



Hannah

Human Design

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	3
Human Design Chart	5
Kleine Einführung in das Human Design System	6
Typ: Manifestierende 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 und informiere	19
richtige Fragen oder Angebote	20
Freude vs. Frustration/Wut	22
Ich bin ein Energiebündel	23
Schlaf	24
Schule	25
Sport	26
Mein Zimmer	27
Begleitung	28
Kommunikation	29
Autorität: Emotionale Autorität	30
Zentren	32
Inspiration - Krone (definiert)	33
Verstand - Ajna (definiert)	37
Ausdruck - Kehle (definiert)	41
Identität - Selbst (offen)	44
Willenskraft - Herz (offen)	48
Solarplexus - Emotionen (definiert)	52
Lebensenergie - Sakral (definiert)	56
Intuition - Milz (offen)	59
Antrieb - Wurzel (definiert)	63
Profil: 2/4	66
Ich bin ein beeinflussendes Naturtalent	67
Wie ich mich selbst wahrnehme - bewusste Linie 2	68
Wie mich andere wahrnehmen - unbewusste Linie 4	71

Kanäle	75
Kanal 19-49 - Synthese	77
Kanal 20-34 - Charisma	78
Kanal 24-61 - Bewusstsein	79
Kanal 35-36 - Abenteurer	80
 Tore	 81
Tor 5 - Rhythmen	82
Tor 8 - Beitrag	83
Tor 14 - Arbeitskraft	84
Tor 19 - Bedürfnisse	85
Tor 20 - Gegenwärtigkeit	86
Tor 22 - Offenheit	87
Tor 24 - Rationalisierung	88
Tor 26 - Taktik	89
Tor 30 - Gefühle	90
Tor 34 - Kraft	91
Tor 35 - Veränderung	92
Tor 36 - Krise	93
Tor 49 - Prinzipien	94
Tor 60 - Akzeptanz	95
Tor 61 - Geheimnisse	96
Tor 63 - Zweifel	97
Tor 64 - Verwirrung	98

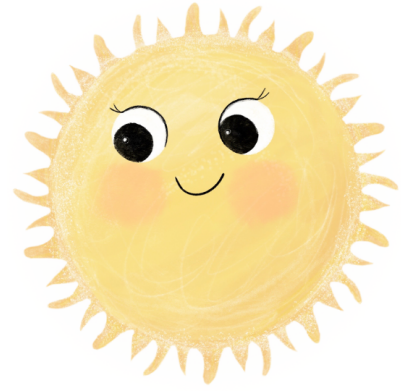
Der Beginn von etwas Magischem

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.

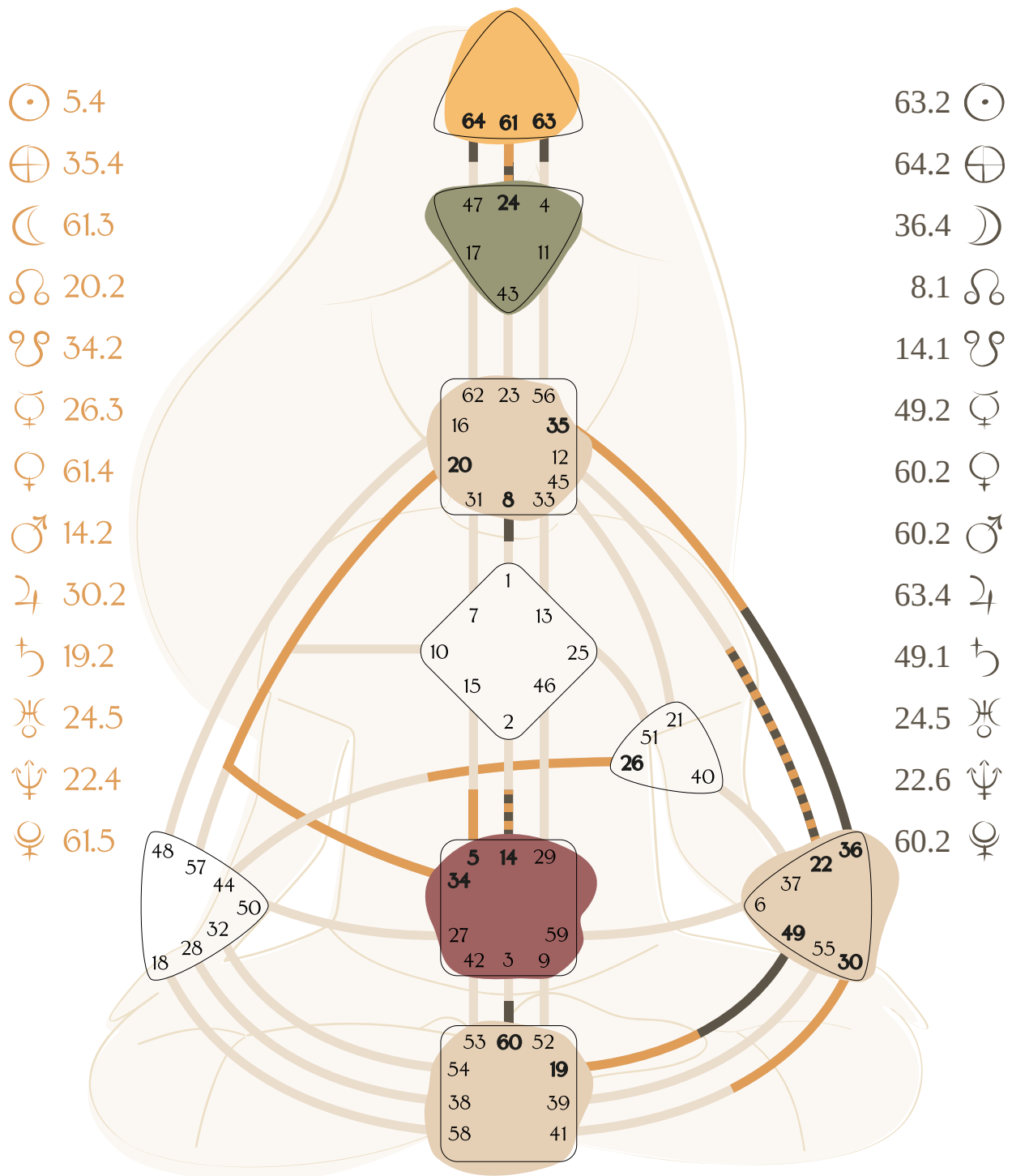
Das Human-Design-System kann dir helfen, mich besser zu verstehen und mir bei der Entwicklung meiner Persönlichkeit zu helfen. Du darfst lernen, auf meine Bedürfnisse einzugehen und beobachten, wie ich mein volles Potenzial entfalte.

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.



Human Design Chart



Hannah

4. März 2022

03:04 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



Manifestierende
Generatorin

Ich bin ein sehr aufgewecktes Kind und ein echter Wirbelwind. Als Manifestierende Generatorin habe ich die Power einer Generatorin und die Schnelligkeit einer Manifestorin in mir. Das bedeutet, ich bin voller Energie und erschaffe gerne neue Dinge in rasantem Tempo. Kreativität ist ein wichtiger Teil meines Lebens, und am liebsten probiere ich jeden Tag etwas anderes aus.

Vielleicht findest du es manchmal irritierend, dass ich fünf Sachen gleichzeitig mache, als würde ich mehrere Bälle gleichzeitig jonglieren. Während ich ein Bild male, höre ich Musik, baue nebenbei einen Turm aus Bauklötzen und denke schon daran, was ich als Nächstes im Garten machen könnte. Du interpretierst dieses Verhalten möglicherweise als unkonzentriert, aber für mich ist das die Art, meine sprudelnde Energie auszuleben. Beschäftige ich mich mit nur einer einzigen Sache, wird mir schnell langweilig.

Heute interessiere ich mich brennend für Dinosaurier, morgen für Raketen und übermorgen vielleicht für das Backen von Keksen. Ich weiß, es wirkt sprunghaft, aber ich bin einfach sehr neugierig auf viele verschiedene Dinge. Und ja, ich ändere öfter meine Hobbys oder Vorlieben. Was gestern großartig war, kann heute langweilig sein. Das gehört zu meiner Flexibilität.

Ich suche immer den schnellsten Weg zu meinem Ziel. Warum zwanzig Schritte gehen, wenn es auch in fünf möglich ist? Abkürzungen und neue Wege zu entdecken, ist meine Superkraft. Sagt mir jemand, dass man etwas auf eine bestimmte Weise machen sollte, dann versuche ich es gerne auf eine andere Art. Dabei entdecke ich Methoden, die niemand vorher ausprobiert hat, und kann anderen zeigen, wie Dinge besser und effizienter funktionieren.

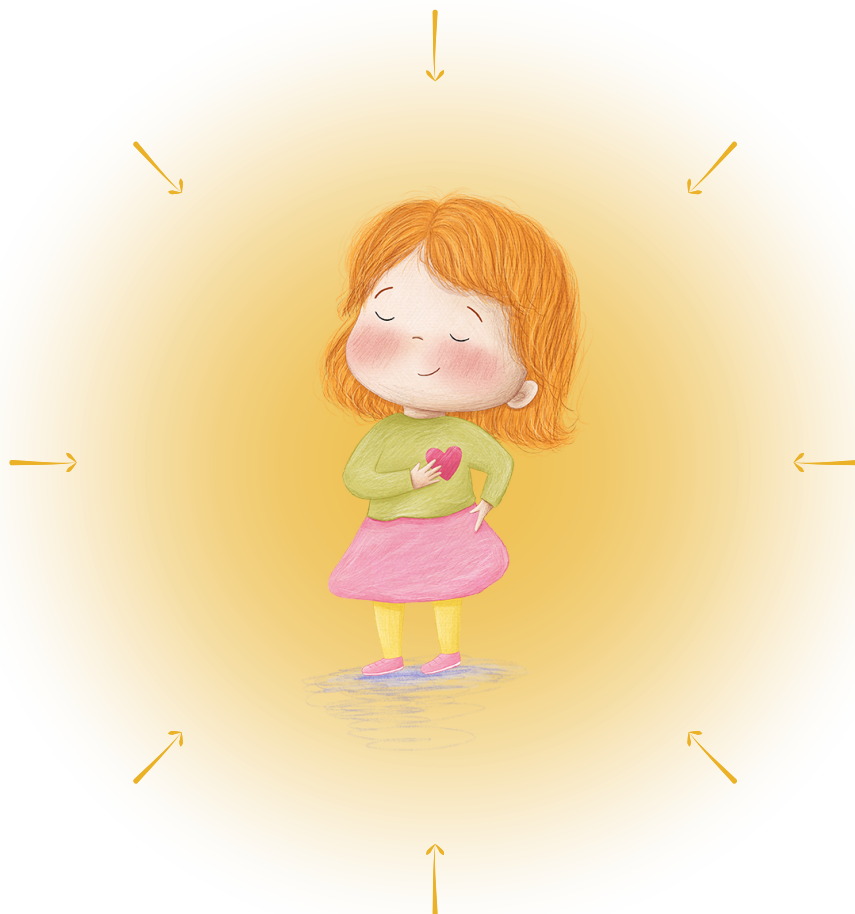
Was ich gar nicht leiden kann, ist, wenn du mich unterbrichst, während ich gerade beschäftigt bin. Dann könnte ich sehr ungehalten und wütend reagieren. Ich muss in Ruhe mein Ding machen können, ohne dass du mir hineinredest. Bin ich richtig in Fahrt, erschaffe ich sehr schnell großartige Ergebnisse. Am Ende will ich stolz auf das schauen können, was ich kreiert habe, egal ob das eine große Sandburg oder ein selbstgemaltes Bild ist.

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 mein Bauchgefühl 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 und informiere 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 irgendwelchen Ideen in meinem Kopf zu folgen, warte ich darauf, dass mir das Leben etwas Tolles anbietet. Dann kann ich mit meinem Bauchgefühl spüren, ob ich Ja oder Nein dazu sage. Wenn mein Bauch "Ja" sagt, teste ich es erst einmal aus, bevor ich mich richtig festlege. Es ist wie beim Probieren von neuem Essen: Erst ein kleiner Bissen, und dann weiß ich, ob ich den ganzen Teller essen möchte.

Nach diesem Antesten kommt mein "Moment der Wahrheit". Hier merke ich, ob ich wirklich dabei bleiben möchte oder lieber aufhöre. Das ist völlig normal für mich und bedeutet nicht, dass ich unzuverlässig bin. Manchmal bin ich nur dazu da, anderen den Anstoß zu geben. Merke ich, dass es richtig für mich ist, kann ich sehr schnell loslegen. Teile ich anderen mit, was ich vorhabe, stört mich niemand oder bremst mich in meinem Tempo aus.

Ich lasse mich nur auf das ein, worauf mein Körper mir ein klares "JA!" geantwortet hat und ich es ausprobieren durfte. Laufen wir an einem Karatestudio vorbei und ich reagiere mit großer Freude darauf, lass mich erst ein paar Schnupperstunden trainieren, bevor du mir die komplette Ausrüstung kaufst und einen Jahresvertrag abschließt. Anschließend werde ich dich darüber informieren, ob ich diesen Sport weiter verfolgen möchte oder nicht.

Diese Kombination aus Reagieren, Testen und Informieren hilft mir, meine Energie optimal zu nutzen und gleichzeitig Widerstand oder Missverständnisse zu vermeiden.

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/Wut

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. Dann fühle ich mich lebendig und kraftvoll, als könnte ich mehrere Berge gleichzeitig versetzen. Diese Freude steckt andere an und macht auch sie glücklich.

Frustration und Wut entstehen, 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 Emotionen von Wut und Frust sorgen 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.

Die Frustration und Wut zeigen mir immer, dass ich auf dem falschen Weg bin oder meine Energie falsch einsetze. Sie sind wie Warnsignale meines Körpers, die mir zurufen: "Stopp, das passt nicht zu dir!" Bin ich frustriert oder wütend, brauche ich eine Pause und muss schauen, was mich wirklich begeistert. Diese starken Gefühle sind wichtig, weil sie mir helfen zu verstehen, wenn ich auf meinem Weg falsch abgebogen bin. Du kannst mir helfen, indem du verstehst, dass meine Frustration und Wut nicht bedeuten, dass ich schlecht gelaunt bin, sondern dass ich spüre, dass etwas nicht zu meiner Energie passt.

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.

Ich bin schnell

Mein Leben ist voller Energie und Bewegung. Ich mag schnelle Ergebnisse und den Fortschritt. Stillstand ist langweilig für mich. Ich komme gerne zügig durch den Tag und wechsle schnell zwischen verschiedenen Aktivitäten. Langsame Abläufe machen mich nervös und ungeduldig.

Ich brauche Tempo in meinem Leben. Wenn ich laufe, dann schnell. Wenn ich spiele, dann mit Geschwindigkeit. Wenn ich etwas baue oder male, dann möchte ich schnell ein Resultat sehen. Diese Schnelligkeit ist ein typisches Merkmal meiner Energie und gehört zu mir. Menschen, die trödeln oder länger brauchen, sind für mich eine echte Herausforderung. Ich verstehe nicht, warum sie so langsam sind, während ich schon viele Schritte voraus bin. In der Zeit, wo andere noch am ersten Schritt arbeiten, bin ich schon beim dritten oder vierten angelangt. Meine Energie treibt mich einfach schneller voran als andere.

Schlaf

Feste Schlafroutinen sind weniger geeignet für mich. 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 es Widerstände geben. Eine solche Situation ist 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 Schlafroutinen 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 noch 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 Fächern, die mich nicht begeistern.

In der Schule habe ich viele verschiedene Interessen und ändere schnell die Richtung, was dazu führt, dass ich manchmal Dinge überstürze und wichtige Schritte vergesse. Dieser scheinbar chaotische Ansatz ist aber mein natürlicher Weg des Lernens, denn dabei entdecke ich, welche Schritte wirklich nötig sind und welche übersprungen werden können. Ich arbeite gerne schnell auf ein Ergebnis hin und korrigiere unterwegs, was nicht funktioniert hat. Diese Art zu lernen braucht Freiheit und Flexibilität, was im klassischen Schulsystem oft eine Herausforderung darstellt.

Eine weitere Challenge ist mein großer Bewegungsdrang. Daher ist es wichtig, dass ich in den Pausen die Möglichkeit habe, meine Power abzubauen, um dann das Stillsitzen zu kompensieren. Der Sportunterricht ist vielleicht eines meiner Lieblingsfächer. Der schnelle Wechsel der Unterrichtsfächer ist ideal für mich, da ich mich schnell langweile, wenn ich mich zu lange mit einem Thema beschäftigen muss.

Tipps für die Hausaufgabenbetreuung

Ich lerne am besten, wenn ich mehrere Aufgaben gleichzeitig vor mir habe und zwischen ihnen wechseln kann. Während andere Kinder sich auf eine Sache konzentrieren müssen, kann ich Mathe machen, dann zu Deutsch wechseln und später wieder zurück. Das ist keine Unkonzentriertheit, sondern meine natürliche Art zu lernen. Lass mich verschiedene Fächer parallel bearbeiten, falls ich das möchte.

Schaffe eine lebendige Lernumgebung für mich. Ich brauche Abwechslung und verschiedene Optionen, auf die ich reagieren kann. Stelle mir bunte Stifte, verschiedene Papierarten oder digitale Hilfsmittel zur Verfügung. Unterstütze meine Experimentierfreude, auch wenn es zunächst chaotisch aussieht.

Es kann vorkommen, dass mir mitten in einer Aufgabe plötzlich etwas ganz anderes einfällt. Hilf mir dabei, eine bewusste Entscheidung zu treffen. Frage mich: "Du warst gerade beim Rechnen. Macht dir das noch Spaß oder möchtest du zu dem neuen Projekt wechseln?" Diese kurzen Reflexionspausen helfen mir, auf mein Bauchgefühl zu hören und nicht einfach impulsiv zu handeln.

Denke daran, dass auch ich Pausen brauche, obwohl ich sehr energiegeladen bin. Vielleicht will ich alles gleichzeitig machen und überschätze meine Kräfte. Erinnere mich daran, dass es gut ist, eine Verschnaufpause einzulegen. Diese kurzen Erholungsmomente helfen mir, meine Energie besser einzuteilen und länger konzentriert zu bleiben.

Habe ich zu viel Energie und bin unruhig, helfen mir Bewegungspausen. Lass mich spielen oder toben, um meine überschüssige Energie abzubauen. Anschließend fällt es mir leichter mich wieder auf die Hausaufgaben zu konzentrieren.

Sport

Vermutlich liebe ich Sport, weil er mir die perfekte Möglichkeit gibt, meine ganze Energie rauszulassen. Viel Bewegung tut mir ausgesprochen gut und hilft mir, ausgeglichen zu bleiben. Sportliche Hobbys können ein wunderbarer Ausgleich zur Schule sein, wo ich viel stillsitzen muss. Insbesondere bei Aktivitäten, die Ausdauer erfordern, bin ich richtig gut.

Ich probiere gerne verschiedene Sportarten aus und wechsele zwischen ihnen. Heute habe ich vielleicht Lust auf Schwimmen, morgen auf Klettern und übermorgen auf Basketball. Das ist kein Zeichen von Unentschlossenheit, sondern meine Art, herauszufinden, was mir am meisten Spaß macht. Lass mich experimentieren, ohne dass ich mich langfristig festlegen muss.

Beim Sport kann ich meine schnelle Energie perfekt einsetzen. Ich mag Sportarten, wo ich zwischen verschiedenen Bewegungen wechseln kann oder wo viel Abwechslung herrscht. Monotone Übungen langweilen mich schnell, aber wenn es dynamisch und vielseitig ist, kann ich stundenlang dabei bleiben.

Bitte unterstütze meinen Drang, mich zu bewegen, und versuche nicht, mich "zur Ruhe" zu bringen, obwohl ich mich auspowern möchte. Nach dem Sport bin ich meist entspannter und kann mich besser konzentrieren. Bewegung ist für mich wie Medizin - sie hilft mir, meine Energie richtig zu kanalisieren und glücklich zu sein.

Mein Zimmer

Meine Energie ist an der frischen Luft mit viel Bewegung am besten aufgehoben. Falls das nicht möglich ist, wäre ein Sportzimmer ideal oder mein Zimmer hat viel Bewegungsspielraum. Es könnte eine Sprossenwand geben oder eine Rutsche an meinem Bett. Sportmatten zum Toben wären auch perfekt. Ich brauche Platz, um mich körperlich austoben zu können, auch wenn ich im Haus bin.

Mein Zimmer ist vielleicht zeitweise ein kreatives Chaos. Bitte komme nicht auf die Idee, meine angefangenen Projekte gleich ungefragt aufzuräumen. Ich spiele gern mit mehreren Dingen gleichzeitig und springe zwischen verschiedenen Aktivitäten hin und her. Das unfertige Puzzle, der angefangene Turm aus Bausteinen oder das halbfertige Bild dürfen so lange liegen bleiben, bis ich es fertig mache oder mich dazu entschieße, das Vorhaben abzubrechen.

Falls du es ordentlicher haben möchtest, frage mich gern: "Möchtest du damit noch weitermachen?" Wenn nicht, darf es weggeräumt werden. Andernfalls werde ich frustriert oder wütend, falls du Sachen aufräumst, an denen ich noch weiter tüfteln wollte. Meine verschiedenen Projekte sind wie kleine Kunstwerke in Wartestellung und warten geduldig darauf, dass ich zu ihnen zurückkomme und sie vollende.

Essen und Mahlzeiten

Ich brauche viel Energie und esse entsprechend große Portionen. Mein Hunger schwankt je nach dem, was ich gerade tue und wie aktiv ich bin. Vertraue meinem Appetitgefühl, selbst wenn es dir manchmal komisch vorkommt. Wenn ich in meine Projekte vertieft bin, vergesse ich das Essen komplett. Dann habe ich plötzlich riesigen Hunger und esse sehr schnell sehr viel. Das ist normal für mich.

Stelle mir zwischendurch immer Snacks zur Verfügung, besonders wenn wir unterwegs sind. Gib mir verschiedene Optionen zur Auswahl, damit ich entscheiden kann, worauf ich Lust habe. Mein Körper signalisiert mir genau, welche Nährstoffe er gerade braucht. Manchmal will ich tagelang das Gleiche essen, dann wieder etwas völlig anderes.

Lass mich beim Einkaufen und Kochen mitentscheiden. Ich helfe gerne bei der Zubereitung und probiere dann das Essen auch lieber. Falls du möchtest, dass ich gesunde Sachen esse, biete mir mehrere gute Alternativen an, zwischen denen ich wählen kann. Zwing mich nicht zu Gerichten, die ich ablehne.

Akzeptiere mein Esstempo. Manchmal schaufle ich das Essen schnell in mich hinein, weil ich zurück zu meinen Aktivitäten will. Andere Male esse ich langsam und genieße jeden Bissen. Beide Arten sind richtig für mich. Erwarte nicht, dass ich immer ruhig am Tisch sitze und lange Gespräche führe, wenn mein Körper nach Bewegung verlangt.

Begleitung

Unterstütze meine Neugier und zeige mir, dass es nicht schlimm ist, wenn etwas nicht beim ersten Versuch gelingt. Lasse mich verschiedenes ausprobieren und schätze meine Multitasking-Fähigkeiten. Zeige mir, dass es völlig richtig ist, meinen Weg oder meine Meinung zu ändern und verschiedene Leidenschaften und Interessen zu haben. Es muss nicht immer ein geradliniger Weg sein. Chaos kann auch spannend sein.

Erlaube mir aufzuhören, wenn ich keine Lust mehr habe. Ich darf Dinge beenden oder neue starten, bevor die anderen fertig sind. Lass mich meine Meinung ändern, verschiedene Dinge gleichzeitig machen, ohne nur bei einer Sache bleiben zu müssen. Löse dich von starren Strukturen und gib mir die Flexibilität, die ich brauche. Stelle mir geschlossene Fragen, um mein Bauchgefühl zu stärken, und lass mich mitentscheiden.

Ermögliche mir täglich viel Bewegung, vielleicht sogar vor der Schule, damit ich mich danach besser konzentrieren kann. Integriere Dinge in unseren Alltag, die mir Freude machen, oder ermutige mich, solche Sachen zu tun. Informiere mich über deine Gründe für oder gegen etwas und ermutige mich, dich ebenfalls über meine Vorhaben und Ideen zu informieren.

Bin ich frustriert oder wütend, bleibe ruhig bei mir und hilf mir zu verstehen, was passiert ist. Manchmal habe ich in meiner Begeisterung einen wichtigen Schritt übersprungen oder bin zu schnell vorgegangen. Unterstütze meine schnelle und kraftvolle Energie, ohne mich zu ruhigerem Verhalten zu motivieren oder meine Energie kontrollieren zu wollen. Zeige mir nicht direkt die Lösung für aufkommende Probleme, sondern lass mich selbst herausfinden, wie ich damit umgehe.

Gib mir Freiraum, um mich auszuprobieren, mit unterschiedlichen Dingen zu beschäftigen und die Welt zu entdecken. Versuche mich nicht zu unterbrechen, wenn ich beschäftigt bin, außer es ist wirklich nötig. Achte auf meine Zeichen, sowohl die mit Worten als auch die ohne. Vertraue mir und meinem starken Bauchgefühl. Ich weiß, was ich möchte, und spüre bereits, was gut für mich ist und was nicht.

Kommunikation

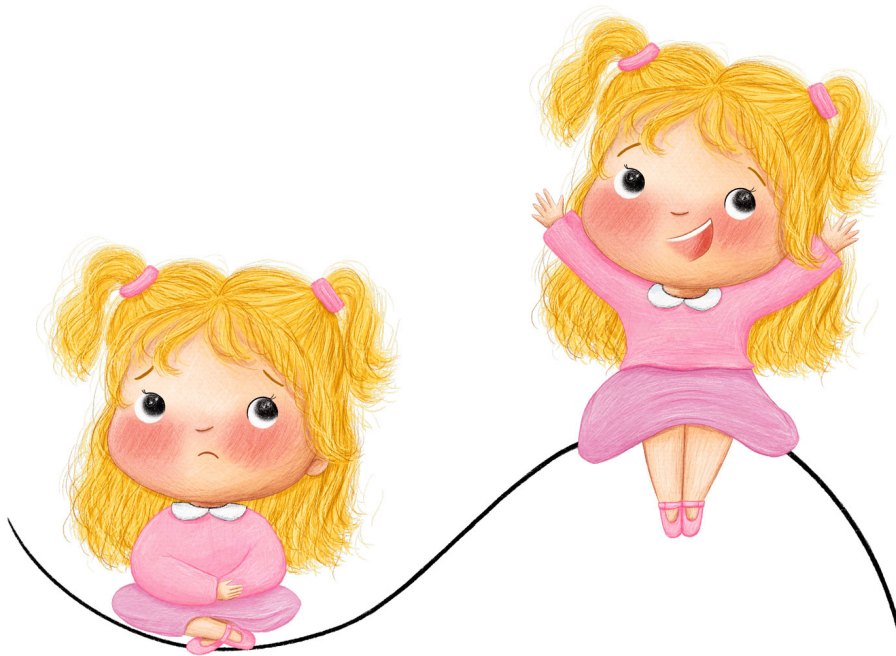
Ich spreche und denke sehr schnell, und meine Gedanken springen von einem Thema zum anderen. Manchmal rede ich so schnell, dass andere mir kaum folgen können. Das ist völlig normal für mich. Hab Geduld mit meinem Tempo und bitte mich, langsamer zu sprechen, falls du nicht mitkommst.

Bevor du mir eine Aufgabe gibst, erkläre mir erst, warum es wichtig ist. Sage nicht einfach "Räum dein Zimmer auf", sondern erkläre: "Wir bekommen Besuch und ich möchte, dass sich alle wohlfühlen. Magst du dein Zimmer aufräumen oder soll ich dir dabei helfen?" Verstehe ich, warum etwas nötig ist, mache ich es viel lieber.

Habe ich mehrere Ideen gleichzeitig und rede wild durcheinander, darfst du mir helfen, meine Gedanken zu sortieren. Frage mich: "Das klingt alles spannend. Womit möchtest du zuerst anfangen?" oder "Erzähl mir zunächst von der ersten Idee."

Ich reagiere sehr gut auf Begeisterung und Energie in deiner Stimme. Klingst du selbst aufgeregt und interessiert, steckt mich das sofort an. Sprichst du dagegen müde oder gelangweilt mit mir, verliere ich schnell die Lust. Deine Energie beeinflusst meine Stimmung mehr, als du denkst. Zeige mir deine Freude bei gemeinsamen Aktivitäten.

Emotionale Autorität



Mein Entscheidungskompass

Erst in emotionaler Klarheit treffe ich
gute Entscheidungen, die im Einklang
mit meinem Wesen sind.

Wie ich wichtige Entscheidungen treffe

Für mich gibt es keine Wahrheit im Jetzt. Deshalb treffe ich größere Entscheidungen nie spontan, sondern schlafe mindestens eine Nacht darüber. Ich brauche Zeit, um meine Emotionale Welle in ihren Höhen und Tiefen zu durchlaufen. Erst dann kann sich emotionale Klarheit einstellen. Allerdings wird es sich nie komplett eindeutig anfühlen. Meine aktuelle Stimmung färbt meine Wahrnehmung.

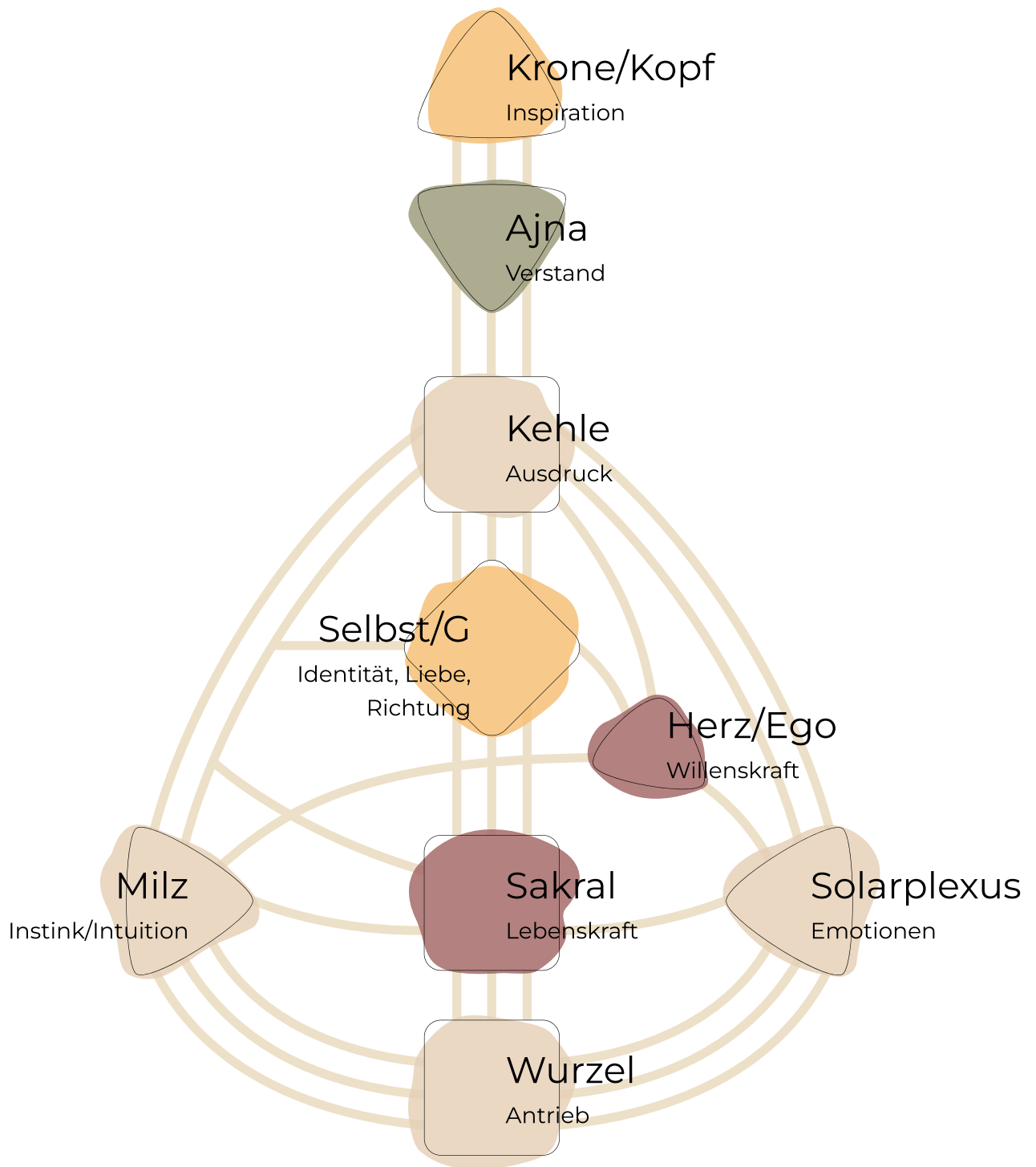
Lädt mich ein Freund zum Spielen ein, kann ich im ersten Moment begeistert sein und zusagen, doch später keine Lust mehr haben. Was am Morgen eine tolle Idee ist, wie zum Beispiel am Schultheater teilzunehmen, kann am Nachmittag langweilig sein oder mir missfallen. Umgekehrt natürlich genauso. Fühle ich mich nicht so gut und lehne eine Einladung zum Kindergeburtstag ab, könnte ich später frustriert oder wütend reagieren, weil ich nicht zugestimmt hatte.

Bevor ich eine wichtige Entscheidung treffe, wie die Wahl zwischen einem Tanzkurs oder dem Fußballverein, warte ich ab. Bin ich extrem begeistert oder aufgewühlt, ist der Zeitpunkt nicht der richtige. Dann ist es wichtig für mich, innezuhalten und auf Klarheit zu warten. Ein Anzeichen für eine gute Entscheidung ist, wenn sie unabhängig von meiner Laune gleich bleibt. Würde ich mich mehrere Tage hintereinander für den Tanzkurs entscheiden, egal ob ich gerade fröhlich oder mies gelaunt bin, ist es wahrscheinlich das Richtige für mich. Solange ich wanke, treffe ich besser keine Wahl. Durch innere Ruhe und Gelassenheit merke ich, dass ich mich mit einer Entscheidung wohlfühle.

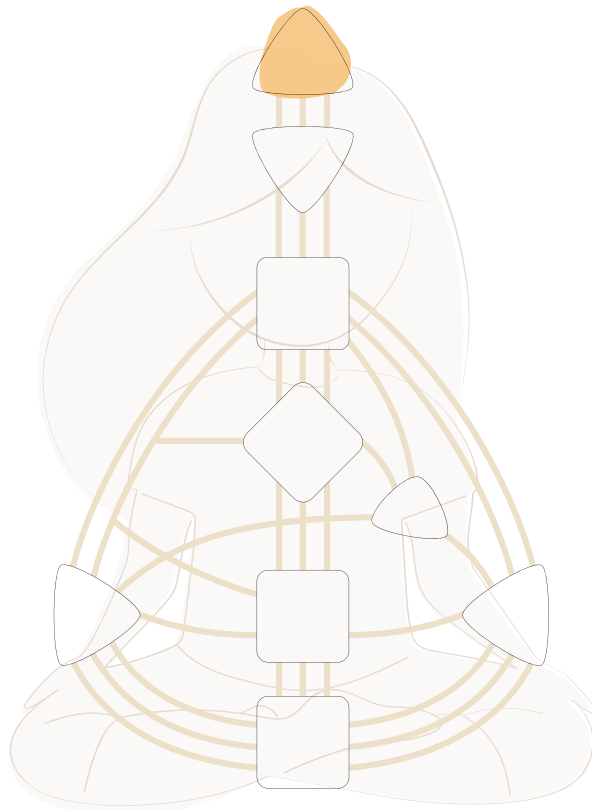
Lass dich von meinen Stimmungsschwankungen nicht irritieren. Sei dir im Klaren, dass ich dich nicht ärgern möchte, falls ich meine Entscheidung ändere. Das hängt unmittelbar mit meiner aktuellen Gefühlslage zusammen.

Gib mir die Freiheit, meine Meinung darüber zu ändern und beobachte interessiert, meine emotionalen Wellen, die wie die Gezeiten kommen und gehen.

Zentren



Inspiration



definierte 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 inspiriere mit meinen Fragen und Ideen

Ich bin immer mit einer inspirierenden Quelle verbunden, die du vielleicht als übersinnlich bezeichnest. Von dieser anregenden Energie erhalte ich immer wieder neue Ideen und Fragen. Auch meine gesunden Zweifel motivieren mich dazu, Verbesserungen anzustreben. Denn ich gebe mich nicht mit dem Mittelmaß zufrieden. Ich hinterfrage genau, ob etwas Sinn ergibt oder der Wahrheit entspricht. So finde ich das Beste, was meinem hohen Standard entspricht.

Ich habe immer Fragen in meinem Kopf, die ich beantworten möchte. Bei meiner Suche nach einer Antwort analysiere ich permanent. Das ist für andere Menschen nicht unbedingt ersichtlich, aber in meinem Kopf ist immer etwas los. Meine vielen Gedanken und Überlegungen sind es, die mich zu meinem Ziel führen. Genauso wie zu anderen Menschen.

Meine Aufgabe ist es, meine Fragen und Ideen zu erforschen und mit der Welt zu teilen. Vielleicht bin ich ein kleiner Philosoph, der sich gern Gedanken über die Sinnhaftigkeit von Dingen macht. Mich beschäftigen auch unkonventionelle Fragen. Etwa, warum wir unsere Häuser nicht aus Lego-Steinen bauen oder warum das Rad rund ist.



Mein Potenzial

Ich genieße den Prozess des Denkens und nehme mir die Zeit, die ich benötige, um Antworten zu finden. Ich liebe es, verschiedene Fragen in meinem Kopf zu jonglieren und auf die passenden Lösungen zu warten. Dabei kann ich meinen Fokus auf eine Sache legen und mich lange konzentrieren.

Wenn ich meiner Autorität und Strategie folge, weiß ich, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist, meine Gedanken mitzuteilen. Ich handle nur, wenn ich mich inspiriert fühle und weiß, was als Nächstes passieren soll.

In meinem wahren Sein bin ich kreativ und kreierend. Ich bin eine Ideenmaschine und inspiriere auch andere. Wenn ich mit anderen Kindern an einem Tisch sitze, reicht allein meine Anwesenheit, um sie zu kreativen Werken zu inspirieren. Egal, ob sie schreiben, zeichnen, malen oder anderweitig kreativ sind.

Mögliche Challenges

Ich bin sehr ungeduldig und will sofort alles wissen. Anstatt die Lösung einfach entstehen zu lassen, suche ich ständig danach. Für mich muss alles logisch oder sinnvoll sein. Eine mögliche Lösung wäre hier, meine Gedanken als Spiel zu betrachten, um den Druck in meinem Kopf zu reduzieren.

Mein Kopf wird von vielen Informationen überflutet und überstimuliert. Es fällt mir nicht so leicht abzuschalten oder stillzusitzen. Denn ich habe das Gefühl, etwas tun oder erschaffen zu müssen. Hier darf ich lernen, zu verstehen, dass nicht jede Inspiration für mich bestimmt ist. Es ist nicht meine Aufgabe, alles allein zu machen. Vielmehr möchte ich meine Energie und Inspiration an andere Menschen weitergeben, die dafür offen sind.

Stille Meditationen sind nicht unbedingt die beste Möglichkeit, meinen Geist zu beruhigen. Allerdings kann ich meinen Träumereien und Gedankenspielen nachgehen, ohne den Drang zu spüren, handeln zu wollen. Durch Bewegung oder das Aufschreiben meiner Gedanken finde ich Ruhe.

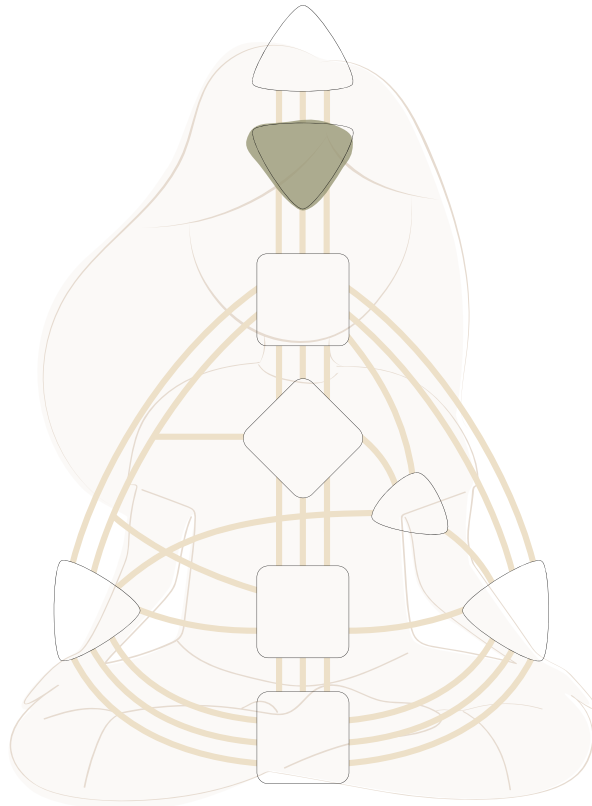
Wie du mich begleiten kannst

Ich weiß, dass meine vielen Fragen womöglich eine Herausforderung für dich sein können. Falls du sie manchmal seltsam findest, bitte ich dich, mich dennoch ernst zu nehmen. Lass mich meine unzähligen Fragen stellen. Mir ist klar, dass du nicht alle Antworten auf meine Fragen haben wirst. Allerdings hoffe ich, dass du mir einige von ihnen beantwortest. Bitte sei geduldig mit mir und hilf mir, die Welt zu hinterfragen und zu verstehen.

Ich liebe es, anderen Menschen auf dieser Ebene zu begegnen und gemeinsam tiefgründige Gespräche zu führen. Lass uns auch gern auf gemeinsame Fantasiereisen gehen, wo alles möglich ist. du wirst verblüfft sein, mit welchen Ideen ich dich verzaubere.

Monotone Tätigkeiten wie spazieren zu gehen oder einfach nur aufs Wasser zu schauen, beruhigen meinen Kopf. Erlaube mir, Zeit für mich zu haben, um den Ideen die Möglichkeit zu geben, zu mir zu kommen.

Verstand



definiertes 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

Ich vermittele mentale Sicherheit

Auf meinen Verstand kann ich mich jederzeit verlassen. Mit meinen Gedanken und dem Verständnis für Dinge bin ich selbstbewusst. Die Energie zum Denken steht mir immer zur Verfügung, und Informationen verarbeite ich immer auf dieselbe Art und Weise. Es geht hier nicht um konkrete Inhalte, sondern um die Denkweise. Nicht, was ich denke ist relevant, sondern, wie ich denke.

Wie meine Gedanken verarbeitet werden, ist festgelegt und beständig. Ich liebe es, Informationen zu recherchieren, zu organisieren und auf zuverlässige Weise zu verarbeiten. Ich brauche unter anderem konkrete Fakten. Es muss für mich logisch, verständlich oder nachvollziehbar sein. Deshalb ist es für mich auch sehr wichtig, dass ich weiß, woher die Informationen kommen. Nur so kann ich sicherstellen, dass sie richtig und aktuell sind. Sonst kann es aus meiner Sicht nicht korrekt sein.

Ich kann Theorien, Konzepte und Meinungen gut nach einem inneren Muster meines Verstandes erstellen oder bewerten. Durch diese Fähigkeit wirke ich selbstsicher und kompetent. So strahle ich mentale Sicherheit aus.

Meine konsequente Denkweise ist sehr hilfreich. Wenn ich erst einmal verinnerlicht habe, wie etwas funktioniert, muss ich nicht erneut Energie dafür aufbringen. Dies ist besonders nützlich in Situationen, in denen mir eine Sache wiederholt begegnet. Da ich die Informationen schon einmal verarbeitet habe, kann ich mich auf meinen Verstand verlassen.

Sobald ich auf etwas Neues treffe, bringt es mich vielleicht für einen Augenblick aus dem Konzept. Indem ich mir Zeit nehme, um zu recherchieren und herauszufinden, wie es funktioniert, entscheide ich, was richtig ist. Nachdem ich meine Überlegungen verarbeitet und in mein System integriert habe, kann ich darauf zurückgreifen und muss mich nicht erneut damit auseinandersetzen. Daher betrachte ich die Welt immer von einem bestimmten Standpunkt aus, an dem ich festhalte. Außer ich stelle es später infrage.

Mein Potenzial

Ich liebe es, zu denken, zu recherchieren und Informationen zu sammeln. Es gibt mir ein gutes Gefühl, wenn ich die Fakten zusammentragen und analysieren kann. Ich finde es toll, meine Erkenntnisse mit anderen zu teilen und ihnen zu helfen, die Dinge zu verstehen.

Von anderen Menschen lasse ich mich nicht so leicht beeinflussen. Ich denke lieber selbst über die Dinge nach und bilde mir meine eigene Meinung. Selbst wenn andere versuchen, mich von ihrer Sicht der Dinge zu überzeugen, bleibe ich meiner eigenen Ansicht treu.

Mögliche Challenges

Mit meiner festgelegten Art, über bestimmte Dinge zu denken, kann es mir schwerfallen, mich für neue Perspektiven zu öffnen. Ich beharre auf meinem Standpunkt und lasse mich nicht so einfach umstimmen, selbst wenn es offensichtlich ist, dass ich Unrecht habe. Es ist mir wichtiger, auf meine Meinung zu beharren und nicht einfach nachzugeben.

Wenn ich etwa eine bestimmte Methode gelernt habe, eine Mathematik-Aufgabe zu lösen, halte ich daran hartnäckig fest. Ich sehe keinen Grund, warum ich einen anderen Lösungsweg nutzen sollte, wenn meiner funktioniert und ich mit dem Ergebnis zufrieden bin. Das könnte in der Schule für mich herausfordernd sein, wenn ich es nur auf meine Weise machen möchte und wenig bis kein Interesse daran habe, der anderen Vorgehensweise des Lehrers zu folgen. In solchen Momenten bin ich vielleicht ein Sturkopf.

Geht es darum, wichtige Entscheidungen zu treffen, vertraue ich auf meinen Verstand und ignoriere die Impulse meines Körpers. Hier darf ich darauf achten, meiner Autorität zu folgen, die mir zu guten Entscheidungen verhilft.

Da ich mir ständig über etwas den Kopf zerbreche, kann ich nicht richtig abschalten. Zur Ruhe zu kommen, fällt mir daher nicht so leicht, insbesondere beim Einschlafen. Hier kann es hilfreich sein, meine Gedanken auszusprechen. Oder ich beobachte sie, um eine gewisse Distanz zu erzeugen, was mein System beruhigt.

Wie du mich begleiten kannst

Achte darauf, dass ich meinen Verstand sinnvoll nutze. Falls ich mir Sorgen mache oder über fiktive Probleme nachdenke, lenke meine Aufmerksamkeit in eine andere Richtung. Füttere meinen Verstand zum Beispiel mit Fragen wie: „Was könntest du mit deinen Legosteinen bauen?“, oder „Was wollen wir am Wochenende unternehmen?“, und lass ihn arbeiten.

Wie ich lerne

Mein Verstand funktioniert wie ein kleiner Computer mit viel Speicherplatz. Hier wird alles ordentlich abgespeichert und kann jederzeit abgerufen werden. Das klassische Schulsystem ist auf diesen Verstand ausgerichtet. Es sollte mir eher leicht fallen, gewünschte Dinge auswendig zu lernen und bei einem Test auf Kopfdruck abzurufen.

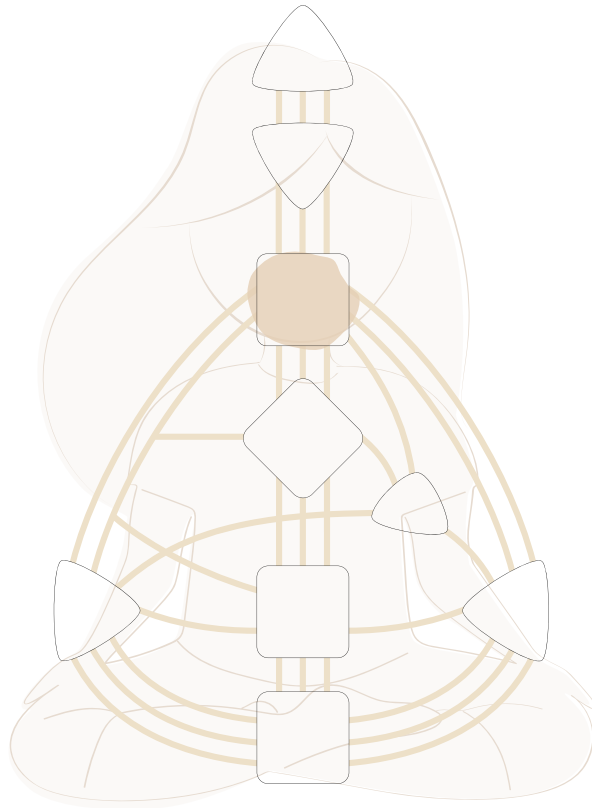
Falls zu viele Projekte gleichzeitig angegangen werden oder einfach zu viel in meinem Oberstübchen los ist, könnte es einen Overload geben und die Geschwindigkeit verlangsamen. Deshalb sind strukturierte Abläufe und Routinen für das Lernen förderlich. Zu wissen, was und in welcher Reihenfolge dran kommt, ist für meinen Flow dienlich. Ein fester Platz zum Lernen hilft mir ebenfalls. Ich neige wahrscheinlich dazu, mir mein Buch, die Federtasche usw. vorher zurechtzulegen. Wenn ich weiß, wo was liegt, ist mein Verstand leistungsfähiger. Komme bitte nicht auf die Idee, meinen Schreibtisch „aufzuräumen“. Es steckt sehr wahrscheinlich ein System hinter meiner Anordnung.

Wie du mich beim Lernen unterstützt

Stelle mir einen eigenen Schreibtisch zur Verfügung, der ausschließlich von mir genutzt wird und den ich so einrichte, wie ich möchte. Schaffe feste Routinen fürs Lernen und stelle zusammen mit mir einen Plan auf, der einen roten Faden enthält. So weiß ich, wann welche Informationen verarbeitet werden dürfen.

Falls zu viele Gedanken in meinem Kopf vorhanden sind, darf der Speicher geleert werden. Eine Sporteinheit oder Meditation macht mich wieder aufnahmefähig.

Ausdruck



definierte 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 als Tor zur Welt

Meine Fähigkeit, mich auszudrücken, ist festgelegt. Ich spreche oder handle immer auf eine bestimmte Art und Weise. Egal, mit wem ich zusammen bin. Mit meinem Ausdruck möchte ich in der Welt sichtbar sein und einen Einfluss haben.

Ich bin in der Lage, spontan Reden zu halten, ohne mich darauf vorzubereiten. Ich liebe es außerdem, produktiv zu sein. Allerdings achte ich auch darauf, zu schweigen oder nicht zu handeln, wenn eine Situation dies erfordert.

Meine Anbindungen zu anderen Zentren zeigen, worüber ich gern rede oder, welche Tendenz meine Handlungen haben.

- Ist eine Verbindung zum Herz, Solarplexus, Sakral oder der Wurzel vorhanden, bin ich ein typischer Macher. Ich kann sofort loslegen, wenn ich den Impuls dazu erhalte.
- Kommt die Energie vom Verstand, bringe ich meine Gedanken zum Ausdruck.
- Bei einem Kanal zum Selbst möchte sich meine Identität mit ihren Werten oder die Liebe ausdrücken. Dann sage ich beeindruckende Dinge oder handle mit Weisheit.
- Kommt die Energie aus dem Sakral über das Selbst zur Kehle, wird etwas mit Liebe kreiert und ausgedrückt.
- Ein Kanal zum Herz bringt meinen Willen und meinen gesunden Egoismus zum Ausdruck.
- Kommt die Energie aus dem Solarplexus, lasse ich meine Gefühle sprechen oder reagiere sehr emotional.
- Bei einer Verbindung zur Intuition bin ich schlagfertig und handle spontan.

Mein Potenzial

Ich bin hier, um mich der Außenwelt mit meinen Worten oder Handlungen zu zeigen. Ich rede und handle zur richtigen Zeit und kann sehr überzeugend sein. Das, was ich sage oder tue, hat eine große Wirkung. Mit meinem Potenzial helfe ich anderen Menschen ihren Selbstausdruck zu finden oder in Aktion zu treten.

Mögliche Challenges

Bei einem Gespräch bin ich zu redselig und übergehe andere. Ich ignoriere oder unterbreche meine Gesprächspartner und lasse sie nicht zu Wort kommen. Dadurch treffe ich immer wieder auf Widerstände.

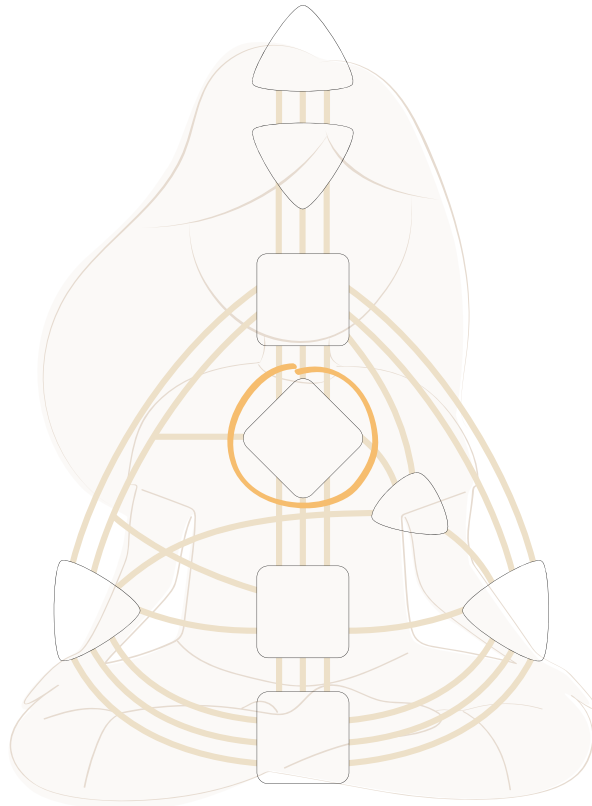
Ich verausgabe mich, indem ich jedem Impuls folge, der mich dazu anspornt, etwas zu sagen oder zu tun. Das kostet viel Kraft. Daher darf ich lernen, meiner Autorität und Strategie korrekt zu folgen, um auf die richtigen Impulse oder Einladungen zu reagieren.

Wie du mich begleiten kannst

Meine Worte und Taten zeigen mein Inneres und ich möchte sie frei entfalten. Jeder Versuch, das zu ändern, würde meinen authentischen Ausdruck bremsen. Gib mir den Raum, mich auf meine Weise auszudrücken.



Identität



offenes 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 passe mich flexibel an verschiedene Rollen an

Für mich gibt es keine festgelegten Rollen im Leben. Ich nehme die Identität meiner Umgebung an und lasse mich von ihr inspirieren. Daher passen sich meine Interessen, Hobbys oder Stile den mir nahestehenden Menschen an. Aus diesem Grund achte ich darauf, dass mir mein Umfeld guttut. Es ist wichtig für mich, am richtigen Ort zu sein, sodass ich die für mich passenden Menschen in mein Leben ziehen kann.

Ich bin auf keinen bestimmten Beruf fixiert. In meinem Lebenslauf werde ich wahrscheinlich verschiedene Arbeitsgebiete hintereinander testen oder mehrere kleinere Jobs gleichzeitig machen. In meiner Kindheit identifiziere ich mich womöglich mit dem Berufswunsch meiner Geschwister oder eines Freundes, dessen Selbst definiert ist. So wie dieses Kind möchte ich auch Polizistin oder Lehrerin werden, bis sich in meinem Umfeld etwas verändert.

Es macht mir Spaß, mich in unterschiedlichen Rollen zu verkleiden und zu spielen. Mit dieser Gabe könnte ich eine gute Schauspielerin werden. Denn ich bin in der Lage, mich in die verschiedensten Charaktere hineinzusetzen. Sei nicht überrascht, wenn ich mich in der Kita oder Schule ganz anders verhalte als zu Hause. Oder ich habe die verschiedensten Freunde, die scheinbar gar nicht zusammen passen, denn ich komme mit den unterschiedlichsten Kindern wunderbar aus. Das könnte auf meiner Geburtstagsparty eine bunte Mischung meiner Gäste werden.

Als Teenager kannst du an meinem Verhalten erkennen, mit wem ich viel Zeit verbringe. Mein Kleidungsstil oder andere Vorlieben passe ich ebenfalls meinem Freundeskreis an.

Durch meine Offenheit im Selbst bin ich in der Lage, unendliche Liebe zu erfahren, oder ich ändere mit Leichtigkeit die Richtung in meinem Leben, wenn es sich für mich gut anfühlt. Möglicherweise ziehe ich als Erwachsene von einem Ort zum nächsten und lerne die verschiedensten Arten von Liebe kennen.

Mein Potenzial

Meine Richtung im Leben und meine Identität können sich immer wieder ändern. Ich möchte in diesem Bereich die unterschiedlichsten Erfahrungen machen und viel darüber lernen. Mit einem bestimmten Lebensweg identifiziere ich mich nicht. Genauso wenig mit festgelegten Rollen. Vielmehr bin ich offen für neue Richtungen und schlage einen neuen Weg ein, wenn es nicht mehr passt. Ich vertraue dem Universum und genieße, was kommt.

Ich versetze mich leicht in andere hinein und spüre, welche Richtung gut für sie wäre. Gleichmaßen kann ich die Qualität eines Ortes für mich bestimmen.



Mögliche Challenges

Wenn in meinem Umfeld etwas nicht stimmt und es „krank“ ist, werde ich ebenfalls kränklich. Mein gesundheitlicher Zustand hängt somit stark mit dem geeigneten Ort und den unterstützenden Menschen zusammen. Falls bei uns der Hausseggen schief hängt, geht es mir nicht gut. Genauso, wenn etwas in der Schule falsch läuft. Selbst bei einem Kindergeburtstag, auf den ich mich gefreut hatte, kann ich dort angekommen feststellen, dass ich mich in dieser Umgebung nicht wohlfühle und wieder nach Hause fahren möchte.

Ich werde sehr stark von meiner Umgebung beeinflusst. Von Menschen wie von Orten. Ich suche ständig nach Richtung oder Liebe im Leben. Womöglich entscheide ich mich, einer fremden Lebensvision zu folgen.

Durch meinen fehlenden Zugang zu meinem Selbst identifiziere ich mich durch Zertifikate, Pokale oder andere Auszeichnungen. Diese sollen mir Halt geben und meine Zweifel überdecken. Diese Bedenken sind allerdings unbegründet, denn in der Offenheit meiner Identität liegt meine Stärke.

Wenn ich mich in der Schule nicht wohlfühle, muss es nicht unbedingt daran liegen, dass dort Konflikte auftreten. Ein neuer Sitzplatz oder ein anderes Kind, das neben mir sitzt, könnte schon ausreichen, um mein Gefühl zu verändern.

Wie du mich begleiten kannst

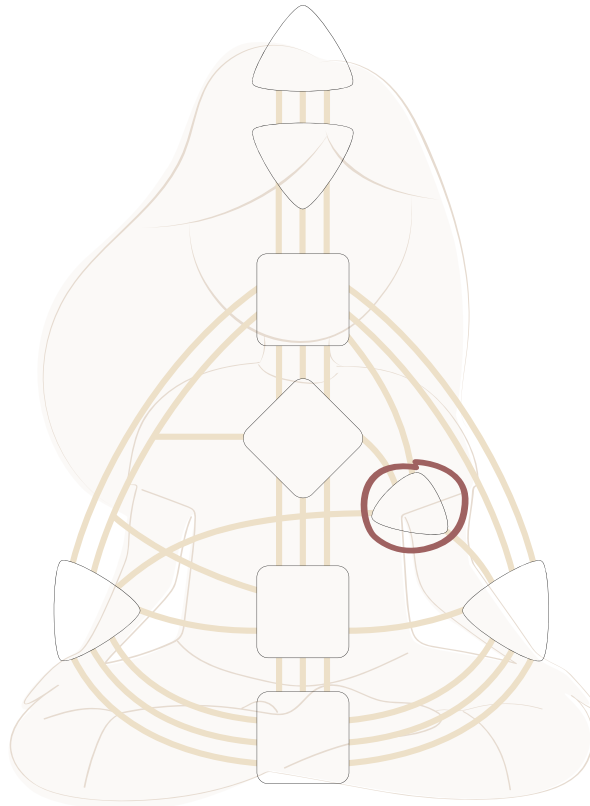
Versuche bitte nicht, mich in eine Schublade zu stecken. Du wirst vielleicht nie wirklich wissen, wer ich eigentlich bin. Ich bin sehr flexibel, was meine Identität und Ausrichtung im Leben betrifft, und das ist gut so. Auf diese Weise ziehe ich die richtigen Gelegenheiten und Menschen in mein Leben.

Beziehe mich bei der Entscheidung mit ein, welche Kita oder Schule ich besuche. Lass uns zusammen die örtlichen Gegebenheiten mindestens einmal austesten. So kann ich einschätzen, ob ich an diesem Ort richtig bin. Frage mich gern immer wieder, wie ich mich hier fühle. Auch bei einem Umzug möchte ich vorab die Wohnung oder das Haus besichtigen, um zu spüren, ob ich mich dort wohlfühle. Mich mein Zimmer selbst aussuchen zu lassen, reicht vielleicht schon aus.

Hindere mich bitte nicht daran, meine Richtung zu wechseln. Wenn ich eine Ausbildung anfrage und feststelle, dass es doch nichts für mich ist. Unterstütze mich bei meiner Entscheidung, mich neu zu orientieren oder motiviere mich, in einige Berufe zu schnuppern, bevor ich mich darauf einlasse.

Achte darauf, dass ich mich an den Orten aufhalten kann, wo ich mich wirklich wohlfühle. Dazu gehören die Kita, Schule, Freunde oder andere Menschen in meinem Leben. Mein Zimmer bzw. unser Zuhause ist ebenfalls von Bedeutung. Lass mich mein Zimmer selbst einrichten und gestalten und sei nicht verwundert, wenn ich öfter die Möbel umstelle.

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.

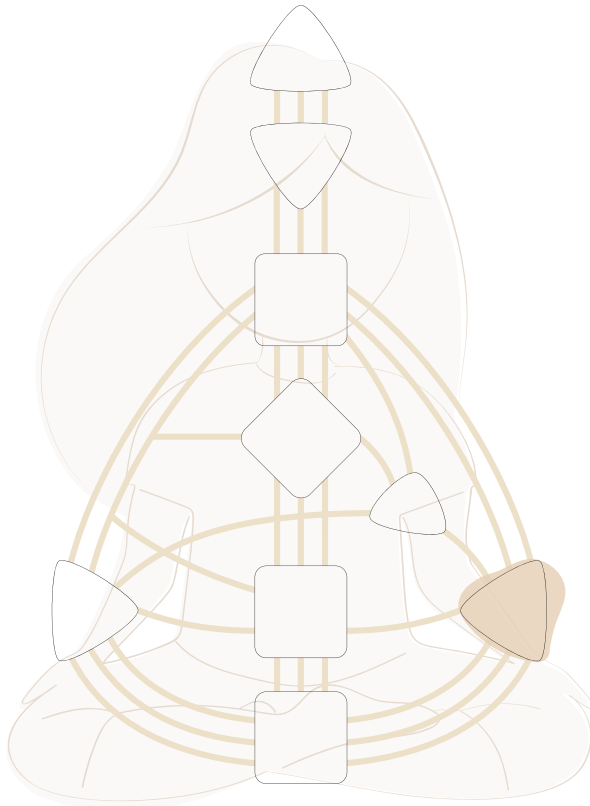
Ich bin weniger gut darin, den Wert von Dingen einzuschätzen. Das macht es mir unter anderem schwer, Preise für Dinge auf dem Flohmarkt festzulegen, die ich verkaufen will, oder ich bezahle zu viel für ein gebrauchtes Spielzeug.

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



definierter 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

Meine Emotionen machen die Welt lebendig

Ich habe eine festgelegte Art, mit meinen Emotionen umzugehen. Diese verlaufen in Wellen und wechseln sich zyklisch ab. Für meine Launen muss kein äußerer Grund vorhanden sein, es handelt sich um einen biochemischen Prozess in meinem Körper.

Die emotionalen Hochs und Tiefs färben meine Wahrnehmung. Wache ich morgens gut gelaunt auf, nehme ich alles positiv und gelassen wahr. Meine fröhliche Stimmung kann durch nichts getrübt werden. Es ist mir in diesem Zustand egal, ob es regnet, ich mein Lieblingsspielzeug nicht finden kann oder mein Essen ein wenig verbrannt schmeckt. Befindet sich meine Welle allerdings an einem Tiefpunkt, ist es genau umgekehrt. Ich wache morgens schlecht gelaunt auf, tendiere dazu, alles eher pessimistisch zu sehen oder doof zu finden. Meine emotionalen Wellen kommen und gehen, ganz natürlich.

Meine Emotionen sind wertfrei zu betrachten und anzunehmen. Es gibt keine schlechten oder guten Emotionen. Es handelt sich lediglich um Energie, die ich nutzen kann. Selbst Wut. Richtig eingesetzt, stellt mir diese Emotion eine enorme Energiequelle zur Verfügung. Wie auch große Freude und Begeisterung. Diese könnte ich etwa nutzen, um mein Zimmer aufzuräumen.

Mit meinen Emotionen beeinflusse ich Menschen mit einem undefinierten Emotionszentrum in meiner Nähe. Ich gebe die Stimmung in einem Raum maßgeblich vor, und andere spiegeln meinen Gefühlszustand wider. Bei guter Laune treffe ich daher nur nette Menschen. Bei schlechter Laune nehme ich Rücksicht, indem ich mich zurückziehe, um andere Menschen nicht „anzustecken“.

Da ich mich lange an meine Gefühle erinnere, neige ich dazu, nachtragend zu sein. Wenn mich jemand verletzt, vergebe ich dieser Person nicht so schnell.

Mein Potenzial

Ich nehme meine emotionalen Wellen gelassen an und gebe mich den Gefühlen hin, um sie vollständig wahrzunehmen. Die daraus resultierende Kraft nutze ich für mich.

Ich bringe Emotionen in die Welt und mache sie somit lebendig. Ich entscheide, wie sich andere Menschen fühlen. Strahle ich positive Energie aus, fühlen sich andere Menschen in meiner Gegenwart ebenfalls gut. Ich besitze die Fähigkeit, anderen dabei zu helfen, emotionale Intelligenz zu entwickeln. Konflikte in unserer Familie oder in meinem Freundeskreis löse ich souverän und bringe ihnen bei, wie sie mit ihren Gefühlen umgehen können.

Mögliche Challenges

Bei starken Emotionen könnte meine Wahrnehmung überspannt sein. Extreme Euphorie oder tiefe Traurigkeit sind möglich. Das könnte dazu führen, dass ich die Realität verzerrt wahrnehme.

Mein Bewusstsein für meine Emotionen ist nicht optimal. In einem Tief kann ich eine kleine Drama-Queen werden und schnell an die Decke gehen. Ich bin unfreundlich oder ziehe mich völlig in mich selbst zurück.

Ich neige dazu, andere für meine schlechte Laune verantwortlich zu machen. Dieses Verhalten kann sehr zerstörerisch sein und ein emotionales Chaos in meinem Umfeld hinterlassen. Oder ich setze andere unter emotionalen Druck.

Statt mich meinen Emotionen entspannt hinzugeben, versuche ich aus den Hochs und Tiefs herauszukommen und sie zu verstehen. Ich möchte wissen, warum ich mich gerade so fühle. Dazu nutze ich meinen Verstand, der mich noch mehr in die Irre führt, obwohl ich meine Welle nur auslaufen lassen müsste.

Wie du mich begleiten kannst

Nimm es mit Gelassenheit, wenn ich einmal schlechte Laune habe. Sei dir gewiss, dass es nichts mit dir zu tun hat. Meine Stimmung richtet sich nicht gegen dich persönlich. Ich möchte dich weder ärgern noch provozieren. Es gibt für dich in diesen Momenten nichts zu tun. Egal, wie gut du es meinst, du kannst es nicht ändern. Lass mich bitte in Ruhe, wenn ich das möchte. Gib mir einfach Zeit, um herunterzukommen und warte meine emotionale Welle ab.

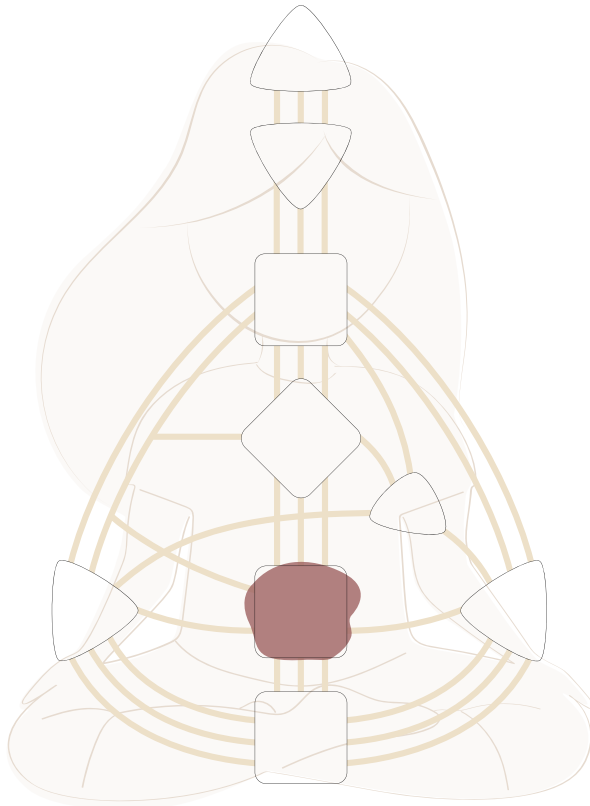
Du kannst mir beibringen, bei meinem emotionalen Hoch oder Tief keine Entscheidung zu treffen. Ich darf bei wichtigen Angelegenheiten gern noch eine Nacht oder mehr darüber schlafen. Achte auch darauf, dass ich nicht zu schnell zu etwas Ja sage, wenn ich gerade gut gelaunt bin. Ich könnte es später bereuen. Genauso, falls ich etwas mit Stinklaune ablehne, worüber ich mich am nächsten Tag ärgere, weil ich es nun doch möchte.

Falls ich etwas Bestimmtes haben möchte, kaufe es nicht sofort. Selbst wenn ich im Spielzeugladen eine Szene mache. Am nächsten Tag könnte es schon uninteressant für mich sein. Hast du ebenfalls ein definiertes Emotionszentrum, ist das auch ein guter Tipp für dich, um Geld zu sparen.

Frage mich bitte nicht nach Gründen für meine Stimmungen. Ich kenne sie selbst nicht. Lade mich ein, über meine Emotionen zu sprechen. Schaffe für mich ein Bewusstsein, um mit meinen emotionalen Wellen gut umgehen zu können. Ermuntere mich, meine Emotionen wie ein Detektiv aus der Ferne zu beobachten. So lerne ich, dass ich Emotionen habe, diese aber nicht bin. Ich identifiziere mich nicht mit ihnen und weiß, dass sie kommen und gehen.

Versuche bitte nicht meine Emotionen wegzudrücken, wenn sie dich herausfordern. Jede Emotion ist gut für mich, und ich kann diese Kraft für meinen Antrieb nutzen. Ich möchte alle Facetten leben dürfen.

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.

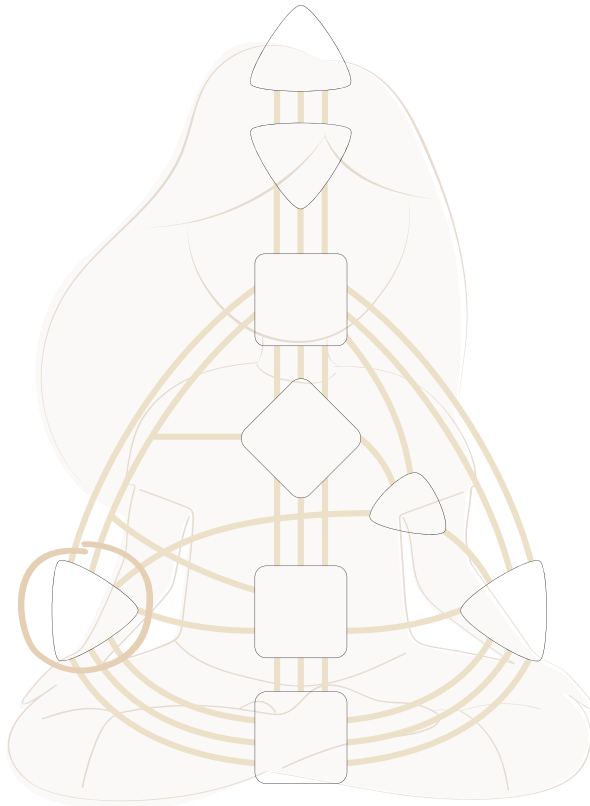
Wie du mich begleiten kannst

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



offene 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

Ich bin eine Feinfühlerin für das Wohlbefinden anderer

Ich habe die Fähigkeit zu spüren, wenn sich jemand in meinem Umfeld nicht wohlfühlt oder krank wird. Somit bin ich im Prinzip ein „Diagnoseinstrument“ für den Gesundheitszustand anderer Menschen. Ich spüre, was der Körper des anderen braucht. Falls ich später einmal eine Heilerin werden möchte, ist mir diese Begabung sehr dienlich.

Mein Immunsystem funktioniert auf keine bestimmte Art und Weise und mein Wohlbefinden ist schwankend. Ich neige dazu, leichter krank zu werden. Mein Immunsystem lernt durch den Verlauf von Krankheiten und wird dadurch stärker. Normalerweise bekomme ich eine bestimmte Krankheit nur einmalig, weil mein Körper gelernt hat, damit umzugehen.

Im Verlauf meines Lebens lerne ich, was für mich gesund ist und was nicht. So kann ich viel Wissen zu gesundheitlichen Themen sammeln, denn ich nehme sie auf wie ein Schwamm.

Wenn ich allein bin, spüre ich eher ein körperliches Unbehagen. Bei Menschen mit einer definierten Milz fühle ich mich jedoch sicher und wohl. Deshalb bin ich vielleicht etwas anhänglich.



Mein Potenzial

Ich habe ein gutes Gespür dafür, ungesunde Verhaltensweisen oder Systeme zu erkennen. Im Laufe der Zeit lerne ich viel über meine Gesundheit und kann Expertin auf diesem Gebiet werden. Ich plane regelmäßig Möglichkeiten ein, etwas für mein Wohlbefinden und meine Gesundheit zu tun. Für mich ist Wellness eine großartige Möglichkeit, mich in meinem Körper wohlfühlen. Um mich vor Krankheiten zu schützen, achte ich auf ein gesundes Immunsystem und Sorge regelmäßig vor. Dazu gehört beispielsweise, jeden Morgen Wasser mit Zitrone zu trinken oder vor dem Herbst eine bestimmte Kur zu machen. Fremdenergien loszuwerden, ist für mich ebenfalls wichtig. Ich verbringe daher gerne Zeit in der Natur. Dort kann ich mein Milz-Zentrum "reinigen".

Mögliche Challenges

Ich könnte immer wieder Ängste haben, die ich mir nicht erklären kann. Diese Ängste kommen womöglich von anderen, die diese unbewusst ausstrahlen. Zusätzlich kann ich auch die Krankheitsbilder von anderen übernehmen. Daher ist es ratsam, mich von der Kita oder Schule fernzuhalten, wenn viele Kinder krank sind. Auch im Wartezimmer des Kinderarztes ist Vorsicht geboten. Sonst nehme ich noch einen ungewollten Bonus mit und stecke mich mit einer Krankheit an. Bei langen Wartezeiten sollten wir nach Möglichkeit nach draußen gehen.

Ich neige dazu, an etwas festzuhalten, was ungesund ist. Zum Beispiel an Freunden, die mir nicht guttun, oder später auch an Liebespartnern. Eine gewisse Abhängigkeit von anderen ist eine mögliche Folge. Möglicherweise halte ich auch an bestimmten Dingen fest. Zum Beispiel fällt es mir nicht leicht, mich von einem Kuscheltier zu trennen, welches mir ein Gefühl von Geborgenheit vermittelt.

Ich versuche, die Angst zu ignorieren, die für meine Sicherheit sorgt. Unter anderem versuche ich, eine Situation zu überstehen, obwohl ich eigentlich einen Impuls zur Flucht spüre. Es fällt mir auch weniger leicht, ein Gefühl für meinen eigenen Körper und meine Bedürfnisse zu entwickeln.

Wie du mich begleiten kannst

Unterstütze meine gesunde, vorsichtige Vorgehensweise. Ich darf lernen, mutig Nein zu sagen, wenn ich etwas als gefährlich einstufe. Bedränge mich also bitte nicht, von einem Drei-Meter-Turm zu springen, wenn ich lieber vorsichtig sein möchte.

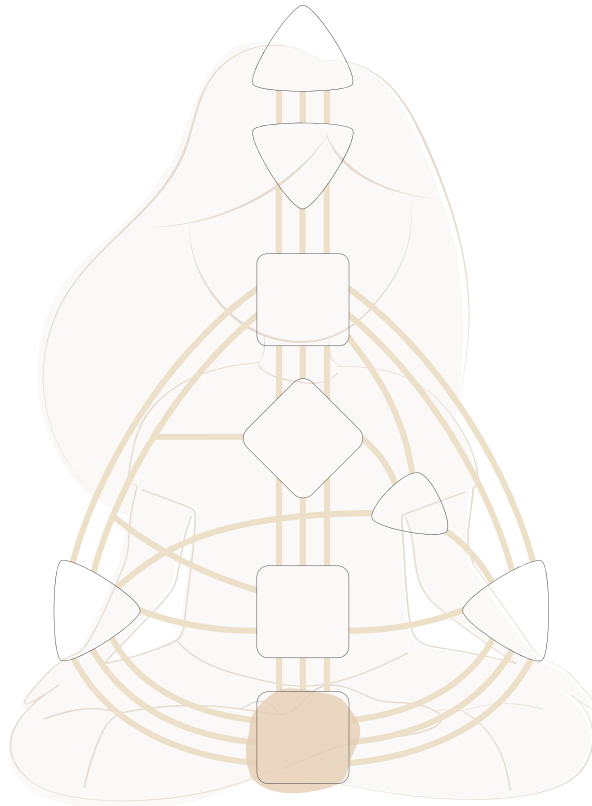
Da ich ein gewisses Qualitätsbewusstsein habe, lasse mir die Freiheit nur bestimmte „gute“ Dinge zu essen. Da meine Intuition nicht festgelegt ist, möchte ich eine möglichst große Auswahl an Nahrungsmitteln. Das, was ich gestern noch mit Vorliebe gegessen hatte, mag ich heute vielleicht nicht mehr. Ich könnte wochenlang nur Äpfel essen und von einem auf den anderen Tag plötzlich etwas anderes. Sei bitte offen für meine Launen und lege keinen festen Essensplan für mich fest. Lass mich selbst aussuchen, worauf ich gerade Lust habe. Bei meinem Pausenbrot für die Schule darfst du mir ebenfalls mehrere Kleinigkeiten zur Auswahl mitgeben.

Achte gern darauf, dass ich mich von Freunden oder anderen Menschen nicht ausnutzen lasse. Frage mich: „Ist dieser Freund gut für dich?“. So kann ich in mich hinein fühlen und entscheiden, wie ich mich verhalte. Alles, was ungesund für mich ist, darf ich lernen, loszulassen. Falls dir so etwas auffällt, darfst du mich dazu ermuntern, aber mir deine Meinung nicht aufdrängen. Ich möchte meine eigenen Erfahrungen machen.

Insbesondere falls ich ein Einzelkind bin, mache mir bitte keinen Druck, wenn ich zu anhänglich bin. Schicke mich nicht weg oder lasse mich allein. Falls du das Bedürfnis haben solltest, mich für etwas bestrafen zu wollen, ist die örtliche Trennung keine Option für mich. Was für dich vielleicht ein banales „Geh auf dein Zimmer!“ ist, ist für mich schwierig auszuhalten.

Ich fühle mich in der Gegenwart von Menschen mit definierter Intuition sicher und geborgen. Sei also nicht gekränkt, falls ich die Nähe bestimmter Menschen mehr suche als deine. Ich habe dich trotzdem von ganzem Herzen lieb.

Antrieb



definierte 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.

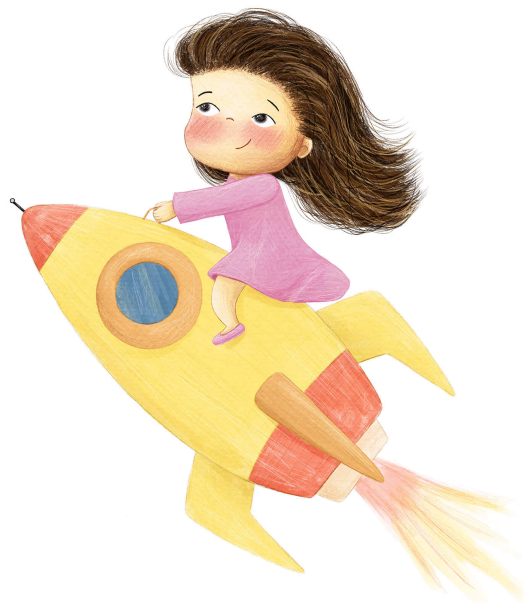
Antrieb

Ich bin ein Feld in der Brandung

Ich kann gut mit Druck umgehen und verwende diese Energie, um produktiv zu sein. Hektische Situationen bringen mich nicht so leicht aus dem Konzept. Ich bleibe auch bei externem Stress oder Provokationen ruhig. Nur ich selbst bin in der Lage, mich unter Druck zu setzen. Ich bestimme mein Tempo selbst und komme oft erst so richtig in Fahrt, wenn ich mir Fristen setze. Äußerer Druck könnte zu Streitigkeiten führen. Wenn du mich aufforderst, etwas zu tun, was gar nicht zu meinem Antrieb passt, mag ich das gar nicht.

Durch die Ausschüttung von Adrenalin in meinem Körper habe ich einen extra Turbo, der mir kurzzeitig zu einem enormen Energieschub verhilft. Dieser Antrieb ist allerdings nicht für den Dauerbetrieb gedacht. Mein Wurzelzentrum arbeitet nach einem On-Off-Prinzip. Zu gewissen Zeiten fühle ich mich zu Handlungen motiviert und zu anderen möchte ich mich ausruhen. Natürlicherweise stellt sich eine Balance zwischen AN-Spannung und ENT-Spannung ein.

Habe ich das Ziel, etwas zu einem bestimmten Zeitpunkt fertigzustellen, erledige ich es pünktlich. Ansonsten bin ich gelassen und sehe keine Notwendigkeit, bestimmte Aufgaben sofort anzugehen. Dies führt allerdings dazu, dass ich viele Dinge auf den letzten Drücker mache. Einfach, weil ich weiß, dass ich fristgerecht fertig werde.



Mein Potenzial

Ich bin der Fels in der Brandung und bleibe auch in hektischen Momenten ruhig. Mit meiner gelassenen Art erde ich auch andere Menschen in meiner Nähe und bin ein Vorbild, wie man mit Stress umgehen kann.

Ich nutze meine Antriebsenergie auf gesunde Weise. Ist mir etwas wichtig, setze ich mir selbst Fristen und erreiche die Ziele in meinem Tempo.

Mögliche Challenges

Ich spüre eine innere Unruhe oder bin ungeduldig. Falls du merkst, dass ich durch zu viel Energie Hummeln im Hintern habe, lass mich eine Sporteinheit einlegen, um diese abzubauen. Sonst überträgt sich diese Unruhe auch auf den Rest der Familie mit undefinierter Wurzel, und sie haben den Drang, etwas tun zu müssen. Durch körperliche Bewegung darf meine überschüssige Antriebsenergie abgebaut werden.

Mit meiner destruktiven Push-Energie treibe ich andere Menschen an. Mich nervt, dass sie nicht mit meinem schnellen Tempo mithalten können und so langsam sind. In diesem Fall sind meine Erwartungen an andere einfach zu hoch, und ich darf mich in meiner natürlichen Gelassenheit üben.

Wie du mich begleiten kannst

Habe Verständnis, dass mein Rhythmus nicht zwangsläufig mit deinem Zeitplan übereinstimmt. Falls du Druck auf mich ausübst, etwas tun zu müssen, sind Konflikte vorprogrammiert. Versuche, mit mir Vereinbarungen zu treffen, an die ich mich halten möchte. Ist es dir wichtig, dass ich einmal in der Woche mein Zimmer aufräume? Dann bestimme nicht den Tag oder die Uhrzeit und überlasse mir die Entscheidung, wann. Ich darf meinen eigenen Plan erstellen. Vielleicht helfen zusätzlich Anreize, falls dies eine Option für dich ist.

Wenn es erforderlich ist, setze mir konkrete Deadlines. Etwa: „Wir fahren um 15 Uhr zur Oma.“ Mag ich meine Oma und möchte sie besuchen, werde ich pünktlich und fertig angezogen im Auto sitzen und brauche keine zusätzliche Motivation.

Profil 2/4



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.

Die Kombination der Linien kann auch scheinbar widersprüchliche Energien vereinen. Beim 2/4 Profil will die bewusste 2er-Linie am liebsten in Ruhe gelassen werden und sich zurückziehen, während die unbewusste 4er-Linie ein starkes Netzwerk und Gemeinschaft braucht.

Ich bin ein beeinflussendes Naturtalent

Profil 2/4

Viele Dinge fallen mir vielleicht leichter als anderen, ohne dass ich sie lernen musste. Beim Zeichnen nehme ich den Stift und schöne Bilder entstehen wie von selbst. Vielleicht verstehe ich auch Musik intuitiv, kann gut mit Tieren umgehen oder habe andere besondere Begabungen. Diese natürlichen Talente scheinen einfach in mir zu stecken, als wären sie schon immer da gewesen. Vielleicht wunderst du dich, wie ich das kann, obwohl ich nie Unterricht hatte. Diese besonderen Fähigkeiten sind wie Geschenke, die ich in mir trage.

Alleine sein brauche ich wirklich sehr. In meinem Zimmer fühle ich mich am wohlsten und kann meine Ruhe haben. Hier entwickle ich meine Talente weiter und kann ganz ich selbst sein. Niemand redet mir rein oder will etwas von mir. Diese stille Zeit lädt mich wieder auf und hilft mir dabei, meine Gaben zu entfalten. Ohne diese Ruhe werde ich müde und unglücklich.

Trotzdem sind mir bestimmte Menschen sehr wichtig für mein Leben. Meine Familie und meine allerbesten Freunde bilden meinen vertrauten, sicheren Kreis. Mit ihnen teile ich gerne meine Talente und verbringe schöne, entspannte Zeit. Sie verstehen mich und akzeptieren, dass ich auch viel Rückzug brauche. In diesem sicheren Kreis kann ich zeigen, was ich wirklich kann, und bekomme die Liebe und Unterstützung, die ich brauche. Diese besonderen Menschen helfen mir dabei, meine Fähigkeiten in die Welt zu bringen und geben mir Mut dafür.

Neue Menschen müssen mich erst entdecken und von selbst zu mir kommen. Ich gehe nicht aktiv auf Fremde zu, sondern warte geduldig ab, wer sich wirklich für mich interessiert. Die richtigen Leute merken irgendwie, dass ich besondere Talente habe, und möchten mich näher kennenlernen. Nur diese Menschen, die von selbst kommen und echtes Interesse zeigen, passen wirklich zu mir und meinem Wesen. Sie werden dann langsam Teil meines vertrauten Kreises und unterstützen mich dabei, meine Gaben zu entwickeln, zu verstehen und mit der Welt zu teilen. Durch sie finde ich neue Möglichkeiten und Wege für meine Talente.

Wie ich mich selbst wahrnehme

bewusste Linie 2 - Naturtalent

Ich bin ein Naturtalent und kann viele Dinge, ohne zu wissen, woher. Viele Fertigkeiten und Weisheiten wurden mir bereits in die Wiege gelegt. Zeichnet ein anderes Kind etwas, könnte ich Lust bekommen, es auch zu versuchen und stelle dann fest, dass es mir leicht fällt. Läuft Musik, fange ich vielleicht an zu tanzen, als hätte ich es schon immer gekonnt.

Mein eigenes Zimmer ist meine Höhle, mein sicherer Hafen. Dort spiele ich stundenlang alleine, ohne dass mir langweilig wird. Ich baue komplizierte Lego-Welten, male bunte Bilder oder erfinde Geschichten mit meinen Kuscheltieren. Werde ich gefragt, ob ich nicht lieber mit anderen Kindern spielen möchte, sage ich meistens nein. Ich bin gerne für mich.

Andere Menschen sehen meine Talente, bevor ich sie selbst bemerke. Sie schauen mich überrascht an und schwärmen von meinen geschickten Händen beim ersten Töpferversuch oder meinem guten Auge für Farben beim Malen. Dann schaue ich verwundert und frage mich, ob das wirklich etwas Besonderes ist.



Potenzial

Meine natürliche Begabung offenbart sich, sobald mich jemand um etwas bittet, das genau zu mir passt. Ich habe angeborene Talente, die einfach da sind und nicht erklärt werden müssen. Diese natürliche Brillanz kann in vielen Bereichen zum Vorschein kommen, sei es in der Musik, Kunst, im Sport oder bei handwerklichen Tätigkeiten. Braucht jemand Hilfe im Garten, weiß ich plötzlich, welche Blumen wo hingehören. Benötigt ein anderes Kind Hilfe beim Puzzle, sehe ich sofort, wo die Teile hinpassen.

Ich besitze ein ausgeprägtes Qualitätsbewusstsein. Es umgibt mich ein Filter, der nur das Richtige durchlässt. Ich selektiere, was zu mir passt und was nicht. Entspricht etwas nicht genau meinen Bedürfnissen, ist es nicht das Richtige für mich. Beim Spielzeugkauf greife ich automatisch zu den Sachen, die am besten verarbeitet sind. Günstige Spielsachen, die schnell kaputt gehen, mag ich nicht. Bei Kleidung bin ich ebenfalls wählerisch. Manche Stoffe kratzen auf der Haut, andere fühlen sich perfekt an.

Andere Menschen nehmen mich als Expertin wahr, auch wenn ich mich selbst nicht so sehe. Sie vertrauen meinem Urteil und fragen mich um Rat, weil sie spüren, dass ich ein natürliches Gespür für das Richtige habe. Meine Talente wirken auf sie mühelos und beeindruckend.

Mögliche Herausforderungen

Andere verstehen nicht, warum ich so viel Zeit alleine brauche. Sie könnten denken, ich sei traurig oder hätte keine Freunde. Dabei ist das einfach meine Natur! Ich bin gerne für mich und verarbeite in der Stille, was ich erlebt und beobachtet habe. Nach einem langen Schultag möchte ich zunächst in mein Zimmer und zur Ruhe kommen. Drängt mich jemand zum Spielen, ziehe ich mich noch mehr zurück.

Meine wählerische Art könnte dich verärgern. Du hast stundenlang in der Küche gestanden, frisches Gemüse geschnitten und ein liebevolles Essen zubereitet. Dann sitze ich am Tisch, probiere vorsichtig und esse nur wenige Bissen. Vielleicht schmeckt mir die Soße nicht oder das Fleisch fühlt sich komisch an.

Mein Selektionsfilter könnte so eng gefasst werden, dass nichts mehr durchkommt. Auch nicht, was gut für mich wäre. Ich könnte extrem misstrauisch werden und arrogant wirken. Um Hilfe zu bitten, fällt mir sehr schwer und ich isoliere mich stark. Das kann dazu führen, dass ich mich in meine Traumwelt flüchte und den Kontakt zur Realität verliere.

Begleitung

Frage mich nicht, woher ich gewisse Dinge kann. Es wurde mir einfach in die Wiege gelegt. Wird es zu sehr hinterfragt, ziehe ich mich zurück und zeige meine Talente nicht mehr.

Gib mir Raum für meine Stille. Das mag für dich seltsam sein, aber ich bin gern allein in meinem Zimmer und brauche Zeit für mich. Störungen und Unterbrechungen machen mich unruhig. Ich brauche Rückzugsmöglichkeiten, um in meiner eigenen Energie zu sein.

Du darfst mich auf meine Talente aufmerksam machen, aber bitte mit Feingefühl. Spüre ich, dass du übertreibst oder nur oberflächlich lobst, ziehe ich mich sofort zurück. Gib mir die Möglichkeit, meine Begabungen in meinem eigenen Tempo zu entdecken, ohne Leistungsdruck oder Erwartungen.

Respektiere, dass ich anspruchsvoll bin. Investiere lieber in Kleidung von guter Qualität, die ich wirklich tragen möchte, anstatt viele günstige Sachen zu kaufen. Bei Speisen sollen meine Vorlieben berücksichtigt werden. Außerdem wäre es schön, immer meinen Lieblingsplatz aussuchen zu dürfen, egal ob zu Hause oder im Restaurant.

Wie mich andere wahrnehmen

unbewusste/körperliche Linie 4 - Netzwerkerin

Ich besitze eine magische Anziehungskraft auf andere Menschen, die mir gar nicht bewusst ist. Ohne es zu bemerken, strahle ich etwas aus, das Menschen in meine Nähe zieht. Wie ein kleiner sozialer Magnet finde ich mich oft umgeben von Kindern, die einfach gerne mit mir Zeit verbringen möchten.

Bei Begegnungen mit neuen Menschen nimmt mein Herz sofort Kontakt auf. In der Sandkiste baue ich plötzlich mit einem fremden Kind die tollste Sandburg der Welt, als wären wir alte Freunde. Mein Körper erkennt instinktiv passende Spielpartner.

Meine Körpersprache strahlt von ganz allein Offenheit und Freundlichkeit aus. Ohne darüber nachzudenken lächle ich den neuen Nachbarsjungen an oder winke meiner Freundin schon von weiten zu. Diese herzliche Art schafft sofort Vertrautheit. Es ist wie eine Superpower: ohne Worte fühlen sich andere bei mir verstanden und willkommen.



Zu wichtigen Menschen baue ich sehr tiefe Beziehungen auf. Wie ein unsichtbares Band verbindet mich etwas mit meinen Lieblingsmenschen. Selbst nach Wochen ohne meinen besten Freund aus dem Kindergarten spüre ich sofort wieder diese starke Verbindung, wenn wir uns treffen. Das ist die Grundlage für meine stabilen Beziehungen.

Meine feine Antenne für Stimmungen und Gefühle arbeitet immer auf Hochtouren. Ich bemerke sofort, wenn meine Freundin traurig in die Klasse kommt, noch bevor sie ein Wort sagt. Ganz selbstverständlich setze ich mich neben sie und biete ihr eine Umarmung an.

Potenzial

Für mich zählen Freundschaften und Familie mehr als alles andere. Statt vieler oberflächlicher Kontakte pflege ich lieber einige tiefe Verbindungen. Mein fester Freundeskreis in der Schule macht alles mit mir zusammen: wir helfen uns bei Rechenaufgaben, teilen unser Pausenbrot und spielen zusammen auf dem Schulhof. Diese Freundschaften können ein Leben lang halten, weil ich sie pflege und hege.

Die richtigen Menschen in meinem Leben öffnen Türen zu unerwarteten Abenteuern und Möglichkeiten. Ich ziehe genau die Menschen an, die zu mir passen und mich weiterbringen.

Mit meiner sozialen Antenne erspüre ich die Bedürfnisse anderer mühelos. Das einsame neue Kind im Klassenzimmer oder der stille Junge auf der Geburtstagsfeier, mein innerer Radar entdeckt sie sofort. Dann handle ich nach meinem "Wir-Gefühl" und lade sie zum Mitspielen ein, um dafür zu sorgen, dass sie sich zugehörig fühlen. Gemeinsam zu spielen, Geheimnisse zu teilen und Abenteuer zu erleben macht mein Leben bunt und bedeutungsvoll.

Meine Überzeugungskraft ist ein wunderbares Talent. Meine Begeisterung für ein Lieblingsbuch steckt meine halbe Klasse an oder meine Umweltschutz-Initiative findet mehr Anhänger als der Fußballclub. Diese Fähigkeit, andere zu beeinflussen liegt mir im Blut.

Mögliche Herausforderungen

Plötzliche Veränderungen treffen mich wie ein unangekündigter Ausflug ins Schwimmbad ohne Badehose, völlig unvorbereitet und reichlich unangenehm. Bei einem Schulwechsel oder Umzug braucht mein fein justiertes soziale Navigationssystem Zeit zur Neuausrichtung. Mein Beziehungsradar, normalerweise präzise eingestellt auf bekannte Freundschaftsmuster, muss erst mühsam neu kalibriert werden.

Mein Helfersyndrom führt gelegentlich zu unerbetenen Rettungsaktionen in fremden Angelegenheiten. Der Streit zweier Klassenkameraden verwandelt mich blitzschnell in eine selbsternannte Friedensstifterin. Auch meine ungebetenen Ratschläge stoßen nicht immer auf Begeisterung. Diese gut gemeinte Einmischung kann womöglich fragende Blicke oder sogar direkte Ablehnung ernten, eine schmerzhaft Lektion für mein sensibles Herz.

Die Diskrepanz zwischen meinen hohen moralischen Werten und dem tatsächlichen Verhalten anderer verursacht bei mir regelmäßig ungläubiges Kopfschütteln. Mit Fairness und Mitgefühl ausgestattet, ver falle ich in sprachloses Staunen beim Anblick von Ausgrenzung oder Unfreundlichkeit. Ich darf lernen, meine hohen Werte zu kommunizieren, da sie für viele nicht selbstverständlich sind, wie ich fälschlicherweise annehme.

Nach einem sozial intensiven Tag gleicht mein Energielevel einem leeren Akku. Mein ständig aktives zwischenmenschliches Radarsystem braucht dringend Erholungsphasen. Der großartige Kindergeburtstag mit zwanzig quirligen Kindern endet für mich idealerweise in der gemütlichen Bücherecke, allein mit meinem treuen Stofftier-Publikum, das mir geduldig zuhört, ohne soziale Anforderungen zu stellen.

Begleitung

Unterstütze mich dabei, meine Werte in Worte zu fassen. Meine innere Überzeugung braucht eine Stimme, um gehört zu werden. Frage mich, welchen Umgang ich mir innerhalb unserer Familie wünsche. Die "Wir"-Sprache umhüllt mich dabei wie eine warme Decke der Zugehörigkeit. Wenn du sagst "Wir schaffen das zusammen." oder "Bei uns in der Familie helfen wir einander.", fühle ich mich sofort sicher und geborgen.

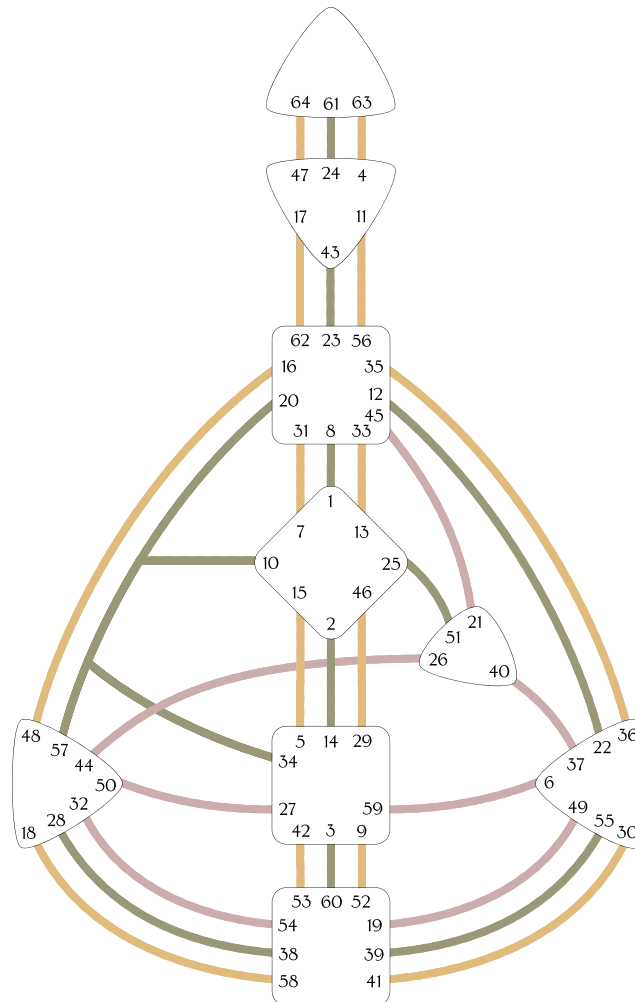
Die Kunst des Nicht-Einmischens steht auf meinem sozialen Lernplan ganz oben. Sanfte Hinweise helfen mir, meine soziale Sensibilität gezielt einzusetzen. Ein liebevolles "Schau mal, sie regeln das gerade selbst." hilft mir dabei, eine weise soziale Beobachterin zu werden.

Die Balance zwischen Geben und Nehmen bleibt eine lebenslange Übung für mein großzügiges Herz. Meine Ich-teile-alles-Mentalität führt manchmal dazu, dass ich selbst zu kurz komme und am Ende nichts mehr für mich übrig ist. Ich darf lernen, auch auf meine eigenen Bedürfnisse zu achten, während ich für andere da bin.

Veränderungen verdaue ich am besten in kleinen, gut vorbereiteten Häppchen. Ein Besuch der neuen Schule vor dem ersten Schultag wirkt Wunder für mein Sicherheitsgefühl. So kann ich mich langsam mit der neuen Umgebung vertraut machen und mich innerlich darauf einstellen.



Schaltkreise



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

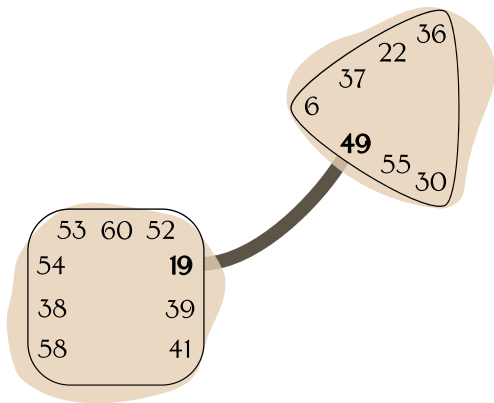
Energie fokussiert sich aufs "kleine Wir" der Familie und Gemeinschaft. Hier geht es um Überleben durch gegenseitige Unterstützung und Loyalität.

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 19-49

Kanal der Synthese



Verbindung

Solarplexus - Tor 49

Tor der Prinzipien

Wurzel - Tor 19

Tor der Ansprüche

Stammes-Schaltkreis

Ich bin sehr emphatisch und hilfsbereit

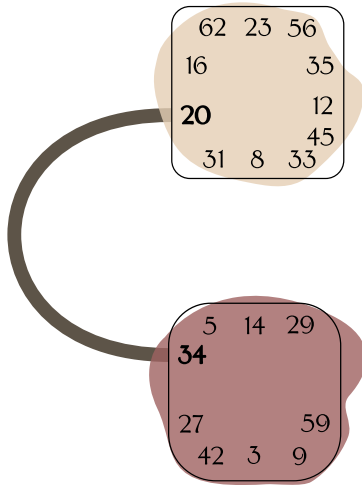
Ich bin sehr feinfühlig und nehme die Emotionen und Bedürfnisse anderer Menschen wahr. Meine innere Motivation zu helfen ist sehr stark, das macht mich zu einer bedeutenden Stütze der Gesellschaft. Für mich ist es wesentlich, mich mit Menschen zu verbinden, die die gleichen Werte teilen. Ich mag es, Menschen zusammenzubringen und den Raum dafür zu schaffen. Dabei ist es wichtig, dass ich auch an mich selbst denke und darauf achte, dass meine eigenen Bedürfnisse ebenfalls erfüllt werden.

Meine Feinfühligkeit sorgt dafür, dass sich Menschen und Tiere in meiner Gegenwart gleichermaßen wohlfühlen. Körperliche Berührungen sind mir wichtig. Meine Feinfühligkeit zeigt sich auch darin, dass ich gern kuschle oder Händchen halte.

Ich spüre emotional stark, was in meiner Umgebung vor sich geht. Meine Körpersprache verrät oft, wie es mir geht. Atmen, das Ausbalancieren meiner Energie und das Loslassen von Gefühlen helfen mir, mit starken Emotionen umzugehen. Bewegung und Sport sind besonders gut, um festsitzende Energie freizusetzen. Bin ich emotional aufgewühlt, ist es klug zu warten, bis ich meine Gefühle wieder ins Gleichgewicht gebracht habe, bevor ich spreche oder handle.

Kanal 20-34

Kanal des Charismas



Verbindung

Kehle - Tor 20

Tor des Jetzt

Sakral - Tor 34

Tor des Charisma

individueller Schaltkreis

Ich habe ständig den Drang, beschäftigt zu sein

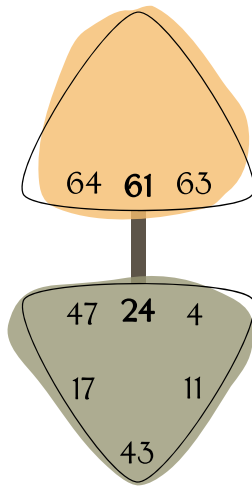
Ich bin ein Energiebündel und glücklich, ständig aktiv zu sein. Dabei tue ich Dinge, die ich liebe. So wirke ich charismatisch auf andere Menschen. Mein Bauchgefühl gibt mir immer ein Zeichen, wann ich loslegen sollte. Das ist der Startschuss, um mich auf Menschen oder Projekte einzulassen, die meinem Herzensweg entsprechen.

Meine Handlungen oder meine bloße Anwesenheit können große Veränderungen bewirken. Ich habe eine sehr anziehende Ausstrahlung und kann andere mit meiner Power anstecken, so dass sie selbst ins Tun kommen.

Ich setze mein Charisma gezielt und kraftvoll ein, um meine Träume zu verwirklichen. Es ist wichtig für mich zu lernen, manchmal innezuhalten und zu visualisieren, was ich vorhabe, damit ich sicher bin, nicht vorschnell zu handeln. Reagiere ich mit meinem Bauchgefühl und spüre, ob meine Vorhaben innerlich bestätigt werden, kann ich mein volles Potential entfalten. Gespräche helfen mir zu verstehen, wann der richtige Zeitpunkt zum Handeln ist und wann es besser ist zu warten und mehr Klarheit zu gewinnen.

Kanal 24-61

Kanal des Bewusstseins



Verbindung

Krone - Tor 61

Tor der inneren Wahrheit

Ajna - Tor 24

Tor der Rationalisierung

individueller Schaltkreis

Ich erkenne plötzlich neue Wege

Ich bin eine große Denkerin. Mein Verstand sucht ständig nach neuen intellektuellen Herausforderungen. Ich möchte allem auf den Grund gehen und es erklären können. Du darfst dich insbesondere auf meine Warum-Phase freuen, denn ich werde dir viele Fragen stellen. Ich bin sehr neugierig und möchte alles wissen.

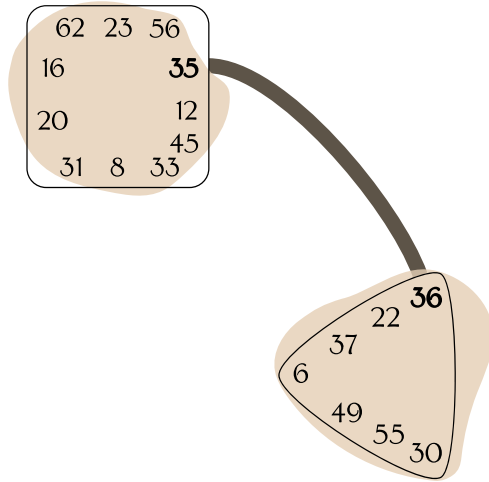
Oft erhalte ich plötzliche Eingebungen, die andere Menschen inspirieren können. Mit meiner Begabung bringe ich neue Gedanken und Einsichten in die Welt. Dafür wünsche ich mir Anerkennung.

Ich mag es, mich in die Stille zurückzuziehen, um meine Gedanken besser wahrnehmen zu können. Musik hilft mir, mich zu entspannen. Da ich mein Denken nicht einfach abstellen kann, habe ich vielleicht Schwierigkeiten nachts zur Ruhe zu kommen. Fragen, die sinnlos oder unlösbar sind, lasse ich besser los.

Ich weiß viele Dinge einfach, ohne zu wissen, woher. Das könnte in der Schule für Herausforderungen sorgen. Wahrscheinlich bin ich in der Lage komplexe Aufgaben zu lösen und habe die Antwort einfach parat. Mich nach dem Lösungsweg zu fragen, verwirrt mich lediglich. Genauso nehme ich sämtliche Informationen auf, ohne mir Notizen zu machen.

Kanal 35-36

Kanal des Abenteurers



Verbindung

Kehle - Tor 35

Tor der Veränderung

Solarplexus - Tor 36

Tor der Krise

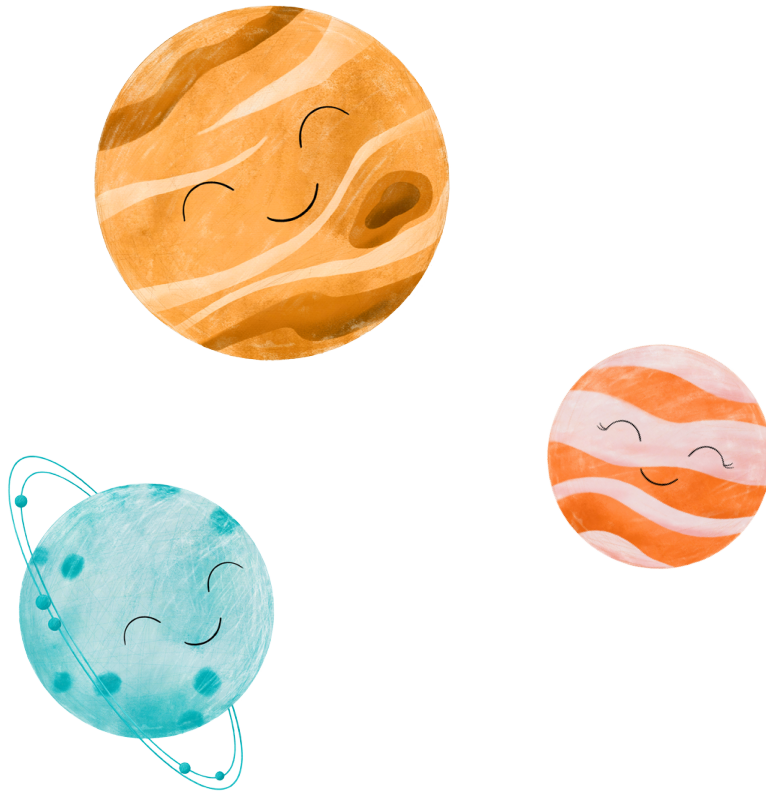
kollektiver Schaltkreis

Ich bin eine Abenteurerin

Ich bin sehr vielseitig und löse Probleme gern schnell. Ich liebe es, mich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen, um viele Erfahrungen zu machen. Mein Leben möchte ich in vollen Zügen auskosten. In allen Höhen und Tiefen. Das umfasst sämtliche Lebensbereiche. Etwa Beziehungen, Arbeit, Wohnen oder Reisen. Wichtig ist, dass ich die betroffenen Menschen darüber informiere, bevor ich eine neue Erfahrung machen möchte. Sonst fühlen sie sich vor den Kopf gestoßen.

Ich sammle viel Lebensweisheit, die ich mit anderen teile. Dabei entsprechen meine abenteuerlichen Erlebnisse nicht immer meinen Vorstellungen. Es geht weniger um das Ergebnis, sondern vielmehr um die tiefe emotionale Erfahrung. Um Enttäuschungen zu vermeiden, warte ich meine emotionale Welle ab. Bevor ich mich ins nächste Abenteuer stürze, brauche ich emotionale Klarheit. Da ich ständig nach einer neuen Erfahrung Ausschau halte, darf ich lernen, kein Drama zu erschaffen.

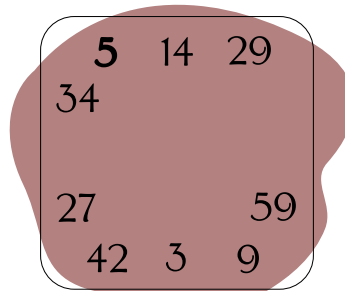
Tore



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 5



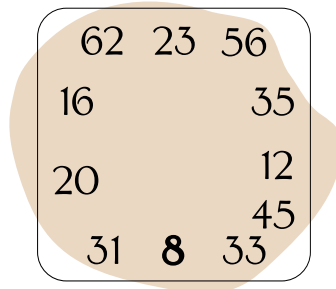
Rhythmen

Ich folge meinem inneren Rhythmus. Ich wünsche mir Routinen und Gewohnheiten. Ein fester Tagesablauf gibt mir Stabilität. Ebenfalls bin ich mit dem Timing des Universums verbunden. Ich habe ein Gespür dafür, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist.

Ich spüre aus dem Bauch heraus, ob heute der perfekte Tag für einen Spielplatzbesuch ist oder wann der richtige Moment für das Gespräch über mehr Taschengeld gekommen ist. Ich als kleine Zeitmanagerin habe feste Essenszeiten, werde jeden Abend zur gleichen Zeit müde und möchte meine Morgenroutine nicht durcheinanderbringen lassen.

Warte ich auf den perfekten Moment, werde ich die bestmöglichen Erfolge erzielen. Auch andere schätzen diese ruhige Beständigkeit und fühlen sich entspannt. Respektiert diese natürlichen Rhythmen, denn sie sind meine Kraftquelle.

Tor 8



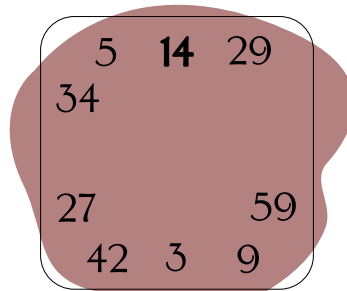
Beitrag

Dieses Tor trägt die Energie der Kreativität in sich. Gemeint sind hier nicht unbedingt eigene kreative Arbeiten. Vielmehr begeistere ich mich für fremde Kreationen und mache darauf aufmerksam. Hat ein anderes Kind etwas besonders Schönes gemalt und traut sich nicht, es zu zeigen, lenke ich die Aufmerksamkeit darauf.

Als kleine Kunstexpertin präsentiere ich das Bild und fordere andere auf, es sich anzusehen. Vielleicht organisiere ich eine spontane "Galerie-Eröffnung" im Gruppenraum oder überzeuge die Erzieherin, dass das Kunstwerk an die Pinnwand gehört. Mit meiner ansteckenden Begeisterung mache ich andere mutig, ihre Kreativität zu zeigen.

Ich darf meinem guten Geschmack vertrauen und werde zum gegebenen Zeitpunkt meine Lieblingsstücke öffentlich präsentieren. Ich verstehe, andere für Dinge zu begeistern, die ich selbst toll finde.

Tor 14



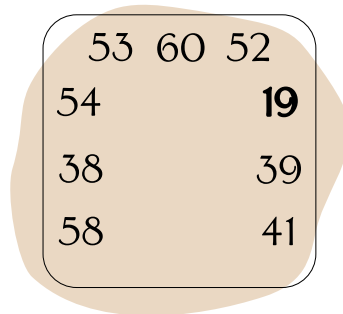
Arbeitskraft

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

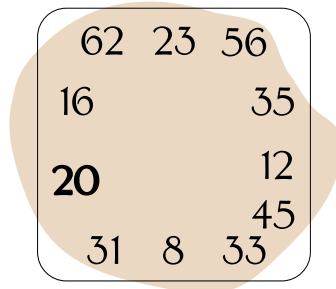
Bedürfnisse

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 20



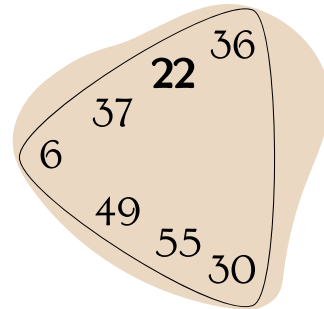
Gegenwärtigkeit

Dieses Tor hat die Energie, völlig präsent im gegenwärtigen Augenblick zu sein. Ich mache mir keine Gedanken über die Vergangenheit oder die Zukunft. Ich interessiere mich wenig dafür, was morgen passiert. Nur das JETZT zählt.

Möchte ich etwas tun oder sagen, dann sofort. Will ich mit dem Fahrrad fahren, dann jetzt. Möchte ich etwas erzählen, dann jetzt. Geduld ist eine Tugend, die ich lernen darf. Manchmal wirke ich wie eine Philosophin, die völlig im Moment aufgeht.

Gebt mir die Möglichkeiten, im jeweiligen Moment zu versinken. Sehe ich die Wolken am Himmel vorbeiziehen und halte inne, um sie zu beobachten, schenkt mir diese Zeit. Egal, wie lang es dauert. Auf diese Weise kann ich meine natürliche Gabe zur Achtsamkeit voll entfalten.

Tor 22



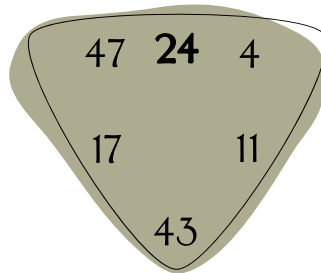
Offenheit

Diese Energie kann für starke Gefühls-schwankungen verantwortlich sein. Je nach Stimmung bin ich sehr bezaubernd und anziehend oder kann eher destruktiv wirken. Ich erinnere andere Menschen daran, ihre Gefühle authentisch zum Ausdruck zu bringen. Nur so gelingt ein offenes Miteinander.

Ich besitze eine natürliche Eleganz, die sich in verschiedenen Bereichen zeigt. Diese Anmut wird in meinen Körperbewegungen, meinem Kleidungsstil oder meiner Ausdrucksweise sichtbar. Andere Menschen fühlen sich oft magisch von dieser Ausstrahlung angezogen.

Bei schlechter Laune sollte ich lieber Rückzug halten, da ich dann weniger charmant wirken kann. Unterstützt mich dabei, meine emotionalen Wellen zu verstehen und mit Anmut durch schwierige Momente zu navigieren. Meine Gabe zur Eleganz wird mit der Zeit reifen.

Tor 24



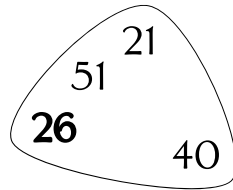
Rationalisierung

Ich habe die Fähigkeit zur Innenschau, um meine individuelle Wahrheit zu erkennen. Ich neige dazu, ständig nachzudenken. Das Tor 24 erschafft unzählige Gedanken, die das Ziel haben, mystische und ungewöhnliche Konzepte oder Theorien zu rationalisieren. Dabei wirke ich wie eine Philosophin, die allen Dingen auf den Grund geht.

Fehlt es an Inspiration oder interessanten Fragen, könnte sich diese Energie im Kreis drehen. Bemerkt ihr, dass ich mich in einem Gedankenkarussell befinde, leitet meine mentale Energie gern auf kleine Rätsel im Alltag. Etwa: Warum ist der Ball rund?

Ich liebe es, Antworten auf seltsame Fragen zu finden. Meine besondere Gabe liegt darin, komplexe Mysterien zu durchdenken und rational zu erklären. Unterstützt mich dabei, meine Denkprozesse zu schätzen und gebt mir Raum für meine gedanklichen Abenteuer.

Tor 26



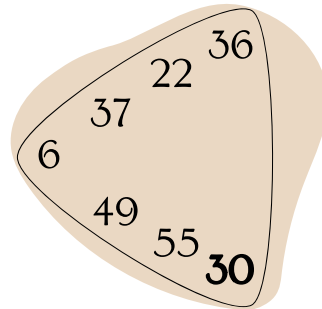
Taktik

In mir schlägt ein Verkäuferherz. Ich habe die Fähigkeit, für jedes Produkt ein Haben-Wollen zu erzeugen. Selbst kleine Vorzüge präsentiere ich so überzeugend, dass mein Gegenüber schnell die Geldbörse zückt. Ich könnte vermutlich sogar Sand in der Wüste verkaufen.

In meiner höchsten Energie verkaufe ich die perfekte Sache und halte meine Versprechen. Entscheide ich mich allerdings zum Tricksen, könnte ich versuchen, Dinge oder Dienstleistungen zu verkaufen, die es so nicht gibt. Denn die Energie von Tor 26 will Abschlüsse machen.

Möchtet ihr etwas bei Ebay oder auf dem Flohmarkt verkaufen, bezieht mich gern mit ein. Fragt, wie ich das Produkt beschreiben würde, um einen guten Preis zu erzielen. Meine natürliche Überzeugungs-kraft ist ein wertvolles Talent, das ethisch eingesetzt werden sollte.

Tor 30



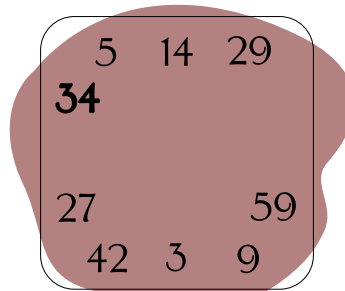
Gefühle

Ich bin ein wahrer Gefühlsmagnet und will das Leben in seiner ganzen emotionalen Intensität erleben. Ich stürze mich ohne Erwartungen in neue Erfahrungen und möchte sowohl tiefe Schmerzen als auch große Freuden durchleben. Für mich gibt es keine halben Sachen bei Gefühlen.

Meine leidenschaftliche Natur steckt andere regelrecht an. Ich kann meine Begeisterung kaum verstecken und ziehe Menschen in meinen emotionalen Bann. Ich scheine einen direkten Draht zu allen Gefühlen dieser Welt zu haben und will sie alle ausprobieren.

Das richtige Timing ist entscheidend, sonst könnte meine intensive Art weniger ansprechend wirken. Unterstützt mich dabei zu lernen, dass meine Gefühlsintensität ein Geschenk ist, aber nicht alle auf einmal damit beschenkt werden möchten. Mit der Zeit werde ich meine emotionale Superkraft gezielter einsetzen.

Tor 34



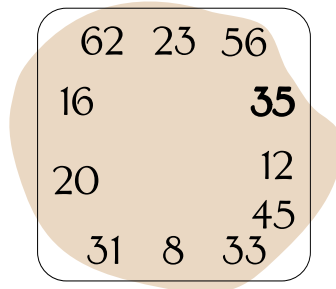
Kraft

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 35



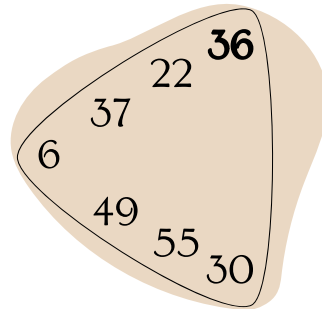
Veränderung

Ich habe einen unstillbaren Hunger nach neuen Erfahrungen und Abenteuern. Ich möchte alles ausprobieren, was das Leben zu bieten hat. Während andere Kinder bei einer Sache bleiben, springe ich als Forscherin von einem Interesse zum nächsten. Heute Malen, morgen Fußball, übermorgen Musik.

Diese Rastlosigkeit ist kein Makel, sondern meine Art zu lernen. Als Abenteurerin sammle ich Erfahrungen wie andere Pokémon-Karten und werde dabei immer weiser. Ich habe ein natürliches Gespür dafür, wann es Zeit für etwas Neues ist. Langeweile ist mein größter Feind und Abwechslung mein bester Freund.

Erlaubt mir diese Vielfalt, ohne zu erwarten, dass ich überall Experte werde. Mein Reichtum liegt in der Breite meiner Erlebnisse, nicht in der Tiefe einzelner Fertigkeiten. Diese Neugier wird mir ein Leben zu spannenden Entdeckungen führen.

Tor 36



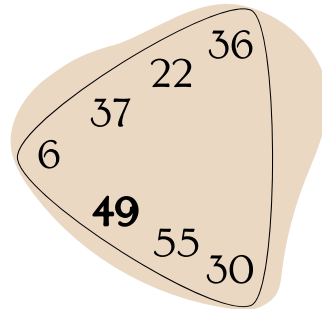
Krise

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 49



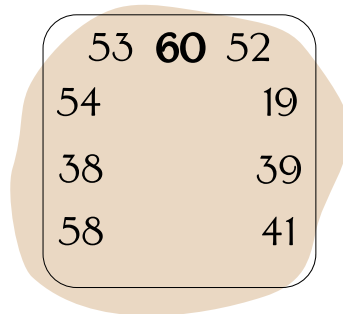
Prinzipien

Als Prinzipien-Wächterin habe ich ein starkes emotionales Gespür für Fairness und Gerechtigkeit. Ich fühle genau, was eine Gruppe zum Gedeihen braucht und reagiere heftig, wenn gegen Regeln verstoßen wird. Nach dem Gefühl entscheide ich, wer dazugehört und wer nicht.

Ich erkenne ungerechte Situationen und habe den Mut, alte Strukturen aufzubrechen. Meine Prinzipientreue ist so ansteckend, dass sogar die Nachbarskinder plötzlich fair teilen wollen.

Manchmal reagiere ich als Revolutionärin sehr emotional, wenn meine Bedürfnisse missachtet werden. Meine emotionalen Wellen brauchen Zeit abzuklingen, bevor kluge Entscheidungen entstehen. Mit etwas Geduld lerne ich, meine wertvollen Prinzipien zu leben, ohne dabei Beziehungen vorschnell auf den Prüfstand zu stellen.

Tor 60



53	60	52
54		19
38		39
58		41

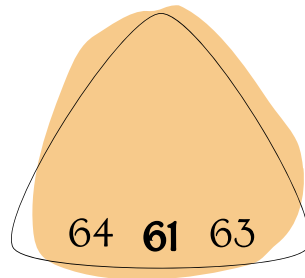
Akzeptanz

Als Verwandlungskünstlerin erschaffe ich aus jeder Begrenzung etwas Neues. Stoße ich auf Hindernisse, verwandle ich diese mit bemerkenswerter Geduld in kreative Lösungen. Als geduldige Alchemistin akzeptiere ich, was gerade nicht möglich ist, und finde andere Wege zum Ziel.

Meine besondere Gabe liegt darin, Grenzen nicht als Stopp-Schilder zu sehen, sondern als Sprungbretter für Innovation. Ich spüre den inneren Druck, wann der richtige Moment für Veränderungen gekommen ist und warte geduldig darauf. Diese natürliche Weisheit macht mich zur wahren Mutations-Meisterin.

Vertraue auf meine Fähigkeit zur Akzeptanz und Transformation, ohne dass ich in Frustration ver falle. Meine Geduld führt oft zu überraschenden und innovativen Lösungen.

Tor 61



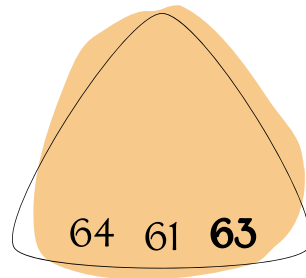
Geheimnisse

Als Wahrheitsforscherin überschütte ich die Welt mit unendlichen Warum-Fragen. Wie eine neugierige Detektivin will ich die größten Geheimnisse des Lebens lüften und lasse nicht locker, bis ich Antworten habe. Diese unstillbare Wissensgier treibt mich dazu, hinter jede Fassade zu blicken und verborgene Wahrheiten zu entdecken.

Der innere Druck, alles verstehen zu wollen, kann überwältigend werden und zu endlosen Gedankenschleifen führen. Ich forsche wie eine Philosophin nach dem Sinn des Lebens und stelle Fragen, die selbst Erwachsene ins Grübeln bringen.

Schaffe Räume für meine natürliche Neugierde, ohne dass ich mich in endlosen Fragen verliere. Die Antworten kommen in ihrem eigenen Timing und lassen sich nicht erzwingen.

Tor 63



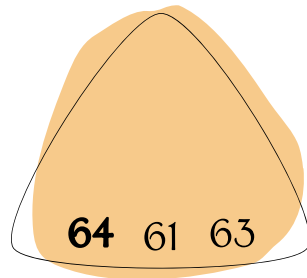
Zweifel

Ich bin eine Detektivin im Alltag. Ich hinterfrage praktisch alles und lasse mich nicht mit oberflächlichen Antworten abspeisen. Diese natürliche Skepsis ist meine Superpower, denn ich erkenne sofort, wenn Informationen nicht stimmig sind. Erst stichhaltige Beweise können mich überzeugen.

Manchmal wirke ich wie ein Wissenschaftler, der seine Experimente durchführt und dabei völlig die Zeit vergisst. Diese intensive Denkweise kann allerdings auch dazu führen, dass ich mich in Grübelschleifen verliere oder vor lauter Analysieren den Mut zum Handeln verliere.

Meine größte Stärke liegt darin, mit den richtigen Fragen echte Verbesserungen anzustoßen. Ich habe ein Gespür für das, was der Gemeinschaft wirklich nützt. Achte darauf, dass sich meine Zweifel auf Informationen richten und nicht gegen Menschen oder mich selbst.

Tor 64



Verwirrung

Ich denke ständig über vergangene Ereignisse nach und möchte verstehen, warum bestimmte Dinge passiert sind. Aus anfänglicher Verwirrung entstehen nach und nach klare Erkenntnisse, wie bei einem Puzzle, das sich langsam zusammenfügt.

Diese intensive Denkweise kann auch zu mentalen Schleifen führen. Manchmal wirkt es, als würde ich in einem Gedankenkarussell feststecken und alle möglichen Erinnerungen durchgehen. In solchen Momenten brauche ich Geduld und die Erlaubnis, dass nicht alles sofort Sinn ergeben muss.

Die Gabe dieses Tores liegt darin, aus Vergangenem wichtige Lektionen zu ziehen. Ich kann Ereignisse aus der Vergangenheit unter die Lupe nehmen und völlig neue Zusammenhänge entdecken. Plötzlich entstehen wertvolle Aha-Momente, die zeigen, wozu bestimmte Erfahrungen gut waren.

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.

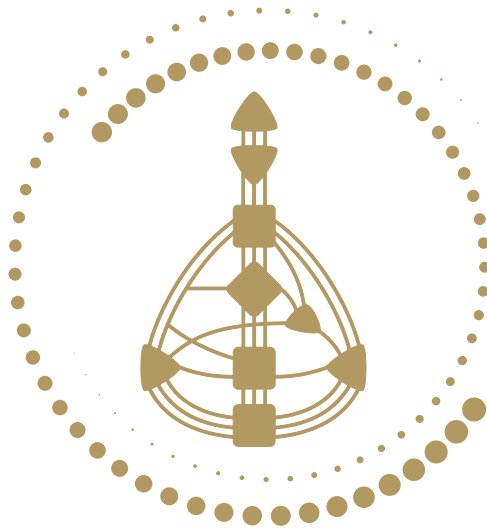
In einer Zeit, in der oft versucht wird, Kinder in vorgefertigte Formen zu pressen, zeigst du Mut und Weitsicht, indem du dich dafür entscheidest, dein Kind in seiner ursprünglichen Essenz zu sehen und zu verstehen. Du erkennst an, dass jedes Kind mit einem ganz besonderen energetischen Bauplan auf die 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