



**Carmen Berwert**

*Human Design & Energy Coaching*



*Entdecke dein wahres Selbst mit  
Human Design*

Dein persönliches Workbook

Trage hier deine persönlichen Daten ein

# Human Design



Geburtsdatum

---



Geburtszeit

---



Geburtsort

---

Hier beginnt deine persönliche Human Design Reise. Ich wünsche dir viel Freude und spannende Einblicke auf deinem Weg zur Selbstentdeckung!

*Carmen*

# HUMAN DESIGN

## **Dein energetischer Fingerabdruck**

**Das Human Design System wurde im Jahr 1987 von Robert Alan Krakauer aka Ra Uru Hu, wie er sich selbst nannte, entwickelt. Es ist eine Kombination aus verschiedenen Wissenschaften und Weisheitslehren, die in einem neuen System - dem Human Design - zusammen kombiniert werden. Inkludiert sind unter anderem die Chakrenlehre, das chinesische I-Ging, das jüdische Kabbalah, die Astrologie und auch die Quantenphysik.**

Du bist mit einem Seelenplan auf diese Welt gekommen und dein Human Design spiegelt diesen Plan wider. Du kannst es wie eine ganz persönliche Gebrauchsanweisung für deine Energie verstehen.

Die durch dein Geburtsdatum, -Zeit und -Ort errechnete Körpergrafik, die sogenannte Rave Chart, ist die Grundlage jeder Human Design Analyse und vergleichbar mit einem genetischen Fingerabdruck auf Seelenebene.

Aus deinem Chart kannst du deine Stärken lesen und auch deine eventuellen Schwächen. Du lernst, wie du am besten mit anderen Menschen agierst und dein Leben im Flow gestaltest.

Human Design beschreibt dein Lebensthema und macht dir Eigenschaften bewusst, die du vielleicht noch gar nicht bemerkt hast. Es weist dich darauf hin, wo du schon dich selbst lebst und gibt dir Hinweise, wo du von deinen Eltern oder der Gesellschaft konditioniert wurdest und eine Version von dir lebst, die nicht deinem Selbst entspricht.

Es gibt mehr als 2 Milliarden unterschiedliche Designs. Du bist einzigartig und perfekt so wie du bist. Das ist die Quintessenz von Human Design.  
Eine Einladung, du selbst zu sein.

# Grundbegriffe im Human Design

## Energietyp

Es gibt 5 verschiedene Energietypen - der Typ erklärt, welche Energie & welche Rolle oder Aufgabe du im Leben hast.

## Strategie

Zeigt dir auf, wie du handeln oder auf Dinge reagieren solltest, um in deine Energie zu kommen.

## Autorität

Deine Entscheidungsweisheit, dein ureigenes Körpergefühl, um nachhaltige Entscheidungen zu treffen

## Profil

Unsere Wesensart, unser Charakter. Beschreibt die Bühne unseres Lebens - wie du von anderen erkannt wirst und worin du dich selbst erkennst.

## Energiecenter

Es gibt 9 Energiecenter. Sie sind die Landkarte deines Energiekörpers, deine Energieknotenpunkte. Jedes Zentrum "kommuniziert" mit den Designs anderer Leute und tritt in eine Wechselwirkung. Jedes Zentrum hat seine ganz eigene Energie und ganz individuelle Funktion. Jedes Zentrum ist entweder definiert (farbig) oder undefiniert bzw. offen (weiss).

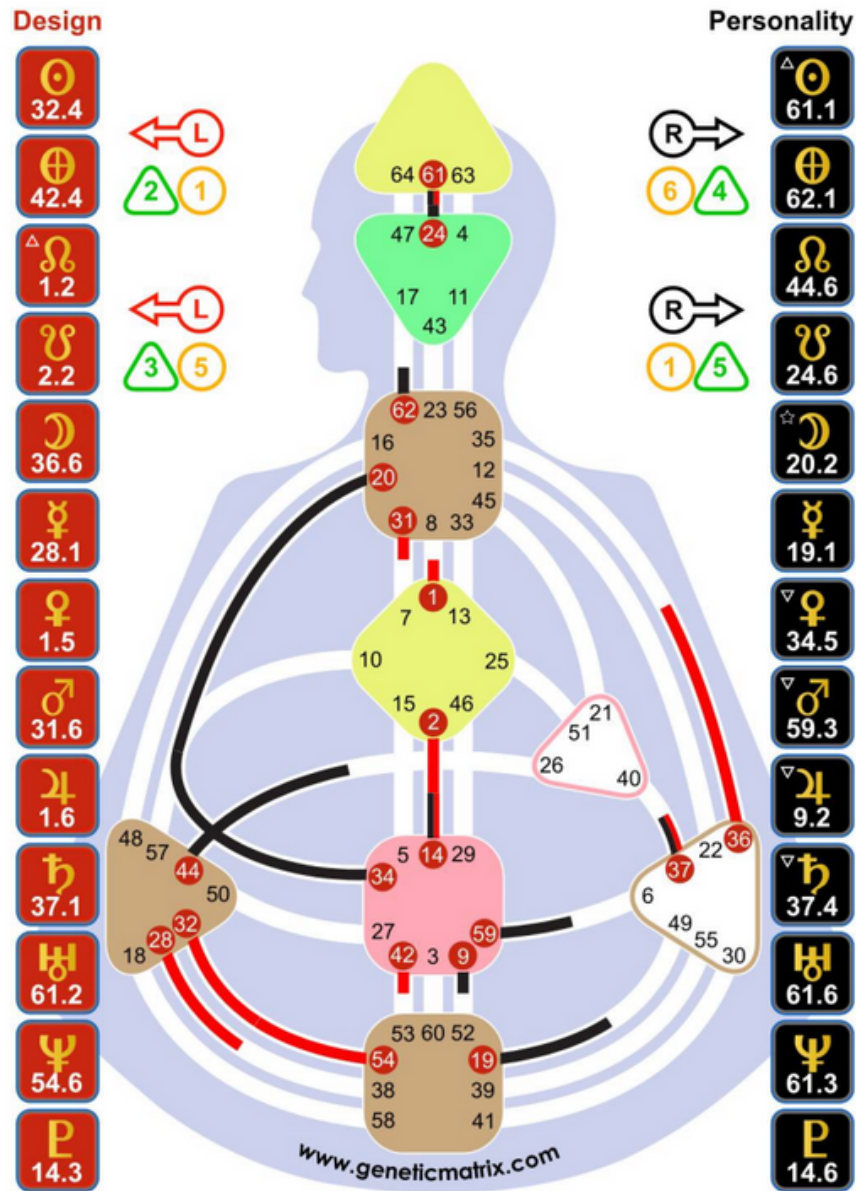
## Kanal

Es gibt insgesamt 32 Kanäle, die unterschiedliche Eigenschaften zum Ausdruck bringen. Sie bilden eine innere Verdrahtung und bestimmen den Energiefluss zwischen den Zentren. Sie zeigen deine Talente & Stärken.

## Tore

Es gibt 64 verschiedene Tore im Human Design, die jeweils für eine bestimmte Qualität, Eigenschaft oder Fähigkeit stehen.

# So sieht eine Human Design Chart aus



# ENERGIETYPEN

## Die 5 Typen im Human Design

**Der Energietyp ist der wichtigste Aspekt im Human Design.**

Der Energietyp ergibt sich aus den definierten Zentren und ihren Verbindungen. Er beschreibt, wie du Energie mit deiner Umwelt austauschst und wie deine Aura funktioniert. Er erklärt, welche Energie du hast, welche Rolle oder Aufgabe im Leben und welche Strategie du verfolgen solltest, um in deine eigene Energie zu kommen. Ausserdem hat jeder Typ zwei charakteristische Emotionen (positiv und negativ), die ihm zeigen, ob er auf dem richtigen Weg ist.

**Am Anfang deiner Human Design Reise profitierst du am meisten davon, wenn du lernst, deinen Energietyp zu verstehen und deine Strategie im Alltag zu leben!**

# STRATEGIEN

## Zu den einzelnen Energietypen

Die Strategie hängt untrennbar mit deinem Typ zusammen und bildet die Bedienungsanleitung für deine Energie. Sie gibt dir eine Anleitung, wie du mit dem Leben interagieren und am besten in den Fluss kommst. Sie zeigt dir, wie du vorgehen darfst, um dein höchstes Selbst bestmöglich zu leben und Fülle zu kreieren.

### **Generator**

auf das Leben reagieren und darauf antworten

### **Manifestierender Generator**

Reagieren, ausprobieren und informieren

### **Manifestor**

andere informieren, die von den Handlungen beeinflusst werden

### **Projektor**

auf Einladung warten

### **Reflektor**

Einen Mondzyklus warten, bevor Entscheidungen getroffen werden

# GENERATOR

## Leuchttürme und Umsetzer (37%)

**Generatoren sind hier, um mit ihrer Energie die ganze Welt zu erleuchten, zu erschaffen und diese Energie nach draussen zu tragen. Diese Lebensenergie kommt aus ihrem Sakralzentrum, das bei einem Generator immer definiert ist. Es ist die Quelle seiner unerschöpflichen Energie. Das Sakralzentrum bringt die Energie mit sich, zu arbeiten, zu lernen, sich um andere zu kümmern, für seine Familie und Umfeld einzustehen und diese zu versorgen. Eine der grössten Herausforderungen für Generatoren ist es, selbst zu erkennen was für eine kraftvolle Energie und Ausstrahlung sie haben. Und im zweiten Schritt herauszufinden, für was diese Energie eingesetzt werden will. Denn diese Energie kann für sie arbeiten, aber auch gegen sie, wenn sie nicht richtig eingesetzt wird.**

Du hast eine natürliche Umsetzungskraft und Lebendigkeit in dir. Du bist ein Arbeitstier mit der endlosen Energie der Lebenskraft. Dein Sakralzentrum ist definiert, es gibt dir stetige Power, Kreativität und geballte Lebensfreude.

Diese Energie steht dir immer zur Verfügung und wartet auf passende Angebote des Lebens, auf die du mit deinem Bauchgefühl reagieren darfst.

Dieses Bauchgefühl bietet dir als Antwort zwei Reaktionen: Entweder das Ansteigen der Energie, aus dem Unterbauch in Form eines „Ja“ oder absteigende Energie in Form eines „Nein“. Diese Reaktion zeigt dir, dass du dich zumindest im Moment nicht auf die Sache einlassen solltest. Spürst du gar keine Reaktion, hast du nichts mit dieser Angelegenheit zu tun oder es ist ein „Nicht-Jetzt-Signal“.



# *Nutze deine sakrale Lebensenergie für die Dinge, die dein Feuer wirklich entfachen*

Solltest du dich für etwas entscheiden, bei dem du das „Nein“ deiner Bauchstimme ignoriert hast, fühlst du dich unzufrieden, frustriert und ausgebrannt in deinem Leben. Also kannst du an deinem momentanen Gefühlsleben erkennen, wie du dich in der Vergangenheit entschieden hast. Bist du in deiner Freude und in deiner Kraft? Oder fühlst du dich erschöpft und frustriert? Wenn du lernst, bewusst auf deine Bauchstimme zu vertrauen, wird sich dein Leben verändern.

Für dich ist es sehr wichtig, auf Einladungen des Lebens zu warten und dann zu wissen, worin du deine starke, sakrale Energie einsetzt. Du bist nicht dafür gemacht, Dinge in die Wege zu leiten, sondern eher dazu, zu warten. Dein Motto lautet: Warten, reagieren, dann loslegen. Auf die richtigen Vorhaben, Gelegenheiten und Leute zu warten und deine eigene Bauchreaktion zu beobachten ist für dich der Schlüssel, um Erfüllung zu finden. Wenn du etwas nachjagst oder in die Wege leitest, ohne zu warten, kann alles schiefgehen.

Damit deine Energie auf einem hohen Level bleibt, müssen dir die Dinge Freude machen. Dann kann dich niemand mehr aufhalten. Konzentriere dich dabei auf eine Sache, denn bei Überforderung kannst du schnell die Freude verlieren. Wenn du dann die eine Sache gefunden hast, bist du hocheffektiv und es ist eine Freude, deine Eigendynamik zu beobachten, die vom Sakralzentrum angetrieben und daher sehr ausdauernd ist. Du bist die Duracell-Batterie, die immer noch Strom liefert, wenn andere schon nachlassen. Nach deiner Energie drehen sich die Leute um, wenn du einen Raum betrittst. Du wirst als kompetent und unermüdlich wahrgenommen.

# Generelles

## Fokus im Leben

auf die richtigen Dinge reagieren, aus dem Bauch heraus und aus Freude zu erschaffen

## Strategie

auf das Leben reagieren, erst dann agieren und in die Handlung kommen

## Aura

strahlend, anziehend und leuchtend, zieht Leute an, magnetisch

## Geschwindigkeit

stetig, stufenartig, durchhaltend

## Rollen

Familienmensch, Arbeitsbiene, Leuchtturm für andere, Umsorger

## Aufgaben

Anderen Energie geben, mit sakraler Energie die Welt erleuchten, die Dinge auf einen zukommen lassen und reagieren, nicht initiieren

## Herausforderung

Ungeduld, manchmal zu schnell das Handtuch werfen, lernen der Bauchstimme zu vertrauen, selbst zu erkennen was für eine kraftvolle Energie und Ausstrahlung sie haben

## Not Self Gefühl

Frustration

## Higher Self Gefühl

Zufriedenheit, Erfüllung

## Universelle Aufgabe

In Freude und Leichtigkeit erschaffen und Energie freisetzen; Meister ihrer Sache werden

## Schlüsselsatz

Ich reagiere, dann handle ich

## Strategie

*Auf das Leben  
reagieren und  
darauf antworten*

Generatoren sind dazu gemacht, nicht aus sich heraus in Aktion zu treten. Das Sakral - die Batterie und Leuchtkraft - kann nur reagieren, wenn etwas von aussen kommt. Das Sakral reagiert auf alle möglichen Zeichen. Ein Anruf, ein Lied, ein Post auf Instagram - es geht darum immer zu schauen „was das Sakral anspringen lässt“. Ein Kribbeln und Vorfremde sind Zeichen, dass es eine wundervolle Möglichkeit für den Generator ist. Bei manchen ist die Reaktion sofort da, bei anderen dauert es etwas. Manche Generatoren (z.B. emotionale) brauchen aber etwas Zeit für die Entscheidung. Die Reaktion zeigt, ob es wert ist, überhaupt damit in den Prozess zu gehen. Ein Nein dagegen fühlt sich oft schwer an und der Bauch zieht sich wortwörtlich zusammen.



*Bringt es Freude?*


# MANIFESTIERENDER GENERATOR (MG)

**Multitalente (33%)**

Genau wie bei Generatoren ist bei manifestierenden Generatoren das Sakral die absolute Superpower und gibt ihnen die Energie und den Schwung, zu arbeiten, zu kreieren und zu inspirieren. Ausserdem haben MGs einen Aspekt in ihrer Chart, der ihnen, vergleichbar zu den Manifestoren, die Kraft gibt, Dinge anzustossen. Trotzdem gehören sie zu den Generatoren und sollten nicht nur am initiieren sein - dann kann ihnen das Sakral nämlich keine dauerhafte Energie zur Verfügung stellen.

MGs sind unglaublich schnell, sie sind oft Powerpakete, die mehrere Projekte gleichzeitig stemmen können. Sie brauchen viel Abwechslung und wollen ihre unterschiedlichen Interessen ausleben. Aus jedem der Projekte - wenn es im Alignment ist - bekommen sie Energie. Dadurch wirken sie manchmal wie „Hansdampf in allen Gassen“. Ihr Weg ist selten gradlinig und auch unterwegs passen sie ihre Richtung gerne an.

Durch dein definiertes Sakralzentrum hast du ein starkes Bauchgefühl und dadurch eine starke Lebensenergie. Du hast aber auch eine direkte Verbindung zur Kehle. Dadurch hast du eine starke Schubkraft hinter deinem Ausdruck und eine starke Manifestationskraft. Das macht dich unglaublich ausdauernd (Generator) aber auch impulsiv und sprunghaft (Manifestor).



Wie der Generator besitzt du das Leitgefühl der Bauchreaktion. Aber der feine Unterschied: du kannst initiieren, kannst Dinge in die Welt leiten und umsetzen. Aber erst, nachdem du diese Generator-Bauchreaktion beachtet hast. Im Endeffekt bist du ein Manifestor in Warteposition. Es gilt den Moment der Wahrheit zu finden. Erst wenn das Vorhaben auch vom Bauch her bestätigt wird, gilt es dies umzusetzen. Wenn du dann loslegst und dich auf etwas eingelassen hast, läufst du mit dem Eifer des Manifestors voran. Nach aussen sind das diese Wonderwomen, die einen Vollzeitjob haben, nebenbei ihr eigenes Business starten und allenfalls noch eine Weiterbildung machen.

Du liebst Multitasking. Du bist dafür da, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen. Du hast viele Hobbies, viele Interessen, allenfalls mehrere Jobs. MG's haben selten einen geraden Lebenslauf - sie müssen viele verschiedenen Sachen ausprobieren. Du bist sprunghaft und entscheidest viel um. Das ist fürs Aussen manchmal schwer anzunehmen. Du willst viel lernen, musst alles ausprobieren. MG's fangen oft etwas an und merken dann, dass es doch nicht das ist was sie wollen. Das kann sich allenfalls sehr einengend anfühlen, wenn du in einem Job die Karriereleiter hochklettern solltest. Als MG bist du eher nicht jahrelang im selben Job, da dich das zu sehr langweilt und du dich eingengt fühlst.

*In der Freude bist du super kraftvoll und sprudelst vor Energie. Erlaube dir schnell, bunt und vielfältig zu sein.*

Bei der Arbeit versucht ein MG, die Balance zwischen dem Manifestor und dem Generator-Aspekt zu finden. Der Generator in dir liebt es, sich für Projekte zu verpflichten, die anhaltend hohen Energieeinsatz erfordern. Der Manifestor in ihm stösst gern in neues Territorium vor und lanciert neue Projekte. Als MG brauchst du Freiheit und Flexibilität, neue Bereiche zu erschliessen und neue Höhen zu erreichen. Deshalb bist du als Angestellte: etwas schwierig zu handhaben, denn du bist eine Kreuzung aus Arbeitspferd und Pionier. Im Idealfall bist du in einer geachteten, übergeordneten Position, eine Führungskraft oder jemand mit der Unabhängigkeit, frei zu handeln.

Du bist auf der Welt um den anderen Erfolg auf eine neue Art und Weise zu zeigen (nicht indem du 10 Jahre im gleichen Job sein musst). Du darfst dir erlauben, dass du nicht alles durchziehen musst, was du angefangen hast. Du bist die Schöpferin oder der Schöpfer deines Lebens. Wenn dich etwas zu viel Energie kostet, darfst du das wieder abbrechen (Bsp: Tanzkurs...). Alles, was sich nicht gut für dich anfühlt, darfst du loslassen. Du bist hier, um dich auszuprobieren und Wissen über dich selbst zu sammeln.

# Generelles

## Fokus im Leben

Auf die richtigen Dinge reagieren, erbauen, aus dem Bauch heraus erschaffen, vieles ausprobieren

## Strategie

auf das Leben reagieren, ausprobieren und dann erst commiten

## Aura

strahlend, anziehend und leuchtend, zieht Leute an, magnetisch

## Geschwindigkeit

schnell wie Manifestor, stetig wie Generator

## Rollen

Familienmensch, Arbeitsbiene, Leuchtturm für andere, Vielbegabte

## Aufgaben

Anderen Energie geben, mit sakraler Energie die Welt erleuchten, die Dinge auf einen zukommen lassen und reagieren, nicht initiieren

## Herausforderung

Ungeduld, sich Vielseitigkeit erlauben, dem eigenen Weg vertrauen

## Not Self Gefühl

Frustration

## Higher Self Gefühl

Zufriedenheit, Erfüllung

## Universelle Aufgabe

In Freude und Leichtigkeit erschaffen und Energie in vielen Dingen haben

## Schlüsselsatz

Ich reagiere und warte auf meinen Moment der Wahrheit, dann handle ich

## Strategie

Reagieren,  
ausprobieren und  
informieren

Als manifestierender Generator reagiert das Sakral aufs Leben und die Zeichen, die einem unterwegs begegnen. Nur eine Reaktion kann zeigen, ob Energie für eine Sache zur Verfügung steht. Ausserdem darf ein MG eine Idee oder ein Projekt erst einmal ausprobieren, um zu sehen, ob es rasoniert. Manchmal ändert sich beim Ausprobieren die Reaktion auf etwas und der MG spürt, dass es doch nicht das Richtige für ihn ist. Je nachdem wie die Chart ist, hat der MG auch die Power in gewissem Masse zu initiieren. Wichtig ist, dass er die Menschen in seinem Leben informiert, um Missverständnisse vorzubeugen, die durch seine Schnelligkeit und Vielseitigkeit entstehen können.



Bringt es Freude?




# MANIFESTOR

## Initiatoren (9%)

**Manifestoren sind hier auf dieser Welt, um ihre Kraft zu nutzen, einen Einfluss zu haben. Sie sind hier, um Freiheit in all ihren Prozessen zu erfahren und ihrer Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Sie haben meist die verrücktesten Ideen und das Verlangen und den Antrieb Veränderung herbeizuführen. Sie haben die Energie, diese Ideen zum Leben zu erwecken und ihre Visionen Wirklichkeit werden zu lassen. Manifestoren haben Impulse, die sie mit dem Fluss des Lebens verbindet und dürfen darauf vertrauen, dass diese Impulse das Richtige sind. Sie dürfen sich davon losmachen, es anderen Recht zu machen. Sie sind diejenigen, die den Weg ebnen und vorangehen. So verrückt ihre Ideen auch sein mögen - sie stossen damit Energie für andere an, worauf diese wieder reagieren können.**

Du bist hier auf dieser Welt, um deine Kraft zu nutzen und einen Einfluss zu haben. Du bist ein Tatmensch, mit der Fähigkeit geboren, einfach loszulegen. Die Leute nehmen bei dir ein Flair von Unbesiegbarkeit wahr, denn du bist ein Katalysator für enorme Antriebskraft und Fokussierung bei jedem Projekt, jeder Unternehmung und bei den Leuten in deiner Umgebung. Du bist der geborene Macher und immer darauf aus, dass etwas passiert. Deshalb hast du oft tolle Ideen und inspirierst andere Menschen, etwas Neues anzufangen.



Mit deiner unablässigen, stets aktiven Antriebsenergie, die dauernd darauf aus ist, zu “machen”, zu handeln und etwas zu bewegen, gehörst du zu einer seltenen Art (nur 9% der Menschheit). Du bist ein menschlicher Dynamo, der aktiv Ziele anstrebt und erreicht. Solche Leistungen, die du wahrscheinlich als selbstverständlich ansiehst, können bei Nicht-Manifestoren entweder Bewunderung oder Neid hervorrufen - hauptsächlich deswegen, weil zahlreiche Menschen sich nach einer solchen Umsetzungsfähigkeit sehnen. Deshalb ist es für dich als Manifestor besonders wichtig zu verstehen, dass die meisten nicht so funktionieren wie du und es eben etwas langsamer und gemächlicher voran geht.

Du darfst und möchtest immer sofort handeln, hast einen ständigen Drang nach Aktivität und Unberechenbarkeit. Wichtig hierbei ist, dass du dein Umfeld darüber vorher informierst. Es geht hier nicht um das "Um-Erlaubnis-Bitten". Du informierst einfach nur über dein Handeln. Ansonsten fühlen sich die Menschen von dir überrannt, übersehen, nicht geliebt oder nicht respektiert.

Das Sakralzentrum ist undefiniert, das bedeutet, dass du keine konstante Arbeits-Energie aus dir selbst heraus erzeugen kannst. Du bist aber reich an natürlicher Energie, die dir den Antrieb für Aktivitäten, Bewegungen und Geschwindigkeit gibt. Du arbeitest in Sprints. Nichts desto trotz ist es wichtig für dich, dass du dir auch zwischendurch Pausen gönnst, damit du deine Energie wieder laden kannst.

*Du trägst die Visionen, die diese Welt braucht. Trage sie kraftvoll nach aussen und stosse die Veränderung an, die es braucht.*

In dir ist die Manifestationskraft – du kannst das Leben in die Richtung bewegen, die deiner Absicht entspricht. Ebenfalls hast du enorme Fähigkeiten, andere zu motivieren und voranzubringen. Du hast grosse Visionen und sehr viele Ideen in dir. Dein Lebensplan ist es, die Menschen in diese Visionen zu führen. Du benötigst hier die Kraft der anderen zur Umsetzung. Zu den Menschen, die sich von deinen Ideen/Visionen angezogen fühlen, baust du eine tiefe Bindung auf. Wenn du dein Design nicht liebst, zeigt sich bei dir das Gefühl der Wut.

# Generelles

<b>Fokus im Leben</b>	initiiieren und in Aktion treten
<b>Strategie</b>	andere informieren, die von den Handlungen beeinflusst werden
<b>Aura</b>	verschlossen, dicht und einflussreich, kann abstossend wirken, aber auch anziehend
<b>Geschwindigkeit</b>	schnell, aufbrausend, spontan, Impulse, danach aber Pausen
<b>Rollen</b>	Initiator, Entdecker, Powerhouse, Ideen-macher, Umsetzer, Serial Entrepreneur
<b>Aufgaben</b>	Veränderungen einläuten, Ideen umsetzen und andere ins Handeln bringen
<b>Herausforderung</b>	schneller als andere, aber keine andauernde Energie, nicht hier um alles durchzuziehen, sich die richtige Unterstützung suchen
<b>Not Self Gefühl</b>	Wut, Ärger
<b>Higher Self Gefühl</b>	Frieden
<b>Universelle Aufgabe</b>	Neue Energien kreieren, damit andere mit aufspringen können
<b>Schlüsselsatz</b>	Ich bin, also handle ich

## Strategie

### Informieren

Manifestoren wirken oft schnell und unberechenbar. Andere haben wenig Zugang zu den inneren Impulsen und können diese nicht nachvollziehen. Das kann zu Ärger und Unverständnis führen. Manifestoren dürfen damit experimentieren, Menschen im Umfeld über Impulse zu informieren. Es geht nicht darum, um Erlaubnis zu fragen, sondern einfach Bescheid zu geben. Das kann die Energie von Missverständnis zu Support shiften.




Hab ich mein  
Umfeld informiert?

# PROJEKTOR

## **Koordinatoren, sanfte neue Leader (20%)**

**Projektoren sind auf dieser Welt, um zu leiten, zu managen oder als Guide anderen den Weg zu weisen. Dies kann ganz vielfältig aussehen und muss nicht unbedingt in einem typischen Berufsbild zu finden sein. Sie haben tiefgehende Einsichten und lieben es diese mit anderen zu teilen. Projektoren sind ausgesprochen gut darin, Veränderung einzuläuten, zu leiten und mehr Effizienz zu bringen. Sie bringen gerne neue Konzepte in die Welt und können den anderen Typen zeigen, dass es anders geht und dass man nicht beim Status Quo mitmachen muss. Projektoren verkörpern eine unglaubliche Weisheit und verfügen meist über ausgeprägte Sinne für ihre Mitmenschen und sind sehr sensibel für ihre Umgebung. Sie haben die Gabe Dinge anders zu sehen, eine neue Art, Dinge rüberzubringen und können gut bestehende Systeme durchblicken und hinterfragen.**

Warten. Hinter den Kulissen. Auf das Rampenlicht warten. Auf die Einladung warten. Das ist der Kern eines Projektorlebens - die Sehnsucht danach, im eigenen Wert anerkannt zu werden. Wenn der Projektor dann eine anerkannte Position hat, ist er ein sicherer Darsteller, Regisseur, Organisator, Manager, Führer, Visionär und Beauftragter für alle möglichen Angelegenheiten.



Da dein Sakralzentrum nicht definiert ist, besitzt du keine Lebenskraft-Energie in dir, die permanent Lebensenergie für dich produziert. Deine Stärke liegt nicht in deiner Leistung, sondern darin, wie du die Welt siehst. Du hast eine ruhige, gelassene Art, die man "leicht aber sicher" und "fest aber fair" beschreiben könnte. Du bist in einer Art Beobachterposition und wartest darauf, zur Beteiligung aufgefordert zu werden. Du bist nicht dafür gemacht, 8 - 10 Stunden am Tag ohne Pause zu arbeiten. Hüte dich davor, mit anderen Menschen (Manifestoren, Generatoren und Manifestierende Generatoren) Schritt halten zu wollen und dich dem Einsatz anderer anzupassen. Dies kann dich bis zum Kollaps erschöpfen. Sei offen für Pausen, Siestas oder kurze Nickerchen. Sei auch vorsichtig, wie viel geborgene Energie du durch dein System laufen lässt. In einer Umgebung voller Druck und starker Energie, in der du das "los, los, los" aller anderen annehmen willst, besteht die Gefahr, dass bei dir eine innere Sicherung durchbrennt.

Du kannst die Menschen durchschauen und erkennst die Lücken im Energiesystem deines Gegenübers. Du spürst ob dein Gegenüber authentisch und ehrlich ist. Der andere fühlt sich von dir wirklich gesehen und das ist deine Anziehungskraft.

*Teile deine Weisheit nur, wenn du ehrlich eingeladen wurdest und nur für die Menschen, die bereit sind.*

Du bist potentiell ein idealer Netzwerker, der diese Person mit jener in Verbindung bringt und nach Herzenslust Beziehungen stiften kann. Du erkennst, wenn Dinge schief laufen und weißt, was in dieser Welt, in Systemen falsch läuft. Und du liebst es, dir dies ganz genau anzuschauen. Du kommst in deine eigentliche Kraft, wenn du die Menschen und Energien um dich herum lenken, gestalten und leiten kannst. Du bist wie ein Leuchtturm für andere. Du bist dafür gemacht ihnen den richtigen Weg zu zeigen. Du kannst von Natur aus gut leiten und managen, und du bist der ideale Führer, Organisator, Coach und Verwalter der alles überblickt.

Wenn du dein authentisches Design nicht lebst, empfindest du tiefe Bitterkeit, die auch die anderen um dich herum spüren. Du solltest alleine schlafen und viel Zeit alleine verbringen, um unbeeinflusst in deine Superkraft zu kommen und die Welt verändern zu können.



# Generelles

## Fokus im Leben

Managen, Überblick, Intuition, Weisheit, Effizienz, Tieren der Einsichten, Tiefgang, Fokus

## Strategie

auf Einladung warten

## Aura

Fokussiert - schenkt dem Gegenüber die ungeteilte Aufmerksamkeit

## Geschwindigkeit

in Sprints mit Pausen, sehr konzentriert

## Rollen

Guide, Leader der neuen Generation, Manager, Coach, Wegweiser

## Aufgaben

Systeme zu durchblicken, Einsichten zu teilen, Weisheit erkennen, sehen wo man etwas besser machen kann, Nische finden, Wissen teilen bei Einladung

## Herausforderung

Auf die richtigen Einladungen warten, seine Energie verstehen, Pausen machen, zu viel zu früh mit anderen teilen

## Not Self Gefühl

Verbitterung (fühlt sich nicht gesehen, nicht anerkannt), Erschöpfung

## Higher Self Gefühl

Erfolg, gesehen sein, Anerkennung

## Universelle Aufgabe

Der Energie des Planeten in neue Bahnen lenken und den Status Quo brechen

## Schlüsselsatz

Ich werde anerkannt, bin eingeladen und verfügbar, dann handle ich

## Strategie

### Auf Einladung warten

Ein Projektor braucht jede Menge Anerkennung und möchte gern gesehen werden. Dadurch, dass du als Projektor andere Menschen so gut wahrnehmen kannst, stößt du manchmal auf Widerstand, wenn du ungefragt (nicht auf Einladung) den Finger in die Wunde legst oder Ratschläge gibst. Jage deshalb nicht dem Leben und den Menschen hinterher, sondern lasse sie zu dir kommen und dich einladen. Spricht hingegen das Gegenüber eine Einladung aus (z.B. „Was denkst du darüber? Hast du einen Tipp für mich?“ etc.), kannst du in dich hineinspüren, ob sich die Einladung stimmig anfühlt und du sie annehmen möchtest. Teilst du dann deine Weisheit, wird das Gegenüber dafür offen sein und dich dafür anerkennen. Wichtig ist, dass diese Anerkennung auf natürliche Art und Weise kommt und nicht von ihm/ihr erzwungen wird. Aus diesem Grund fließt du am natürlichsten im Einklang mit dem Leben, wenn du auf Einladung wartest anstatt z.B. zu initiieren.



Fühle ich mich  
eingeladen?

# REFLEKTOR

## spiegelnde Beobachter (1%)

**Reflektoren haben keine definierten Center in ihrer Human Design Chart. Damit sind sie komplett offen und nehmen ihre Umwelt intensiv durch die verschiedenen Center auf. Auf den ersten Blick kann die Human Design Chart langweilig wirken und man bekommt den Eindruck, dass nicht viel los ist, aber in Wahrheit ist der Reflektor der seltenste und komplexeste Typ im Human Design. Sie nehmen ihre Umwelt auch nicht nur auf, sondern spiegeln sie extrem, da jedes offene Center ein Spiegel und eine Verstärkung für Impulse und Energien von aussen ist. Durch ihre Offenheit sind die richtigen Umgebungen und Menschen sehr wichtig für sie. Regelmässige Auszeiten und Zeiten allein sind wichtig für Reflektoren damit sie sich nicht in anderen verlieren und sich zu stark anpassen und unterordnen.**

Du bist der seltenste Typ und deine Chart ist komplett offen. Du hast keine definierten Zentren. Das bedeutet, dass du die Energien der anderen Menschen, aber auch der täglichen Transiten der Planeten, insbesondere des Mondes, aufnimmst und verstärkst. Du bist wie eine Satellitenschüssel: eine Empfangsstation für die Energien aller anderen.

Reflektoren reflektieren, sie sind Spiegel. Die Leute sehen sich selbst in dir. Du spiegelst den anderen ihre Gefühle, ihre Eigenschaften und ihre Themen und verstärkst ihre definierten Zentren auch in dir. So kann z.B. eine definierte Wurzel deines Gegenübers auch dir Sicherheit geben, ein definiertes Herz irgendeines anderen Menschen erfüllt dein Herz, die definierten Emotionen eines anderen fluten dein emotionales Zentrum.

*Nimm dir Zeit, um deine verschiedenen Perspektiven einzunehmen, verschiedenste Energien auszuprobieren und dann schlussendlich mit einer grossen Weisheit deine Entscheidung zu treffen.*

Deine Natur ist sensibel, verletzlich und einfühlsam und du bist zutiefst konditionierbar. Du bist empathisch und du erlebst alle Leidenschaften, Ängste, Gedanken, Emotionen und Wunschvorstellungen, die sich auf dich übertragen. Deshalb achte sehr gut auf deine Umgebung und setze klare Grenzen, welche Menschen du in dein Leben lässt. Du ziehst die Menschen über deine stille Art in dein Leben. Du dienst anderen als Stütze. Andere laden gerne bei dir alles ab und möchten dazu etwas hören.

Du bist potentiell ein idealer Netzwerker, der diese Person mit jener in Verbindung bringt und nach Herzenslust Beziehungen stiften kann. Du erkennst, wenn Dinge schief laufen und weisst, was in dieser Welt, in Systemen falsch läuft. Und du liebst es, dir dies ganz genau anzuschauen. Du kommst in deine eigentliche Kraft, wenn du die Menschen und Energien um dich herum lenken, gestalten und leiten kannst. Du bist wie ein Leuchtturm für andere. Du bist dafür gemacht ihnen den richtigen Weg zu zeigen. Du kannst von Natur aus gut leiten und managen, und du bist der ideale Führer, Organisator, Coach und Verwalter, der alles überblickt.

Für dich ist die Zeit alleine zu sein noch essenzieller als für andere Typen. Denn alleine kannst du klarer denken und grosse Entscheidungen treffen. Lerne dich zurückzunehmen, aus der „Ferne“ zu beobachten und dann deine Wahrnehmung zu teilen. Dies wird die anderen beeindrucken und sie werden gezielt zu dir kommen, um deine Sichtweise zu erfahren. Es ist wichtig für dich die Energien der anderen weiterzugeben und nicht festzuhalten. Sobald du vom Chaos weg bist, fällt es dir leichter als den anderen, abzuschalten und einen Ort tiefer innerer Reflexion und Besinnung zu finden. Deshalb ist es von grundlegender Bedeutung, einen Raum für dich zu haben.

# Generelles

## Fokus im Leben

Community, tiefe Weisheit, Spiegel, Sensibilität, Wahrnehmung, die richtige Umgebung und Menschen finden.

## Strategie

Einen Mondzyklus warten, bevor Entscheidungen getroffen werden

## Aura

wirkt schützend - Teflon Schutz

## Geschwindigkeit

mit dem Mond fließend, jeden Tag anders

## Rollen

Spiegel, Wegweiser, die Energie der Gemeinschaft wahrnehmen, feinfühlig

## Aufgaben

Anderen zeigen, wo Themen sind, die sie bearbeiten dürfen, Weisheit entwickeln in dem man merkt, dass man alles sein kann, in jedem Moment neu entscheiden wer man ist

## Herausforderung

An Dingen festhalten, die nicht zu einem gehören, Vertrauen aufbauen, den Fluss des Lebens folgen, Geduld für Entscheidungen

## Not Self Gefühl

Enttäuschung

## Higher Self Gefühl

Begeisterung / Überraschung - sich dem Leben hingeben können > wie fühle ich mich heute?

## Universelle Aufgabe

Weisheit erlangen indem Energien verstärkt, losgelassen und verstanden werden. Gruppen leiten

## Schlüsselsatz

Ich werde gerufen, ich reflektiere, dann handle ich

## Strategie

### Einen Mondzyklus warten

Einen Mondzyklus zu warten heisst 28 - 29 Tage Zeit zu nehmen, bevor grosse Entscheidungen getroffen werden. Kleine Entscheidungen können natürlich schneller im Alltag bewältigt werden und werden wahrscheinlich von der Energie des Momentes eingefärbt. Die Strategie ist langsamer und bestimmter – der Reflektor wägt ab, sieht etwas von allen Seiten, bevor er/sie sich entscheidet. Ein Reflektor muss nicht unbedingt 28 Tage auf den Tag genau warten, aber das Leben verläuft in Rhythmen, die etwa einen Monat lang sind. Als Lunares Wesen kann es helfen, sich mehr mit dem Mond zu verbinden. Für Reflektoren ist es besonders ratsam zu beobachten, wie der Mond jede Nacht steht und zu entdecken, wo der Mond in der Chart steht, um seine Energie zu bekommen.

A full moon is visible in the upper right quadrant of the image, set against a twilight sky with soft orange and blue hues. The moon's reflection is visible in the calm water below. The overall scene is serene and contemplative.

Bin ich verbunden mit  
dem Mond?

# DEINE PERSÖNLICHE REFLEKTION

**Du hast jetzt einiges über deinen Energietypen und dessen Strategie herausgefunden. Vielleicht findest du dich gesehen und erkennst dich wieder, vielleicht sind dir aber auch einige Punkte total fremd.**

Die folgenden Reflektionsaufgaben helfen dir, dich noch besser zu beobachten und dir zu helfen, wo und wie du deine natürliche Energie bereits lebst und wo noch nicht.

Ich wünsche dir viel Spass dabei!

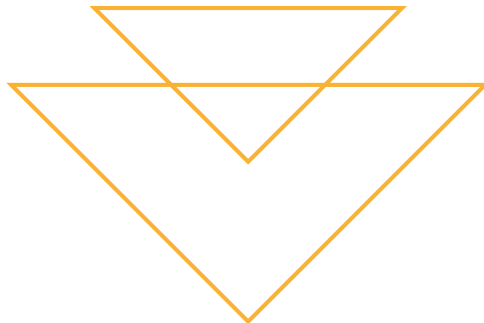


*Kenne ich mich bereits  
gut genug?*



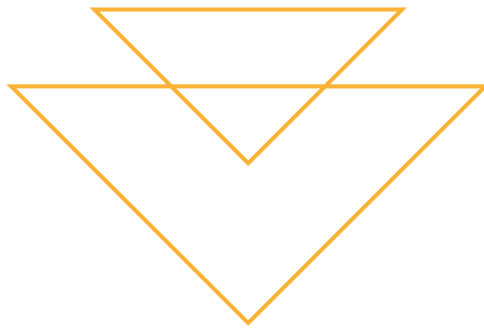
# Reflektionsfragen über dein Human Design

Reflektiere über deinen Energietyp und deine Strategie. Was magst du daran? Lebst du diese Aspekte schon in deinem Leben oder warst du bis jetzt ganz anders unterwegs?

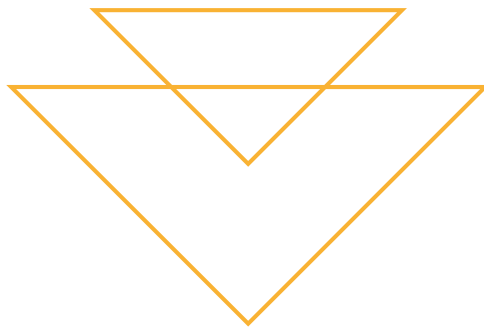


Welche Widerstände kommen in Bezug auf deinen Energietyp & Strategie hoch? Was möchtest du vielleicht nicht annehmen oder sehen? Woran könnte das liegen?

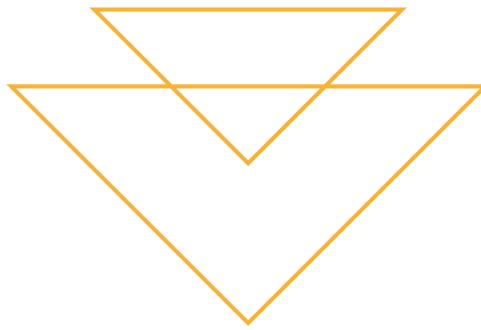




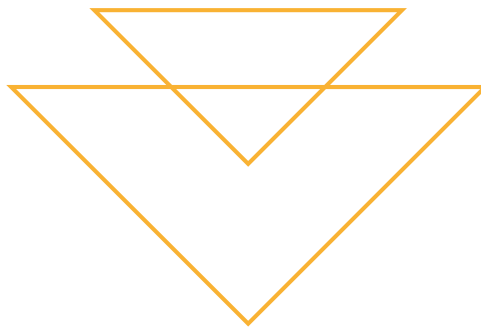
Wo lebst du deine Energie schon und wo nicht?



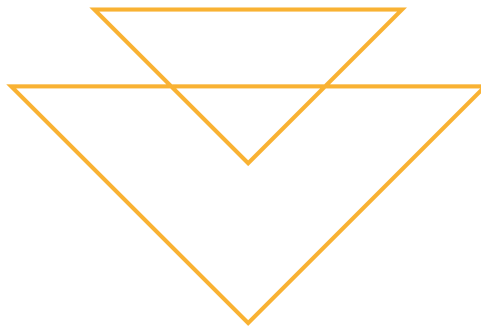
Was könnte der nächste Schritt sein, um deinen Energietyp und deine Strategie mehr in deinem Leben zu integrieren? Welche Aspekte fallen dir eher schwer? Warum?



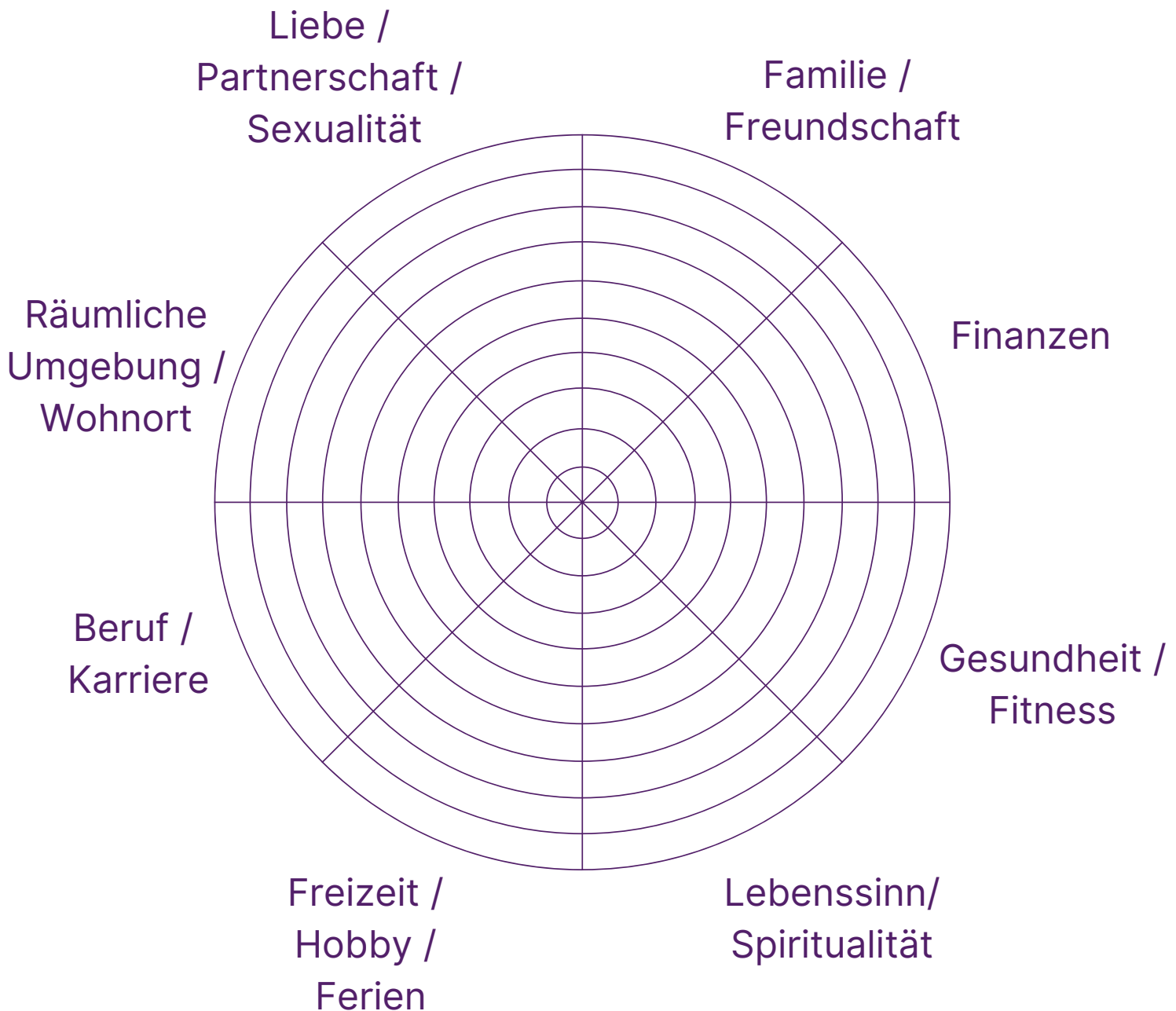
Welche Dinge, die du jetzt in deinem Leben hast, sind über deine Strategie in dein Leben gekommen? Wie fühlt sich das für dich an?



Wo stösst du aktuell noch auf deine grössten Widerstände in deinem Leben? Handelst du hier schon entsprechend deiner Strategie?



Schau dir die einzelnen Lebensbereiche an und male sie dementsprechend aus, wie sehr du deine Energie und deine Herzenswahrheit in diesem Bereich ausleben kannst.



An welchen Bereichen möchtest du arbeiten und deine Energie mehr integrieren? Was kannst du hier verändern?

# Über mich

Hey, ich bin Carmen, mentale Projektorin, Human Design & Energy Coach und ich unterstütze Menschen dabei, ihren Sinn im Leben, ihre Einzigartigkeit und ihr wahres Potential zu entdecken.

Während unserer Zusammenarbeit erlangen meine Kund:Innen Klarheit in verschiedensten Lebensbereichen, sei es im Beruf(ung), in Beziehungsfragen (Familie, Partnerschaft, Freundeskreis) oder über sich selbst.

Dadurch gewinnen sie Selbstbewusstsein, Selbsterkenntnis und finden ihren Platz auf dieser Welt, der genau für sie bestimmt ist.



# Hast du dich bereits selbst entdeckt?

Ich hoffe, du hattest Spass bei der Erarbeitung dieses Workbooks. Sicher hast du viele neue Sachen über dich entdeckt und hast mehr Klarheit über dich gewonnen. Du kannst dieses Wissen nutzen, um dich auf deinen Weg zu deinem Platz auf dieser Welt zu machen. Deine Reise hat begonnen!

Spürst du das Kribbeln in deinem Körper und wünschst dir eine Reisebegleitung?

Dann freue ich mich, dich in einem persönlichen und kostenlosen Beratungsgespräch oder direkt in einem meiner Programme kennenzulernen!

Herzlichst,  
Deine Carmen

[www.carmenberwert.com](http://www.carmenberwert.com)

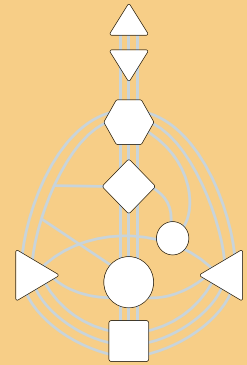
## Impressum

Carmen Berwert Coaching, Landenbergstrasse 14, 6005 Luzern, Schweiz / E-Mail: [info@carmenberwert.com](mailto:info@carmenberwert.com)

Datenschutz: <https://www.carmenberwert.com/datenschutzerklaerung/>  
Disclaimer: Alle Inhalte dieser Publikation wurden mit grosser Sorgfalt und nach bestem Wissen und Gewissen zusammengestellt. Eine Haftung und Verantwortung für die Umsetzung oder einen bestimmten Erfolg wird ausgeschlossen. Alle Rechte bleiben der Autorin vorbehalten.



Kostenloses  
Beratungsgespräch  
buchen



Human Design  
Reading buchen



1:1 Mentoring  
buchen