



Carmen Berwert

Human Design & Energy Coaching



DEIN ENERGIEKOMPASS

4 Tage. Deine Chart.

Ein neues Gefühl für dich selbst.

Dein persönliches Kompass-Workbook



SCHÖN, DASS DU DA BIST

Wenn du dich in letzter Zeit oft müde gefühlt hast, obwohl von aussen betrachtet alles läuft, dann bist du hier genau richtig. Die nächsten Tage drehen sich nicht um noch mehr Wissen, das sich ordentlich in deinem Kopf ablegt und dein Leben trotzdem nie so richtig berührt. Es geht um etwas Leiseres und zugleich Grösseres: Du spürst dich wieder.

Ich nehme dich an die Hand und zeige dir Schritt für Schritt, wie sich deine eigene Energie anfühlt. Deine Human-Design-Chart ist dabei deine Landkarte, so einzigartig wie dein Fingerabdruck. Kein anderer Mensch trägt dieselbe.

Ich freue mich auf diese Tage mit dir.
Von Herzen, Carmen

So arbeitest du mit diesem Workbook

Dieses Workbook ist begleitend zu meinen täglichen Videoimpulsen, die du per Mail von mir bekommst. Druck es dir aus und nimm dir pro Tag rund 10 - 15 Minuten, mehr braucht es nicht. Und wenn eine Übung dich besonders berührt, bleib ruhig länger. Dieses Workbook gehört dir, und es gibt kein Richtig und kein Falsch darin.



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

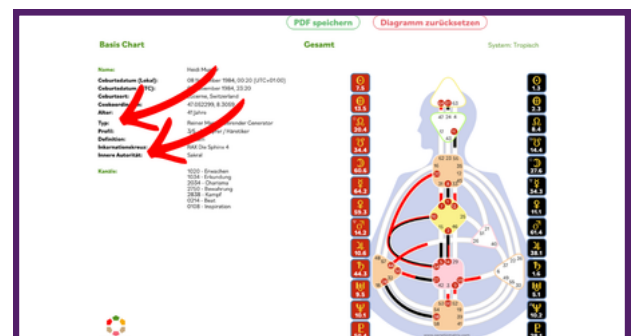
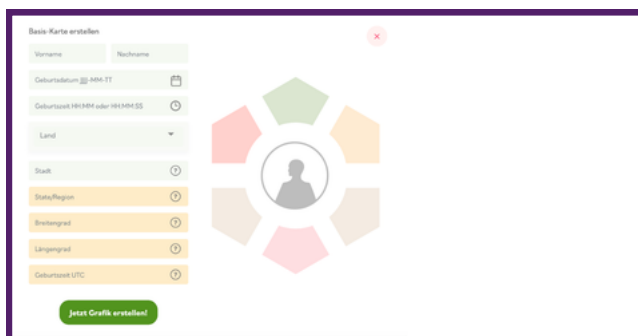
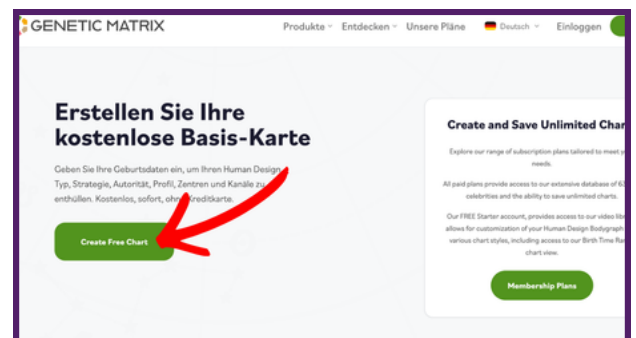
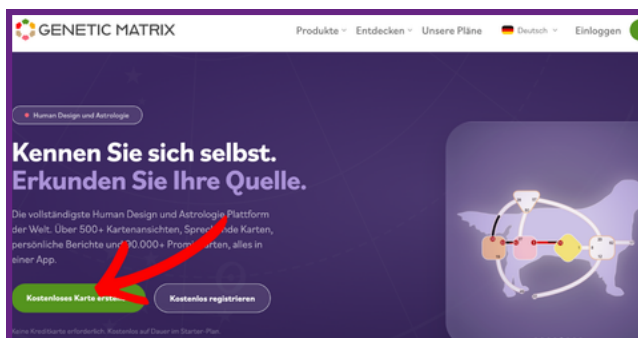
TAG 1

Deine persönliche Energie-Landkarte

Stell dir vor, du brichst zu einer Wanderung durch ein Gebiet auf, das du nie zuvor betreten hast. Das Erste, wonach du greifst, ist eine Karte. Genau das holst du dir heute: deine **Human-Design Chart**. Deine einzige Aufgabe ist herrlich klein, und du musst noch überhaupt nichts verstehen.

In drei Schritten zu deiner Chart

1. Öffne geneticmatrix.com/de
2. Trage dein Geburtsdatum, deine Geburtszeit und deinen Geburtsort ein.
3. Suche in deiner Chart zwei Wörter: deinen Typ und deine Autorität.



WAS DEINE CHART EIGENTLICH IST

Du bist mit einem ganz eigenen energetischen Bauplan auf die Welt gekommen, und deine Chart macht ihn sichtbar. Sie wird aus deinem Geburtsdatum, deiner Geburtszeit und deinem Geburtsort errechnet und funktioniert wie eine persönliche Gebrauchsanweisung für deine Energie.

Zwei Begriffe tragen dich durch diese Reise. Dein Typ zeigt, wie deine Energie grundsätzlich angelegt ist und wie du dich am natürlichsten mit dem Leben austauschst. Deine Autorität ist deine ureigene Art, innere Klarheit zu finden und Entscheidungen zu treffen, die wirklich zu dir passen.

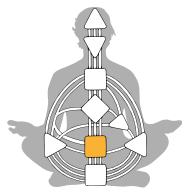
Alles andere in deiner Chart, deine Zentren, deine Kanäle, deine Tore, deine Tiefen, darf für den Moment ruhig warten. Diese vier Tage brauchst du nur deine zwei Wörter. Sie genügen vollkommen, um zum ersten Mal zu spüren, wie sich dein eigenes Design anfühlt.

Es gibt über zwei Milliarden unterschiedliche Designs. Deins gibt es genau ein Mal. Human Design ist am Ende nichts anderes als eine Einladung, wieder du selbst zu sein.



Aufgabe

Trag deine zwei Wörter hier ein.



Mein Typ



Meine Autorität

Du musst noch nichts verstehen. Diese zwei Wörter sind dein Kompass für alles, was in den nächsten Tagen kommt. Den Rest gehen wir zusammen.

Meine Notizen

TAG 2

Wie fühlt sich deine innere Klarheit an?

Viele von uns haben gelernt, Entscheidungen auf eine Weise zu treffen, die uns nie entsprochen hat. Wir haben in den Bauch gehorcht, obwohl dort keine Antwort wohnt, oder sofort zugesagt, obwohl unsere Wahrheit Zeit gebraucht hätte. Kein Wunder, dass sich das Leben dann anstrengend anfühlt, als würdest du einen Schlüssel in ein Schloss zwingen, in das er einfach nicht passt.

Heute bekommst du deinen eigenen Schlüssel in die Hand. Deine Autorität klingt bei jedem Menschen anders, und genau darin liegt die Schönheit von Human Design: Es gibt keinen richtigen Weg für alle, es gibt nur deinen. Wenn du dich jetzt fragst, was denn eigentlich diese Autorität ist: Die Autorität im Human Design ist deine einzigartige Art und Weise, Entscheidungen zu treffen.

Aufgabe

Such dir auf der nächsten Seite nur die eine Autorität, die zu deinem Wort von gestern gehört. Alle anderen darfst du getrost übersehen. Schon das ist eine leise Übung im Loslassen: Du musst nicht überall dabei sein, nur ganz bei dem, was deins ist.



Die 7 Autoritäten

Sakrale Autorität

Generator ·
Manifestierender Generator

Stell dir heute drei kleine Ja-Nein-Fragen, ganz konkrete, etwa: Will ich jetzt rausgehen? Achte auf die spontane Reaktion in deinem Bauch, noch bevor der Kopf sich einschaltet. Hebt sich die Energie in einem hellen mmh-ja, oder sinkt sie in ein zähes äh-nein? Notiere danach nur ein Wort: eng oder weit.

Emotionale Autorität

ca. 50 % aller Menschen

Triff heute bewusst keine wichtige Entscheidung sofort. Wähle eine Sache, die gerade ansteht, und beobachte sie morgens, mittags und abends. Fühlt sie sich über den Tag hinweg gleich an, oder verändert sich dein Gefühl mit jeder Stunde? Deine Klarheit wohnt nicht im ersten Impuls, sie kommt mit der Zeit und mit ein wenig Geduld mit dir selbst.

Milz Autorität

Projektoren · Manifestoren

Achte heute auf den allerersten, leisen Impuls in einer Situation, jene feine Ahnung, bevor dein Kopf sie überschreibt. Sie ist zart und kommt nur ein einziges Mal, sie wiederholt sich nicht. Es kann ein Kribbeln im Körper, eine Art Bauchgefühl oder auch einfach ein inneres Wissen sein. Halte einen Moment fest, in dem du sie bemerkt hast, auch wenn du ihr noch nicht gefolgt bist.

Ego- oder Herz-Autorität

Projektoren · Manifestoren

Frag dich heute bei einer Sache ganz ehrlich: Will ich das wirklich, habe ich Lust und Kraft dafür? Nicht sollte ich, nicht wäre gut. Spür dem echten Wollen nach, dem, das aus deinem Herzen und deiner Willenskraft kommt, und notiere, was du dabei über dich entdeckst.

Selbstprojizierte Autorität

Projektoren

Sprich heute eine Entscheidung laut aus, allein oder mit jemandem, dem du vertraust. Hör dabei weniger auf die Worte als auf deine eigene Stimme: Klingt sie stimmig und lebendig, oder flach und ein wenig fremd? Für dich entsteht Klarheit im Sprechen, nicht im stillen Grübeln.

Mentale Autorität

Projektoren

Auch keine innere Autorität genannt.

Sprich heute mit ein bis zwei vertrauten Menschen über eine offene Frage, nicht um Rat zu bekommen, sondern um dich selbst reden zu hören. Achte zusätzlich auf den Ort: Fühlt sich der Raum um dich herum richtig an? Deine Klarheit entsteht im Austausch und in der passenden Umgebung.

Lunare Autorität

Reflektoren · ca. 1 %

Für grosse Entscheidungen brauchst du einen vollen Mondzyklus, deshalb heute keine Übung mit Druck. Beobachte einfach, wie sich dein Befinden je nach Ort und Menschen verändert. Notiere am Abend, wo und mit wem du dich heute am wohlsten gefühlt hast.



Wann hast du heute deine innere Klarheit gespürt, und wann hast du sie übergangen?

9

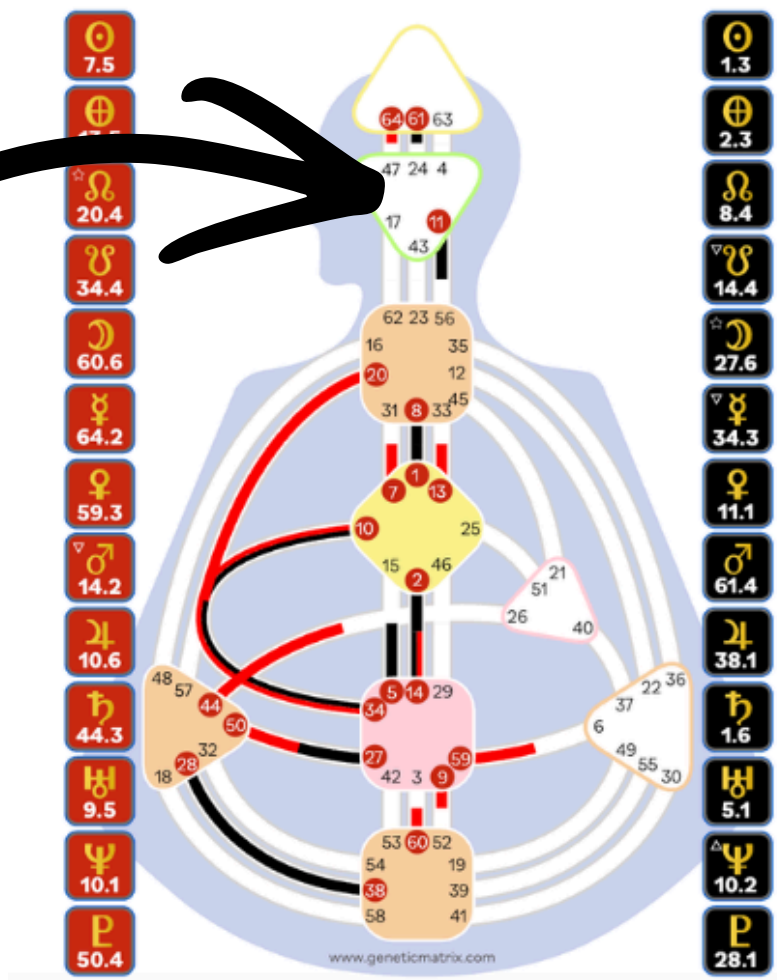
TAG 3

Wer von dir bist eigentlich du?

Gestern hast du gespürt, wie sich deine innere Klarheit meldet. Heute kommt die grosse Frage: Warum hast du sie so lange kaum gehört? Die Antwort ist sanfter, als du denkst, und sie nimmt dir jede Schuld.

In deiner Chart gibt es weisse, offene Zentren. Genau dort nimmst du die Energie anderer Menschen auf und verstärkst sie. Dort hast du über die Jahre gelernt, dich anzupassen, zu funktionieren, es allen recht zu machen. Das ist nicht dein wahres Selbst, das ist Konditionierung. Du bist nicht zu sensibel. Du bist nicht zu viel. Du hast nur lange die Energie anderer für deine eigene gehalten. Heute beginnst du, beides zu unterscheiden: Das bin ich, und das habe ich nur übernommen.

Deine offenen Center
in deiner Chart





Aufgabe

Das Nicht-ich-Inventar

Schreib drei Sätze auf, die mit „Ich bin halt jemand, der ...“ beginnen.

Spür dann bei jedem nach: Fühlt sich das nach mir an, oder habe ich es übernommen, um dazuzugehören?

Du musst nichts analysieren. Dein Körper kennt die Antwort schon.

Ich bin halt jemand, der ...

Ich bin halt jemand, der ...

Ich bin halt jemand, der ...



This image shows a full page of white paper with horizontal orange lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page, providing a template for writing or drawing. There are no margins, text, or other markings present.

TAG 4

Eine Entscheidung, die sich richtig anfühlt

Heute machen wir den Schritt, der alles verändert: Du triffst eine Entscheidung. Aber nicht aus dem Kopf heraus, sondern auf deine ganz eigene Art, so, wie du sie an Tag 2 kennengelernt hast.

Erinnerst du dich an deine Übung?

Genau so. Wenn du sakral bist, spür in deinen Bauch. Wenn du emotional bist, gib dir Zeit und entscheide erst nach einer Nacht. Wenn du eine Milz Autorität hast, vertraue dem ersten leisen Impuls. Wenn du im Reden Klarheit findest, sprich es aus. Du kennst deinen Kompass jetzt.



Meine Autorität





Aufgabe

Deine erste Design-Entscheidung

Such dir eine kleine, konkrete Sache und entscheide sie heute über deine Autorität. Vielleicht sagst du zum ersten Mal Nein, ohne dich zu erklären. Vielleicht Ja zu etwas, das dich nährt. Beides ist Selbstliebe. So fühlt sich dein wahres Selbst an.

Meine Entscheidung heute war ...

Wie war es, deiner eigenen Autorität zu vertrauen statt deinem Kopf? Was hat sich verändert?

DEIN RÜCKBLICK

Was sich in diesen vier Tagen verschoben hat

Du hast deinen Kompass geholt, du hast gespürt, du hast erkannt, und du hast entschieden. Das ist mehr, als die meisten Menschen je über sich selbst herausfinden. Nimm dir jetzt einen Moment und lass die vier Tage nachklingen, bevor du weiterblätterst.





Deine Reflektion

Was hat sich in diesen vier Tagen für dich verändert?
Schreib alles auf, was hochkommt, ohne es zu sortieren.

[illegible]

WIE ES WEITERGEHT

**Du hast deinen Kompass.
Jetzt kommt die ganze Landkarte.**

In vier Tagen hast du etwas gespürt, das dir Bücher und Kurse nie geben konnten: wie es sich anfühlt, dir selbst zu vertrauen. Du hast erlebt, dass da eine innere Führung ist, die längst zu dir gehört. Und du hast erst zwei Wörter deiner Chart kennengelernt.

Stell dir vor, wie sich dein Alltag anfühlt, wenn du deine ganze Chart lesen kannst. Wenn du weißt, warum dich bestimmte Menschen erschöpfen und andere nähren. Wenn Entscheidungen leicht werden, weil du deiner eigenen Autorität folgst, in der Liebe, im Beruf, in jedem Nein und jedem Ja. Deine neun Zentren, deine Strategie und dein Profil erzählen diese Geschichte, und sie warten darauf, von dir gelesen zu werden.

Ich sage dir das ehrlich, weil ich es bei mir und bei so vielen Menschen gesehen habe: Ein Vorgeschmack verpufft, wenn er allein bleibt. Ohne den nächsten Schritt trägt dich der Alltag in wenigen Wochen zurück ins alte Funktionieren, und dieses feine neue Gefühl für dich verblasst. Genau davor möchte ich dich bewahren.

Dein Weg: der Human Design Onlinekurs

Dein liebevoll gestalteter Self-Study-Onlinekurs, in deinem Tempo

Was du in diesen vier Tagen an dir selbst erlebt hast, vertieft sich hier über vier Module. Kein Theorie-Marathon, sondern Human Design als Werkzeug, um dich selbst besser zu spüren, zu verstehen und anzunehmen, ohne dich verändern zu müssen.

- Modul 1 — Die 5 Energietypen & ihre Strategien
- Modul 2 — Entscheidungsweisheit: die 7 Autoritäten
- Modul 3 — Die 9 Energiezentren: deine Muster & Potenziale
- Modul 4 — Dein Profil: Charakter, Wirkung, Zusammenspiel

In diesen vier Tagen hast du gerade erst an Modul 1 und 2 genippt.
Genau hier gehst du weiter.

HUMAN DESIGN ONLINEKURS

Mit dem du dich selbst und dein Umfeld lesen lernst

Das ist alles für dich dabei:

- ✓ 35 Videolektionen mit tiefgehendem Human-Design-Basiswissen, einfach und verständlich erklärt
- ✓ Ein umfassendes Workbook
- ✓ Alle Präsentationen aus den Videos als PDF zum Herunterladen
- ✓ Lebenslanger Zugriff auf die Kursplattform, in deinem Tempo, ohne Druck

Das sagen Menschen, die diesen Weg gegangen sind



Ich habe schon so viele Dinge über mich gelesen und trotzdem nie das Gefühl gehabt, dass jemand mich wirklich versteht. Seit ich den Kurs mache, ist das anders. Ich schaue Video für Video und kann nicht aufhören. Zum ersten Mal fühlt sich das alles stimmig an.

Helen



Durch den Onlinekurs habe ich so viel mehr Klarheit gewonnen, für mich und sogar für meine Kinder. Endlich verstehe ich, warum wir so sind, wie wir sind, und kann es im Alltag anwenden.

Nicole



Mit dem Self Study Onlinekurs durfte ich in die Welt des HD eintauchen. Carmen hat spürbar so viel Wissen und Herzblut in diesen Kurs gesteckt. Durch die sympathischen und verständlichen Videos fällt es leicht, in diese Welt einzutauchen und viele spannende Erkenntnisse für sich zu gewinnen.

Karin

MEIN GESCHENK FÜR DICH

15% auf den ganzen Kurs

statt CHF 222 → nur CHF 189

Weil du diese vier Tage wirklich gegangen bist, schenke ich dir **15%** auf deinen Einstieg. Dein Geschenk gilt für die nächsten **48 Stunden**, ab dem 4. Videoimpuls (Tag 4). Danach schliesst sich dieses Fenster, und der Kurs bleibt zum regulären Preis natürlich weiter für dich offen.

[Human Design](#)
[Onlinekurs buchen](#)



*Frag einfach deine Autorität, so wie du es gelernt hast.
Wenn sie Ja sagt, weisst du Bescheid.*

MEIN GESCHENK FÜR DEIN DRANBLEIBEN

15% auf den
ganzen Kurs gültig
für die nächsten 48
Stunden

**Wichtiger Hinweis: Nutze für deine 15%
unbedingt den Link in meinen Mails**



**Ich bin Carmen, mentale Projektorin und Mentorin für
Energie- und Bewusstseinsarbeit.**

Ich schreibe dir als Frau, die genau diesen Weg selbst gegangen ist. Lange war ich die, die nach aussen alles im Griff hatte und sich innerlich trotzdem verlor. Ich habe funktioniert, mich angepasst, die leise eigene Stimme überhört, bis ich durch Human Design zum ersten Mal begriff, dass ich mein Leben lang nach einer Anleitung gelebt hatte, die nie für mich gemacht war.

Seither spüre ich mich wieder, und ich weiss, wie sehr sich das lohnt. Genau diese Erfahrung möchte ich mit dir teilen. Seit über fünf Jahren begleite ich Menschen zu mehr Selbstbewusstsein, Energie und innerer Klarheit. Ich sehe, was in dir steckt, und ich halte dir den Raum, damit du es selbst erkennen kannst. Ich würde dich auf diesem Weg von Herzen gern begleiten.

Von Herzen, Carmen