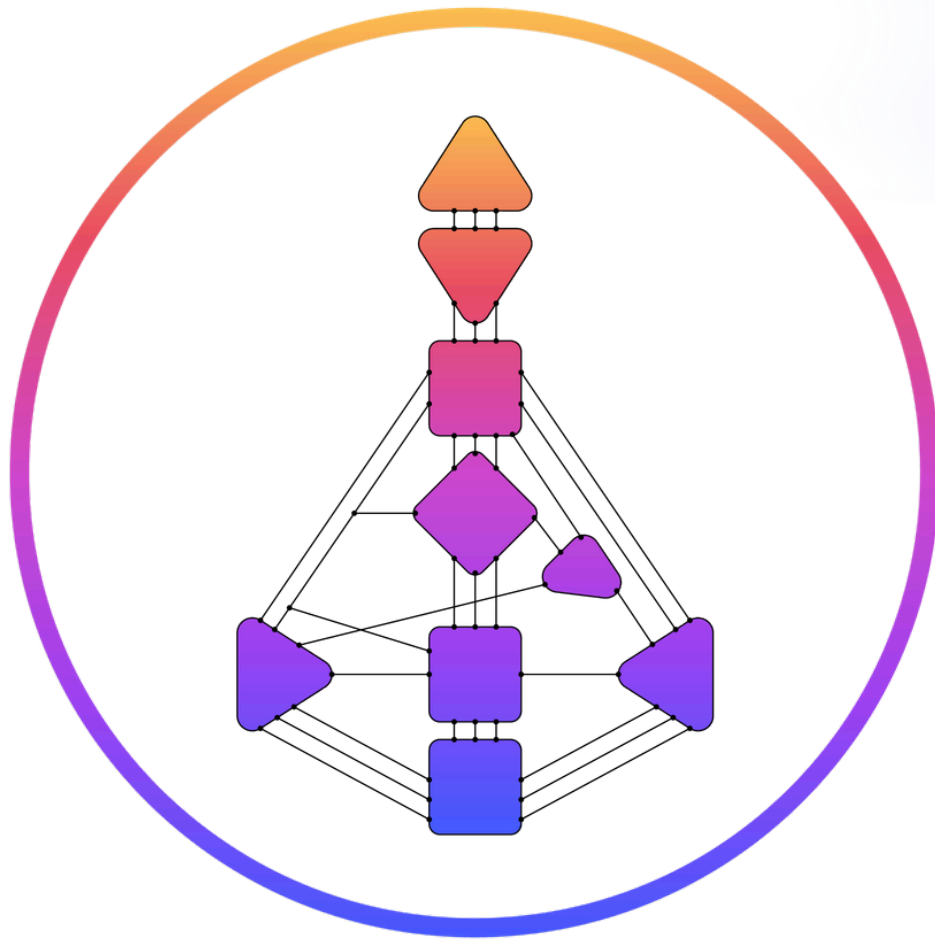


# DEIN SEELEN-KOMPASS

WILLKOMMEN ZU DEINEM HUMAN DESIGN EXPERIMENT



## DEIN WORKBOOK ENERGIEZENTREN

---

„STRONG ME – ONE WE.“

younity

**HC** HUMAN  
DESIGN  
CLUB



# Die 9 Energiezentren

Die 9 Zentren im Human Design sind die Grundlage unseres energetischen Wesens und beeinflussen, wie wir die Welt wahrnehmen, mit ihr interagieren und uns ausdrücken. Sie zeigen an, wo wir im Sende- und wo wir im Empfangsmodus sind.

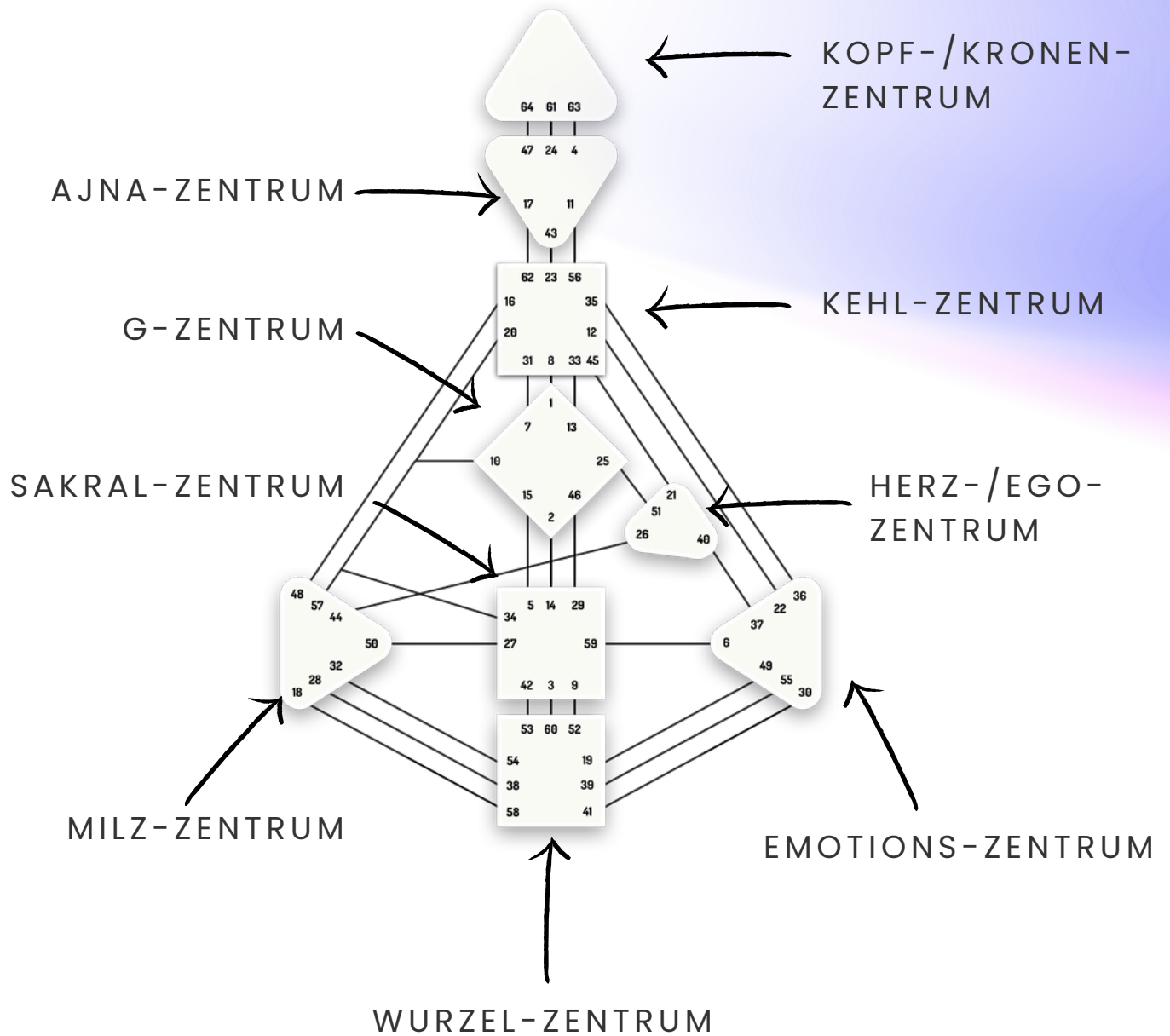
## **Was sind die 9 Zentren und ihre Aufgaben?**

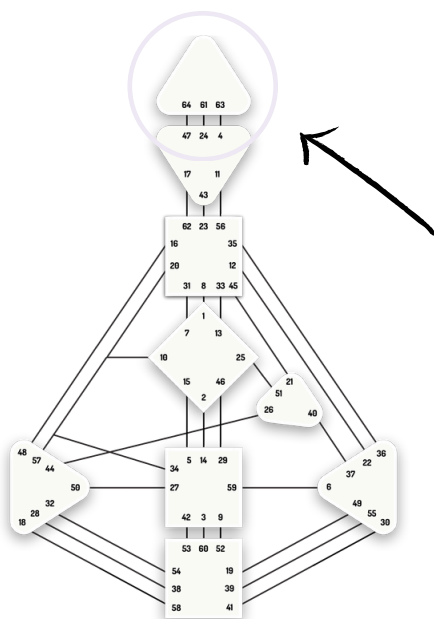
Die 9 Zentren im Human Design sind energetische Knotenpunkte in unserem Chart, die verschiedene Aspekte unseres Lebens repräsentieren. Es gibt neun Zentren, die jeweils eine spezifische Funktion haben.

## **Wie funktionieren die 9 Zentren im Human Design?**

Jedes Zentrum kann entweder definiert (Sendemodus) oder undefiniert (Empfangsmodus) sein. Definierte Zentren arbeiten konstant und sind stabile Energiequellen, während undefinierte Zentren variabel sind und stark von äußeren Einflüssen geprägt werden. Die Zentren sind miteinander durch Kanäle verbunden, die wiederum von Toren aktiviert werden. Diese Verbindungen beeinflussen, wie die Energie zwischen den Zentren fließt und wie wir auf die Welt reagieren.

# Übersicht nicht definierte Energie - Zentren





## Kopf- oder Kronen Zentrum

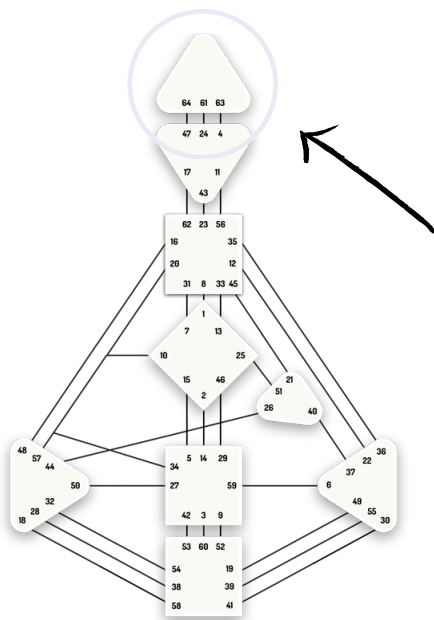
Offen für Inspiration – nicht für Druck

Das nicht definierte Kronenzentrum ist wie ein offenes Dach für das Universum. Es empfängt **Ideen, Impulse** und **Inspirationen** aus allen Richtungen. Menschen mit diesem Zentrum sind oft tief **verbunden** mit **geistigen, kreativen** oder **spirituellen** Sphären – nicht, weil sie etwas machen, sondern weil sie durchlässig sind. Sie können Themen aus **vielen Perspektiven** betrachten, **Fragen stellen**, die andere nicht einmal sehen – und sind offen für **verschiedenste Denkansätze**. In seiner Kraft ist das nicht definierte Kronenzentrum eine **Quelle freier Gedanken, intuitiver Eingebungen** und **universeller Weisheit**.

### Kopf-/Kronen-Zentrum im Schatten

Im Schatten entsteht **Druck**, alle Fragen beantworten zu müssen. Der Druck, **ständig inspiriert** zu sein. Oder der Druck, die **Gedanken** anderer zu **übernehmen**, ohne sie bewusst zu reflektieren. Menschen mit einem undefinierten Kronen-Zentrum verlieren sich leicht in den Fragen **anderer** – oder in der **Suche nach Sinn**, die nie ganz ankommt. Sie fühlen sich innerlich **unruhig, zerstreut, intellektuell „unter Spannung“**.

Oft entsteht der Glaubenssatz: „Ich muss alles verstehen.“ oder: „Ich darf keine Lücke im Denken haben.“ So wird aus Offenheit **Überforderung**, aus Weite wird **Zweifel**, aus Inspiration wird **mentaler Druck**.



# Kopf- oder Kronen Zentrum

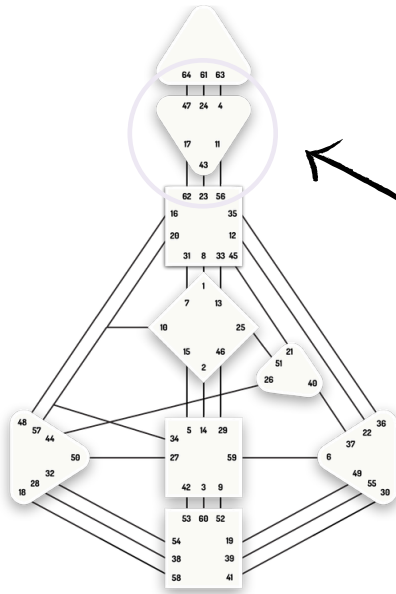
Tipps & Affirmation

Wie du dein Kronenzentrum in die Freiheit führst

- **Beobachte**, welche Fragen wirklich deine sind.
- Du musst nicht jede Frage zu deiner machen. Lass **Impulse** durch dich **hindurchfließen** – du darfst sie auch weiterziehen lassen.
- Mach **Pausen** von Information.
- Du bist **aufnahmefähig** – aber nicht dafür gemacht, alles ständig zu verarbeiten. Ruhe ist Nahrung für dein Zentrum.
- Schaffe **kreative Räume** ohne Ziel.
- **Inspiration** kommt nicht auf Knopfdruck. Gib ihr Raum, ohne sie erzwingen zu wollen.
- Übe dich im „Nicht-Wissen“.
- Es ist okay, keine Antwort zu haben. Oft entsteht wahre Klarheit aus dem Loslassen.
- Schütze dich vor **mentalem Lärm**.
- Du darfst **auswählen**, welchen Input du an dich heranlässt. Nicht alles, was interessant ist, ist auch hilfreich.

## Affirmation

„Ich empfangen Inspiration, wenn sie zu mir kommt. Ich bin verbunden, auch, wenn ich nicht alles verstehe. Ich darf Fragen offenlassen – denn in der Weite meines Denkens liegt meine Freiheit.“



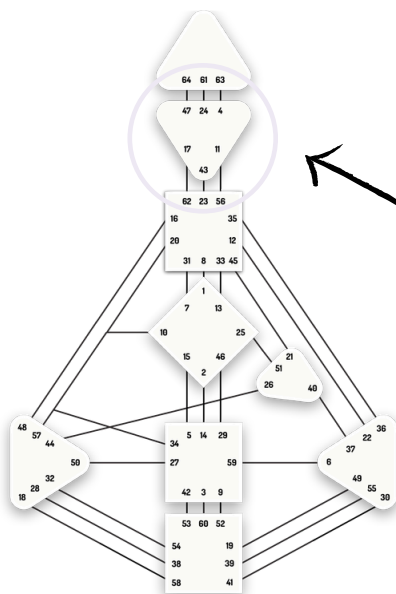
## Ajna - Zentrum

Offen für Perspektiven – nicht für Festlegung

Das nicht definierte Ajna ist **beweglich, offen** und unglaublich **vielseitig** im Denken. Diese Menschen können sich **müheless** in verschiedene Sichtweisen **hineinversetzen, komplexe Themen** von mehreren Seiten betrachten und dabei eine große **geistige Flexibilität** entwickeln. Sie sind nicht **festgelegt** – und genau darin liegt ihre Stärke. In seiner Kraft kann dieses Zentrum zum **Spiegel** werden für die **Gedankenwelt** anderer – ohne sie zu übernehmen. Es kann **neue Sichtweisen** ermöglichen, **geistige Räume öffnen, Konzepte erweitern**. Es denkt nicht in **Absolutheiten**, sondern in Möglichkeiten. Undefinierte Ajnas können brillante **Vermittler** zwischen verschiedenen **Denksystemen** sein – frei von Dogma, verbunden mit dem Potenzial des offenen Geistes.

### Ajna-Zentrum im Schatten

Der Schatten dieses Zentrums zeigt sich als **Druck, sich festlegen zu müssen** – um sich sicher zu fühlen. Menschen mit nicht definiertem Ajna-Zentrum versuchen dann, **überzeugt** zu wirken, um **nicht verunsichert** zu werden. Sie **übernehmen Meinungen**, um dazuzugehören – oder **vermeiden Diskussionen** aus **Angst**, nicht „schlau genug“ zu sein. Sie erleben **Unsicherheit** im Denken als Makel – statt als natürlichen Ausdruck ihrer Offenheit. Das führt zu **Selbstzweifeln, Perfektionismus** beim Denken oder der Angst, „verwirrt“ zu wirken. So wird aus Weite Verkrampfung und aus geistiger Offenheit ein **innerer Kampf** um **Kontrolle**.



## Ajna - Zentrum

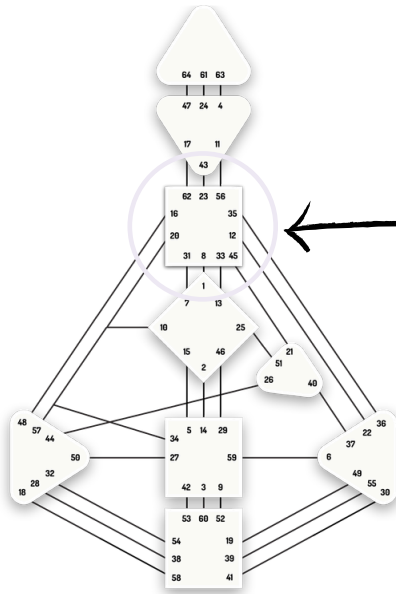
Offen für Perspektiven – nicht für Festlegung

Wie du im offenen Geist **Ruhe** findest

- Du musst dich nicht festlegen, um klar zu sein.
- Deine Kraft liegt in der **Vielfalt** deiner **Perspektiven**. Du darfst **widersprüchlich** denken – ohne dich selbst in Frage zu stellen.
- Hör auf, „richtig denken“ zu wollen.
- Du darfst **Denkpausen** machen, **Zweifeln** Raum geben und trotzdem weise sein.
- Achte darauf, wessen **Überzeugungen** du mitträgst.
- Nicht jede starke **Meinung** muss deine werden. Beobachte, was wirklich aus dir kommt – und was du nur übernommen hast.
- Tausche dich aus – ohne dich beweisen zu wollen.
- Dein Denken darf fließen. Du musst niemanden beeindrucken.
- Gönn deinem Verstand **Stille**.
- In Momenten ohne Input entsteht oft die tiefste innere Klarheit.

### Affirmation

„Ich bin nicht hier, um mich festzulegen. Meine Gedanken dürfen fließen, sich wandeln und verweilen. Ich bin offen – und genau darin liegt meine Kraft. Ich bin sicher, auch wenn ich nicht sicher bin.“



## Kehl -Zentrum

Offen für Ausdruck – nicht für  
Aufmerksamkeitssuche

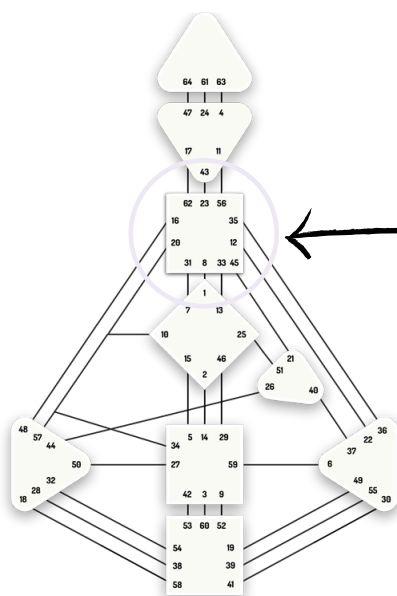
Ein nicht definiertes Kehlzentrum hat die Fähigkeit, auf ganz unterschiedliche Arten zu **kommunizieren**. Diese Menschen können sich **flexibel ausdrücken** – je nach **Situation, Umgebung** oder **Gesprächspartner**. Sie haben oft ein feines **Gespür** für **Worte, Stimmungen** und die **Wirkung** ihrer **Sprache**.

In ihrer Kraft können sie durchlässig sprechen: Sie geben dem Raum eine Stimme, **formulieren**, was **andere fühlen**, aber nicht **ausdrücken** können. Sie sind **wandelbar** im Ausdruck – nicht manipulativ, sondern anpassungsfähig, **empathisch, verbindend**. Ihre Worte können **heilen, inspirieren, berühren**.

Sie sind am stärksten, wenn sie nicht sprechen, um gesehen zu werden – sondern wenn sie sprechen, weil es etwas **Echtes** zu sagen gibt.

### Kehl-Zentrum im Schatten

Im Schatten entsteht **Druck**: der Drang, gesehen zu werden, etwas **sagen** zu **müssen**, sich **beweisen** zu **wollen**. Menschen mit einem nicht definierten Kehlzentrum fürchten, **übersehen** zu werden – und kompensieren das oft durch **Überkommunikation, dramatisches** Auftreten oder das Gefühl, sich „in Szene setzen“ zu müssen. Sie verlieren sich im Außen: **Reden**, um **Wirkung** zu erzeugen. **Handeln**, um **Aufmerksamkeit** zu bekommen. Oder sie verstummen – aus **Angst**, nicht gehört zu werden. Das Ergebnis ist häufig: sich **missverstanden fühlen**, **inkonsequent wirken**, oder das Gefühl, nie „wirklich zeigen zu können, was in mir steckt“.



## Kehl - Zentrum

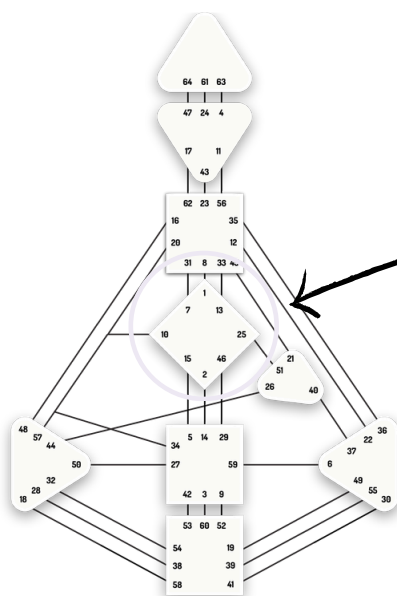
### Tipps & Affirmation

Wie du deinen authentischen Ausdruck findest

- Sprich, wenn es **fließt** – nicht, wenn du dich **zwingen** musst.
- Deine Worte sind am **stärksten**, wenn sie aus deiner **inneren Verbindung** kommen – nicht aus einem **Mangel an Aufmerksamkeit**.
- **Beobachte**, wann du dich „beweisen“ willst.
- Muss das gerade gesagt werden – oder willst du nur gesehen werden? Erkenne den Unterschied **liebevoll**.
- Du darfst **schweigen**.
- Nicht jedes Gespräch braucht deinen Beitrag. Deine Energie zeigt sich auch im **Zuhören**.
- Lass deine Stimme Raum finden.
- **Singen, Schreiben**, Reden für dich selbst – dein Ausdruck darf weich geübt werden, nicht hart gepusht.
- **Wähle**, wem du dich zeigen willst.
- Du **musst** dich nicht allen offenbaren. Dein Ausdruck **darf bewusst** und **sicher** sein.

### Affirmation

„Ich spreche, wenn es durch mich spricht. Ich muss mich nicht beweisen, um da zu sein. Meine Stimme ist ein Geschenk – und ich darf selbst wählen, wann und wie ich sie teile.“



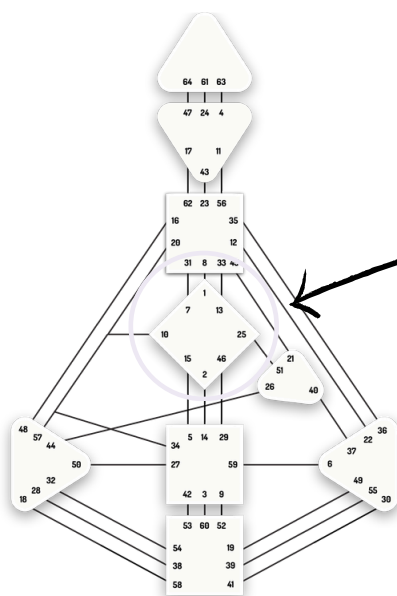
## G - Zentrum

Offen für Richtung & Identität – nicht für Selbstzweifel

Ein nicht definiertes G-Zentrum trägt ein besonderes Geschenk in sich: die Fähigkeit, sich in **viele Rollen, Räume** und **Identitäten hineinzufühlen** – ohne sich festlegen zu müssen. Menschen mit diesem nicht definierten Zentrum sind **wandelbar, facettenreich**, oft tief **verbunden** mit ihrem Umfeld. Sie spiegeln, was im Raum ist – und verkörpern auf natürliche Weise verschiedene Aspekte von „Menschsein“. In ihrer Kraft sind sie **offen** für das Leben. Sie brauchen keinen fixen Plan, keine feste „Rolle“, um verbunden zu sein. Ihre Richtung entfaltet sich durch **Begegnung**. Ihre **Identität** zeigt sich im Moment. Und genau das macht sie so **magnetisch** und **weise**. Sie lieben, was ist – und darin liegt ihre Stärke: bedingungslos und frei.

### G-Zentrum im Schatten

Im Schatten entsteht die **Angst**, sich selbst nicht zu **kennen**. Menschen mit nicht definiertem G-Zentrum **vergleichen** sich oft mit anderen: „Die wissen, wer sie sind – warum ich nicht?“ Sie versuchen, sich zu **definieren** – über **Rollen, Labels, äußere Orientierung**. Oder sie **verlieren** sich in **Beziehungen**, weil sie ihre Richtung im **Anderen** suchen. Oft spüren sie einen **Druck**, „ihren Platz zu finden“, „ihre **Berufung** zu kennen“, „ihre **Identität** festzulegen“ – und wenn das nicht gelingt, entsteht **Unsicherheit, Verwirrung** oder das Gefühl, „nicht echt“ zu sein. So wird aus **Offenheit** ein innerer **Kampf**. Aus Vielfalt wird **Identitätsstress**. Aus Suche wird **Selbstzweifel**.



## G - Zentrum

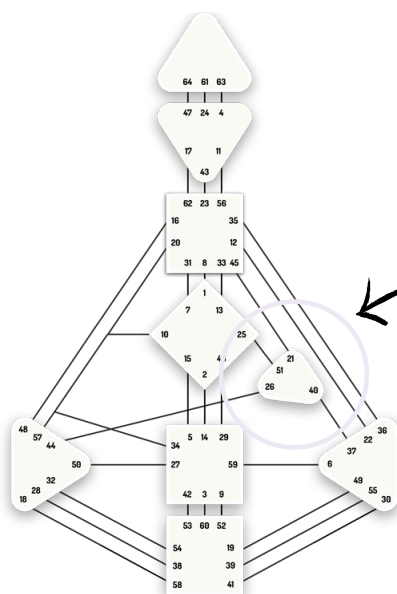
### Tipps & Affirmation

Wie du Vertrauen in deine offene Identität entwickelst

- Du bist nicht dafür gemacht, dich **festzulegen**.
- Du darfst dich **wandeln** – dein „Wer bin ich?“ darf heute anders klingen als gestern.
- Umgib dich mit **Menschen** und **Orten, die dir gut tun**.
- Dein Umfeld hat **direkten Einfluss** auf dein **Erleben**. Wähle es **bewusst**.
- Erlaube dir, verschiedene **Rollen** zu leben – ohne dich zu verlieren.
- Du bist nicht „unauthentisch“, wenn du **wandelbar** bist – du bist **offen**. Und das ist eine Stärke.
- Hör auf, nach einer **fixen Lebensrichtung** zu suchen.
- Deine Richtung zeigt sich unterwegs. **Vertraue** dem Prozess, nicht dem Plan.
- Spüre die **Liebe** in dir – unabhängig davon, wie du dich definierst.
- Deine **Verbindung** zu dir wächst, wenn du aufhörst, sie erzwingen zu wollen.

### Affirmation

„Ich bin viele und trotzdem ganz. Ich muss mich nicht festlegen, um ich zu sein. Meine Richtung zeigt sich im Gehen und meine Identität lebt in meiner Offenheit.“



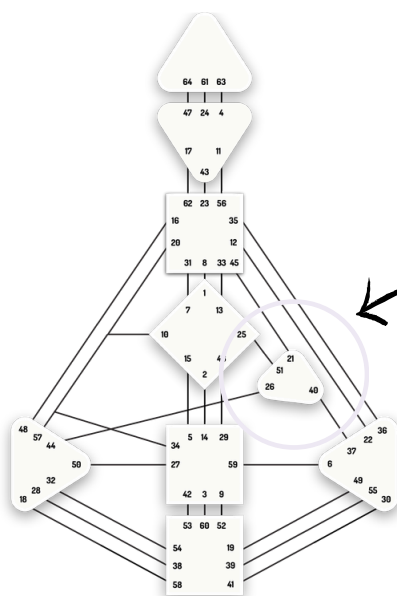
## Herz- oder Ego -Zentrum

Offen für Wert & Versprechen – nicht für  
Selbstüberforderung

Menschen mit einem nicht definierten Herz-/Egozentrum haben die Fähigkeit, in tiefer Verbindung mit ihrem **inneren Wert** zu leben – wenn sie nicht versuchen, ihn zu beweisen. In ihrer Kraft ruhen sie in einem **natürlichen Selbstverständnis**, das nicht von äußeren **Erfolgen, Versprechungen** oder **Anerkennung** abhängig ist. Sie sind frei von **Ego-Druck**, müssen sich nicht **messen**, nicht **durchsetzen** – sondern können durch ihr Sein wirken. Sie inspirieren andere, sich ebenfalls vom **Leistungsdenken** zu befreien – und erinnern daran, dass echter Wert nicht durch Willenskraft entsteht, sondern durch Verbundenheit. Dieses Zentrum lädt ein zur **Demut**, zur **Freiheit** von **Vergleich** – und zur Rückkehr zu einem liebevollen Selbstbild.

### Herz-/Ego -Zentrum im Schatten

Im Schatten entsteht das Gefühl: „Ich muss es allen beweisen.“ Menschen mit Nicht definiertem Ego-Zentrum kämpfen oft mit tiefen **Selbstzweifeln** – und versuchen, diese durch **Leistung, Disziplin** oder **Versprechen** zu kompensieren. Sie sagen zu viel zu, halten sich an Dinge gebunden, nur um „verlässlich“ zu wirken, übernehmen **Verantwortung**, um geliebt oder respektiert zu werden – obwohl es nicht ihrer Wahrheit entspricht. Sie fühlen sich oft „nicht gut genug“, „nicht stark genug“, „nicht wichtig genug“ – und **überfordern** sich, um diesen **Schmerz** zu überdecken. So wird aus innerem Wert eine endlose **Beweisspirale**. Aus Selbstachtung wird **Selbstoptimierung**. Aus Freiheit wird **Druck**.



# Herz- oder Ego -Zentrum

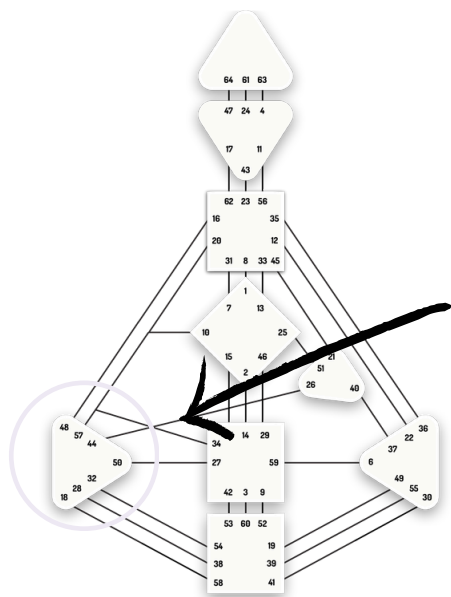
Tipps & Affirmation

Wie du dich von Beweisdruck befreist

- Du musst nichts **beweisen**, um **wertvoll** zu sein.
- Dein Wert ist nicht an **Leistung** oder **Durchhaltevermögen** geknüpft – er ist da, weil du da bist.
- Sag nur zu, was du wirklich halten kannst.
- Du darfst dir und anderen nichts **versprechen**, um **gemocht** zu werden. Deine Kraft liegt in deiner **Klarheit**.
- Hör auf deinen **Körper**, nicht auf deinen **Willen**.
- Du bist nicht hier, um dich zu pushen – sondern um deinem **Rhythmus** zu **folgen**.
- **Vergleiche** dich nicht mit den „starken“ Egos.
- Du funktionierst anders. Und genau darin liegt deine Größe.
- **Spüre** täglich, wo du schon genug bist.
- Notiere dir kleine **Wahrheiten** über deinen **Wert** – ganz ohne Trophäen.

## Affirmation

„Ich muss niemandem etwas beweisen – auch mir nicht. Ich bin wertvoll, weil ich bin. Meine Stärke liegt nicht im Durchhalten, sondern im Anerkennen meiner Wahrheit.“



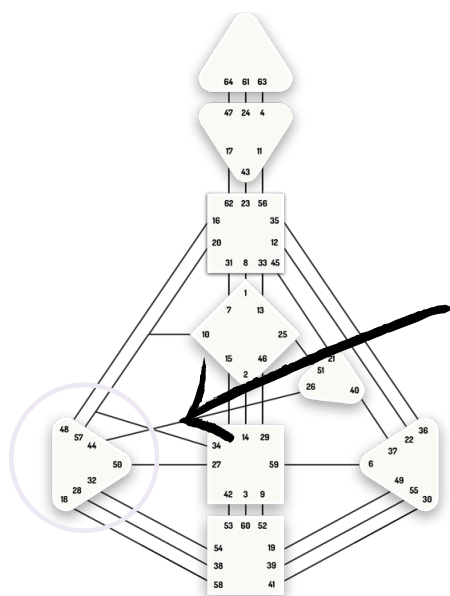
## Milz - Zentrum

Offen für Intuition & Sicherheit – nicht für fremde Angst

Ein nicht definiertes Milzzentrum ist wie ein **hochsensibler Resonanzraum** für das, was jetzt ist. Menschen mit diesem nicht definierten Zentrum haben ein **feines**, oft **körperlich** spürbares **Gespür** für andere – ihre **Ängste**, ihre **Gesundheit**, ihr **Wohlbefinden**. In ihrer Kraft sind sie sehr **intuitiv** – nicht konstant, sondern punktuell. Sie spüren **genau**, wenn etwas nicht stimmt, sind **achtsam**, **weise** und **verbunden** mit dem Moment. Sie haben eine **natürliche Gabe** für **Heilarbeit**, **energetisches Spüren**, **feine Instinkte** und **sensible Führung**. Wenn sie gelernt haben, zwischen **eigener** und **übernommener Angst** zu unterscheiden, werden sie zu sehr klaren und **geerdeten** Begleitern – mit einer **stillen** Stärke, die andere **vertrauen** lässt.

### Milz-Zentrum im Schatten

Im Schatten **übernimmt** das nicht definierte Milz-Zentrum **Ängste** und **Unsicherheiten** aus der Umgebung – und hält sie für die eigenen. Menschen mit diesem nicht definierten Zentrum halten oft an **Menschen**, **Orten** oder **Mustern** fest, die sich nicht (mehr) gut anfühlen – einfach nur, weil das Bekannte sich „**sicherer**“ anfühlt als das Ungewisse. Sie lassen sich durch **Angst blockieren** – z.B. Angst vor **Krankheit**, **Verlust**, **Alleinsein** oder **Instabilität** – obwohl viele dieser Gefühle gar nicht aus ihnen selbst stammen. So entsteht chronische **Unsicherheit**, ein diffuses **Misstrauen** in den Moment und eine Tendenz, zu viel zu **kontrollieren** – obwohl gerade das die Sicherheit **verhindert**.



# Milz - Zentrum

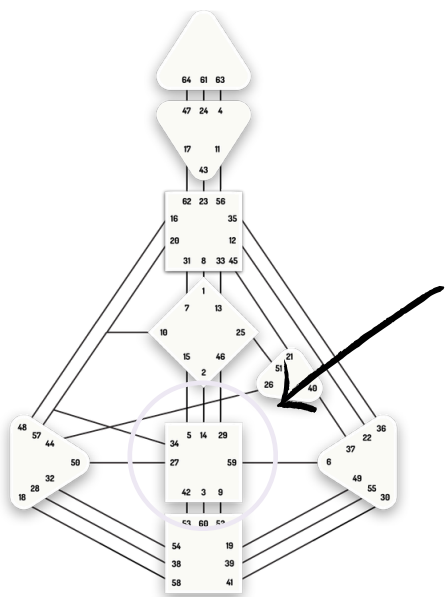
## Tipps & Affirmation

Wie du mit deinem feinen Spürsinn gesund bleibst

- Achte darauf, welche **Ängste** wirklich deine sind.
- Nicht alles, was du fühlst, gehört zu dir.
- Spür in deinen **Körper** – nicht in den **Kopf**.
- Bleib nicht aus **Angst** an Dingen hängen.
- Nur weil etwas vertraut ist, ist es nicht automatisch gut für dich.
- Vermeide dauerhaft **toxische** Umfelder.
- Du bist besonders **empfänglich** für **dysfunktionale** Energien – wähle weise, wo du dich aufhältst.
- Erkenne: **Intuition ≠ Angst**.
- Deine **Intuition** ist **leise, klar, ruhig**. **Angst** ist **laut, eng, drängend**. Lerne den Unterschied kennen.
- Gib dir Raum für **Entspannung** und **Loslassen**.
- Sicherheit entsteht nicht durch **Kontrolle** – sondern durch **Vertrauen** in deinen Instinkt.

### Affirmation

„Ich bin sicher im Moment. Ich darf loslassen, was nicht (mehr) gut für mich ist.  
Ich spüre klar, was meins ist – und vertraue meinem Instinkt, wenn er leise flüstert.“



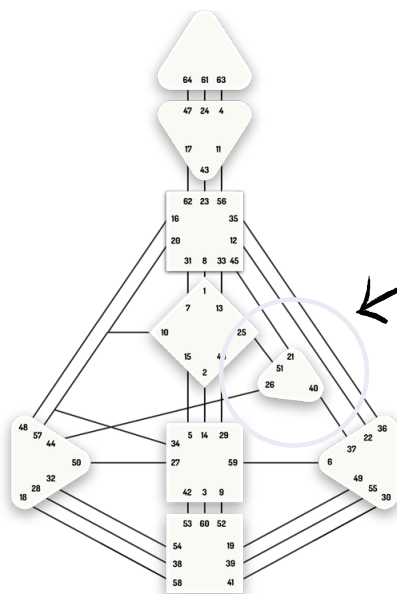
## Sakral - Zentrum

Offen für Lebenskraft – nicht für  
Überanpassung

Ein nicht definiertes Sakral-Zentrum bedeutet: Du bist nicht hier, um **konstant zu leisten** – sondern um mit deiner **Energie weise** umzugehen. Du kannst die **Lebenskraft** anderer **wahrnehmen, verstärken, spiegeln** – aber du **produzierst** sie nicht **dauerhaft** selbst. Und genau das ist ein Geschenk. In deiner Kraft kannst du klar **spüren, wo Energie fließt** – und wo nicht. Du erkennst **Überforderung** bei **anderen**, kannst Gruppen **lesen**, Systeme **reflektieren** und zeigen, was zu **viel** ist. Du bist nicht für **Dauerleistung** gemacht, sondern für **bewusste Energieeinsätze**. Wenn du gut auf dich **achtest**, strahlst du **Ruhe, Klarheit** und **Präsenz** aus – und wirst zum natürlichen **Regulator** in einem **überladenen** System.

### Sakral-Zentrum im Schatten

Im Schatten versuchst du **mitzuhalten**. Du **arbeitest länger**, obwohl dein Körper **müde** ist. Du sagst „Ja“, obwohl du **keine Kraft** hast. Du bleibst in Situationen, in denen du innerlich schon lange weg bist – aus Angst, nicht „genug“ zu sein. Oft entsteht das Gefühl, dass du **erst Leistung** bringen musst, um **Zugehörigkeit** zu verdienen. Du übernimmst den sakralen Druck anderer – und merkst erst spät, wie **erschöpft** du wirklich bist. Das führt zu **chronischer Müdigkeit, innerer Leere** und dem Gefühl, irgendwie **„kaputt“** zu sein – obwohl du einfach nur nicht dafür gemacht bist, durchgehend Energie zu liefern.



## Sakral - Zentrum

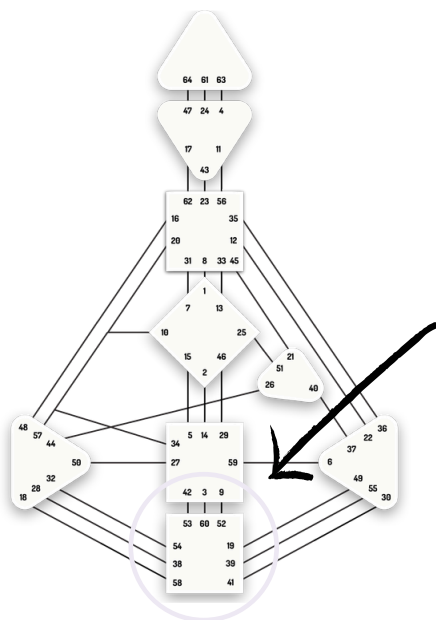
Tipps & Affirmation

Wie du achtsam mit deiner Energie umgehst

- Hör auf deinen **Körper** – nicht auf **gesellschaftliche Erwartungen**.
- Du darfst **Pausen** machen, auch wenn andere noch weitermachen.
- Erkenne **Überanpassung** als **Warnsignal**.
- Wenn du dich **übergehst**, verlierst du dich. **Rückzug** ist **Selbstfürsorge**, nicht Schwäche.
- Du musst nicht „mithalten“.
- Deine Kraft liegt nicht in der **Menge** – sondern in der **Klarheit** deines Einsatzes.
- Lerne, „**Nein**“ zu sagen, **bevor** du **ausbrennst**.
- Du bist nicht dafür da, dich **ständig** zu verausgaben.
- Erlaube dir einen **Lebensstil** in Intervallen.
- Aktivität und Ruhe dürfen sich abwechseln. Dein **natürlicher Rhythmus** ist intelligent.

### Affirmation

„Ich muss nicht leisten, um wertvoll zu sein. Ich darf aussteigen, wo andere weitermachen. Meine Energie ist heilig – und ich wähle, wann und wie ich sie einsetze.“



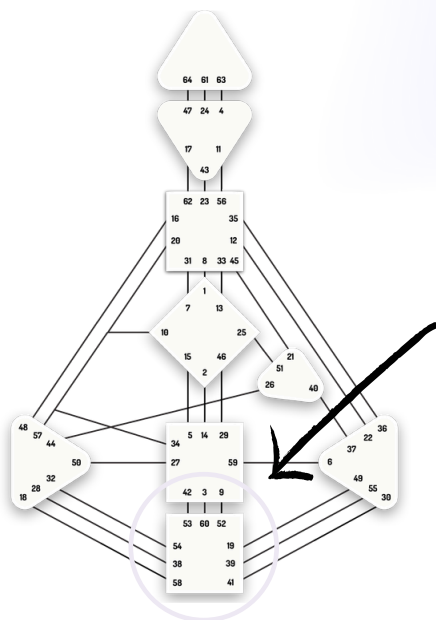
# Wurzel - Zentrum

Offen für Antrieb – nicht für Dauerstress

Das nicht definierte Wurzelzentrum ist offen für den **Druck** des Lebens – und damit unglaublich **feinfühlig**, was **Timing**, **Energie** und **Bewegungsimpulse** betrifft. Menschen mit diesem nicht definierten Zentrum spüren den **Stress** und die **Dringlichkeit** anderer oft vor allen anderen – und haben gleichzeitig das Potenzial, große **Ruhe** in herausfordernde Situationen zu bringen. In ihrer Kraft sind sie in der Lage, Druck nicht **persönlich** zu nehmen. Sie erkennen: Nicht jeder Impuls muss **sofort** beantwortet werden. Sie können sich durch das Leben bewegen, mit einem besonderen **Gespür** für das „richtige **Timing**“ – weil sie gelernt haben, nicht jedem Druck nachzugeben. Wenn sie im **Vertrauen** sind, wirken sie **geerdet**, **klar**, **wachsam** – aber nicht **gehetzt**. Sie wissen: Nicht alles muss jetzt. Und nicht alles muss ich.

## Wurzel-Zentrum im Schatten

Im Schatten übernimmt das undefinierte Wurzel-Zentrum den **Druck anderer** – und macht ihn zum **eigenen**. Menschen mit diesem nicht definierten Zentrum fühlen sich oft **gehetzt**, **permanent** unter **Strom**, **unfähig** zu **entspannen**, weil sie glauben: „Ich muss schneller, mehr, sofort.“ Sie haben das Gefühl, nie genug zu tun, nie „fertig“ zu sein. Sie reagieren auf **Stress** nicht mit **Klarheit**, sondern mit innerer **Unruhe**, **Druck** und **Überforderung**. Oder sie bleiben in **toxischen Systemen**, nur weil sie sich mit dem **Dauerstress** identifiziert haben. So wird aus Antrieb eine **Flucht**. Aus Motivation ein **Hamsterrad**. Aus Präsenz ein **Dauerlauf** ohne Ziel.



# Wurzel - Zentrum

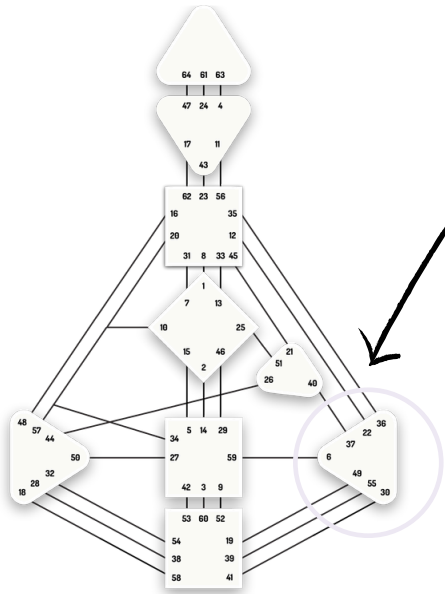
## Tipps & Affirmation

Wie du Druck in Klarheit verwandelst

- Erkenne, dass nicht jeder Druck **deiner** ist.
- Du nimmst **Stress** auf – aber du musst ihn nicht **austragen**.
- Setz dir **keine** künstlichen **Deadlines**.
- Nur, weil du etwas **schnell** fühlst, musst du es nicht **sofort** tun.
- Erlaube dir, in deinem **Rhythmus** zu leben.
- Du darfst **langsam** sein. **Klar. Still**. Es ist nicht gefährlich – es ist gesund.
- **Beobachte**, wann du aus Reaktion handelst.
- Druck ist nicht immer ein Ruf zum Handeln – manchmal ist es nur ein Impuls, der vorbeiziehen darf.
- Finde **Rituale** für **Erdung** und **Entspannung**.
- **Natur, Körperübungen, Atmung** – alles, was dich in die Ruhe bringt, ist **Medizin** für dein System.

### Affirmation

„Ich bin nicht hier, um unter Druck zu funktionieren. Ich darf langsam sein, auch wenn alles um mich eilt. Ich wähle, wann ich handle – und mein Wert ist nicht an Tempo gebunden.“



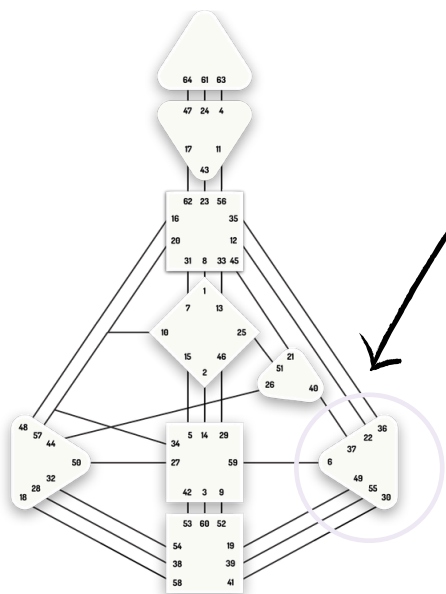
## Emotions -Zentrum

Offen für Gefühle – nicht für emotionale Übernahme

Ein nicht definiertes Emotionszentrum ist wie ein seismografisches Instrument für **Gefühle – feinfühlig, empathisch, offen**. Menschen mit diesem nicht definierten Zentrum können **emotionale Wellen** anderer **wahrnehmen, spiegeln** und oft **tiefer** fühlen als die Person selbst. In ihrer Kraft sind sie weise im Umgang mit Gefühlen. Sie erkennen: „Das, was ich spüre, ist nicht immer meins.“ Sie müssen keine Emotionen **analysieren** oder **lösen** – sie dürfen **beobachten, mitfühlen, loslassen**. Sie bringen **emotionale Klarheit** in Räume, weil sie gelernt haben, nicht alles zu personalisieren. Ihre Stärke liegt in ihrer Fähigkeit, Gefühle zu verstehen – ohne sich von ihnen **mitreißen** zu lassen.

### Emotions-Zentrum im Schatten

Im Schatten übernehmen Menschen mit nicht definiertem Emotions-Zentrum die **Emotionen** anderer – und halten sie für die eigenen. Sie spüren **Spannungen** im Raum und glauben, sie **müssten** sie auflösen. Sie **vermeiden Konflikte**, sagen „Ja“, obwohl sie „Nein“ fühlen, oder **passen sich emotional** so stark **an**, dass sie sich selbst **verlieren**. Häufig denken sie: „Ich bin verantwortlich für die Stimmung.“ Oder: „Ich darf niemanden enttäuschen.“ Das führt zu **emotionaler Überforderung, innerer Unklarheit, Harmoniesucht** – und dem Gefühl, von der Stimmung anderer **abhängig** zu sein.



# Emotions - Zentrum

## Tipps & Affirmation

Wie du emotional frei wirst

- Spüre **bewusst**: Ist das wirklich **mein** Gefühl?
- Wenn du plötzlich **traurig, wütend** oder **unsicher** bist – halte inne. Vielleicht hast du gerade etwas aufgenommen.
- Du bist **nicht verantwortlich** für die Gefühle **anderer**.
- Du darfst **mitfühlen**, ohne zu **tragen**. Du musst nichts **retten**.
- **Konflikte** dürfen sein.
- Harmonie ist kein **Maßstab** für **Liebe**. **Echtheit** ist gesünder als emotionales **Verbiegen**.
- Nimm dir **Zeit** für emotionale Klarheit.
- Deine **Wahrheit** zeigt sich oft erst im **Rückzug** – gib dir Raum.
- Wähle bewusst, **wessen** Gefühle du nah an dich heranlässt.
- Du darfst sensibel sein – aber du musst nicht durchlässig für alles bleiben.

### Affirmation

„Ich darf fühlen, ohne zu übernehmen. Ich bin nicht verantwortlich für die Emotionen anderer. Meine Klarheit entsteht in der Ruhe – und ich wähle, was ich in meinem Herzen tragen will.“

# Reflektionsfragen

Du hast nun einen Einblick in die Welt deiner offenen Zentren erhalten. Vielleicht hast du gespürt, wo du dich angepasst hast, wo du Energie übernommen hast, wo du zu viel gehalten hast – obwohl es nicht deins war. Doch genau hier liegt die Einladung: Nicht, dich zu schützen oder zuzumachen – sondern bewusst zu wählen, was du aufnehmen willst und was du gehen lässt. Denn in deinem offenen Design liegt kein Mangel. Es ist dein Raum für Weisheit, für Freiheit, für Weite.

- Welches offene Zentrum hat dich am meisten bewegt – und warum?
- Wo hast du gemerkt, dass du dich oft selbst verlässt?
- Was verändert sich in deinem Blick auf dich, wenn du erkennst: Das bin nicht „ich“, das nehme ich nur wahr?
- Welche deiner offenen Zentren möchtest du künftig achtsamer und liebevoller begleiten?
- Was bedeutet emotionale, mentale oder energetische Freiheit für dich – ganz persönlich?
- Was darfst du ab heute bewusst loslassen?

## PLATZ FÜR DEINE NOTIZEN

---

---

---

---

---



## Möchtest du das volle Potenzial des Human Designs entdecken?

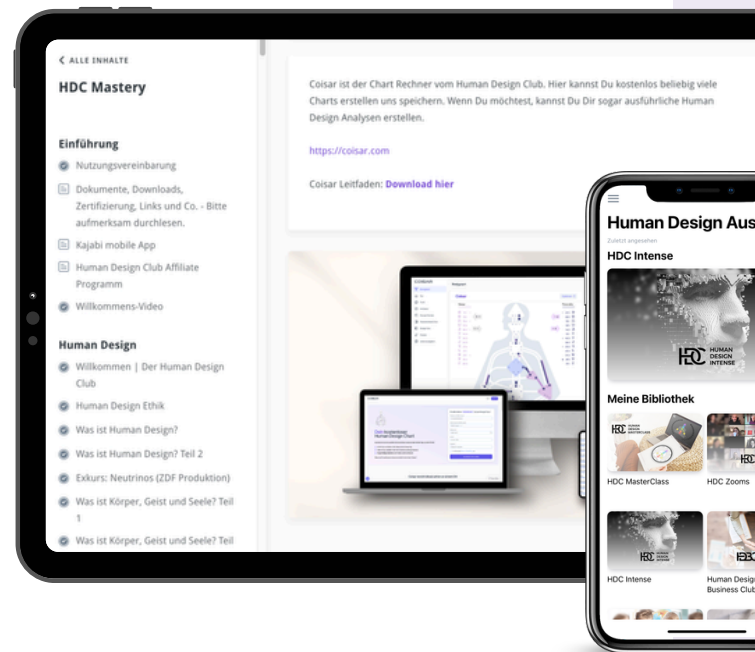
In dem Human Design Workshop hast du einen ersten Eindruck von der Kraft des Human Designs gewonnen, doch dies war nur der Anfang. Human Design ist so viel mehr als ein Einblick in die eigenen Energien: Es ist ein umfassender Kompass für Selbstentfaltung und persönliche Klarheit. Wenn du die transformative Kraft dieses Wissens für dich und für andere voll entfalten willst, ist eine fundierte Ausbildung der nächste Schritt.

## Der Human Design Club: Wo Wissen auf Tiefe und Gemeinschaft trifft. Warum eine Ausbildung?

Eine fundierte Ausbildung ist entscheidend, wenn du Human Design wirklich verstehen und in deinem Leben verankern möchtest. In unserem heutigen Workshop hast du einen ersten Schritt gemacht – die volle Tiefe, das Wissen und die Werkzeuge erhältst du in der Human Design Club Ausbildung.

## Was die Ausbildung im Human Design Club ausmacht:

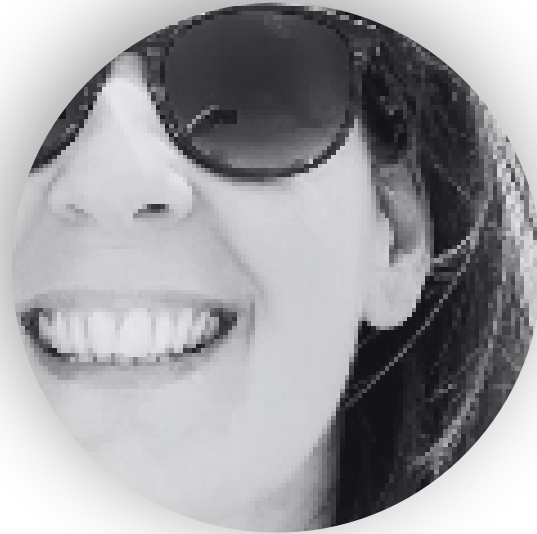
- **Lebenslanger Zugang zu tiefem Wissen:** Von Zoom-Calls und Aktualisierungen bis hin zur Community – du bleibst ein Leben lang verbunden.
- **Lernen von Experten:** tiefgehendes, fundiertes Wissen und eine Ausbildung auf höchstem Niveau.
- **Strukturierte und praxisnahe Inhalte:** Die klare, praxisorientierte Wissensvermittlung macht es einfach, Human Design im Alltag anzuwenden.
- **Große, aktive Community:** Vernetze dich mit über 3.000 Kursteilnehmern, profitiere von der höchsten Absolventenrate und tausche dich mit Gleichgesinnten aus.



## Bist du bereit, deine Reise fortzusetzen?

Wenn du fühlst, dass da noch mehr für dich ist, wenn du die Leidenschaft für Human Design in dir spürst und bereit bist, tiefere Ebenen zu entdecken, dann lade ich dich ein, ein Teil unserer Community zu werden. Die Ausbildung im Human Design Club bietet dir alles, was du brauchst, um dieses Wissen ganzheitlich zu verinnerlichen und in dein Leben zu bringen.

# TEILNEHMERFEEDBACK



## **Mitreissende Energie und tiefgreifendes Wissen**

Es stehen über 160 Stunden Lerninhalte in Form von Videos, Workbooks und Audiodateien zur Verfügung. Außerdem Add ons wie Yoga, Meditationen, Zoom-Aufzeichnungen uvm. Die Inhalte sind stets auf neuestem Stand, es werden Treffen und Workshops angeboten und es besteht ein toller Austausch innerhalb des Clubs.

*Claudia Hentrich*