Wir sind aber nicht nur individuell, sondern auch auf globaler Ebene ziemlich weit

entfernt von Gerechtigkeit, Weltfrieden, Leben im Einklang mit der Natur und paradiesischen Zuständen voller glücklicher, gesunder und erfüllter Menschen, oder nicht? Also, irgendwie funktioniert dieses Leben im „Nicht-Selbst“ ja vielleicht doch nicht so ganz ...

Wer wahre Erfüllung im Leben finden möchte, wird schnell verstehen, dass der Weg dorthin nicht über Verbiegen, Erfüllen von fremden Erwartungen und So-sein-wie-die-anderen führt. Sondern über das Vertrauen in die eigene Autorität, die radikal-authentische Verkörperung des wahren Selbst und das Einnehmen der von der Natur für uns vorgesehenen Rolle – wie in einem Orchester, wo jeder eine bestimmte Rolle hat und so zum harmonischen und perfekten Ganzen beiträgt.

Lass uns bei dem Bild des Orchesters bleiben und ein überspitztes Schwarz-Weiß-Bild malen:

Stell dir vor, du wurdest geboren, um Dirigent zu sein. Natürlich kannst du mit harter Arbeit und Hingabe Cellist werden – vielleicht weil deine Eltern die weltbesten Cellisten waren und dich da „hinerzogen“ haben. Und du kannst definitiv ein erfolgreicher, berühmter Cellist werden. Du kannst definitiv so tun, als wärst du etwas anderes als deine Natur. Du kannst haufenweise Geld verdienen, die schönsten Frauen daten und teure Autos fahren. (Okay, vielleicht nicht unbedingt als Cellist.)

Die Sache ist jedoch, dass du dein wahres Selbst nicht für immer verleugnen kannst. Wenn du nicht im Einklang mit dem lebst, was du wirklich bist, wirst du niemals wahre Erfüllung und Zufriedenheit erleben. Der Applaus wird dich nicht nähren, die schönen Frauen werden dein Herz nicht wärmen, das Geld wird dich nicht mit Sinn erfüllen. Stattdessen wirst du dich in einem Leben voller unglücklicher Beziehungen, chronischer Erkrankungen, unbefriedigender Erfolge, zerfressender Wut und mit einem verbitterten Blick auf die Welt finden.

Auf der anderen Seite könntest du der erfüllteste, zufriedenste, beste Dirigent werden, wenn du dich traust, dich von auferlegten Erwartungen zu befreien und stattdessen deiner wahren Natur zu folgen. Und sowohl du als auch die Welt würden sehr viel besser dastehen.

”

We lose the appetite to be ourselves because it's been insulted, beaten, trampled, punished, abused, and made fun of out of us. We look up one day and realize we've been performing who we are for so long that we have lost the map.

“

Luvvie Ajayi Jones

Ein Blick in die Natur zeigt uns, dass es eine natürliche Ordnung gibt. Jedes Tier und jede Pflanze hat eine bestimmte Rolle im Ökosystem und ist perfekt dafür designt. Der Mensch ist die einzige Spezies, die versucht, sich der natürlichen Ordnung zu widersetzen. Das Nilpferd hat (soweit wir wissen) kein Interesse daran, seine Beine zu verschlingen. Und der Kolibri lacht die Amsel nicht aus, weil ihr Flügelschlag „zu langsam“ ist. Während die Natur also über 1,5 Millionen Tier- und über 400.000 Pflanzenarten erschaffen hat und Diversität zelebriert, versuchen wir Menschen krampfhaft, alle Menschen in ein paar wenige Schablonen zu pressen – ab dem Moment, wo sie auf die Welt kommen. Wir schnappen uns diese kleinen, von der Natur einzigartig und perfekt erschaffenen Menschen, tun alles dafür, sie zu normieren und messen sie an willkürlichen Standards, die wir dann auch noch „fair“ nennen. Sei es im Familienkonstrukt, in der Schule oder im Job, alle werden an zu vielen gleichen Kriterien gemessen. Dass der Fisch einzigartig ist in seiner Meereskunde, der Vogel in seiner Vogelperspektive und der Elefant in seiner Empathie und Loyalität, spielt überhaupt keine Rolle, wenn das einzige Erfolgskriterium „Klettergeschwindigkeit“ ist. So begraben wir Talente und züchten Menschen heran, die nicht wissen, wer sie sind, geplagt sind mit Selbstzweifeln, die am Hochstapler-Syndrom leiden, in den Burnout klettern usw.

Wir leben also in einer Welt, in der erwartet wird, dass wir alle gleich funktionieren und konstant performen, als ob es EIN Normal, EIN Richtig, EINEN Standard für alle gäbe (z. B. 5am+ Club oder Intervallfasten).

Wie würde die Welt wohl aussehen, wenn wir akzeptieren würden, dass wir alle unterschiedlich sind und dass dahinter eine natürliche Ordnung, eine höhere Intelligenz, ein tieferer Sinn steckt – dass also jeder in seiner Individualität **perfekt designt** wurde? Wenn Komponist, Dirigentin, Musiker und Zuschauerin/Kritikerin ihre natürliche Rolle korrekt ausüben, entsteht ein perfektes Ganzes, eine einzigartige Komposition und ein erfüllendes Erlebnis für alle Beteiligten!

Dieses Buch wird dir einerseits helfen herauszufinden, für welche Rolle in diesem Orchester des Lebens **DU** die einzig und absolut perfekte Besetzung bist, und andererseits zu erkennen, welche fremden Glaubenssätze, Verhaltensweisen und Einstellungen – die sogenannten Konditionierungen – dich bisher davon abhalten, diese zu verkörpern.

HOW TO ... BE(COME) YOU

*„Take up the space you earned simply by being born.“
– Luvvie Ajayi Jones*

WAS KANN DIESES BUCH?

In diesem Buch erhältst du einen Überblick über die wichtigsten Grundaspekte deines ganz individuellen Human Designs. Obwohl zu dem wirklich vollständigen Verständnis eines Designs noch viele weitere Informationsebenen gehören, gibt dir dieses Buch so wertvolle Einblicke in die grundlegenden Mechaniken deines Designs, dass allein dieses Wissen dir schon eine große Erleichterung bringen, viele Aha-Momente beschern und dein Leben verändern kann.

Es war uns wichtig, dass du sehr schnell und unkompliziert einen ersten Einblick in dein Design gewinnen kannst UND in die Designs deiner Partner, Freunde und Familie! (Achtung: Es besteht eine akute Gefahr, dass du plötzlich verstehst, warum der oder die andere diese eine Marke hat, und eure Beziehung plötzlich #lessdramamorechill wird!)

Deshalb ist dies ein praktischer Guide, in dem du einfach zwischen den für dich relevanten Kapiteln hin- und herblättern kannst. Bitte lies zum Start unbedingt das Kapitel Welcome (s. S. 8) und – sobald du dann konkrete Charts analysierst – auch die Einleitungen der Kapitel 1 bis 4, um die jeweils folgenden Inhalte korrekt einordnen zu können. Wir wollen, dass du das meiste hier rausholst, also haben wir alles weggelassen, was mehr verwirrt als erleuchtet. Deshalb gibt es sehr wenig Theorie und sehr viel Real-Life-Anwendbarkeit. Wir haben unser Wissen als zertifizierte Human-Design-Analystikerinnen, unser verkörpertes Erleben im Alltag und unsere jahrelange Erfahrung aus der Coaching-Praxis zusammengefasst, extrahiert und die Essenz in dieses Buch gesteckt.

MOJO NOTE: Hier werden die einzelnen Aspekte deines Designs isoliert betrachtet und in einer verständlichen und allgemeingültigen Kürze beschrieben. Es kann sein, dass du an anderen Stellen in deinem Design andere oder sogar gegenteilige Ausprägungen hast, die in deiner Wahrnehmung überwiegen, und du dich deshalb mit manchen Beschreibungen hier nicht (ganz) identifizieren kannst. Zu deinem vollständigen Human Design gehören noch einige Ebenen mehr. Um dein persönliches Design in seiner absoluten Gesamtheit mit den unzähligen Facetten zu verstehen, alle Elemente in eine Synthese und einen kohärenten Kontext zu bringen und den Ursprung der Herausforderungen in deinem Leben zu ermitteln, bieten die persönlichen Readings mit uns den idealen Rahmen.

In den folgenden Kapiteln sprechen wir von **Mojo Boostern** und **Mojo Blockern**. Mojo Booster sind Einstellungen und Verhaltensweisen, die deine Batterien aufladen, also dein Mojo erhöhen. Mojo Blocker sind die Einstellungen und Verhaltensweisen, die deine Batterien leeren, also dein Mojo senken.

WIE DU HUMAN DESIGN NUTZT

Human Design ist ein großartiges Werkzeug. Du gewinnst in Quanten-Geschwindigkeit ein Bewusstsein für die Funktionsweise, die Bedürfnisse und die konditionierten Glaubenssätze, nicht nur von dir selbst, sondern auch von anderen. Viel schneller, genauer und praktischer als jedes andere System und jede andere Disziplin ermöglicht Human Design uns, authentischer, bewusster und naturgemäßer zu leben, und gibt uns eine personalisierte Bedienungsanleitung dafür, wie wir optimal mit der Welt in Interaktion treten, Entscheidungen treffen und unseren Lebenssinn erfüllen können.

Die optimale Anwendung des Human-Design-Wissens erfolgt in drei Schritten:

1

Deine **Bedienungsanleitung** verstehen (Typ & Strategie, Autorität & Definition, Profil): Wer bist du, wie funktionierst du, wie lebst und entscheidest du korrekt? (Kapitel 1–3)

2

Die **Talente**, auf die du dich dauerhaft verlassen kannst, erkennen. (Kapitel 4)

3

Die **schädlichen Konditionierungen**, also die von außen auferlegten negativen Glaubenssätze und Verhaltensweisen, entlarven und „dekonditionieren“. (Kapitel 4)

Die wahrscheinlich wichtigste Lektion des Human Designs ist es, die Kontrolle loszulassen. Sobald du die grundlegende Mechanik deines Designs verstehst, musst du dem Leben vertrauen: Es wird sich entfalten. Du musst nichts kontrollieren, erzwingen oder pushen. Das wird dich nur vom Weg abbringen und deine wertvolle Energie aufbrauchen.

Du kannst hundert Human-Design-Bücher lesen, zehn Readings von professionellen Analytikerinnen bekommen und nicht das Geringste in deinem Leben verändern. Der Grund dafür ist, dass keine äußere Autorität dich dazu bringen kann, du selbst zu sein. Bücher und Analytikerinnen können dir die Mechanik erklären und Hinweise auf ein erfülltes Leben geben, aber die Veränderungen treten erst dann ein, wenn du beginnst, zu experimentieren und deiner Autorität zu vertrauen. Dieses Wissen kann vom Verstand gelernt werden, aber seine Weisheit entfaltet sich nur wirklich und vollständig durch das Verkörpern und Leben deines Designs.

Human Design hilft dir, dich mit deinem Körper zu verbinden und zu lernen, seiner Weisheit zu vertrauen und seine Bedürfnisse zu priorisieren. Die weise Intuition unseres Körpers hat schon immer den richtigen Weg für uns gekannt, aber wir wurden darauf konditioniert, sie zu ignorieren, sodass wir ihre Rufe, Impulse und Warnungen entweder nicht beachten oder nicht einmal mehr wahrnehmen.

Der wichtigste Punkt, den du dir merken solltest, ist, deiner Autorität und Strategie (Kapitel 1 und 2) so oft wie möglich zu folgen. Allein dadurch wirst du schon Veränderungen in deinem Leben bemerken. Vielleicht wirst du feststellen, dass du tatsächlich mehr Pausen und Ruhe brauchst, als du dir bisher erlaubt hast. Du wirst wählerischer werden und dich öfter trauen, Nein statt Ja zu sagen. Du wirst immer kompromissloser werden in der Art, wie du dich ausdrückst. Lehne dich zurück und beobachte, wie ein Teil der Dekonditionierung als schönes Nebenprodukt passiert.

Denk dran, dass es hier nur um deine eigene Selbsterkenntnis und -entdeckung geht. Für alle Informationen, Empfehlungen und Tipps, die in den folgenden Kapiteln kommen, gilt: Nutze das, was sich mit deinem authentischen Selbst stimmig anfühlt, und lass das, was nicht resoniert.

Nimm es nicht zu ernst, dogmatisch oder fanatisch – Human Design soll ein lebenslanges Experiment sein, also geh hinaus, probiere es aus, mach deine Erfahrungen und **HAB DABEI SPASS**. Nur durch Experimentieren kannst du selbst für dich entscheiden, dass all dies wirklich funktioniert. Nur durch Experimentieren kannst du den Unterschied zwischen deinem wahren Selbst und dem Nicht-Selbst verstehen. Triff doch mit diesem neu erworbenen Wissen mal bewusst einige Entscheidungen gegen deine Autorität und Strategie. Nimm an einem Projekt teil, ohne ein sakrales „Ja!“ (als [Manifestierender] Generator), ohne eingeladen zu werden (als Projektor), ohne zu informieren (als Manifestor) oder ohne einen Monat abzuwarten (als Reflektor). Beobachte, was passiert, wie du dich fühlst, wie dein Körper reagiert, wie andere reagieren, welche Konsequenzen und Ergebnisse es gibt. Und vergleiche dann die Erfahrung mit Entscheidungen, die du im Einklang mit deiner Autorität und Strategie getroffen hast.

MOJO TIPP: Es wird immer Umstände geben, die es schwierig machen, dein Design zu 100 % zu leben. Das ist völlig in Ordnung. Es wird immer Dinge geben, die du tun musst, weil es keinen anderen Weg gibt – versuche sie als notwendig zu akzeptieren und ohne Widerstand und stattdessen mit Liebe zu tun. Schau, in welchen anderen Lebensbereichen du leichter im Einklang mit deinem Design leben kannst, und beobachte, wie dir das die Kraft und Energie gibt, auch die „Must-dos“ in deinem Leben leichter zu erledigen.

Human Design ist übrigens keine Etikettiermaschine, die dir ein neues Set an Labels aufkleben will. Verwechsle bestimmte Spezifikationen nicht mit Einschränkungen oder Begrenzungen. Human Design sagt dir nicht, was du **NICHT** sein kannst, sondern **WOFÜR GENAU** du geboren bist. Baue aus diesem Wissen keinen neuen Käfig, sondern nutze es als Universalschlüssel, mit dem du dich aus deinen bestehenden Käfigen befreien kannst. Nutze dein Design bitte nicht als Ausrede und gib ihm nicht die Schuld an herausfordernden Einstellungen und Verhaltensweisen. Es ist kein Freifahrtschein dafür, Opfer, Miststück oder Idiot zu sein.

WIE DU DEIN HUMAN DESIGN LEBST

Beim Entdecken der verschiedenen Aspekte und Feinheiten deines Designs erwischst du dich vielleicht dabei, einige Teile nicht zu mögen oder dir eine andere Ausprägung zu wünschen als die, die du hast. Manche Erklärungen klingen für dich vielleicht super attraktiv, während andere langweilig oder herausfordernd wirken.

Bei Victoria war z. B. die Enttäuschung im ersten Moment groß, als sie herausfand, dass sie „nur“ Generatorin ist (der am weitesten verbreiteten Human-Design-Typ), obwohl sie sich doch als so ein Special Snowflake fühlt! Spoiler: Als sie dann aber gelernt hat, dass der Typ nur ihren Auftrag beschreibt und nicht ihr einzigartiges Design in all seinen höchst individuellen Facetten zeigt, hat sich das sehr schnell wieder gelegt.

Für dein authentisches und erfülltes Leben ist es wichtig, dass du all dein Design (aka alles, was dich ausmacht) lieben lernst. Im Human Design gibt es kein Gut oder Schlecht, kein Besser oder Schlechter. Jeder Aspekt des Designs, jeder Typ, jedes Profil, jedes Zentrum usw. hat einen „Selbst“-Ausdruck und einen „Nicht-Selbst“- oder „Schatten“-Ausdruck. Damit enthält **jedes** Chart Potenzial für Superkräfte, Herausforderungen und schädliche Glaubenssätze.

Hör auf, dir andere Ausprägungen zu wünschen – **DU bist ein absolutes Unikat!** Es gibt keinen zweiten Menschen mit dem exakt gleichen Design und den exakt gleichen Prägungen! Und du wurdest mit genau dem Design geboren, das perfekt ist für die Lebenserfahrung, die deine Seele in diesem Leben machen möchte.

Bist du bereit, dein Design zu verstehen, zu lieben und zu verkörpern? Let's go!

WENN DU DICH NICHT MIT DEINEM DESIGN IDENTIFIZIERST

Die allermeisten Menschen, die auf Human Design stoßen und etwas über ihr Design erfahren, sind beeindruckt von der Passgenauigkeit. Wenn du jedoch nach dem Lesen dieses Buches das Gefühl hast, dass du dich nicht mit deinem Design (oder Teilen daraus) identifizieren kannst, könnte das verschiedene Gründe haben:

1. Deine Geburtszeit wurde möglicherweise nicht korrekt registriert. Je ungenauer die Geburtszeit, desto größer das Risiko, dass dein Chart in vielen wesentlichen Aspekten komplett anders ausfällt.
2. Vielleicht identifizierst du dich mehr mit der Beschreibung eines anderen Typs als mit deinem eigenen. Das liegt daran, dass jedes Design abgesehen vom eigenen Typen auch einen individuellen Cocktail aus Eigenschaften von anderen Typen hat. Es kann also durchaus sein, dass du z. B. ein Generator mit viel Projektor-Energie bist.
3. Unsere Wortwahl könnte dich triggern, irritieren oder zu Ablehnung führen. Wir alle haben unterschiedliche Assoziationen mit bestimmten Begriffen. Wenn du dich also an Formulierungen oder Begrifflichkeiten störst, dann lehne bitte nicht gleich das ganze System ab, sondern schieb es auf unsere Wortwahl.
4. Dein Verstand könnte nach Beweisen suchen, dass dieses Wissen Unsinn ist, esoterisch und nicht vertrauenswürdig. Wenn ein Teil von dir dennoch neugierig und fasziniert ist, versuche, das Wissen mit so wenig Urteil und Analyse wie möglich zu konsumieren. Lass es in deinen Körper einsinken und beobachte, ob du irgendeine physische Reaktion wie Aufregung bemerkst. Wenn du einen starken Sog spürst, erlaube dir die spielerische Erkundung.
5. Es ist wahrscheinlich, dass du dich so sehr mit deinen konditionierten, also „erlernten“, „anerzogenen“, „angepassten“ Überzeugungen identifizierst, dass das Gegenteil über deine Natur zu hören, sofortigen Widerstand hervorruft. Es könnte schwer zu akzeptieren sein herauszufinden, dass du beispielsweise nicht dazu geboren wurdest, dich immer um alle und alles zu kümmern, wenn du deine ganze Identität darauf aufgebaut hast.

6. Vielleicht haben deine Entscheidungen, deine Umgebung oder die Umstände deines Lebens dazu geführt, dass du mehr die Schattenseiten deines Design lebst. Vielleicht lernst du hier, dass du ein Manifestierender Generator bist, der von Natur aus schnell und begeisterungsfähig ist, und kannst dich überhaupt nicht damit identifizieren, weil du eine zurückhaltende Couch-Potato bist. In diesem Fall könntest du mal hinterfragen, in welchen Aktivitäten du involviert bist, die dich auslaugen. Und anschließend darüber nachdenken, welche Aktivitäten du mehr in dein Leben integrieren könntest, die dir Freude bereiten. Sieh dir auch an, mit wem du die meiste Zeit verbringst und wie das Energiefeld dieser Personen dich möglicherweise dazu bringt, deine wahre Natur zu unterdrücken.
7. Dein Nicht-Selbst könnte dich sabotieren und bestimmte Zuschreibungen schlichtweg doof finden und dadurch das gesamte System ablehnen.
8. Dein Design ist mehr als nur seine einzelnen Aspekte, mit denen du dich ggf. nicht sehr identifizieren kannst. Es muss ganzheitlich betrachtet werden, unter Berücksichtigung dessen, wie die einzelnen Elemente miteinander verwoben sind. Dieses Buch kann viel, aber zaubern (noch) nicht. Daher gibt es für eine individuelle Synthese deines Designs die persönlichen Readings mit uns.
9. Du wirst auch Aspekte in deinem Design haben, die sich gegenseitig abschwächen oder widersprechen, wie z. B. ein Manifestor mit viel Harmonie- oder Gemeinschaftsorientierung oder jemand, der einerseits sehr logisch, andererseits sehr emotional ist.

All das ist möglich und schön. Human Design ist – wie das Leben selbst – nicht einseitig oder schwarz-weiß. Und wenn du mit diesem Wissen gar nichts anfangen kannst, dann ist auch das absolut in Ordnung. Wir sind keine Missionare.

Aber wenn du jetzt so richtig ON bist, dann lass uns endlich loslegen und in DEIN Design einsteigen!

BODYGRAPH CHART

Dein Human Design wird anhand deines persönlichen Bodygraph Chart entschlüsselt. Der Bodygraph ist sozusagen der Bauplan deiner Persönlichkeitsstruktur und die Landkarte deiner Genetik, Energetik und Biologie und die Grundlage deiner ganz individuellen Bedienungsanleitung.

MOJO NOTE: Du musst dich nicht mit dem Chart, den Zahlen, Linien und Formen beschäftigen und du musst nichts verstehen, entziffern oder lesen können! Alle Informationen, die du für das Grundverständnis deines Designs brauchst, findest du als Text neben bzw. unter der Grafik, die dir unsere Software erstellt. Nur im Kapitel 4 musst du einen Blick auf die Grafik selbst werfen.

Also: Ganz entspannt, du bekommst wirklich alles, was du brauchst, in den folgenden Kapiteln übersichtlich sortiert und verständlich erklärt. We got you, boo!

Wir möchten hier dennoch kurz den Aufbau und die Bestandteile des Bodygraph Chart erklären, um auch die Nerd-, Wissenschaftler- und Forscherinnenanteile in dir (und 1er-Profile, aber dazu später mehr) glücklich zu machen.

Der Bodygraph setzt sich zusammen aus:

- ☾ **9 Energiezentren** (drei- und viereckige Flächen), die der Chakren-Lehre entstammen
- ☾ **64 Tore** (die Zahlen in den Zentren), die aus dem I Ching kommen
- ☾ **34 Kanälen** (die Linien zwischen den Zentren), die die Zentren miteinander verbinden und mit dem Baum des Lebens aus der Kabbala zusammenhängen

Unsere Himmelskörper sind permanent auf ihren Umlaufbahnen in Bewegung. Ihre genauen Positionen lassen sich nicht nur astronomisch definieren, sondern z. B. auch über das astrologische Tierkreiszeichen oder über das I Ching Mandala.

Der astrologische Tierkreis ist in zwölf gleich große Teile aufgeteilt. Die Sonne bewegt sich in einem Jahr durch diese zwölf Zeichen. Das I Ching Mandala teilt den gleichen Kreis dann nochmal in 64 gleich große Teile auf.

Mit entsprechender Software kann man also ermitteln, in welchem astrologischen Zeichen und in welchem der 64 Tore sich ein Himmelskörper zu jedem beliebigen Zeitpunkt aufhält, aufgehalten hat oder aufhalten wird. Wenn jemand z. B. in der Astrologie das „Sternzeichen“ Schütze hat, dann heißt das, die Sonne war zum Zeitpunkt der Geburt im Tierkreiszeichen Schütze. Eine Ebene tiefer können wir im Human Design sehen, dass die Sonne z. B. wie bei Özden ganz spezifisch im Tor 5 war, was eines der Tore im Zeichen Schütze ist.

Die zwei Listen rechts und links im Chart zeigen, in welchem der 64 Tore sich die Planeten zu zwei spezifischen Zeitpunkten befanden. In der rechten Liste („Persönlichkeit“) sind die Positionen der Planeten zum Zeitpunkt deiner Geburt aufgelistet. In der linken Liste („Design“) sind die Positionen der Planeten zu einem vorgegebenen Zeitpunkt vor deiner Geburt aufgeführt. Alle Tore, die in den zwei Listen aufgeführt sind, sind im Bodygraph wiederum schwarz eingekreist.

Alles, was in deinem Bodygraph **pink** oder **hellrosa** eingefärbt ist (Tor, Kanal oder Zentrum), ist in deinem Design **„definiert“**. Das bedeutet, dass du hier eine fixe Prägung, einen konstanten Energieausstoß, eine zuverlässig vorhandene Ressource bzw. ein angeborenes Thema hast. Das sind die Eigenschaften, die man auch als **„Nature“** bezeichnen kann, die also von Natur aus zu dir gehören.

Alles, was in deinem Chart **weiß** ist, ist in deinem Design **„undefiniert“**. Hier bist du offen für Einflüsse aus deiner Umwelt. Damit kann man diese Bereiche als Nährboden für **„Nurture“** verstehen, also wo du aufnehmend, formbar und flexibel bist.

Grundsätzlich kann man sagen, dass die Tore, Kanäle und Zentren, die (in unserer Software) **pink** eingefärbt sind, Eigenschaften beschreiben, die dir eher bewusst und vertraut sind, mit denen du dich oft leichter identifizieren kannst. Alles, was **hellrosa** eingefärbt ist, beschreibt häufig

Merkmale und Verhaltensweisen, derer du dir nicht ganz bewusst bist und mit denen du dich möglicherweise nicht so leicht oder so direkt identifizieren kannst, die aber von den Menschen in deiner Umgebung wahrgenommen und gespürt werden können.

Ob ein Chart mehr definierte oder mehr undefinierte Elemente enthält, macht ein Design nicht besser oder schlechter, stärker oder schwächer, leichter oder schwerer! Die **definierten** Elemente stehen für von Natur aus fest vorhandene Themen (mit Sonnen- und Schattenseiten) und gleichzeitig auch mehr Starrheit und Unbeweglichkeit. Die **undefinierten** Elemente stehen für Offenheit, Flexibilität, Einfühlungsvermögen und gleichzeitig Beeinflussbarkeit von außen. Jedes Design ist in seiner individuellen Mischung aus definierten und undefinierten Anteilen perfekt, wie es ist.

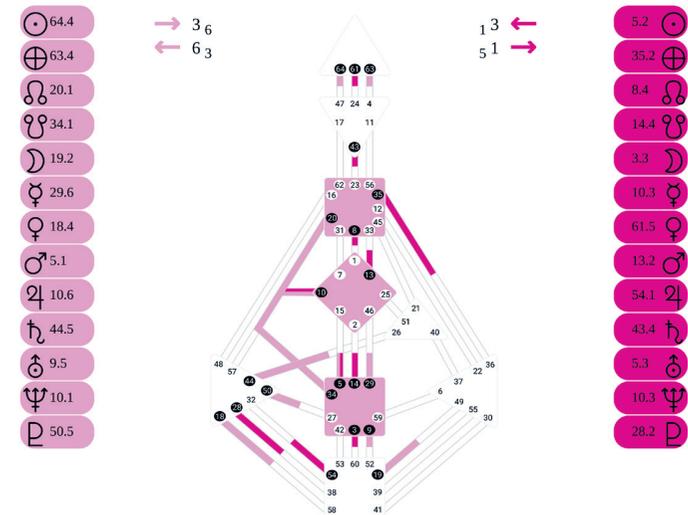
Um in **DEIN DESIGN** einzusteigen, erstelle hier dein kostenloses Chart:



MOJO NOTE: Der genaue Zeitpunkt deiner Geburt spielt eine wichtige Rolle. Es kann sein, dass sich mit der falschen Geburtszeit kaum Aspekte deines Designs verändern, es kann aber auch sein, dass wesentliche Dinge anders sind und du damit das ganze System infrage stellst. Idealerweise gleichst du deine Geburtszeit mit deiner Geburtsurkunde ab, und wenn du diese nicht vorliegen hast, kannst du sie – zumindest in Deutschland – beim Standesamt deines Geburtsortes beantragen. In komplizierten Fällen wende dich gerne an uns oder andere Analytikerinnen.

MEIN HUMAN DESIGN CHART

Sobald du dein Chart erstellt hast, kannst du beginnen, dein Human Design zu entschlüsseln. Die untere Tabelle zeigt dir, auf welcher Seite du welche Information findest.



AUFTRAG	Typ	Meine Rolle im Orchester des Lebens.	Kapitel 1, Seite 43
KORREKTE ART DURCHS LEBEN ZU GEHEN	Strategie	Meine natürliche Funktionsweise.	
INTUITION	Autorität	Wie ich die richtigen Entscheidungen treffe.	Kapitel 2, Seite 77
ENERGIE-KREISLAUF	Definition	Ob ich besser allein oder zusammen bin.	
ATTITUDE	Profil	Meine Grundhaltung.	Kapitel 3, Seite 103
ENERGIEFELD	Zentren	Welche Talente und Schattenthemen in mir angelegt sind.	Kapitel 4, Seite 161

”

*Das Privileg
eines Lebens
ist, der zu
werden, der
man ist.*

“

Carl G. Jung

Kapitel 1

TYP & STRA- TEGIE

Welchen Auftrag habe ich
und **wie lebe ich korrekt?**

Jeder Mensch wird mit einer bestimmten Rolle im Leben geboren. Der Human-Design-Typ beschreibt deinen Auftrag, deine natürliche Rolle im Orchester des Lebens.

Es gibt vier Typen:

- ☪ **Generatoren und Manifestierende Generatoren:** Das sind die Musiker im Orchester. Ohne sie passiert nichts.
- ☪ **Projektoren:** Das sind die Dirigenten im Orchester. Ohne Projektoren herrscht Ineffizienz/Chaos.
- ☪ **Manifestoren:** Das sind die Komponisten im Orchester. Ohne Manifestoren gibt es keine Kompositionen.
- ☪ **Reflektoren:** Das sind die Zuschauer bzw. Kritiker. Ohne Reflektoren wissen wir nicht, was das Bühnengeschehen bewirkt.

Typ & Anteil	Rolle	Sie wollen ...	Strategie
Generatoren 36 %	Musiker, Erbauer, Ärmelhochkrempler	Etwas erschaffen, wozu ihr Bauch sie führt	Auf das Leben antworten
Manifestierende Generatoren 30 %	Vielseitige Musiker, Express-Erbauer, Tausendsassa	Innovativ etwas erschaffen, wozu ihr Bauch sie führt	Auf das Leben antworten und involvierte Menschen informieren
Projektoren 23 %	Dirigentinnen, Beraterinnen, Ansagerinnen	Für ihre Talente anerkannt und ihre Perspektive eingeladen werden	Auf korrekte Einladungen warten
Manifestoren 10 %	Komponistinnen, Initiatorinnen, Autonome	Tun, was sie wollen, ohne behindert zu werden	Involvierte Menschen informieren
Reflektoren 1 %	Kritikerinnen, Begutachterinnen, Barometer	Ein Leben voller Überraschungen	Einen Mondzyklus durchlaufen

Der Großteil der Bevölkerung besteht aus den beiden Generator-Arten. Das sieht man auch, wenn man um sich guckt: Wir leben in einer Welt, in der dauernd produziert, hergestellt, gebaut und „Musik (bzw. Lärm) gemacht“ wird.

MOJO NOTE: Manifestierende Generatoren sind offiziell kein eigener Typ, aber werden hier dennoch separat aufgeführt, da sie auch Manifestoren-Anteile haben und sich deshalb in einigen wesentlichen Punkten von dem reinen Generator unterscheiden.

Die anderen drei Typen machen zusammen ca. ein Drittel der Bevölkerung aus und „funktionieren“ grundlegend anders als die Mehrheit der Menschen.

MOJO NOTE: Auf Typ-Ebene befinden wir uns auf der obersten Schicht deines Designs. Der Typ ist mit vier bzw. fünf Varianten schließlich eine extrem breite Kategorisierung, bevor es in der individuellen Ansicht in die tieferen Ebenen geht.

Ganz praktisch gibt es zu jedem Typ eine sogenannte Strategie. Die Human-Design-Strategie meint das für den jeweiligen Typen korrekte Verhalten, den korrekten Modus Operandi: Wie solltest du dich verhalten, um die beste Komponistin, Dirigentin, Musikerin, Kritikerin zu werden, die DU sein kannst?

Wenn du nach deiner Strategie lebst, wirst du viel weniger Widerstand erleben, das Leben wird sich „geschmeidiger“ entfalten und du wirst die Erfahrungen machen, die für dein höchstes Selbst korrekt sind. Wenn du dagegen nicht nach deiner Strategie lebst (wie die meisten Menschen), dann wirst du öfter als notwendig auf die Schnauze fallen, mehr Energie aufwenden müssen, Widerstände erleben und auf geschlossene Türen treffen.

· REFLEXION ·

Auftrag

Welche Erkenntnisse über bestimmte Ereignisse und Situationen in meinem Leben habe ich durch die Informationen über meinen Typ und meine Strategie erhalten?



Wie nah oder wie entfernt bin ich von meiner natürlichen, korrekten Funktionsweise?



Welche der Grundbedürfnisse meines Typs akzeptiere, respektiere und erfülle ich aktuell? Welche nicht?



Nutze ich meine Geheimwaffen in meinem Alltag (Job, Hobby, Umfeld)?



Welche Mojo Booster sind schon richtig präsent in meinem Leben? Bei welchen könnte ich nachhelfen?



Welche Mojo Blocker behindern mich im Moment besonders? Was kann ich verändern?

Kapitel 2

AUTO- RITÄT & DEFI- NITION

Wie treffe ich **die richtigen Entscheidungen?**

AUTORITÄT

Das Leben ist eine Abfolge aus kleinen, unwichtigen sowie mittelgroßen und großen, folgeträchtigen Entscheidungen und so ist unsere aktuelle Lebenssituation das Resultat aller vergangener Entscheidungen. Aber wie entscheiden wir überhaupt korrekt? Und wer weiß, was für uns korrekt, richtig und gesund ist? Eltern? Ärzte? Lehrer? Arbeitgeberinnen? Die Gesellschaft, in der wir aufgewachsen sind? Experten, die den 5am Club, die Marie-Kondo-Methode oder Intervallfasten für alle propagieren?

Human Design sagt, dass nichts und niemand außerhalb von uns besser wissen kann, was für uns und die Entfaltung unseres Körpers, Geistes und unserer Seele richtig ist. Wir selbst sind unsere eigene Autorität und haben eine Urweisheit, die uns den korrekten Weg zeigt. Nur leider wurde bei den wenigsten Menschen diese Urweisheit von Anfang an gesehen, respektiert und gefördert.

Wer von uns kann denn heute mit absoluter Gewissheit sagen, dass er oder sie die Stimme der eigenen Urweisheit kennt und ausschließlich danach entscheidet?

Für die meisten von uns ist diese Stimme überlagert von Ängsten, Zweifeln, Egotrips usw. Die Schlausten unter uns verlassen sich auf ihren Verstand. Doch – sorry to say, aber der Verstand ist kein besserer Entscheider als die Angst. Er kann sich nur wahnsinnig gut vermarkten.

Unser Verstand ist eine mächtige Maschine, die Weltklasse darin ist, Informationen zu verarbeiten, Probleme zu lösen, kreativ zu sein usw. Als Entscheidungsinstanz ist er aber nicht geeignet, denn er hat nur Zugriff auf limitiertes Wissen aus der eigenen Erfahrung oder aus gelerntem Wissen.

Im Gegensatz dazu haben wir jedoch alle einen eingebauten Zugang zu unendlichem universellem Wissen – durch unsere Urweisheit, unser oft als „Intuition“ bezeichnetes eigenes Navigationssystem, das uns sicher durch unser Leben navigiert. Das Human Design nennt dies die „Autorität“ und kann uns zum ersten Mal genau zeigen, wie die individuelle Form der Intuition eines jeden Menschen funktioniert und wie sie sich äußert.

Es gibt sieben verschiedene Arten von Autoritäten, die wie der persönliche Kompass funktionieren und uns zuverlässig zu der richtigen Entscheidung führen.

Autorität & Anteil	Welche Typen können es haben	Für die besten Entscheidungen müssen sie ...
Emotional 47 %	Alle außer Reflektoren	Warten, bis sie zu einem möglichst KLAREN GEFÜHL gelangen
Sakral 35 %	(Manifestierende) Generatoren	Darauf achten, ob ihr BAUCH-MOTOR für eine Sache anspringt oder nicht
Milz 11 %	Projektoren und Manifestoren	Ihren blitzschnellen KÖRPERLICHEN SINNEN vertrauen
Ego 1 %	Projektoren und Manifestoren	Ihrem HERZ, ihrem Wollen, ihrer Willenskraft folgen
Selbst 3 %	Projektoren	Im Einklang mit ihrer tiefsten ESSENZ entscheiden
Äußere/Mental 2 %	Projektoren	Sich selbst mit verschiedenen Menschen SPRECHEN HÖREN
Äußere/Lunar 1 %	Reflektoren	Einen MONDZYKLUS (29,5 Tage) durchlaufen und sich in die Optionen eintunen

MOJO NOTE: Sakrale Autorität ist der Bauch-Motor und diese Autorität kannst du nur haben, wenn du Typ (Manifestierender) Generator bist. Alle Informationen sind deshalb bereits im Kapitel 1 bei deinem Typ enthalten (s. S. 47 und 53).

Äußere/Lunare Autorität bezieht sich auf den Mondzyklus und diese Autorität kannst du nur haben, wenn du Typ Reflektor bist. Alle Informationen sind deshalb bereits im Kapitel 1 bei deinem Typ enthalten (s. S. 71).

· REFLEXION ·

Entscheidungs- findung

Wie nehme ich meine individuelle Autorität wahr?
Wie fühlt sie sich an? Wie zeigt sie sich?



In welchen Situationen habe ich bereits erlebt,
dass mein Verstand, meine Ängste oder
Außenstehende mich von der richtigen Entscheidung
abgehalten haben?



Wie kann ich mir im Alltag bewusst mehr Raum
und Zeit nehmen, um meine individuelle Autorität
kennenzulernen und wahrzunehmen?

Kapitel 3

PROFIL

Mit **welcher Attitude** gehe
ich durchs Leben?

Das Profil beschreibt die Art und Weise, wie und mit welcher Grundhaltung du durchs Leben gehst – also welche Attitude du hast. Es gibt uns Einblicke in bewusste und unbewusste Bedürfnisse sowie in die Rolle, die du im Kollektiv einnimmst.

Es gibt 12 Profile und du hast 1 davon.

- ☾ 7 dieser Profile sind sogenannte persönliche Profile, also am Selbst orientiert
- ☾ 4 sind sogenannte transpersonale Profile, also am anderen orientiert
- ☾ 1 Profil (Profil 4/1) stellt eine Brücke dar

Der Unterschied zeigt sich z. B. sehr gut in unserer eigenen Teamdynamik: Wenn Özden (Profil 2/4, also Fokus auf Selbst) im Podcast, Newsletter, auf Insta oder LinkedIn etwas teilt, dann spricht sie meistens über ihre eigenen Erlebnisse, Erkenntnisse und Learnings. Ihr geht es primär darum, sich im Moment authentisch auszudrücken. Dass sie dabei andere inspiriert, passiert nicht absichtlich, sondern automatisch. Victoria (Profil 6/2, also Fokus auf andere) spricht mehr über Beobachtungen, Beziehungen, aktuelle Schwingungen. Sie will etwas bewirken, bewusst Impact haben und Mehrwert vermitteln. Menschen mit dem Profil 4/1 würden bei einem bestimmten Thema bleiben und es konstant und verlässlich in die Welt tragen. Dabei geht es nicht primär um Selbsta Ausdruck oder Einflussnahme, sondern ums Ausleben ihrer einzigartigen Mission.

Profil & Anteil	Fokus	Attitude	Sie wollen ...
1/3 14 %	Selbst	Wissbegierige Experimentierer	Dinge in der Tiefe verstehen und gleichzeitig selbst ausprobieren.
1/4 2 %	Selbst	Wissbegierige Community-Menschen	Dinge in der Tiefe verstehen und mit ihren Leuten teilen.
2/4 14 %	Selbst	Introvertierte Extrovertierte	Ihre Ruhe, aber teilen gerne ihre Naturtalente mit ihren Leuten.
2/5 2 %	Selbst	Introvertierte Optimierer	Eingeladen werden, ihre Talente und Lösungen mit einem Publikum zu teilen.
3/5 14 %	Selbst	Experimentierfreudige Optimierer	Viel ausprobieren, Probleme lösen, Learnings mit einem Publikum teilen.
3/6 2 %	Selbst	Experimentierfreudige Vorbilder	Viel ausprobieren, andere positiv und visionär beeinflussen.
4/6 14 %	Selbst	Communityorientierte Vorbilder	Teil einer Gemeinschaft sein, sie positiv und visionär beeinflussen.
4/1 2 %	Verbindung	Unbeirrbares Community-Menschen	Teil einer Gemeinschaft sein, die sie nicht von ihrem Weg abbringt.
5/1 14 %	Andere	Problemlöser mit Wissenshunger	Ihr Wissen, ihre Expertise und Lösungen mit einem Publikum teilen.
5/2 2 %	Andere	Problemlöser mit Rückzugsbedürfnis	Ihre Talente und Lösungen mit einem Publikum teilen und ihre Ruhe haben.
6/2 14 %	Andere	Vorbilder mit Rückzugsbedürfnis	Andere mit ihren Talenten, Erfahrungen und Visionen positiv und visionär beeinflussen.
6/3 2 %	Andere	Vorbilder mit Erfahrungsreichtum	Andere mit ihren vielfältigen Erfahrungen und Visionen positiv und visionär beeinflussen.

”
*Everything
in the
universe is
within you.
Ask all from
yourself.*

“

Rumi

PROFILE MIT FOKUS AUF SELBST

Unsere Orientierung ist entweder auf das Selbst, auf andere oder auf die Verbindung der beiden Aspekte ausgerichtet.

MEINE Grundhaltung dem Leben gegenüber beruht auf Introspektion und Selbstentdeckung. Es geht mir darum, mich **SELBST**, mein Innenleben und meine eigenen Prozesse zu erkunden und zu verstehen. Ich bin hier, um mich selbst zu verwirklichen, um Selbstverständnis, Selbstbewusstsein und eigenes Wachstum zu erreichen. Es ist zwar vielleicht nicht unbedingt meine Intention, aber meine individuellen Erlebnisse und Erkenntnisse können für andere eine große Inspirationsquelle sein.

· REFLEXION ·

Attitude

In welchen Momenten spüre ich, dass ich mein Profil authentisch lebe? In welchen Momenten nicht?



Welche der Grundbedürfnisse meines Profils akzeptiere, respektiere und erfülle ich aktuell? Welche nicht?



Nutze ich meine Geheimwaffen in meinem Alltag (Job, Hobby, Umfeld)?



Welche MOJO Booster sind schon richtig präsent in meinem Leben? Bei welchen könnte ich nachhelfen?



Welche MOJO Blocker behindern mich im Moment besonders? Was kann ich verändern?

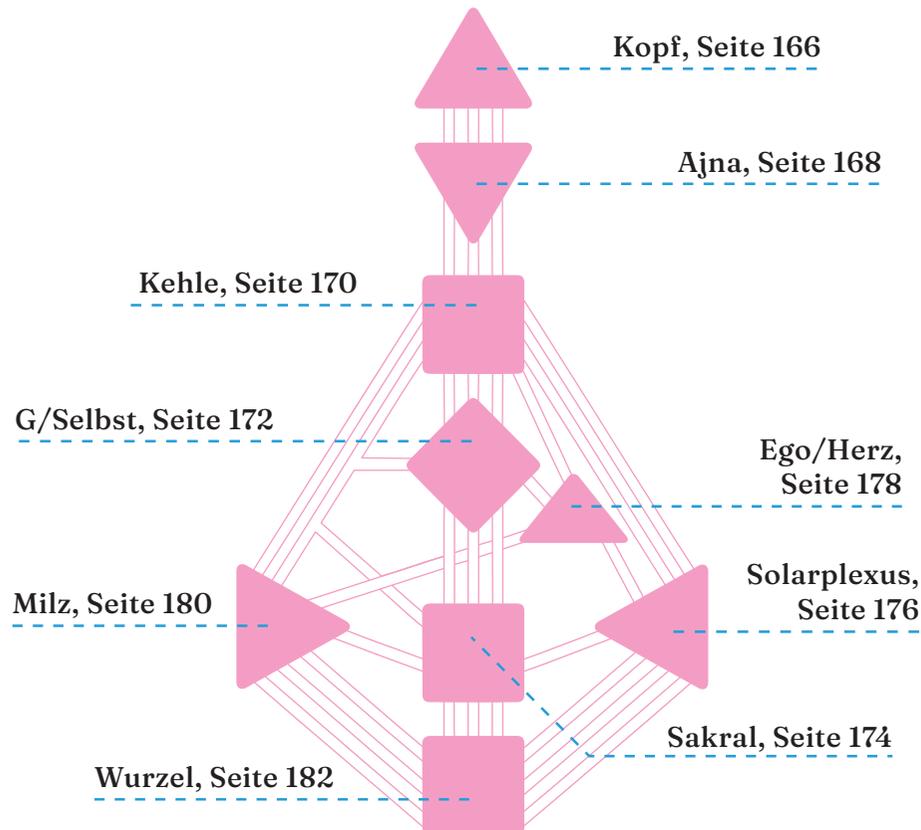
Kapitel 4

ZENTREN

Welche **Talente und Schattenthemen** sind in mir angelegt?

Die neun Zentren haben ihren Ursprung in der Chakrenlehre und bilden die Knotenpunkte, die unser individuelles Energiefeld ausmachen. Entscheidend ist, ob ein jeweiliges Zentrum in deinem Bodygraph Chart definiert ist oder undefiniert. Definierte Zentren (und auch Tore und Kanäle) erkennst du daran, dass sie in deinem Chart eingefärbt sind. Alles, was weiß ist, ist undefiniert.

MOJO NOTE: In diesem Kapitel musst du in deinen Bodygraph gucken. Schau dir jedes der neun Zentren an: Ist es weiß (undefiniert) oder pink/hellrosa eingefärbt (definiert). Lies im entsprechenden Kapitel zu jedem Zentrum die Informationen, die auf dein Design zutreffen (definiert oder undefiniert).



Die individuelle Zusammensetzung aus undefinierten und definierten Zentren, Kanälen und Toren gibt uns ein sehr akkurates und detailliertes Bild über die einzigartige Komposition der Persönlichkeit und Ausstattung einer Person. Wir erkennen, welche konkreten Themen, Potenziale, Talente und Schattenthemen in jemandem angelegt sind.

In den **eingefärbten** Zentren, Toren und Kanälen sehen wir deinen individuellen Cocktail an **angeborenen** Eigenschaften. Hier produzierst und strahlst du konstant und verlässlich die gleiche Energie aus, bist also ein „Sender“. Dein Radiosender sendet konstant deine Songs. Je mehr Definitionen du hast, desto mehr Songs spielt dein Radiosender – und desto weniger offen und empfänglich bist du für fremde Empfindungen und Einflüsse von außen.

Wenn ein Zentrum, Kanal oder Tor **weiß** ist, bedeutet das, dass du hier **ohne fixe Prägung** auf die Welt gekommen bist – wie eine blanke Leinwand. Das bedeutet nicht (!), dass dir etwas fehlt. Du hast hier nur keine konstante eigene Energieversorgung, sondern bist dafür gemacht, „Empfänger“ zu sein und durch andere Menschen und Planeten-Transite (s. S. 191) aktiviert und konditioniert zu werden. Hier kannst du z. B. Gefühle, Gedanken, Ängste, Stress, Druck von anderen empfinden und durch diese Erfahrungen sehr empathisch, verständnisvoll und reich an Perspektiven werden. An den undefinierten Stellen hörst du die Songs der anderen. Manche gefallen dir, andere nicht – das bedeutet es, auf Anhieb zu spüren, ob jemand auf deiner „Wellenlänge“ ist oder nicht.

MOJO NOTE: Ein Zentrum ist nur eingefärbt oder definiert, wenn ein Kanal es mit einem anderen Zentrum verbindet. Diese Kanäle transportieren die Energie zwischen den Zentren. Da jeder dieser 36 Kanäle unterschiedliche Themen und Qualitäten hat, bekommt auch jedes definierte Zentrum ein dem jeweiligen Kanal entsprechendes „Geschmack“. Um das Buch leicht verdaulich zu halten, gehen wir hier auf die jeweils allgemeingültigen Themen jedes Zentrums statt auf die granularen Themen der Kanäle ein.

Zentrum		Definiert	Undefiniert
Kopf	Anteil	30 %	70 %
	Potenzial	Inspirationsquelle für andere, gute Fragensteller	Neugierig, anregbar, kein Festhalten von Gedanken und Fragen
	Watch out	Überwältigung durch Druck, Zweifel, Fragen	Unfokussiert, ängstlich, obsessive Suche nach Antworten
Ajna	Anteil	51 %	49 %
	Potenzial	Konsistente Art, Informationen zu verarbeiten	Open mind, flexible Informationsverarbeitung
	Watch out	Obsessives Zerdenken, mit dem Kopf entscheiden	Auf Konzepten beharren, Kompetenz beweisen wollen
Kehle	Anteil	71 %	29 %
	Potenzial	Fixe Art der Kommunikation und Umsetzung	Vielseitiges Ausdrucks- und Kommunikationstalent
	Watch out	Aktions- und Energiesparmodus ignorieren	Nur der Aufmerksamkeit willen plappern
G/ Selbst	Anteil	46 %	54 %
	Booster	Klare Identität und Richtung, Orientierungsgeber	Verschiedene Rollen und Identitäten ausprobieren
	Blocker	Vom Weg abbringen lassen, andere anführen wollen	Schädliche Menschen/Orte wählen
Sakral	Anteil	66 %	34 %
	Booster	Schaffenskraft, ansteckende Begeisterung	Bewusster Umgang mit fluktuierender Arbeitsenergie
	Blocker	Dauer-Hustle-Modus, ausgenutzt als Ackergaul	Über Erschöpfung hinaus arbeiten, mithalten wollen

Zentrum		Definiert	Undefiniert
Solarplexus	Anteil	47 %	53 %
	Booster	Sehr gutes Gefühlsmanagement, tiefe Verbindungen	Einfühlsam, empathisch, Abgrenzung von fremden Emotionen
	Blocker	Von Emotionen regieren lassen, andere mit unkontrollierten Wellen erschlagen	Alles tun für Harmonie und Konfliktfreiheit, fremde Emotionen für eigene halten
Ego/ Herz	Anteil	35 %	65 %
	Booster	Guter Selbstwert, Willenskraft, Entschlossenheit	Niemandem Erfolg/Ehrgeiz/Disziplin beweisen müssen
	Blocker	Egoismus, Verbissenheit, Erwartungen an Ehrgeiz Anderer	Selbstwert-Zweifel, Überkompensation, zu viel geben, zu viel versprechen
Milz	Anteil	53 %	47 %
	Booster	Schnelles Reagieren auf subtile Signale	Wohlbefinden lernen, körperliches Empfinden anderer spüren
	Blocker	Abgekoppelt von Körperwahrnehmung, dauerneurosensitiv und in Alarmbereitschaft	Fremde Ängste für eigene halten, schädliche Menschen/Dinge festhalten
Wurzel	Anteil	68 %	32 %
	Booster	Druck und Stress konstruktiv als Treibstoff nutzen	Gesunden Umgang mit Druck und Stress lernen
	Blocker	Kein richtiges Kanalisieren und Ableiten des inneren Drucks	Dauernd gehetzt, vom Stress anderer gestresst, schnell alles abhaken wollen