Anja Hauer-Frey

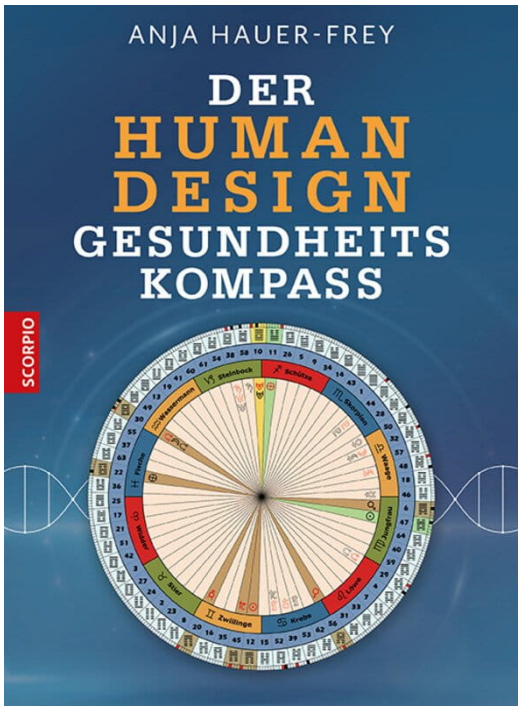
Der Human Design Gesundheitskompass

Leseprobe

Der Human Design Gesundheitskompass

von Anja Hauer-Frey

Herausgeber: Scorpio Verlag



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

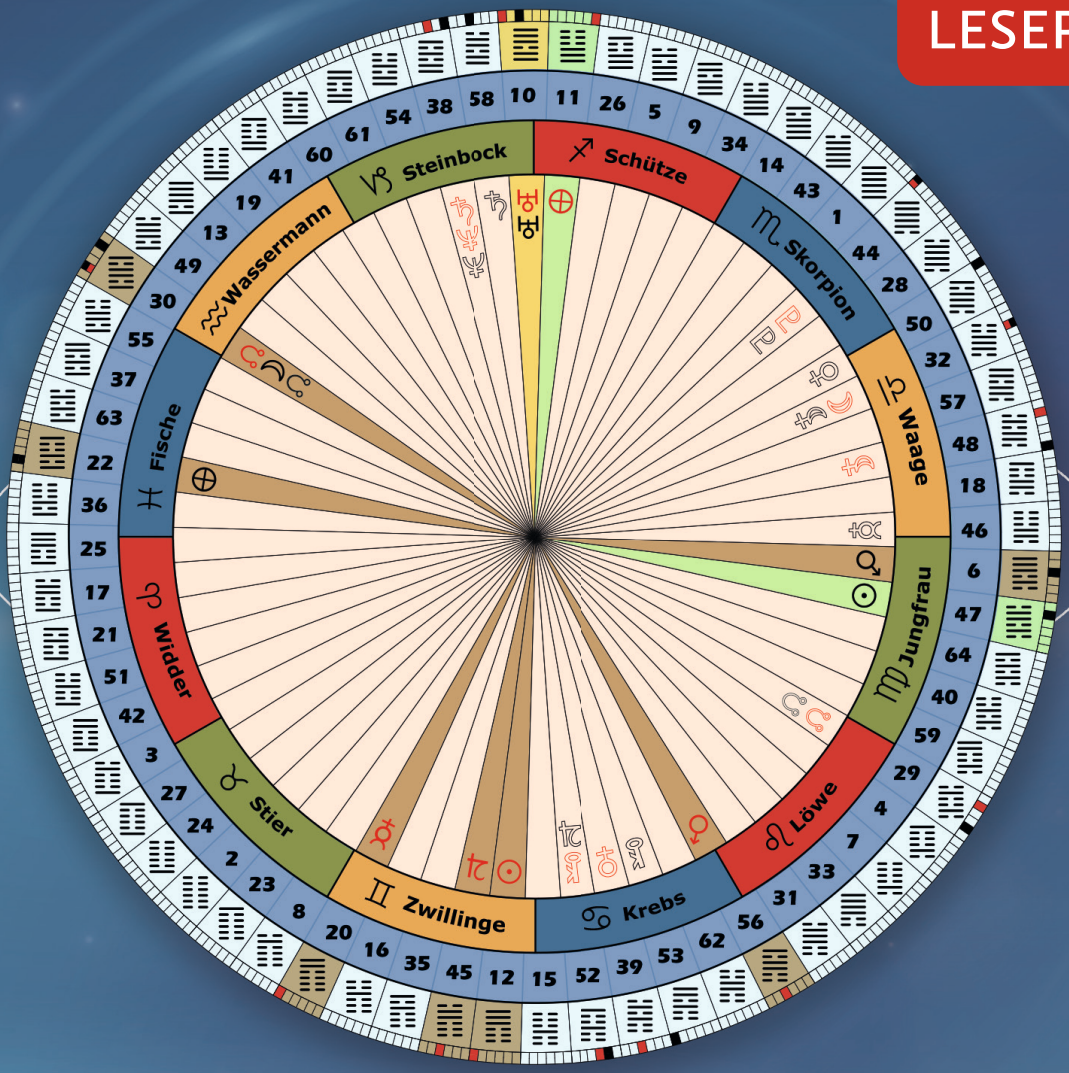
Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

ANJA HAUER-FREY

DER HUMAN DESIGN GESUNDHEITS KOMPASS

SCORPIO

LESEPROBE



Leseprobe aus:

Anja Hauer-Frey
Der Human Design Gesundheitskompass
ca. 720 Seiten
Klappenbroschur, durchgehend 4-farbig mit zahlreichen Grafiken
17,5 × 24,0 cm
38,00 € (D) / 39,10 € (A)
ISBN 978-3-95803-588-1
Best.-Nr. 282-03588
WG 1481

Erscheint im April 2024

ANJA HAUER-FREY

DER HUMAN DESIGN GESUNDHEITS KOMPASS

Unkorrigierte Leseprobe mit Auszügen aus unterschiedlichen Kapiteln des Buches

SCORPIO

© Philipp Hofmann

Über die Autorin

ANJA HAUER-FREY ist Persönlichkeits-Profilerin sowie psychologische Beraterin, Life Coach und Meditationslehrerin und absolvierte ein Studium im Bereich Internationales Management. Seit 2017 studiert sie das holistische Human Design und verbindet immer wieder Themen der Psychologie, der inneren Anteilsarbeit und ganzheitliche Körperthemen mit denen des Human Design. Sie bildete bis heute unkonventionell und mit dem Ansatz des »Fühlens« ca. 800 Menschen im Human Design Bereich aus und gibt Workshops im Bereich der Selbsterkenntnis.

Wichtiger Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch wurden mit größter Sorgfalt von Autorin und Verlag erarbeitet und geprüft. Alle Leserinnen und Leser sind jedoch aufgefordert, selbst zu entscheiden, ob und inwieweit sie die Anregungen in diesem Buch umsetzen wollen. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlags für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C083411

Der Umwelt zuliebe
- produzieren wir zu über 90 % in Deutschland
- achten wir auf kurze Transportwege
- drucken wir auf Papier aus verantwortungsvollen Quellen

©2024 Scorpio Verlag in der Europa Verlage GmbH, München
Umschlaggestaltung: Guter Punkt, München
Satz: Margarita Maiseyeva
ISBN 978-3-95803-588-1

Alle Rechte vorbehalten.
Scorpio-Newsletter: Mehr zu unseren Büchern und Autoren kostenlos per E-Mail!
www.scorpio-verlag.de

INHALTSVERZEICHNIS

In dieser Leseprobe findest du Ausschnitte aus unterschiedlichen Kapiteln des Buches (im Inhaltsverzeichnis orange markiert).

Begleitwort

Vorwort

1. Wie die Seele zum Körper spricht
   Holistische Gesundheit und Krankheit – Was heißt das?
   Körpersprache der Seele – der Human-Design-Ansatz

2. Den Körper mit Human Design unterstützen und Botschaften lesen
   Was ist das Human Design?
   Die Synthese – Astromedizin, I-Ging & Psychosomatik
   Die wichtigsten Elemente für Körpergesundheit im Überblick
   Human Design ist kein Heilmittel – ergänzende Nutzung

3. Wie du diesen Kompass für dich nutzt – Schritt für Schritt Varianten
   Dein Pfad durch den Gesundheitskompass
   Suche nach den energetischen Ursachen eines körperlichen Symptoms
   Unterstützung bei einem Lebensthema
   Kraftbausteine in der Ernährung – dein Aminosäurenstamm
   Der individuelle Sport- und Ernährungstyp

4. Die 12 Körperbereiche im Human Design

Widder – Kopf, Augen, Ohren, Nase, Mund
Stier – Rachen, Hals, Schilddrüse, Kehle
Zwilling – Arme, Hände, Schultern
Krebs – Lunge, Atmung, Speiseröhre
Löwe – Herz
Jungfrau – Magen, Galle, Bauchspeicheldrüse, Leber
Waage – Becken, Nieren, Blase
Skorpion – Geschlechtsorgane
Schütze – Oberschenkel, Hüfte
Steinbock – Knie, Knochen, Haut
Wassermann – Waden, Blutfluss, Gelenke
Fisch – Füße, Zehen, Faszien

5. Die 12 Häuser – Lebensfelder in denen sich Themen zeigen

Haus 1 – Wohlbefinden, Persönlichkeit, Lebensgefühl,
Haus 2 – Besitztum, Materialismus, Sicherheit, Bedürfnisse
Haus 3 – Kommunikation, Lernen, Bildung, Umgebung
Haus 4 – Zuhause, Familie, eigene Eltern
Haus 5 – Liebe, Kreativität, Herz, Elternschaft, Kinder,
Haus 6 – Arbeit, Gesundheit, Alltag, Körper, Ernährung,
Haus 7 – Partnerschaft, Beziehungen
Haus 8 – Tabus, Transformation, Sexualität, Entwicklung,
Haus 9 – Wachstum, Entwicklung, Ideale, Träume
Haus 10 – Beruf, Image, Ziele, Autorität, Status, Macht
Haus 11 – Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben
Haus 12 – Glaube, Spiritualität, Krisen, Zweifel, Ängste

6. Die 64 Tore – Psychosomatische Ursachenfindung/spirituelle Bedeutung für den Körper

Die Reise durch deine Tore und Aktivierungen

Tor 1 – Kreativität, Selbstausdruck
Tor 2 – Höheres Wissen, innere Führung
Tor 3 – Veränderung, Neuordnung
Tor 4 – Logisches Denken, Lösungen
Tor 5 – Divine Timing, Rhythmus
Tor 6 – Diplomatie, Mediation, Streit
Tor 7 – Strategisch-natürliche Führung
Tor 8 – Ermächtigung
Tor 9 – Fokussierung
Tor 10 – Authentisches Sein
Tor 11 – Ideenvielfalt
Tor 12 – Emotionales Sprechen
Tor 13 – Zuhören, Analyse
Tor 14 – Umsetzungskraft
Tor 15 – Balance, Extreme
Tor 16 – Expertentum
Tor 17 – Meinungen, Perspektiven
Tor 18 – Korrektur
Tor 19 – Bedürfnisse
Tor 20 – Gegenwart, Präsenz
Tor 21 – Kontrolle
……
Tor 64 – ……

7. Die 21 Aminosäuren – Bausteine für (d)einen kraftvollen Körper

Essentielle und nicht-essentielle Aminosäuren – Übersicht
Der Aminosäurestamm im Human Design
Gesellschaftlicher Mangel/Unterversorgung an Aminosäuren
Phenylalanin – Bedeutung, Mangelerscheinungen, Vorkommen
Isoleucin – Bedeutung, Mangelerscheinungen, Vorkommen
Tryptophan – Bedeutung, Mangelerscheinungen, Vorkommen

Methionin – Bedeutung, Mangelerscheinungen, Vorkommen
Leucin – Bedeutung, Mangelerscheinungen, Vorkommen
Valin – Bedeutung, Mangelerscheinungen, Vorkommen
Lysin – Bedeutung, Mangelerscheinungen, Vorkommen
……

8. Ernährung im Human Design
Die 12 Ernährungstypen nach den Human Design Variablen
Unterstützende Ernährung nach Aminosäurenstamm

9. Bewegung und Sport im Human Design
Die 12 Bewegungs- und 6 Sporttypen im Human Design

10. Beispiele aus der Praxis für die Nutzung des Kompasses
Ernährungsplan nach Aminosäurenstamm
Bindegewebsschwäche durch Mangel an Aminosäuren
Das Hautproblem mit dem Saturn in Tor 52
Wozu das Knie auffordert, wenn Tor 7 aktiviert ist

11. Sonderkapitel – weitere Ansätze und FAQ

12. Symptomverzeichnis

WIE DIE SEELE ZUM KÖRPER SPRICHT

1

KÖRPERSPRACHE DER SEELE – DER HUMAN-DESIGN-ANSATZ

Der Human Design Gesundheitskompass bietet uns zum ersten Mal die Möglichkeit, in die individuelle Symptomsprache unseres Körpers Einblick zu nehmen.

»Human Design übersetzt ein körperliches Symptom in eine mentale und spirituelle Bedeutung, in eine Aufgabe, der wir uns als Mensch stellen dürfen, um somit auf das Symptom zu reagieren und die Hintergründe zu verstehen.«

Wie das im Detail funktioniert, erfährst du in Kapitel 2. Vorab aber eine Verdeutlichung der individuellen Kraft des Gesundheitskompasses. Ich möchte dir meine persönliche Geschichte erzählen und dir damit einen Impuls geben, wie ganzheitlich wir Gesundheit, Krankheit, Wachstum betrachten können, indem wir alle Ebenen von Körper – Geist – Seele einbeziehen und uns das Human Design als Werkzeug in unserem Vitalitätskoffer zunutze machen. Im Folgenden erfährst du, wie meine Seele zu mir gesprochen hat und wie ich das Human Design einsetzte, um zu hinterfragen und zu verstehen.

Meine Geschichte

Am 03. Juli 2023 um 14:00 im Steinbock-Vollmond bekam ich auf der Autobahn eine Art »Herzinfarkt«. Ganz plötzlich machte die Brust zu, ich übergab mich und hatte Todesangst. Es ging ins Krankenhaus. Dort fand man nichts und schickte mich wieder nach Hause. Es folgten immer wieder Brustenge, Erbrechen nach jeder Mahlzeit, Krämpfe, die stundenlang anhielten, über acht Tage hinweg. Die klassische Medizin fand keine konkrete Ursache und beschränkte die Diagnose auf Psychosomatik. Ich vertraute also darauf, dass

mein Körper weiß, was er tut, und atmete die Krämpfe weg. Vertraute darauf, dass mein Körper keine Kapazitäten für Nahrung hatte und fastete durchgehend. Es ging mir besser. Der Psychotherapeut konnte die Symptome weder als Panikattacken noch als PTBS einstufen und schickte mich ebenfalls zur Regeneration nach Hause.

Als meine Augen gelb wurden und ich noch einmal beim Arzt nachfragte, fand man dann doch etwas – Gallensteine und einen Verschluss des Lebergallengangs. Es ging wieder ins Krankenhaus. Einige Untersuchungen später bekam ich die Information, dass mein Körper die letzten acht Tage Gallensteine selbständig entfernt hatte (was mein Kopf zum Glück nicht blockiert hatte, der dachte ja, es sei nichts Ernsthaftes). Die klassische Medizin empfahl mir die komplette Entfernung der Gallenblase. Auf meine Nachfrage, was die Ursache dafür sei und wie ich präventiv arbeiten könne, um eine OP zu umgehen, sagte man mir, dass man das nicht so recht wüsste, aber »die Gallensteine würden halt immer wiederkommen und ich würde Ärger damit haben.« Es fragte niemand, ob ich die Pille nehme, wie ich mich ernähre oder ob ich Stress hätte.

Ich entließ mich in Eigenverantwortung, und dann ging meine Reise richtig los. Denn wer mich kennt, der weiß, ich gebe keine Verantwortung einfach so ab, schon gar nicht ohne plausible Erklärung dafür, warum mir ein Organ entfernt werden sollte, weil das heute eben »gängig« ist.

An der Stelle sei gesagt, das ist mein Weg, bitte finde deinen, der sich für dich sicher und gut anfühlt.

Ich suchte also das Gespräch zu Heilpraktikerin, Osteopathin, Hausärztin und erneut zum Psychotherapeuten, um ein Gesamtbild zu bekommen hinsichtlich der Fragen: Was will mir mein Körper sagen? Was habe ich zu tun? Wo darf ich an mir arbeiten? Denn ich glaube daran, dass der Körper das Sprachrohr der Seele ist.

Die Galle spuckte Gift und machte sich von Altem, Abgelagerten frei. Ich war inmitten einer Wandlung und eines starken Heilungsprozesses. Das war mir zu dem Zeitpunkt völlig klar. Auch dass die Übersäuerung meines

Körpers durch zu viel Zucker und Co. ein Grund dafür war, dass es meiner Leber nicht mehr gelang, normal zu entgiften. Hauptauslöser war jedoch ein monatelanger Konflikt mit dem Vater meines Kindes. Es sickerte von außen viel zu viel Gift in mich hinein. Hinzu kam das Gift meiner eigenen Gedanken, meiner Wut, meiner Ohnmacht, und dieses ganze Gift blieb auch dort. Der komplette Shut Down war schließlich das Ventil, endlich loslassen zu können. Allerdings reichte mir das als Erklärung nicht aus. Denn ich wusste, dass noch mehr dahinterstecken musste.

Ich nahm also das Human Design hinzu.

Die komplette »Eskalation« passierte punktgenau zum Vollmond im Steinbock. In diesem Tierkreis habe ich das Tor 38 im Neptun aktiviert, gleich zweimal. Was das bedeutet und wie du es auslesen kannst, erfährst du in diesem Buch, keine Sorge, falls jetzt Fragezeichen auftauchen. Das Thema dieses Tores ist der Kampf, die Rebellion. Wird jedoch der Schatten gelebt, geht es darum, sich ohnmächtig zu fühlen, sich aufbäumen zu wollen, es aber nicht zu können. Bingo! Genauso fühlte ich mich. Hin- und hergerissen zwischen Ohnmacht und Mitgefühl für die andere Person vergaß ich, für mich selbst einzustehen.

Im Sternzeichen Jungfrau geboren setzte ich mich auch mit dem Organbereich Galle-Leber auseinander, der der Jungfrau zugeordnet ist, und fand hier das Tor 6 im Mars (auch der Krieger) aktiviert. Das Tor der Kontrolle und der Konflikte. Mir wurden meine Aufgaben und der Prozess »hinter den Gallensteinen« bewusst. Es geht/ging für mich darum, herauszufinden, warum ich im Leben so viel Kontrolle brauche, wie ich Kontrolle auslebe und was das Gefühl der Ohnmacht, des Kontaktabbruchs mit mir macht. Was mein Nervensystem in der Kindheit dazu veranlasste, in den permanenten Alarm-Kontrolle-Modus zu gehen. Wo ich Kontaktabbrüche durch meine Eltern erlebt hatte; aber auch später immer wieder in den Beziehungen, die ich eingegangen war.

Es ging um das Loslassen, das Vertrauen. Vertrauen in das Leben. Es ging um das Gehenlassen, bevor ich mich kaputt kämpfe. All das, was ich die

letzten Jahre schon integriert hatte, trat nun Zutage und wollte sämtlichen anderen Müll auch noch loswerden. Mein Körper zeigte deutlich, dass ich die permanente Kontrolle im Leben nicht mehr halten konnte und wollte mir klarmachen, dass es an der Zeit sei, mich meinen Gaben zuzuwenden. Raus aus dem Konflikt, hinein in die innere Mediation. Vom lauten Kämpfer hin zum weisen Samurai. Und das in dem Wissen, wie ich ein Ventil dafür finde, Gedanken, die mich vergiften, aus meinem System zu entlassen, ohne dass sich etwas anstaut bzw. mich so abzugrenzen, dass diese Gedanken gar nicht mehr entstehen.

»Hier wurde mir deutlich, wie wichtig es ist die Hintergründe zu kennen, die für mich individuell zutreffen. Nicht die allgemeine Bedeutung von Gallensteinen, die du überall findest. Nein. Es ging um meine individuellen Themen dahinter, die so viel Klärung brachten und mir deutlich aufzeigen, wie ich jetzt präventiv agieren darf.«

Vermutlich hatte meine Galle Wut aus Jahrzehnten angesammelt, immer dann, wenn ich den Mund gehalten hatte, damit es schön harmonisch blieb. Meiner Galle wurde es endlich zu viel, und das ganze Gift musste raus.

Der bisherige Weg des geringsten Widerstands passte auch nicht mehr zu mir. Ich habe durch die Gallensteine gelernt, dass ich meinen ganz eigenen Weg gehen darf und erkannt, dass Liebe bedingungslose Selbstliebe voraussetzt und man manchmal auch Türen schließen muss, damit Heilung geschehen kann. Dass man in Beziehungen zu anderen durchaus unbequeme Dinge ansprechen, Unangenehmes aussprechen darf und es nicht in sich verschließen sollte.

Heute bitzelt meine Galle immer bei negativen Gedanken auf oder wenn ich wieder Dinge »runterschlucke«, und ich bin dankbar für diesen kleinen Indikator, der mir zeigt, dass wieder Gift in mir fließt, das ich entlassen darf. Vor allem bin ich dankbar für meinen Körper, der jederzeit wusste, was zu tun

ist. Ich bin dankbar für die Rebellin in mir, die als Manifestorin so stark vorangeht und die diese Geschichte heute frei und offen erzählen kann, ohne Angst davor zu haben, dass dieses »Sich-Zeigen« als eine Schwäche angesehen werden könnte.

Das ist ein Beispiel dafür, wie man das Human Design einsetzen kann, wenn konkret Symptome auftreten und du das Bedürfnis hast, deinen Körper bei der Heilung zu unterstützen, indem du das Thema dahinter erkennst. Dadurch wirst du im Alltag sensibilisiert, diese Themen zu bemerken, wenn sie erneut auftreten. Wir erhalten dadurch eine Art Baustein, um uns selbst und den Körper besser kennenzulernen, und wissen beim nächsten Mal sofort, zu was wir aufgefordert sind.

Du fragst dich, zu Recht, wo all dieses Wissen herkommt und welche Elemente ein Energiebild vereint? Im folgenden Kapitel gehe ich darauf ein, welche Weisheitslehren Grundlage dieser Betrachtungen sind, damit du auch als Quereinsteiger ins Human Design die Hintergründe verstehen kannst.

DEN KÖRPER MIT HUMAN DESIGN UNTERSTÜTZEN UND BOTSCHAFTEN LESEN

2

DIE SYNTHESE IM GESUNDHEITSKOMPASS – ASTROMEDIZIN, I-GING & PSYCHOSOMATIK

Im Human Design wird generell davon ausgegangen, dass uns zum Zeitpunkt unserer Geburt die vorherrschenden Energien durch den aktuellen Planetenstand prägen.

»Ausgangspunkt für jegliche Betrachtung im Gesundheitskompass ist, dass Energie einen prägenden Einfluss auf Materie hat.«

Grundannahme ist also, dass unser Körper und auch Geist geprägt werden durch Energie und wir somit einen individuellen Weg, eine Aufgabe, ein Potenzial, einen Charakterzug, ein körperliches Verhalten, einen Energiehaushalt etc. erhalten.

Wichtigster Bestandteil dieses Buches in Bezug auf Körper, Symptome und deren Bedeutung sind die Astromedizin und das I-Ging, das die 64 Tore im Human Design beschreibt.

Die Astromedizin

Die astrologische Medizin, die bereits im Hellenismus vor über 2000 Jahren angewendet wurde, ordnet Körperregionen und Organe einem bestimmten Tierkreis zu. Grafiken aus diversen Zeitepochen zeigen immer wieder, dass auch Planetensymbole einem bestimmten Körperbereich zugeteilt wurden. Aus diesen Zuordnungen lässt sich die eigene Körperkonstitution, die eigene Energie und Körpersprache und auch die Bedeutung von Symptomen beschreiben und ableiten. Mithilfe der astrologischen Medizin und des Energiebilds, das wir durch das Human Design über uns erhalten, haben wir also eine **Landkarte, einen Kompass für unseren Körper in der Hand.**

Das I-Ging – 64 psychosomatische Tore

Das I-Ging gilt als ältestes Buch der Welt und wird auch als Buch der Weisheit und des Wandels bezeichnet. Es enthält 64 Schriftzeichen. Diese 64 Schriftzeichen sind das Fundament unseres Lebens, Wirkens, Erkennens und wurden mehrfach interpretiert. Es gibt diverse Annahmen, welche Wirkung diese 64 Zeichen auf unsere Persönlichkeit, unsere Potenziale und auch unseren Körper haben. Beeindruckend ist in jedem Fall, dass unsere DNA genau 64 Codons abbilden kann, die unseren Körper genetisch prägen. Was uns energetisch prägt, kann dir das I-Ging verraten.

Durch das Zusammenführen der Elemente der astrologischen Medizin und der Bedeutung des jeweiligen Schriftzeichens ist es dir also möglich, gezielt Einblick zu nehmen in ein Symptom. Zeigt sich ein Symptom oder eine Krankheit in deinem Leben, kann das Human Design konkrete Aussagen darüber treffen, was bei dir die möglichen Hintergründe für diese »Energie« sind.

Oftmals zeigen sich Symptome, wenn wir unsere Potenziale im Schatten leben, verneinen oder uns Ängste blockieren. Dann bleibt unsere Energie sprichwörtlich stecken und es manifestieren sich Krankheiten im Energiesystem. Das I-Ging entschlüsselt individuell für dich, worauf du achten darfst und zu was du aufgefordert bist.

Wenn wir uns der Körpergesundheit im Human Design nähern, dann nutzen wir das Human-Design-Mandala als Übersichtswerkzeug, da hier alle wichtigen Elemente für die Gesundheit aufgelistet und ablesbar sind.

Wir haben in der vorderen Klappe im Buch ein leeres Mandala abgebildet, in das du deine Tore eintragen kannst (siehe genauer auf Seite 22 in der Leseprobe).

Auf der folgenden Seite findest du das Human-Design-Mandala im Einzelnen erklärt.

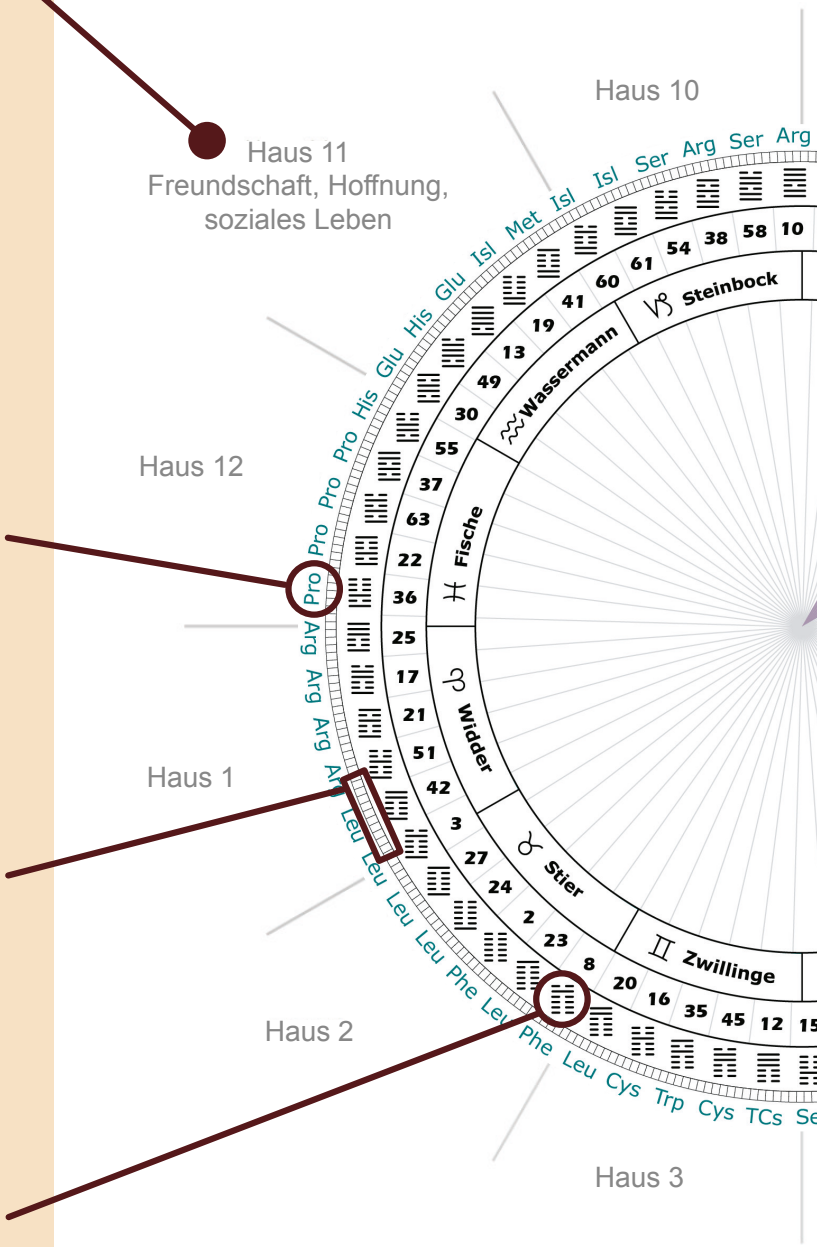
Das Human Design Mandala erklärt

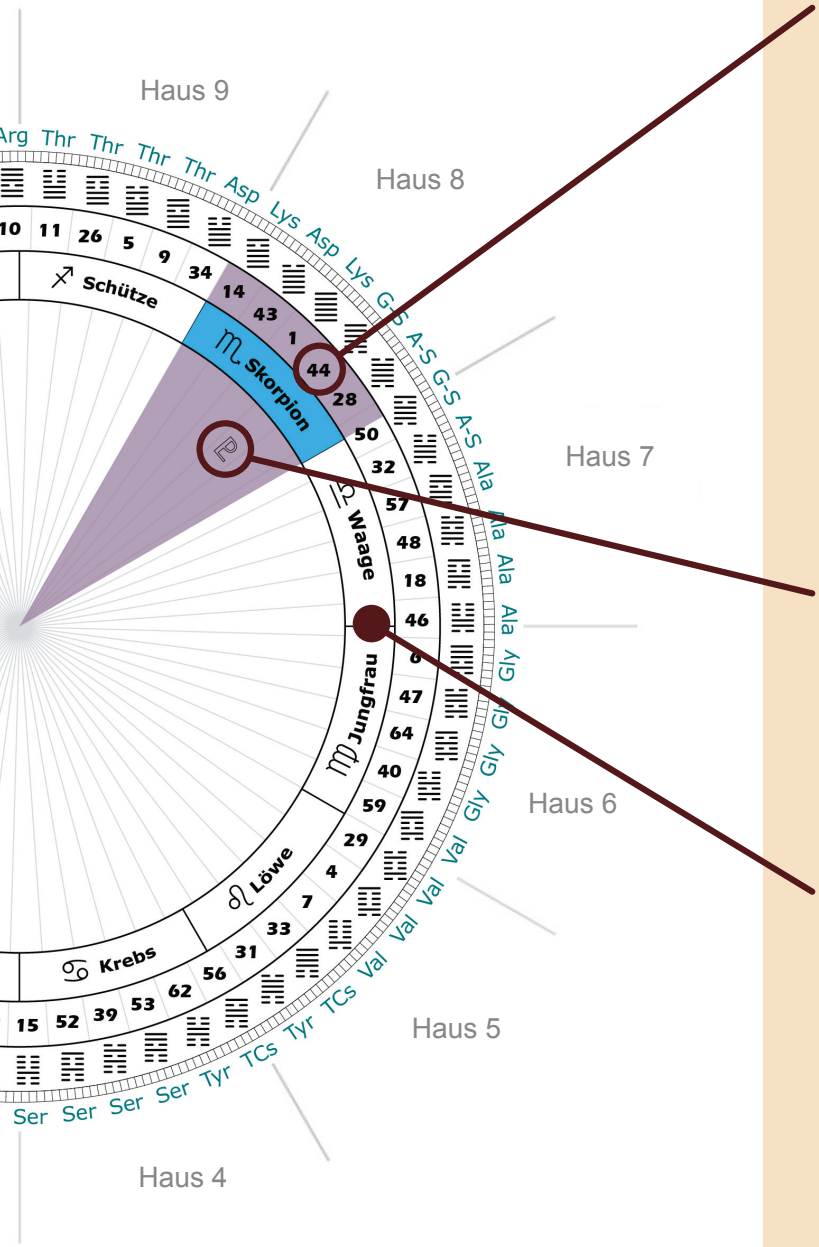
Lebensfeld – astrologisches Haus
Die 12 astrologischen Häuser im Human Design sind identisch den 12 Segmenten der Tierkreise zugeordnet. Sie geben uns Aufschluss darüber, in welchem Lebensfeld sich ein Thema zeigen kann oder in welchem Bereich wir besondere Herausforderungen und Entwicklungsmöglichkeiten haben.

Aminosäure
Die Aminosäuren im Human Design sind jeweils einem Tor zugeordnet und geben uns Hinweise darauf, was wir auf Körperebene zur Gesunderhaltung brauchen. Die Aminosäuren sind Bestandteile von Lebensmittel und Nahrung oder werden vom Körper selbst produziert. Bei einem Aminosäuremangel können ebenfalls körperliche Symtpome auftreten. Umso wichtiger ist es, den eigenen Bedarf an Aminosäuren zu kennen und die Ernährung bewusst daran auszurichten.

Linien
Die Linien im Human Design geben uns detaillierte Hinweise darauf, wie wir eine Torqualität ausleben z. B. unsere Schöpferkraft. Mehr dazu im Sonderkapitel.

I-Ging-Symbol
Die I-Ging-Symbole sind ca. 5000 Jahre alte Schriftzeichen, die uns Aufschluss darüber geben, welche Aufgaben wir im Leben haben. Die I-Ging-Symbole (auch als binärer Code bezeichnet durch die Linien in durchgezogener und unterbrochener Form) können uns Aufschluss über die Energieform der Tore (männlich / weiblich) geben.





Tor
Die 64 Tore im Human Design sind die »Übersetzung« der I-Ging-Symbole und unsere Genschlüssel. In ihnen finden wir unsere Potenziale, die wir entwickeln können, wenn wir uns den Schattenthemen im jeweiligen Tor zuwenden. Die Tore sind für die Gesundheitsanalyse von entscheidender Bedeutung, da sie dir individuell sagen, welche metaphysische Bedeutung hinter einem Symptom steht und zu was dich dieses Tor auffordert. Deine aktivierten Tore kannst du aus deiner HD-Chart bzw. deinem Bodygraphen herauslesen.

Planet
Die Planeten aktivieren unsere Tore im Mandala. Sie legen fest, welche Aufgaben und Themen du bearbeitest und welche Genschlüssel (Tore) bei dir aktiviert sind. Sie geben zusätzlich in jede Aktivierung die Planetenenergie mit ein.

Tierkreis
Die 12 Tierkreise im Human Design sind jeweils einem oder mehreren Körperbereichen zugeordnet. Sie geben uns Aufschluss über den Körperbereich, der sich meldet, wenn wir ein Thema im Schatten ausleben und unsere Seele uns auf etwas aufmerksam machen möchte.

Beispiel
In diesem Mandala siehst du eine Aktivierung durch den Planeten Pluto im Tor 44, das im Tierkreiszeichen Skorpion steht und somit im 8. Haus. Die zugehörige Aminosäure wäre in dem Fall Glutaminsäure (G-S).

WIE DU DIESEN KOMPASS FÜR DICH NUTZT – SCHRITT FÜR SCHRITT VARIANTEN

3

Dein Pfad durch den Gesundheitskompass

Hast du ein körperliches Symptom?

Ja

Variante 1 – Symptomverzeichnis
Suche das Symptom im Verzeichnis (Kapitel 12) und lies gezielt in den angegebenen Kapiteln nach, welche Bedeutung der Körperbereich mit sich bringen kann. Bitte achte darauf, dass diese Aussagen generelle Natur sind.
Du möchtest mehr?

Ja

Variante 2 – Check der Körperbereiche über die Tierkreise im Mandala
Suche in Kapitel 4 den Körperbereich heraus, den das Symptom betrifft, und lies im entsprechenden Tierkreis die generellen Herausforderungen nach: z. B. Ischias = Oberschenkel / Hüfte = Schütze. Prüfe anschließend deine individuellen Tore, die in dem Tierkreis aktiviert sind, und lies in Kapitel 6 über die damit verbundenen Themen nach.
Du möchtest noch mehr?

Willst du dich einfach gesund erhalten?

Ja

Allgemeine Info über dein Vitalsystem
Interessiert dich generell, wie dein Energiesystem gestärkt bleibt und du präventiv dafür sorgen kannst, dass du vital bleibst? Interessiert dich, was dein Körper braucht, welcher Sport- und Ernährungstyp du im HD bist?

Gibt es ein immer wiederkehrendes Lebensthema?

Ja

Check des Häusersystems im Mandala
Suche das Haus dieses Themas heraus z. B. »Ursprungsfamilie«, also Haus 4, und prüfe deine Toraktivierungen in diesem Bereich. Lies dann in Kapitel 6 beim aktivierten Tor nach und erkenne verbundene Themen mit dem Lebensfeld und wie sie sich bei dir zeigen.
Du möchtest mehr?

Aminosäuren, Prävention durch Ernährung, Ernährungs- und Sporttyp
Im Human Design ist bei jedem Tor (Aktivierungsbereich) eine Aminosäure hinterlegt, die dir direkt Aufschluss gibt, mit welchen Lebensmitteln du die Themen / Symptome auf Körperebene unterstützen kannst und was speziell dein Körper braucht. Zusätzlich bietet das Human Design einen Hinweis auf die Auslebung der Themen Sport & Ernährung für jeden individuell.

Ich zeige dir hier noch einmal ausführlich die Möglichkeiten auf, wie du an die Information gelangst, die du benötigst. Für jede Vorgehensweise erhältst du im Folgenden die Schritt-für-Schritt-Anleitung sowie ein doppelseitiges Praxisbeispiel.

Bevor es losgeht, erstelle dir kostenfrei unter einem der unten angegebenen Links deinen Human-Design-Bodygraphen. Du benötigst dafür dein Geburtsdatum, den Geburtsort und die -zeit (möglichst genau). Diese Chart zeigt dir deine aktivierten Tore an, die du problemlos in das leere Human-Design-Mandala in der Buchklappe übertragen kannst. Du kannst aber auch unter den untenstehenden Links kostenpflichtig dein Human-Design-Mandala erstellen lassen, in das deine individuellen Aktivierungen bereits eingetragen sind.

- www.geneticmatrix.com
- www.humandesignapp.com
- www.64keys.com

SUCHE NACH DEN ENERGETISCHEN URSACHEN EINES KÖRPERLICHEN SYMPTOMS

Du suchst eine ganzheitliche Betrachtungsweise für ein bestimmtes Körpersymptom, das sich immer wieder zeigt? Dann kannst du wie folgt vorgehen:

1. Variante 1: Suche das Symptom im Symptomverzeichnis am Ende des Buches heraus und lies dir die markierten Kapitel dazu durch.
2. Variante 2: Suche den Körperbereich heraus, den dieses Symptom betrifft, zum Beispiel Ischias = Körperbereich Oberschenkel/Hüfte = Schütze, und lies im entsprechenden Körpersegment der Tierkreise (Kapitel 4) nach.

3. Prüfe, welche Tore du im entsprechenden Tierkreiszeichen – um im Beispiel zu bleiben im Schützen – aktiviert hast und was die Bedeutung dahinter sein könnte.
4. Nimm gerne das Lebensfeld (astrologisches Haus) dazu, indem sich deine Toraktivierung befindet, im Fall des Schützen das Haus 9, um noch mehr zu erfahren (Kapitel 5).

Konkretes Beispiel

Auf den folgenden Seiten findest du ein Praxisbeispiel und ein reales Energiebild. Zur Verdeutlichung habe ich sowohl den Human-Design-Bodygraphen als auch das Human-Design-Mandala der betroffenen Person abgebildet. Die Klientin schilderte mir, dass sie immer wieder Ischiasschmerzen hätte, auch regelmäßig einen sogenannten »Hexenschuss« bekäme und an Steifheit im Lendenbereich leide, es aber medizinisch keine Erklärung dafür gäbe.

In diesem Beispiel habe ich zuerst den betreffenden Körperbereich zur Analyse herangezogen. Im Human Design werden der untere Rücken, der Ischias, die Lendenwirbelsäule dem Tierkreiszeichen Schützen zugeordnet (mehr Infos dazu findest du in Kapitel 4).

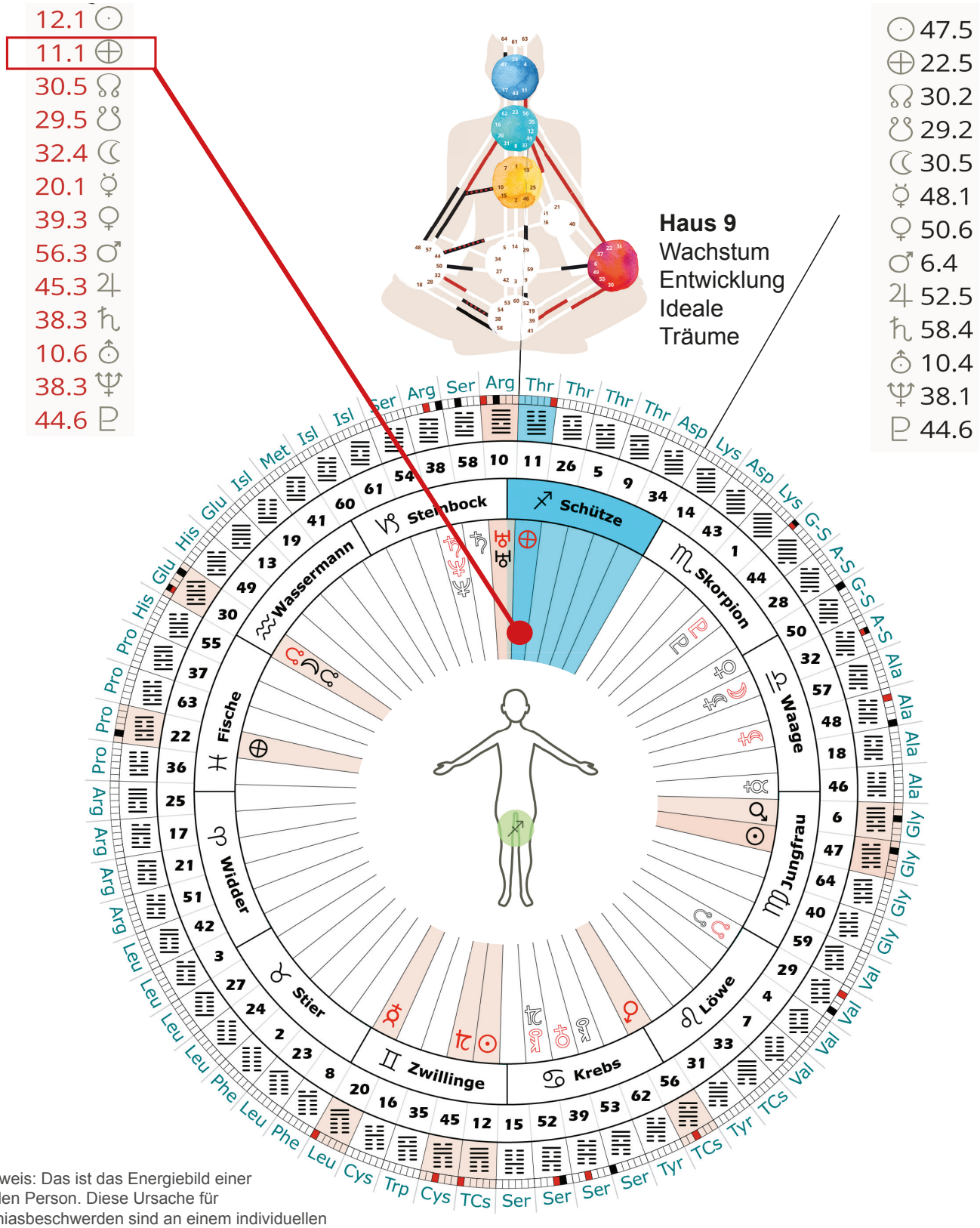
Schauen wir noch tiefer in das Energiebild der Person, dann erkennen wir, dass im Schützen das Tor 11 aktiviert ist. Dieses Tor steht für Ideenvielfalt, im Schatten aber auch für Starre.

Der Schütze markiert außerdem noch das Haus 9, das Haus für Wachstum, Kreativität, Herausforderungen und der Offenheit für das Leben. Damit kannst du zusätzlich noch das Lebensfeld erkennen, indem sich deine Symptome immer wieder zeigen.

Die Grundbausteine, um ein Überthema für die Beschwerden zu finden, hast du jetzt auf einen Blick beisammen und kannst dir selbst oder einem Klienten konkret die Fragen stellen, die ich dir als Impuls im folgenden Beispiel mitgegeben habe.

Konkrete Symptome lesen/deuten

Konkrete Beschwerden: Probleme mit dem Ischias, wiederkehrender »Hexenschuss«, Steifheit in der Lendenwirbelsäule, Gefühl von Kälte im Lendenbereich



Hinweis: Das ist das Energiebild einer realen Person. Diese Ursache für Ischiasbeschwerden sind an einem individuellen Beispiel erklärt und nicht allgemeingültig.

Spirituelle Ursache und Erklärung

Hauptthema: einen Kompromiss leben

Körperbereich: Schütze

Der Schütze fordert dazu auf, vorwärts zu gehen und zu entdecken. Er ermutigt uns zu Bewegung im Leben, indem wir unsere Energie in Tatkraft wandeln und aus uns heraus etwas kreieren, erschaffen, ordnen, aufbauen, versorgen. Aktivierungen im Schützen machen sich bemerkbar durch einen wortwörtlichen »Schiefstand« in der Wirbelsäule und der Stauung bzw. Stockung von Lebensenergie. Frage dich, ob du in deinem Leben vorwärts gehst für dich und was die Steifheit im Drehpunkt (Lende) verursacht.

Lebensfeld: Haus 9

Haus 9 steht für Ideen, Träume, mentales Wachstum, Fokus, Herausforderungen und das Hinterfragen des Lebens, neue Wahrheiten finden, Intellektualität und Toleranz entwickeln

Aufforderung:
Offenheit für Neues im Leben

Fragen:
Bist du aktuell mental genährt?
Wehrst du dich gegen ein Konzept, eine Person, eine tägliche Arbeit?

Aktiviertes Tor:
11 – Tor der Ideenvielfalt

Gabe: Ideen mit anderen teilen
Potenzial: Idealismus, Begeisterung für neue Konzepte
Schatten: Kein Vertrauen in die eigene Energie und Ideen, Starrsinn in Bezug auf die Ideen anderer, Wut, starkes Fantasieren im Inneren, Angst vor fehlender Sicherheit

Fragen:
Nutzt du deine Kreativität?
Warum/Wo verleugnest du deine Visionen und Ideen?
Wo hältst du eine steife Fassade von dir aufrecht?
Welche Angst »lähmt« dich?

Aminosäure zur Unterstützung:
THREONIN

Bedeutung Ischias:
Dies ist der Lebensnerv, er weist darauf hin, dass man in einem faulen Kompromiss lebt. Die gestaute Energie im Ischias fordert dazu auf, sich selbst und seine Fähigkeiten zu ehren und mehr Selbstachtung zu entwickeln.

UNTERSTÜTZUNG BEI EINEM LEBENSTHEMA

Du stellst fest, dass du immer wieder in bestimmten Situationen die gleichen Verhaltensweisen zeigst oder es in Partnerschaften einfach nie richtig funktioniert? Wenn du ein Lebensthema ausgemacht hast, das dich beschäftigt oder belastet, und dessen Muster und Hintergründe du endlich verstehen möchtest, dann kannst du diesen Kompass wie folgt nutzen:

1. Suche aus den 12 astrologischen Themenhäusern (Kapitel 5) das heraus, dem die Lebensfrage inhaltlich zugehörig sein könnte (z. B. Haus 6 = Körper, Gesundheit, Alltag).
2. Prüfe in deiner Chart, welches Tor in diesem Haus aktiviert ist und welche Herausforderungen damit einhergehen, das heißt, welche Schattenthemen sich über den Körper zeigen (Kapitel 6).
3. Nimm gerne noch den zum Haus gehörigen Körperbereich dazu (z. B. Jungfrau bei Haus 6), um noch mehr zu erfahren (Kapitel 4).

Konkretes Beispiel

Auf den folgenden Seiten findest du ein Praxisbeispiel und ein reales Energiebild zu einer Lebensfrage. In diesem Fall schildert die Person, dass sie in ihrem Leben immer wieder durch Krisen geht. Im Energiebild siehst du, dass ich das Haus 12, das gleichsam für Krisen und Glaube steht, aber auch für Spiritualität und Zweifel, näher analysiert habe. Das Haus 12 ist dem Tierkreiszeichen der Fische zugeordnet. In diesem Bereich finden wir eine Aktivierung in Tor 22 – dem Tor des Mitgefühls. Mit diesen Bausteinen können wir eine grobe Ableitung über die persönlichen Herausforderungen der Person treffen und zu was sie auf Körper- und Geistebene aufgefordert ist. In diesem Fall geht es um Gefühl – ein Gefühl für sich selbst zu entwickeln und aktiv den eigenen

Körper wieder »fließen« zu lassen. Der Körper kann hier unterstützen, Emotionen oder feststeckende Energien abzuleiten und sich ausgeglichener zu fühlen (z. B. durch Tanz, Yoga, Barfußgehen, Sport, etc.).

Geistig ist die Person dazu aufgefordert, die Härte gegen sich selbst zu prüfen. An welcher Stelle bringt sie für andere Mitgefühl auf, für sich selbst aber nicht? Wo verurteilt sie schnell andere und sich selbst? Mitgefühl zu entwickeln soll der Person helfen, sicherer und geerdeter durch Krisen zu gehen und das Vertrauen in die eigene Mitte und den Körper wieder zu spüren.

Das Grundlagenwerk zu Gesundheit IM HUMAN DESIGN

Was braucht mein Körper, um gesund zu sein? Wie spricht mein Körper zu mir und was soll mir ein Symptom auf spiritueller Ebene verdeutlichen? Welche Nährstoffe und Aminosäuren sind unabdingbar, damit mein Kraftfeld gestärkt ist?

Anja Hauer-Frey, erfolgreiche Expertin für Human Design, bietet mit diesem einzigartigen Grundlagen- und Nachschlagewerk einen Schlüssel, um herauszufinden, was jeder Mensch individuell für seinen Körper und seine Seele benötigt, damit er gesund und resilient durchs Leben gehen kann.

SCORPIO

»Schluss mit Einheitsdiät, Einheits-Gesundheitssmoothie oder Einheits-Symptombehandlung! Jeder Körper ist in seiner Genetik, Epigenetik und vor allem Energetik höchst individuell. Was speziell DU brauchst, erfährst du in diesem Buch.«

ANJA HAUER-FREY

978-3-95803-588-1
9 783958 035881
38,00 € [D]
39,10 € [A]
www.scorpio-verlag.de

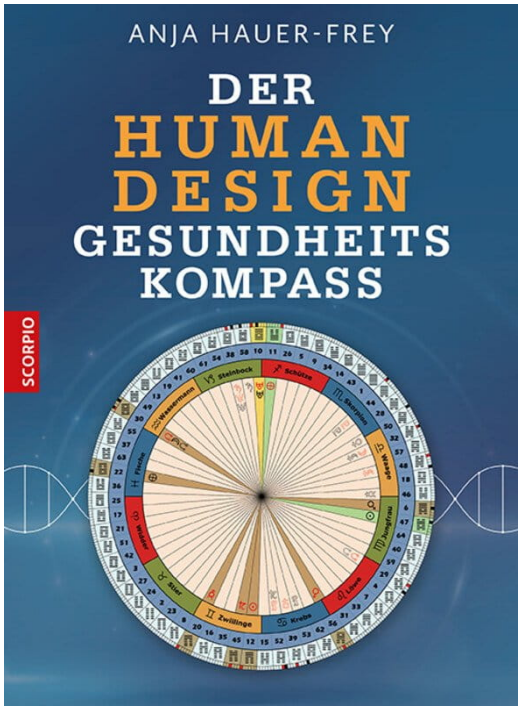
Anja Hauer-Frey

Der Human Design Gesundheitskompass

Das große Kompendium: Wie dein Körper zu dir spricht und was dein Energiesystem vital hält

820 Seiten, kart.
erscheint 2024

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de