
























Inhalt

Vorwort	i
Dein persönlicher Reiseplan	iii
Teil I: Dein Einstieg – Schnell, sanft & kraftvoll starten	1
1 Einführung 	2
1.1 Was ist Human Design – und warum ECHTFREi? 	2
1.2 Deine persönliche Einladung 	3
1.3 Wie du deinen Seelenspiegel nutzen kannst 	4
1.4 ECHTFREi Human Design im Detail 	5
1.4.1 Was dich ausmacht – dein energetischer Bauplan 	5
1.4.2 Die 9 Energiezentren – dein Fundament 	5
1.4.3 Typ, Strategie & innere Führung – deine Flow-Schlüssel 	8
1.4.4 Tore und Kanäle – deine einzigartigen Talente 	8
1.4.5 Dein Chart mit persönlicher Legende 	10
2 Das Wichtigste auf einen Blick 	12
2.1 Dein Chart (Körpergrafik) 	12
2.2 Deine „Spielregeln“ 	13

Inhalt

Teil II: Deine Spielregeln – So funktionierst du natürlich	17
3 Deine „Spielregeln“ – Entdecke deine Essenz & deinen Flow  . . .	18
3.1 Typ (Rolle): Projektor (Wegweiser/Mentor) 	19
3.2 Innere Führung (Stimmige Entscheidungen treffen) durch: Intuition/Selbstverwirklichungsimpulse (der Milz) → Die innere Weisheit des Moments 	23
3.3 Profil (Aufgaben): 3/6 	26
3.3.1 1. Linie: 3 – Der Entdecker/Erforscher 	27
3.3.2 2. Linie: 6 – Der Weise und Lebensmeister 	29
3.4 Energiezentren/Chakren (So funktionierst du energetisch) 	31
3.4.1 Definierte Energiezentren – Deine konstante Energie 	31
3.4.2 Offene Energiezentren – Deine Lernfelder und Weisheit 	32
3.4.3  Offenes Kopf-/Krone-Zentrum (7. Chakra) 	
→ Inspiration (Verbindung zum Quantenfeld/Universum)	34
3.4.4  Offenes Ajna-/3. Auge-Zentrum (6. Chakra) 	
→ Verstand (Übersetzung in konkrete Konzepte/Gedankenspiele)	37
3.4.5  Offenes Kehl-Zentrum (5. Chakra) 	
→ Ausdruck & Kommunikation (Initiierung)	40
3.4.6  Offenes Höheres Selbst-Zentrum (4b. Chakra) 	
→ Identität & Richtung (Resonanzherzeugung)	43
3.4.7  Definiertes Ego-/Herz-Zentrum (4a. Chakra) 	
→ Wille (Nachhaltiges Ressourcenmanagement)	46
3.4.8  Offenes Solarplexus-Zentrum (3b. Chakra) 	
→ Emotionen & Emotionale Ausrichtung (Kreativität)	50
3.4.9  Definiertes Milz-Zentrum (3a. Chakra) 	
→ Intuition, Instinkt & Ängste (Selbstverwirklichung)	56
3.4.10  Offenes Sakral-Zentrum (2. Chakra) 	
→ Schöpferkraft & Sexualität (Evolution)	61
3.4.11  Definiertes Wurzel-Zentrum (1. Chakra) 	
→ Antrieb & Druck (Stimmiges Timing)	68

Inhalt

Teil III: Intergration & Weiterführung – Dein Weg geht weiter	73
4 Wie es weitergeht – vom Erkennen ins Leben 	74
Vollständiger Seelenspiegel – tiefstes Erkennen und maximaler Flow 	74
Kostenfreie Updates & Inspirationen 	75
ECHTFREi Community 	75
KI-Begleitung durch AYA – deinem lebendigen Spiegel 	75
Workshops & Kurse 	75
Resonanz-Coaching mit Björn & AYA 	76
5 Hinweis & rechtlicher Rahmen 	77
Hinweis zur Eigenverantwortung 	77
Impressum & Kontakt 	77

Offenes Ajna-Zentrum: Du hast die Fähigkeit, flexibel zu denken und alles aus verschiedenen Perspektiven zu betrachten...

Offenes Kehil-Zentrum: Mit diesem offenen Kehilzentrum bist du darauf angewiesen, dass die Menschen bereit für deine Werte sind...

Offenes Hiheres Selbst-Zentrum: Aufgrund dieses offenen Hiheres Selbst-Zentrums nimmst du sehr stark wahr, was andere Menschen über sich denken...

Definiertes Ego-Zentrum: Du hast Zugang zu einer verlässlichen Quelle von Willenskraft...

Offenes Solarplexus-Zentrum: Du bist sehr empfindlich und nicht alle Emotionen, die du wahrnimmst, sind deine...

Definiertes Mila-Zentrum: Du hast die Fähigkeit, spontan stimmige Entscheidungen zu treffen...

ries durchs Leben. Wenn du allerdings erstmal „eine Nacht drüber schliffst“, wird die Entscheidung schnell zu einer kognitiveren Entscheidung...

Offenes Sakral-Zentrum: Du bist nicht hier, um konstant zu arbeiten oder immer „funktionieren“ zu müssen...

Definiertes Wurzel-Zentrum: Durch dein definiertes Wurzelzentrum hast du ein solches gutes Gefühl für die richtige Timing...

Teil II: Deine Spielregeln – So funktionierst du natürlich

Was erwartet dich hier? Hier erfährst du, wie dein natürlicher Energiefluss funktioniert und was das für Konsequenzen für dich hat...

Kapitel 2: Wie die Entscheidungen trifft, was die Kraft gibt, wie du deine Energie nutzt...

Tipps: Wenn du dein Leben leichter und stimmiger gestalten willst, sind die Erkenntnisse aus diesem Abschnitt der Schlüssel dazu...

3 Deine „Spielregeln“ – Entdecke deine Essenz & deinen Flow

Wollt ihr vor, die höchste persönliche Leistung für dein Leben – eine, die dir zeigt, wie du mit Leichtigkeit und im Flow unterwegs sein kannst...

In den nächsten Abschnitten tauchen wir tief in dein Design ein – Schritt für Schritt. Du wirst Impulse entdecken, die dir helfen, Werte für das zu finden, was du selbst lange in dir spürst...

Was erwartet dich? Du bekommst nicht nur wertvolle Erkenntnisse, sondern auch konkrete Tools, um deine innere Ausrichtung zu stärken...

- Orientierung gebende Einsichten, die dir helfen, dich selbst besser zu verstehen.
• Forschungsfragen, die dein Bewusstsein erweitern und tiefere Antworten in dir wecken.
• Kraftvolle Affirmationen, mit denen du alle Muster auflöserst und neue, unterstützende Überzeugungen verankern kannst.

Diese kommt es z. B. mit EFT (Emotional Freedom Technique) oder Temporal Tapping nutzen, um dein Unterbewusstsein auf der linken Seite des Gehirns zu erreichen...

Praktischer Impuls: Bist du bereit, deine Energie neu zu orientieren – nicht durch Kampf, sondern durch Flow? Dann lass uns gemeinsam vorgehen!

3.1 Typ (Rolle): Projektor (Wegweiser/Mentor)



Du bist hier, um Energie zu lenken – nicht, um sie zu verschwenden. Projektoren sind nicht dafür gemacht, sich durch emotionale Abläufe zu erschöpfen...

Du siehst, was andere übersehen. Du erkennst Potenziale in Menschen, Situationen und Prozessen...

Erfolg kommt nicht durch bloßes Tun – sondern durch strategische Weisheit.

Wenn du deine Energie bewusst einsetzt und dich in der richtigen Umgebung bewegst, ist dein Einfluss tiefgreifend...

Praktischer Impuls: Planeten als deine natürlichen Enkerväter. Jeder Planet in deinem Design verleiht bestimmte Aspekte deiner Energie...

Strategische Führung? Wicked! Setze dich bewusst mit Geduld auf die richtigen Gelegenheiten zu warten...

andere durch richtige Platzierung. Deine Stärke liegt darin, im perfekten Moment da zu sein...

Wachstum? Anerkennung. Die Themen deines Jupiter helfen dir, an Orte zu gelangen, an denen deine Energie erkannt wird...

Der Projektor-Weg: Fokussiere statt Streifzug. Deine Energie ist wertvoll – und nicht für alles bestimmt...

Du bist nicht hier, um Aufmerksamkeit zu kämpfen. Du bist hier, um erkannt zu werden.

Tu es! Wertschöpfung? Exaktive Weisheit. Nutze deine Fähigkeit, eine Energie zu lenken und Zusammenhänge zu durchblicken...

Die Herausforderung: Der Umgang mit Verbitterung. Wenn ein Projektor nicht erkannt wird, sich belächelt oder seine Energie an die falschen Menschen gibt...

- Wie gibt es dir?
• Wie hilfst du an Unfällen fest, die deine Energie nicht schätzen?
• Wie versuchst du, deinen Wert zu beweisen, statt ihn zu verkörpern?

Praktischer Impuls: Frage dich: Wo in meinem Leben könnte ich weniger tun – und mehr nicht? Wo werde ich wirklich erkannt?

Du bist hier, um Energie zu lenken – nicht um sie selbst abzuheben. Projektoren sind nicht dazu gemacht, sich durch physische Arbeit zu erschöpfen...

Erfolgreiche Projektoren wissen, dass sie nicht alles selbst tun müssen. Sie delegieren das Wichtigste genau dort hin, wo sie den größten Unterschied machen...

Deine wahre Wirksamkeit entsteht nicht durch Quantität, sondern durch präzise gesetzte Impulse.

Das Geschenk: Der Blick für das große Ganze. Wenn du deine Energie bewusst einsetzt, kannst du mit wenigen Impulsen massive Veränderungen bewirken...

- Du erkennst Potenziale lange, bevor andere sie sehen.
– Du weißt Energie so ein, dass sie nachhaltige Wirkung entfaltet.
– Du schaffst Klarheit und Führung – ohne Machtspiele, sondern durch Weisheit.

Der Kern: Erfolg entsteht, wenn du strategisch sichtbar wirst. Du bist nicht hier, um gegen Widerstände zu kämpfen...

Je mehr du dir selbst deinen Wert gibst, desto mehr zieht deine Energie die richtigen Einladungen an.

- Erforschungsfragen:
1. Wo in meinem Leben spüre ich Verbitterung? Was sagt sie mir?
2. Welche Umfelder geben mir Energie – und welche ziehen sie ab?
3. Wo versuche ich, Anerkennung zu bekommen, statt sie in der richtigen Umgebung zu empfangen?
4. Wann wurde ich zuletzt wirklich erkannt? Was war in dieser Situation anders?

Affirmationen

Ich bin hier, um Energie zu lenken, nicht um sie zu verschwenden. Ich vertraue darauf, dass die richtigen Menschen meine Weisheit erkennen...

3.2 Innere Führung (Stimmige Entscheidungen treffen) durch: Intuition/Selbstverwirklichungsimpulse (der Milz) -> Die innere Weisheit des Moments

Deine innere Orientierung ist ein Werkzeug, das dir hilft, dein Leben wieder zurück in Harmonie damit zu bringen, was du wirklich bist. Nicht selten müssen wir erst wieder lernen, dieser inneren Orientierung zu vertrauen...



Deine innere Antenne ist deine Milz. Sie gibt dir im Moment intuitive, intuitive Impulse, die dich zu mehr Wohlbefinden, Lebensqualität und Selbstverwirklichung führen.

Diese Impulse zeigen sich als spontanes inneres Wissen darüber, was für dich richtig ist – sei es im Umgang mit Ressourcen, deiner Gesundheit, deinen Fähigkeiten oder den richtigen Momenten für Veränderung...

Die Herausforderung: Der Impuls kommt nur einmal

Menschen mit einer Mita-Autorität haben eine hochsensible, intuitive Wahrnehmung, die sofort da ist - aber nicht wiederholt wird.

- Das intuitive Gefühl ist oft richtig - wenn du nicht darauf hörst, übersteuert der Verstand.
- Konditionierung kann dazu führen, dass du deinen Instinkten misstraust und stattdessen rationale Entscheidungen suchst.
- Es kann herausfordernd sein, zwischen echter Intuition und angulierten Instinkten zu unterscheiden.

Die größte Hilfe ist es, diese intuitive Antwort zu übergeben oder nachträglich nutzbar zu machen.

Das Geschenk: Spontane Klarheit im gegenwärtigen Moment

Wenn du deiner Mita vertraust, hast du eine außergewöhnliche Gabe:

- Du triffst schnelle, klare Entscheidungen, die genau zum richtigen Zeitpunkt kommen.
- Du erkennst Intuition, was genau, sicher und friedlich für dich ist.
- Du kennst dich mühelos auf das Leben einlassen und bist immer zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort.

Das Leben wird leichter, wenn du erkennst, dass deine Wahrheit nicht in der Zukunft oder Vergangenheit liegt - sondern immer im Jetzt.

Wie du deine Mita-Autorität meistert

- Spüre in deinem Körper hinein: Dein Körper gibt dir klare Signale - ein Ja fühlt sich leicht und fließend an, ein Nein schwer oder blockierend.
- Lerne, auf den ersten Impuls zu hören: Deine Mita spricht nur einmal - wenn du zu lang nachdenkst, verlässt du die Klarheit.
- Vertraue auf deine Intuition: Deine Verstand kann nur analysieren, was er lernt - deine Intuition kennt jedoch Wege, die dein Kopf noch nicht sieht.
- Erkenne den Unterschied zwischen Angst und Instinkt: Instinkte fühlen sich klar und direkt an - Angst fühlt sich eng und widerstrebend an.

Der Kern: Deine Wahrheit liegt im Jetzt

Die Wahrheit liegt länger Überwegen - deine Antwort kommt im Moment. Je mehr du dich auf deine Intuition verlässt, desto klarer wird dein Weg.

Erforschungsfragen

1. Kernfrage: Vertraue ich meiner ersten, spontanen Wahrnehmung? Oder überhöre ich sie und lasse meinen Verstand die Führung übernehmen?
2. Wie erkenne ich meine Intuition wieder? Spüre ich sie als körperliches Signal, als inneren Wissens oder als subtile Eingebung?
3. Gibt es Momente, in denen ich keine Intuition ganz klar spüre? Höre ich dann darauf?
4. Habe ich Situationen erlebt, in denen ich meine Intuition ignoriert habe und später bedauert habe, dass sie richtig war?
5. Wie kann ich beweisen Ihnen, meiner spontanen Wahrnehmung mehr zu vertrauen?

Affirmationen

Meine Intuition zeigt mir den Weg im gegenwärtigen Moment. Ich vertraue meinem ersten Impuls und folge ihm mit Klarheit. Mein Körper gibt mir verständliche Signale, und ich weiß genau, was für mich stimmig ist.

3.3 Profil (Aufgaben): 3/6

Jede Seele hat eine einzigartige Botschaft - manche beginnen mit dem inneren Wachstum und erheben sich nach außen, während andere von Anfang an in der Welt wirken und ihre eigene Entwicklung durch den Austausch mit anderen erleben. Dein Profil kommt dir an den beiden Zahlen hinter den Namen deiner Seele ablesen.



Dein Weg ist der Weg der Selbstverwirklichung (Innen - Außen)

-> Dein Weg beginnt in dir - und entfaltet sich nach und nach in die Welt hinaus. Du beginnst mit einer 1, 2 oder 3 beginnt (beide: 3/6). Mit du bist, um zuerst dein eigenes Fundament zu stärken und zuerst auf dich zu schauen, bevor du auf die anderen und das größere Ganze schaust. Du erkennst das Leben aus deiner persönlichen Perspektive und sammelst Erfahrungen, bevor du diese Erkenntnisse mit anderen teilst. Dein Lebensweg ist ein klarer innerer Ruf, der sich Schritt für Schritt entfaltet, bis du ganz natürlich zu einem Vorbild für andere wirst.

Das bedeutet sich in deiner Lebensaufgabe - du im Human Design durch dein „Lichtausstrahlungsverhalten“ repräsentiert wird, das ein sogenanntes „Rechtschickiges Kreuz der Inkarnationen (RAX)“ ist - auch dazu später mehr.

ECHTFREI Human Design hilft dir, deinen Weg zu erkennen und in Resonanz mit deiner einzigartigen Energie zu leben. Egal ob dein Fokus auf innerem Wachstum oder äußerlicher Wirkung liegt - deine Bestimmung ist bereits in dir angelegt.

3.3.1 1. Linie: 3 - Der Entdecker/Erforscher

Die Welt ist ein Abenteuer des Lebens! Deine Gabe ist es, durch eigene Erfahrungen zu lernen und diese Weisheit mit anderen zu teilen. Dein Weg besteht darin, herauszufinden, was funktioniert und was nicht - nicht durch Theorie, sondern durch echtes Erleben. Du bist ein Experimentierer, ein Pionier des Marktwesens.

Für dich gibt es keine „Fehler“, sondern nur wertvolle Erkenntnisse. Jeder Versuch, jede Rücksage und jedes vermeintliche „Scheitern“ bringt dich einer tieferen Wahrheit näher. Indem du die Welt durch Ausprobieren erkundest, wirst du aus lebendigem Bewein für das, was wirklich funktioniert - und hilft anderen, sich sinnvolle Lösungen zu erweisen.

Die Herausforderung: Selbstzweifel und Angst vor „Fehlern“

Die größte Herausforderung ist, dich selbst nicht für deine „Tid-und-Kern“-Methode zu verantworten. Die Gesellschaft lehrt uns oft, dass Perfektion wichtiger ist als Wachstum - doch für dich ist Wachstum der Weg. Dein Wert liegt nicht darin, von Anfang an alles zu wissen, sondern darin, die Wahrheit durch eigene Erfahrung zu entdecken.

Manchmal kann es sich anfühlen, als wärest du ständig „gegen die Wand laufen“. Doch wenn du dich selbst für deine Lernweise verantwortlich oder Angst hast, zu scheitern, bist du dich zurück und blockiert dein natürliches Wachstum.

Das Geschenk: Die Weisheit der Erfahrung

Du bist ein natürlicher Problemlöser, der intuitiv herausfindet, was wirklich funktioniert, ohne dafür Anleitungen brauen zu müssen. Deine Lebensweise ist ein Kompass für andere, weil du aus eigener Erfahrung sprichst - nicht aus bloßer Theorie.

Der Kern: Mut, die Welt durch eigene Erfahrung zu meistern

Du bist nicht hier, um es „richtig“ zu machen - du bist hier, um es auf deine Weise zu machen. Deine größte Stärke liegt darin, neue Wege zu gehen, mutig auszugetrieben und dadurch die effektivsten Lösungen zu finden.

Erforschungsfragen

1. Wären bin ich wirklich gut - und wie habe ich mir dieses Wissen angeeignet?

2. Sehe ich den Wert meiner Experimente und Erhebungen - oder verurteile ich mich manchmal dafür?
3. Wo lerne ich mich an, weil ich Angst habe, dass etwas nicht klappt?
4. Was würde sich in meinem Leben verändern, wenn ich meine Fehler als Sprungbrett zum Erfolg sehe?
5. Welche alten Glaubenssätze über Perfektion und Fehler darf ich loslassen und loslassen?

Affirmationen

Ich bin ein mutiger Entdecker, der die Welt durch eigene Erfahrung versteht. Meine Schritte trüben mich nicht, wenn Wege zu gehen und dadurch echtes Wachstum zu erlangen. Ich vertraue darauf, dass alles, was ich erhebe, sich selbst erhebt - es gibt keine Fehler, nur Erkenntnisse. Ich bin stolz zu mir selbst und erlaube mir, mit Freude und Leichtigkeit zu lernen. Meine Erfahrungen machen mich einzigartig und wertvoll für andere.

3.3.2 2. Linie: 6 - Der Weise und Lebensmeister

Du bist hier, um das höchste Bewusstseinpotential auf diesem Planeten zu verkörpern. Dein Leben verläuft in drei klaren Phasen: 1. Das Experiment (ab ca. 28-32k): Wie eine Linie 3 machst du Erfahrungen, lernst Grenzen und sammelst wertvolle Erkenntnisse. 2. Der Rückzug auf das Dach (ca. 32-36k): Du betrachtest das Leben aus einer höheren Perspektive, erarbeitest deine Erfahrungen und legst, deine Weisheit zu integrieren. 3. Die Meisterphase (ab ca. 36k): Du trittst in deine volle Kraft, wirst ein Vorbild und lebst deine Wahrheit - nicht durch Bekämpfung, sondern durch dein Sein.

Es ist nicht deine Aufgabe, die Welt dazu zu verändern - sondern ihr zu zeigen, wie Transformation geschieht, indem du selbst in voller Integrität lebst. Die Menschen schauen zu dir auf, um zu sehen, was möglich ist.

Doch dein Weg fordert Geduld und Vertrauen im Timing. Du kannst dem Leben nicht vorgreifen - alles entfaltet sich in seiner Zeit. Dein größtes Geschenk ist es, in völliger Authentizität zu leben, dein glückliches Timing zu vertrauen und andere als Orientierungspunkt zu dienen.

Die Herausforderung: Vertrauen in den eigenen Weg

Die größte Herausforderung für eine Linie 6 ist Geduld und Vertrauen. Gerade in der Experimentierphase kann es sich anfühlen, als ob du nie „ankommst“. In der Rückzugphase kann Isolation entstehen, wenn du das Gefühl hast, dass niemand deine Perspektive versteht. Doch je mehr du dein Timing annehmst, desto kraftvoller wird dein Wirken.

Das Geschenk: Lebensweisheit durch gelebte Erfahrung

Du besitzt eine einzigartige Klarheit darüber, was wirklich funktioniert. Deine Lebensweise ist ein Beweis dafür, dass es möglich ist, in vollkommener Authentizität und in tiefem Vertrauen zu leben. Andere erkennen in dir eine Quelle der Ruhe, Stabilität und Weisheit.

Der Kern: Verkörperung statt Belehrung

Du musst niemandem erklären, wie das Leben funktioniert - du zeigst es einfach durch dein Sein. Dein größtes Wirken geschieht nicht durch Worte, sondern durch

Die Art, wie du dein Leben führst.

Erforschungsfragen

1. Wie gehst du mit dem Prozess des Experimentierens um? Hast du Angst davor, Fehler zu machen - oder siehst du sie als Teil deines Wachstums?
2. Kennst du dich wirklich entspannt und dem glücklichen Timing vertrauen - oder hast du das Gefühl, du müsstest „prove me“, um verstanden zu werden?
3. Was bedeutet Integrität für dich? Woher lebst du wirklich das, was du anderen anregt?
4. In welcher Phase deines Lebens als Linie 6 fühlst du dich gerade? Akzeptierst du diese Phase - oder hast du Widerstand dagegen?
5. Was wäre möglich, wenn du dich vollständig darauf verlässt, einfach da selbst zu sein - und dadurch der Welt dein größtes Geschenk zu machen?

Affirmationen

Ich bin ein lebendiges Vorbild für ein lebendiges Leben. Ich muss niemandem überreden - meine Präsenz allein inspiriert andere. Ich vertraue darauf, dass mein Timing perfekt ist, und lebe in tiefer Einklang mit meinem wahren Selbst. Meine Lebensaufgabe ist es, dem nächsten Ausdruck meiner Essenz zu verkörpern und dadurch der Welt zu zeigen, was möglich ist. Ich bin ein Leuchtfeuer - einfach durch mein Sein.



Dein Weisheit Energiezentrum

In diesem definierten Zentrum trägt du deine eigene Energie in dir, die du auf deine ganz einzigartige Weise in die Welt bringst. Sie zeigen dir, wer du wirklich bist und was dich in deiner Tiefe anmacht. Diese Zentren sind der Teil von dir, der dich unverwundbar macht und dich in deiner Kraft und Authentizität stützt. Hier kannst du in deiner Energie ruhen und andere durch deine Präsenz stabilisieren.

3.4.2 Offene Energiezentren - Deine Lernfelder und Weisheit

In Gegensatz dazu stehen die offenen Zentren, die in deinem Chart weiß (und hier um Veranschaulichung fertig verwendet) dargestellt sind. Diese Zentren spiegeln jene Aspekte deiner Energie wider, die nicht konkret sind. Sie sind wie offene Türen, durch die die Energie und Informationen von der Außenwelt einströmen. In diesen offenen Zentren absorbierst und verarbeitest du die Energie anderer Menschen - oft sogar so stark, dass du glaubst, sie sei deine eigene.



Deine offenen Energiezentren

Offene Zentren sind ein Spiegel für die Welt um dich herum und lassen dir eine einzigartige Variabilität und Weisheit. Hier kommt die Energie, die du aufnimmst, bewusst beobachtet und entscheidet, wie du mit dieser komplexen Mischung, die geben dir die Freiheit, verschiedene Perspektiven einzunehmen, neue Wege auszuprobieren und flexibel auf die unterschiedlichsten Situationen zu reagieren. Diese Offenheit ermöglicht es dir, dich an deine Umgebung anzupassen, ohne dich dabei zu verlieren - solange du die dir Dynamik bewusst bist.

Gerade diese Offenheit birgt ein enormes Potential für Weisheit und Verständnis. Denn durch diese offenen Zentren kannst du die Energie anderer Menschen auf eine ganz besondere Weise wahrnehmen und reflektieren. Allerdings liegt hier auch die Gefahr: Ohne Bewusstsein für diese Dynamik könntest du dich leicht mit der Energie anderer identifizieren, obwohl sie gar nicht deine ist. Das macht dich anfällig für Fremdbestimmungen und kann dazu führen, dass du Entscheidungen auf einer Basis trifft, die nicht wirklich stimmig für dich ist.

Offene Zentren sind wie Lernfelder, in denen du das Leben auf unterschiedliche und neuwahrnehmbare Weise erlebst. Hier liegt die Möglichkeit, große Weisheit zu entwickeln – aber auch das Risiko, in Verwirrung oder Schmerz zu geraten, wenn du die aufgenommenen Energien nicht klar als Fremd erkennst.

Die folgenden Erklärungen, Erforschungsfragen und Affirmationen helfen dir dabei, ein tieferes Bewusstsein für beide Aspekte zu entwickeln – sowohl für deine stabilen, kraftvollen Anteile als auch für deine offenen, lernbereiten Seiten.

3.4.3 Offenes Kopf-/Krone-Zentrum (7. Chakra): Inspiration (Verbindung zum Quantenfeld/Universum)



Das Kopfbereich wird auch als „Verbindung zum Quantenfeld/Universum“ bezeichnet und ist eines von zwei „Druckzentren“ im Human Design. Es ist wie eine Antenne für Ideen, Inspirationen und Einblicke. Hier empfangt die intuitive Gedankenbildung und Fragen, die deine Vorstellungskraft und Reflexion erzeugen. Es ist der Ort, an dem neue Perspektiven entstehen und großartige Ideen ihren Anfang nehmen.

Im Hindu-Chakrasystem entspricht das Kopfbereich dem Krownchakra – der Verbindung zwischen deinem höheren Selbst und deinem menschlichen Ich. Eingebungen aus diesem Zentrum sind oft wie ein glühendes Lichtbild, der Klarheit bringt und dich in Resonanz versetzt.

Doch nicht jede Idee, die dir einströmt, ist dafür gedacht, direkt umgesetzt zu werden. Der höhere Fluss des Kopfbereichs ist inspiriert zu bleiben, ohne in den Druck zu verfallen, alles sofort Realität werden zu lassen. Manchmal läßt es dich vib, mit Neugier und Offenheit die Welt zu erkunden und deine inneren Eingebungen als kreatives Treibfeld für dein Leben zu nutzen.

Dein offenes Kopfbereich kann dich führen, dass du mentalen Druck verpönd, ständig alles „hinausfinden“ zu müssen. Tatsächlich haben etwa 70 % der Menschen ein offenes Kopfbereich. In dieser Offenheit liegt sowohl eine Herausforderung als auch ein großes Potenzial.

Die Herausforderung: Druck, etwas herauszufinden und Klarheit zu gewinnen

Ein offenes Kopfbereich nimmt Ideen, Inspirationen und Fragen aus deiner Umgebung auf – von Menschen, der Umwelt oder sogar planetarischen Energien. Es verstrahlt diese Energien oft so stark, dass es sich selbst, als wären sie deine eigenen. Dies kann zu einem Gefühl des „ausstrahlen“ führen. Du musst diese Antwort finden, ohne hier umsetzen oder alles sofort in die Realität bringen. Doch dieser Druck kann dich leicht überfordern und in Ablehnung treiben.

Das Geschenk: Weisheit und Wahrheit
Das Kopfbereich ist nicht dazu gedacht, alles zu lösen oder umzusetzen. Seine wahre Aufgabe liegt darin, Inspiration zu empfangen und sie zu gestalten – ohne sofort handeln zu müssen. Es läßt dich ein, die Ideen einfach wirken zu lassen. Streng und Freude daran zu entwickeln und mit der Energie der „Träumen“ zu spielen. Deine Offenheit macht dich weise, weil du Inspirationen von anderen klar reflektieren kannst, ohne sie direkt haben zu müssen. Du kannst da lernen, bewusnt zu wählen, welche Ideen wirklich deine Aufmerksamkeit verdienen.

- Wie du dein offenes Kopfbereich meisterst
- Bleibe inspiriert: Lass dich von den Ideen befehligen, ohne dich vom Druck leiten zu lassen, sie sofort umzusetzen.
- Vertraue deinem Prozess: Folge der Strategie deines Human Design Typs, um herauszufinden, welche Ideen tatsächlich deine sind und welche Schritts du tun müsst.
- Akzeptiere den Fluss: Nicht jede Inspiration ist dafür gedacht, realisiert zu werden. Viele Ideen sind einfach nur da, um dich in einen Zustand der Regenerierung und Kreativität zu versetzen.

Der Kern: Du musst nicht alles lösen

Ersenne dich immer wieder daran, dass Inspiration für dich ein stetiger Fluss ist, der dich auf die nächste Phase deines Wegs vorbereitet. Vertraue darauf, dass die richtigen Ideen und richtigen Schritte zur passenden Zeit in dein Leben kommen – ohne den Druck, alles sofort herausfinden zu müssen.

Erforschungsfragen

- 1. Kernfragen: Welche Gedanken beschlügen mich häufig, und habe ich das Gefühl, dass mein Kopf immer aktiv ist? Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht. Dinge herausfinden oder Lösungen finden zu müssen? Wie geht es dir dabei an, wenn dein Kopf nicht zur Ruhe kommt?
2. Wie kann ich erkennen, ob das, was in meinem Kopf ist, wirklich wichtig für mich ist? Was hilft mir dabei, die Wurzeln einer Unruhe zu untersuchen?
3. Was gibt mir Vertrauen, dass mir das Leben oder das Universum ein richtiges Zeit die Antworten bringt, die ich brauche? Wie erkenne ich solche Momente?
4. Wie hilft es mir, wenn ich verlorene? Welche Erfahrungen habe ich gemacht, wenn ich akzeptiere, dass ich nicht alles wissen muss?
5. Wann fühle ich mich verloren, und was gibt mir in solchen Momenten Orientierung?
6. Welche Rolle spielt die Angst vor dem Unbekannten in meinem Leben? Wie geht es mir damit an?

Affirmationen

Ich bin die gute Zeit über tief inspiriert. Ich bin weise, was wirklich in inspiriert ist. Ich folge meiner Strategie, die mir hilft zu entscheiden, was ich tun muss. Die Fragen in meinem Kopf sind von anderen. Ich muss nicht alle beantworten. Nur die, die wirklich wichtig für mich sind!

3.4.4 Offenes Ajna-/3. Auge-Zentrum (8. Chakra): Verstand (Übersetzung in konkrete Konzepte/Gedankenpunkte)



Das Ajna-Zentrum, auch „Inspirationserweiterer“ genannt, ist der Ort, an dem unsere Gedanken geordnet und verarbeitet werden. Hier nehmen wir Ideen und Inspirationen aus dem Kopfbereich auf und transformieren sie, was daraus machen können – wir übersetzen sie in konkrete Konzepte. Es ist wie eine kreative Drehscheibe, die uns hilft, aus einem Punkt viele Inspirationen verschiedene Möglichkeiten und Umsetzungsformen zu spielen.

Das Ajna-Zentrum spricht auch unsere Überzeugungen, Einstellungen und alles, was wir früher gelernt haben. Diese beeinflussen, wie wir unsere Ideen wahrnehmen und welche Pläne wir daraus entwickeln.

Wichtig ist: Dieses Zentrum ist nicht dafür da, schwierige Entscheidungen zu treffen oder direkt zu handeln. Es läßt dich ein, in Ruhe zu träumen, was inspirieren zu lassen und spielerisch neue Ideen zu entwickeln. Mit Geduld und Bewusstsein nimm dir das Ajna-Zentrum den richtigen Moment und Weg, um unsere Ideen Realität werden zu lassen. Es verleiht Verstand und Kreativität, um aus dabei zu helfen, das Leben mit neuen Perspektiven zu gestalten.

Im Ajna-Zentrum offen ist (wie bei 20 % der Menschen), kann da die besondere Gabe, Informationen, Gedanken und Glaubenssysteme aus vielen verschiedenen Perspektiven zu betrachten. Dies befreit und öffnet Geist ermöglicht es dir, über

die größtmögliche Übersicht über andere dazu zu inspirieren, neue Möglichkeiten in ihrem Leben zu erkennen – besonders Menschen mit einem definierten Ajna-Zentrum.

Die Herausforderung: Dir wirklich sicher sein

Mit einem offenen Ajna-Zentrum hast du möglicherweise den Druck, herauszufinden, ob die deiner Gedanken und Überzeugungen wirklich ein Konzept. Unsere Gesellschaft ermutigt oft dazu, mit dem Verstand „alles herauszufinden“ und Sicherheit in festen Überzeugungen zu suchen. Doch genau das kann dir im Weg stehen, denn dein offenes Ajna-Zentrum ist nicht dafür gemacht, starr Wahrheiten zu erschaffen. Es läßt dich ein, frei und „Open Minded“ zu sein, und verschiedenen Gedanken und Perspektiven Raum zu geben.

Das Geschenk: Offenes Mindset und unendliche Möglichkeiten

Das wahre Geschenk dieses offenen Ajna-Zentrums liegt in seiner Flexibilität. Du bist der Lage, Informationen, Ideen und Glaubenssysteme aus verschiedenen Blickwinkeln zu betrachten und die unendlichen Möglichkeiten zu erkennen. Diese Offenheit hilft dir, kreative und inspirierende Gedanken zu entwickeln, die andere Menschen neue Wege und Möglichkeiten aufzeigen können – besonders jene, deren Ajna-Zentrum definiert ist. Dein Denken inspiriert und erweitert Bestehen.

Wie du dein offenes Ajna-Zentrum meisterst

- Bleibe flexibel: Lass Gedanken kommen und gehen, ohne sie festzuhalten. Wenn du dich dabei ertappst, um festzuhalten, dann die bewusste Raum und Zeit, um diese wieder loszulassen. Dein offenes Ajna-Zentrum möchte träumen, spielen und Möglichkeiten entdecken – nicht, um Gedanken zu festhalten, sondern für die Freude am Erstarren und Inspiriertsein.
- Nutze deine innere Autorität: Vertraue deiner inneren Orientierung, um zu erkennen, welche Ideen wirklich wichtig sind und wann der Zeitpunkt gekommen ist, diese weiterzuentwickeln.
- Inspiziere mit Offenheit: Gehe anderen neue Perspektiven, ohne dich selbst zu sehr festzulegen.

Der Kern: Du musst nicht sicher sein

Der Kern der Weisheit eines offenen Ajna-Zentrums liegt in der Erkenntnis, dass du dir nicht immer sicher sein musst. Statt starr an festen Überzeugungen festzuhalten, erlaubt dir dein offenes Ajna, flexibel zu bleiben, neue Perspektiven aufzunehmen und Ideen fließen zu lassen. Es nimm, dass wahre Klarheit nicht aus dem Verstand kommt, sondern aus der Verbindung zu deiner inneren Autorität und Strategie. Ungewissheit ist keine Schwäche, sondern ein Raum für Möglichkeiten und Wachstum.

Erforschungsfragen

- 1. Kernfragen: Wie erlebe ich es, mir immer wieder sicher zu müssen oder andere davon zu überzeugen, dass ich sicher bin?
2. Wie geht es dir mit Unsicherheit an, und wie kann ich mich damit wohler fühlen?
3. Was will ich darüber, wie mein Verstand funktioniert?
4. Wie geht es dir mit Verwirrung über meine Perspektiven und meine Gedanken an?
5. Wie könnte ich mich leichter auf das Inkonstante, was gerade wichtig ist?
6. Wie kann ich Selbstvertrauen als Hinweis für Wachstum nutzen?
7. Inwiefern können meine Überzeugungen meinen Willen und meine Authentizität beeinflussen?

Affirmationen

Ich bin weise, was Informationen und Überzeugungen angeht. Meine Gabe ist, viele Seiten einer Thematik zu sehen und viele verschiedene Auffassungen zu haben, die flexibel sind und sich immer wieder ändern. Ich muss mich nicht entscheiden. Ich schreibe immer die Dinge an, die ich nicht erkennen will.

3.4.5 Offenes Kehle-Zentrum (5. Chakra): Ausdruck & Kommunikation (Hilierung)



Das Kehlbereich, auch „Jahreszentrum“ genannt, ist das Zentrum für deine Kommunikation und deine Manifestation. Der Einblick in die Funktionen deines Kehlbereichs hilft dir, zu verstehen, wie du kommunizierst und handelst. Es gibt dir Aufschluss darüber, wie du deine innere Energie nach außen bringst, sei es durch Sprache, Ausdruck oder Taten, und ob dies in Einklang mit deinem Design und deiner Lebensaufgabe geschieht. Es beschreibt also deine Art, Einfluss auf die Welt zu nehmen und deine Absichten umzusetzen und ist davon abhängig, ob es offen ist definiert ist und welche anderen Zentren (z. B. Sakral, Herz, oder Ajna) direkt mit ihm verbunden sind.

zu verstehen, wie dein Kehlbereich funktioniert, liegt ein ganz besonderes Potenzial, da ein „dehnt“ oder „angewand“ gestimmtes Kehlbereich oft die Ursache dafür ist, dass Menschen sich nicht verstanden, nicht gewehrt oder nicht gewollt fühlen und ihren Wert und ihre Liebenswürdigkeit in Frage stellen. Ein gesund oder gesund gestimmtes Kehlbereich hat also einen Einfluss auf dein Selbstvertrauen und deinen authentischen Ausdruck, deine Selbstwirksamkeit und deine Selbstverwirklichung. Es hat sogar einen direkten Einfluss auf dein körperliches Wohlbefinden, da es eng mit der Schilddrüse und Nebenschilddrüse verbunden ist, die wesentliche Funktionen für unser Wachstum und unsere Entwicklung steuern.

Mit diesem offenen Kehlbereich (20 % der Menschen) besitzt du die besondere Gabe,

klug, die Bedürfnisse der Menschen in deiner Umgebung durch deine einfühlsamen Zuhören und deine flexible Kommunikation genau zu erkennen und darauf einzugehen. Du nimmst die Energie und den Ausdruck anderer auf, verstärke sie und gibst sie auf deine einzigartige Weise wieder. Dadurch kannst du eine Stimme für andere sein, sei es als Lehrer, Führer oder einfach als inspirierende Persönlichkeit in einem Raum.

Die Herausforderung: Dich gehört und gesehen fühlen

Die Herausforderung eines offenen Kehlbereichs besteht darin, nicht um Aufmerksamkeit zu fragen, sondern die innere Ruhe zu bewahren und auf den richtigen Moment zu warten, um selbstbewusst und wirkungsvoll zu kommunizieren. Wenn du dich schämst, die richtigen Worte zu finden, dein Kopf plötzlich leer ist oder es einfach nicht fließt, dich unterstützen, ist es ein Zeichen dafür, dass du nicht sagen solltest, was du vertritt, zu sagen. Gründe dafür können sein, dass

- du keine Einladung hast, zu sprechen, aber keine Bereitschaft zum Zuhören bei deinem Gegenüber vorhanden ist,
- es nicht die richtige Person ist, um darüber zu sprechen oder
- das Timing nicht passt, es aber vielleicht der falsche Zeitpunkt dafür ist.

Das Geschenk: Einfühlsame Kommunikation mit Teileng

Du kannst deine Ausdrucksweise je nach Gesprächspartner oder Situation anpassen. Diese Gabe macht dich zu einem hervorragenden Zuhörer und Kommunikator, der andere dort abholen kann, wo sie stehen. Deine Worte können Menschen tief berühren, weil du sie auspricht, was andere fühlen, aber selbst nicht in Worte fassen können. Du wirst zur Stimme, die Klarheit und Perspektive bringt. Viele Menschen mit offenem Kehlbereich sind talentierte Redner, Sängern oder Geschichtenerzähler. Deine Fähigkeit, dich sprachlich und kreativ auszudrücken, macht dich besonders inspirierend.

Wie du dein offenes Kehlbereich meisterst

- Warte auf Einladung und Anerkennung: Statt dich unter Druck zu setzen, gibst du zu werden, über dich hinaus, auf das richtige Moment zu warten, bis jemand dich einlädt, zu sprechen. Dies schafft Raum für deinen authentischen und wirkungsvollen Ausdruck.

- **Vertraue auf dein Timing!** Lerne, den Impuls zu unterscheiden, immer sofort zu antworten oder zu ruhen. Erfolge die, still zu sein und die richtige Gelassenheit abzuwarten. Deine Werte haben mehr Gewicht, wenn sie zur richtigen Zeit kommen.
- **Nei dir deiner Weisheit bewusst!** Dein offenes Chakrastrum macht dich weise in der Kommunikation und im Ausdruck. Nutze diese Gabe, um andere zu unterstützen und zu inspirieren - aber nur dann, wenn du die innere Einbindung dazu spürst.

Der Kern: Sprich, wenn du eingeladen wirst

Vertraue darauf, dass der richtige Moment kommt. Bleib entspannt, bis du eingeladen wirst, und sprich dann mit voller Klarheit und Wirkung.

Erforschungsfragen

1. **Kernfragen:** Wie geht es mit meinem Body-Info ein, gehört es zu werden? (Woher ich-Aufmerksamkeit, um sicherzustellen, dass meine Stimme wahrgenommen wird?)
2. Wie fühle ich es, geliebt oder gewohnt zu werden - oder mich nicht?
3. Was bedeutet es für mich, wenn das, was ich sage, nicht gemocht wird? Wie geht ich damit um?
4. Wie könnte ich meine Wahrheit auf eine Weise ausdrücken, die sich für mich stimmig und authentisch anfühlt?

Affirmationen

Meine Worte werden am besten gehört, wenn ich eingeladen werde, zu sprechen. Ich habe mit meinen Worten für Menschen auf, die meine Standpunkte und meine Erkenntnisse wirklich hören wollen. Ich werde von den richtigen Menschen, die mich fragen und meine Worte schätzen.

3.4.6 Offenes Hohes Selbst-Zentrum (4b. Chakra): Identität & Richtung (Resonanzzeugung)



Dieses Zentrum ist der Dreh- und Angelpunkt für deine Identität, Lebensrichtung und die Fähigkeit zu leben. Wie der Name bereits verrät, stellt es die Verbindung zu deinem höheren Selbst dar. Die Töne in diesem Zentrum bestimmen, wie du diese großartigen Aspekte wahrnimmst und lebst und helfen dir, zu verändern, was es bedeutet, zu leben und geliebt zu werden.

Das Höhere Selbst-Zentrum funktioniert wie ein magnetisches Magnetpol - ein Magnet, der vorwärts und nicht zurückblättert. Es zieht die Dinge an, die zu deiner Ausrichtung und deinem Lebensweg passen. Wenn du dieses Zentrum gesund hältst, wirst du die Verbindung zu deinem höheren Selbst und dessen Ausrichtung klar wahrnehmen und die Richtung deines Lebens positiv bestimmen können.

Ein starkes Höheres Selbst-Zentrum unterstützt dich dabei, eine klare Vorstellung von deinem Lebensweg und deiner Identität zu entwickeln und die richtigen Chancen und Erfahrungen anzunehmen.

Dein offenes Höheres Selbst-Zentrum (4g & 4b der Menschen) bringt eine bemerkenswerte Anpassungsfähigkeit und Empfindsamkeit/Empathie mit sich. Es ermöglicht dir, die Energien von Liebe, Richtung und Identität aus deiner Umgebung und von anderen Menschen aufzunehmen und zu verstärken. Diese Sensibilität macht dich unglaublich befähigt für die Erfahrungen, Schmerzen und Freuden der Menschen

um dich herum. Aufgrund deiner Fähigkeit, dich so als Gegenüber zu empfinden, ist es für dich weniger wichtig, welchen Weg du wählst, sondern vielmehr, was du aus deinen Erfahrungen lernst.

Die Herausforderung: Dich geliebt und akzeptiert fühlen

Mit einem offenes Höheres Selbst-Zentrum hast du möglicherweise das Gefühl, dich von anderen nicht wirklich geliebt und akzeptiert zu fühlen. Dadurch kann es passieren, dass du deine eigene Identität so wechselst wie ein Stoff, dass du deinen eigenen Lebensweg verlässt und dich auf Dinge einlässt, die dir eigentlich gar nicht gut tun.

- **Unklarheit über die eigene Identität:** Ständiger Anpassung an die Umgebung kann zu Unklarheit führen, was wirklich „dein“ ist.
- **Beziehungsfällen:** Neigung, mit anderen zu „verschmelzen“ und das Potenzial in ihnen zu identifizieren, anstatt ihre tatsächlichen Handlungen zu betrachten und von ihrer möglichen Entwicklung zu unterscheiden.
- **Einfluss des Umfelds:** Ein ungünstiges physisches Umfeld (Menschen und Orte) kann zu einem Gefühl des Vertrauens und zur Blockade führen und dich anderen lassen.

Das Geschenk: Anders tief zu verstehen und ihnen das Gefühl zu geben, bedingungslos gesehen und geliebt zu werden

Wenn du in einem stimmigen Umfeld bist, können deine tiefen Verbindungen zu Liebe, Identität und Richtung klarer zum Ausdruck kommen. Du wirst zur Quelle der Erkenntnis und Inspiration für andere, indem du deine Liebe, dich in ihrer eigenen Essenz gesunden und geliebt zu fühlen. Die tiefere Ausdrucksform dieses Zentrums zeigt dir, was du dich selbst in all deinen Facetten akzeptierst - egal, wie du dich zu einem bestimmten Tag präsentierst - dass wahre Liebe und Authentizität kommen aus dem Inneren und können nicht von anderen Außenstehenden abgeholt werden.

Wie du dein offenes Höheres Selbst-Zentrum meinst

- **Selbstliebe kultivieren:** Lerne, dich selbst unbedingungslos von innen aus zu lieben und anzunehmen.
- **Grenzen setzen:** Lerne, gesunde Grenzen zu setzen und bewusst Beziehungen einzugehen, die dir wirklich gut tun.

- **Nähreres Umfeld wählen:** Umgib dich mit einem physischen Umfeld, das dich unterstützt und das sich stimmig anfühlt.
- **Me-Time praktizieren:** Zieh dich immer wieder zurück und bleibe dich nicht an dich und dein höheres Selbst, ohne die Energie anderer magnetisiert zu sein, um dich selbst zu spielen.
- **Deiner Lebensrichtung vertrauen:** Vertraue darauf, dass jede geübte Richtung die richtigen Erfahrungen und Lehrlernen bringen wird.

Der Kern: Wähle ein nähreres Umfeld und vertraue auf deinen Lebensweg

Finde das richtige Umfeld und die richtigen Menschen, die dich unterstützen, und vertraue darauf, dass deine Erfahrungen - unabhängig von der Richtung - deinen Weg bereichern.

Erforschungsfragen

1. **Kernfragen:** Wie gefühllos/unempfindlich fühle ich mich als die Person, die ich bin? Gibt es etwas, was meine Lebenswirklichkeit in Frage stellt?
2. Wie fühle ich mich dazu, wo ich lebe, wo ich arbeite und mit wem ich zusammenkomme?
3. Was will ich über meine Identität/meine Lebensrichtung?
4. Was glaube ich darüber, ob ich aus einem ganz bestimmten Grund hier bin und richtig bin, so wie ich bin?
5. Wo oder trau ich mich, zu zeigen, wer ich wirklich bin?

Affirmationen

Wie ich mich selbst erlebe, hängt davon ab, mit wem ich zusammen bin. Ich umgibe mich am liebsten mit Menschen, die sich gut anfühlen. Der Ort ist sehr wichtig für mich und ich möchte mir eine Umgebung, die mich bereichert. Wenn ich mich an richtigen Ort befinde, können sich mir die richtigen Möglichkeiten öffnen.

3.4.7 Definiertes Ego-/Herz-Zentrum (4a. Chakra): Wille (Nachhaltiges Ressourcenmanagement)



Das Ego-Zentrum, auch als Herzzentrum, Willenszentrum oder Ressourcen-Zentrum bekannt, gibt uns die Energie für Manifestation auf der materiellen Ebene. Es ist der Ort, an dem Ego, Willenskraft, Selbstwert und der Umgang mit Ressourcen - insbesondere Geld, Informationen und materielle Güter - zusammenkommen. Dieses Zentrum ist mit der Fähigkeit verbunden, aus Energie etwas materielles zu schaffen und unsere einzigartigen Beiträge in die Welt einzubringen.

Ein wichtiger Aspekt des Ego-Zentrums ist der Zyklus von „Arbeit“ und Erholung. Nur durch regelmäßige Pausen und die bewusste Erneuerung unserer Energie können wir nachhaltig handeln und manifestieren. Das Vertrauen, dass unser Beitrag wertvoll ist, spielt hierbei eine entscheidende Rolle. Wie dieses Zentrum, um Anzeichen zu erkennen, um langfristig kraftvoll zu bleiben.

Interessanterweise hat dieses Zentrum auch eine spirituelle oder spirituelle Komponente: Es hilft uns, unser Ego nicht vor uns selbst zu setzen, sondern als Werkzeug, um unsere Einzigartigkeit in den Dienst des größeren Ganzen zu stellen. Das kann bedeuten, andere zu unterstützen - sei es finanziell, materiell oder mit unserem Wissen und unseren Fähigkeiten. Wenn wir die Energie von Willenskraft, Geld und Ego mit Vertrauen und Ehrlichkeit einsetzen, um Teil eines größeren Ganzen zu sein, können wir unser volles Potenzial entfalten und ein erfülltes, harmonisches Leben führen.

Mit diesem definierten Ego-Zentrum bist du gebildet zu 25% der Menschen, die eine extreme Willenskraft haben und deren „Superkraft“ es ist, andere zu stärken und zu befehligen, ihr eigenes Potenzial zu erkennen und zu nutzen, wenn sie die Hierarchie dieses Zentrums zum Wohl des größeren Ganzen einsetzen.

Die Herausforderung: Nachhaltiger Einsatz deiner Willenskraft

Der konstante Zugang zu Willenskraft kann dir dabei helfen, Geld zu verdienen, jedoch aber auch, dass du auf dich selbst und deine Kräfte nachhaltig einsetzt. Das bedeutet, dass du die regelmäßige Pausen einlegen musst, um dein Energielevel aufrechtzuerhalten. Wenn du dich dauerhaft überfordert, riskierst du, auszubrennen und dein Immunsystem oder deinen Verdauungstrakt zu belasten.

Das Geschenk: Natürliche Willenskraft und Ausdauer, um zielgerichtet Dinge in die materielle Welt zu bringen und andere zu stärken

Die Energie des definierten Willenszentrums schenkt dir eine natürliche Willenskraft und Ausdauer, die dich dabei helfen, Geld in die materielle Welt zu bringen. Du hast die Fähigkeit, Projekte und Vorhaben mit Fokus und Entschlossenheit umzusetzen, während du gleichzeitig andere durch deine Stärke und Klarheit inspirierst und motivierst. Dein Beitrag zum Leben zeigt sich oft darin, wie du Ressourcen - sei es Wissen, materielle Dinge oder emotionale Unterstützung - bewusst und nachhaltig einsetzt.

Wie du dein definiertes Ego-Zentrum meinst

- **Körpersignale wahrnehmen, um die optimale Balance zwischen Tun und Ruhem zu finden:** Lerne, mit deinem Körper zu hören und deine natürlichen Bedürfnisse zu empfinden. Wähle Erholung, bedeutet, wirklich abzuschalten - aber trotzdem produktiv zu sein oder geistlich zu arbeiten. Deine Fähigkeit, Pausen zu machen, hängt auch davon ab, ob du dich selbst für wichtig hältst, diese Erholung zu verdienen (Selbstwert).
- **Klare Grenzen setzen:** Es ist besonders wichtig, klare Grenzen zu setzen, die deinen Erwartungen an dich entsprechen - sei es emotional, finanziell oder materiell.
- **Selbstwert stärken:** Lerne, deine eigene Wertigkeit zu erkennen und anzunehmen, um deine Ressourcen nachhaltig zu verwalten und in gesunder Weise einzusetzen.

Balanz zu teilen, um andere zu stärken. Dein Selbstwert ist der Schlüssel für deine natürlichen, harmonischen Kreisläufe von Schenken und Empfangen.

Der Kern: Nachhaltiges Ressourcenmanagement

Im Kern geht es in diesem Zentrum um die Balance zwischen Tun und Ruhem. Wenn du deinen Selbstwert erkennst und respektierst, kannst du deine Willenskraft in Zyklen einsetzen und gleichzeitig Raum für Erholung schaffen. Durch bewusste Kommunikation und klare Grenzen schüttest du dich vor unvorhergesehenen Erwartungen an andere und nutzt deine Stärke, um andere zu befehligen, ihr eigenes Potenzial zu entfalten. In deinem liebsten Ausdruck drückst du dem größeren Ganzen, indem du mit Ehrlichkeit und Vertrauen Ressourcen schaffst, die das Leben bereichern.

Erforschungsfragen

1. **Kernfragen:** Nutze ich meine Willenskraft strategisch für das Richtige - oder habe ich das Gefühl, mich berechnen zu müssen, um anerkannt zu werden?
2. Glaube ich, dass ich hart arbeiten muss, um wertvoll zu sein - oder vertraue ich darauf, dass meine Weisheit und Führungskraft ausreichen?
3. Wie wäre ich meine Willenskraft ein, um mich für die richtigen Entscheidungen schneller zu machen, anstatt mich in unendlichen Klängen aufzuhalten?
4. Wie trübt es um klare Grenzen in meinen Beziehungen? Wie fühle ich mich nicht leicht von den Erwartungen anderer befreit? Wie gehe ich mit Projektionen anderer um, ich meine Verantwortung für sie übernehme oder für sie setze?
5. Habe ich das Gefühl, immer „stark“ sein zu müssen, oder erlaube ich mir, auch mal Unterstützung zu empfangen?
6. Welche Verhältnis habe ich zu Geld und materiellen Dingen? Fühle ich mich damit wohl oder empfinde ich über Konflikte, weil ich diese Aspekte als „wenig spirituell“ empfinde?
7. Inwiefern nutze ich meine Ressourcen (Zeit, Wissen, materielle Dinge), um anderen zu helfen? Inwiefern kann ich mein Ego beiseite lassen und meine Stärke dem Dienst am größeren Ganzen widmen?

8. Wie kann ich mein Ego-Zentrum so nutzen, dass es mich in meinem natürlichen Projektions unterstützt, anstatt mich auszunutzen?

Affirmationen

Ich erkenne den Wert von Pausen und erlaube mir, mich auszurufen. Durch bewusste Erholung habe ich meine Willenskraft nachhaltig auf und setze sie gezielt ein. Ich halte die Versprechen, die ich gebe, und wickle bewussten, was ich meine Energie einsetze, sodass es mit meinen Ressourcen und meiner Integrität im Einklang steht. Ich erwarte von anderen keine Willenskraft, die sie nicht haben - und erkenne an, dass meine eigene Kraft ein Geschenk ist, das ich weise einsetzen darf. Mein Selbstwert ist unabhängig von Leistung oder dem, was ich für andere tue. Ich bin wertvoll, einfach weil ich bin. Ich nutze meine Willenskraft mit Klarheit und Fokus, um Dinge zu erreichen, die anderen und mir selbst langfristige Nutzen bringen. Ich liebe und schütze die Dinge, die ich besitze, und setze meine Ressourcen achtsam und bewusst ein. Ich bin bereit, mein Ego in den Dienst von etwas Größeren zu stellen, weil ich weiß, dass meine Einzigartigkeit ein wertvoller Beitrag ist.

3.4.8 Offenes Solarplexus-Zentrum (3b. Chakra): Emotionen & Emotionale Ausrichtung (Kreativität)



Das Solarplexus-Zentrum, auch als Emotionszentrum oder Kreativitätszentrum bezeichnet, ist der Sitz deiner Emotionen, deines kreativen Ausdrucks und deiner tiefen Verbindung zu dir selbst und anderen. Es hilft dir, dich zu fühlen, zu inspirieren und zu wachsen. Hier entsteht deine emotionale Intelligenz, deine Fähigkeit, das Leben mit all seinen Höhen und Tiefen bewusst zu erleben - und daraus schöpferisch tätig zu werden.

Emotionen sind natürliche Willen - Die Kunst, mit ihnen zu spielen Emotionen sind nicht konstant - sie bewegen sich im Wellen. Manchmal bist du nicht begeistert, dann wieder traurig oder gereizt. Diese Schwankungen sind natürlich. Sie kommen, erreichen einen Höhepunkt, und gehen wieder. Problematisch wird es, wenn du sie unterdrückst, festhältst oder dich mit ihnen identifizierst. Wenn du verstehst, lernst, sie manifestieren und durch sie hindurchzugehen, kannst du ihre Kraft nutzen, anstatt von ihnen überrollt zu werden.

Praktischer Impuls: Wenn du glückselig, deine Emotionen seien glücklich - dann mit deiner Identität „Ich bin kreativ“ statt „Ich bin Traurigkeit“, blüht die Gabe, dich in ihnen zu verlieren. Lerne, zu stehen, sie bewusst anzunehmen und zu beobachten, aber dich von ihnen definiert zu lassen. So bleibst du handlungsfähig, auch wenn die Wellen hoch anrollen.

Dein Fokus bestimmt deine emotionale Reaktion

Dein Blick bestimmt deine Emotionen abhängig - du kannst mit deiner Energie spielen und selbst entscheiden, wie sehr du dich auf sie einlassst. ...

Praktischer Impuls: Hast dich von negativen Emotionen ertugeln lassen, berichte sie wie Helden im Drama - sie kommen und gehen, erren sie ab, aber identifiziere dich nicht mit ihnen. ...

Das Solarplexus-Zentrum als kreativer Ausdruck

Dieses Zentrum ist auch für Kreativität und schöpferische Prozesse zuständig. Durch diese Emotionen kommt die konstlerische Gabe zu werden - z. B. durch Musik, Schreiben oder Bewegung. ...

Praktischer Impuls: Denn du das annehme, was dir gut tut, ist es wichtig, dich darauf zu fokussieren, was du haben möchtest (Fuhlschmerz) und nicht darauf, was du nicht möchtest (Mangelerfahrung). ...

Die Verbindung zwischen Emotionen und Körper

Der Solarplexus ist über das autonome Nervensystem mit vielen lebenswichtigen Organen verbunden. Er verbindet insbesondere das Darm mit dem Vagusnerv mit dem Gehirn und beeinflusst u. a. die Nerven, Lunge, Bauchspeicheldrüse und das Nervensystem. ...

Praktischer Impuls: Wenn du emotionale Anspannung fühlst, nimm dir bewusst Zeit für ein paar tiefe Atemzugle und konzentriere dich dabei auf die Wahrnehmung deiner Sinne im Körper. ...

Das Solarplexus-Zentrum als Verbindungspunkt zu anderen

Dieses Zentrum spielt aber auch eine zentrale Rolle in zwischenmenschlichen Beziehungen. Es beeinflusst, wie du Nähe, Intimität und tiefe emotionale Verbindungen erlebst. ...

Praktischer Impuls: Achse bewusst darauf, wie sich deine Emotionen in Beziehungen auswirken. Frage dich: „Angenehm ist mir einem alten Mentor dienen oder mich neueren Klarheit?“ ...

Mit diesem offenen Solarplexus-Zentrum gehost du zu 50 bis 70 % der Menschen, die

- extrem empfindlich in Bezug auf die Gefühle anderer Menschen sind,
- gleichzeitig wähnen können, wie sie sich selbst fühlen wollen und
- eher spontan in ihren Entscheidungen sind. ...

103

Dein Blick bestimmt deine Emotionen abhängig - du kannst mit deiner Energie spielen und selbst entscheiden, wie sehr du dich auf sie einlassst. ...

Die Herausforderung: Zwischen Harmoniebedürfnis und Drama-Sog
Manche Menschen mit einem offenen Solarplexus versuchen, Konflikte um jeden Preis zu vermeiden - selbst wenn sie sich dabei verbugen oder ihre eigenen Bedürfnisse vernachlässigen. ...

Praktischer Impuls: Achse darauf, ob du dich in Beziehungen oder Gruppen entweder uberwaglich anpasst oder immer wieder emotionale Dramen erlebst. ...

Das Geschenk: Empathie, emotionale Weisheit und Mitgefuhl

Dieses Zentrum ist auch für Empathie und Mitgefuhl zustandlich. Es hilft dir, die Gefühle anderer Menschen zu fühlen, kann zu einem starken Quell von Empathie, Klarheit, Weisheit und Mitgefuhl sein - wenn du lernst, bewusst damit umzugehen und dich nicht mit den Emotionen anderer zu identifizieren. ...

Wie du dein offenes Solarplexus-Zentrum meisteerst

- Bewusste Abgrenzung: Mache dir bewusst, dass du die emotionale Energie anderer wahrnehmen und verständlich ist und es wichtig ist, dich nicht damit zu identifizieren, sondern dass du selbst wähnen können, wie du dich fühlt. ...

- Bewusste Pauser: Lasse dich bewusst immer wieder aus emotional geladenen Situationen mit anderen, um dich selbst wieder zu erholen, zu regulieren und klar zu werden.
- Verantwortungsbewusstsein: Mache dir bewusst, dass du zwar für dein Handeln, aber nicht für die Gefühle anderer Menschen verantwortlich bist.
- Bewusstes Loslassen deiner Emotionen: Viele Menschen mit einem offenen Solarplexus tragen unbewusst emotionale Energien aus ihrer Vergangenheit oder aus ihrem Umfeld mit sich, die sie wirklich „ihren“ gehört haben. ...

Der Kern: Bewusstes Navigieren der Emotionen

Dein offenes Solarplexus macht dich extrem empfindlich, aber wahre emotionale Klarheit entsteht, wenn du erkennst, dass du deine eigene Identität nicht aus fremden Emotionen formst, sondern bewusst wähnen können, wie du dich fühlt.

Erforschungsfragen

1. Kennst du Situationen, in denen ich mich überfordert und Konflikte, von Anerkennung und Einbindung nicht zu gefühlen?
2. Inwiefern suche ich Anerkennung im Außen, weil ich das Gefühl habe, nicht genug zu sein?
3. Bin ich in einem Zustand der Fülle oder verlasse ich mich auf ihn, was mir vermeintlich hilft?
4. Wie sehr vertraue ich darauf, dass das Leben mich zu den richtigen Entscheidungen führt?
5. Vertrauen ich meinen emotionalen Wahrnehmungen oder verlasse ich mich in den Gefühlen anderer?

1. Wie gut kann ich das gesamte Spektrum an Emotionen erkennen, ohne mich davon uberwaglich zu lassen?
2. Wie sehr passe ich mich emotional an, um anderen zu gefühlen?
3. Wie sehr fühle ich mich emotional ausgeglichen oder überfordert?
4. Wie gut kann ich meine eigenen Gefühle steuern und bin nicht von anderen abhängig?

Affirmationen

Ich kann spontane Entscheidungen treffen. Ich achte auf die Herkunft meiner Gefühle und lasse andere über Gefühle ausreden, ohne mich damit zu identifizieren. Ich bin sehr annehmlich und verweise auf meine Erkenntnisse über die Gefühle anderer Menschen. Ich uhle mich regularig zu recht, wenn die emotionale Energie zu intensiv ist.

3.4.3 Definiertes Miz-Zentrum (3a, Chakrur): Intuition, Instinkt & Ängste (Selbstverwirklichung)



Das Miz-Zentrum, auch als Selbstverwirklichungszentrum bezeichnet, ist die Quelle für überlebenswichtige, intuitive, körperliches Wohlbefinden und Präsenz im Moment. Es hilft uns, Gefühle zu erkennen, spontane Entscheidungen zu treffen und unsere Gesundheit zu regulieren. ...

Die Themen der Miz:

- überlebenswichtige & intuitive im Jetzt: Spontane Wahrnehmungen darfeln, was sicher oder riskant ist. Intuition ist nur im Moment ablesbar - je mehr wir sie ignorieren, desto leiser wird sie. Wirkliche Sicherheit entsteht nicht durch Kontrolle, sondern durch Vertrauen in den eigenen Instinkt.

- Gesundheit & Selbstregulation: Die Fähigkeit, den eigenen Körper und sein Wohlbefinden bewusst wahrzunehmen.
- Angst als Entwicklungsweg: Evolutionäre Ängste sind in der Miz gespeichert, doch wahre Freiheit entsteht, wenn wir sie durch Bewusstsein und Handeln transformieren. Das größte Wachstum liegt oft hinter der Angst - wenn wir lernen, den ersten Schritt trotzdem zu gehen.

Selbstverwirklichung - Der Weg zur inneren Sicherheit

Wahre Selbstverwirklichung entsteht, wenn wir den Mut haben, unsere inneren Hinweise zu folgen - auch wenn sie uns aus der Komfortzone führen. Das Miz-Zentrum erinnert uns daran, dass Wachstum oft mit dem Überwinden alter Ängste beginnt. ...

Selbstverwirklichung bedeutet, nicht durch Angst gehemmt, sondern durch Intuition geführt zu werden - ein Leben in Einklang mit dem, was uns wirklich lebendig macht.

Praktischer Impuls: Wo in deinem Leben hält dich Angst zurück, obwohl dich Instinkt inget, dass du bereit bist? Spüre in dem Moment hinein und erkenne deine Ängste: Sind sie echte Warnsignale oder nur alte Mauern, die dich lähmen halten?

1. Was du damit arbeitest:
1. Atem tief ein und aus. Lass deinen Körper entspannen, um fuhler wahrzunehmen.
2. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Angst. Spüre, wo sie in deinem Körper sitzt - ist sie schwer, eng, drückend?
3. Frage dich: Ist diese Angst wirklich BEZUG relevant oder eine Erinnerung aus der Vergangenheit?
4. Spüre, was darunter liegt. Gibt es einen klären, klaren Impuls, der dir eine Richtung zeigt?
5. Handle in klaren Schritten. Vertraue darauf, dass Mut nicht bedeutet, keine Angst zu fühlen - sondern trotz der Angst den ersten Schritt zu gehen.

Mit diesem definierten Miz-Zentrum gehost du zu 50 bis 70 % der Menschen und hast du einen starken Zugang zu deiner Intuition, deinem Zeitgefühl, deiner körperlichen Resilienz und deiner überlebenswichtigen.

Die Herausforderung: Das Überhören der ersten Intuition

Das definierte Miz ist ein verlässlicher innerer Kompass - aber sie spricht nur ein Mal. Wenn der Instinkt einen klaren Impuls gibt, ist das die Wahrheit des Moments. Doch wenn du diesen Impuls ignorierst oder uberanalysierst, kann dein Verstand unberechnete Irrungen oder rationaler Argumente finden, um dich im Reklamieren zu helfen. ...

Das Geschenk: Dein innerer Navigator

Das definierte Miz verleiht dir einen verlässlichen Instinkt, der dich in die richtigen Momente leitet. Wenn du auf diese erste Eingebung vertraust, navigierst du souverän durch Leben und Herausforderungen.

- Präsenz & Timing: Du weißt instinktiv, wann „der richtige Moment“ ist oder wie sich an fühlt - auch wenn du es nicht erklären können.
- Instinktive Klarheit: Deine Miz gibt die eindeutige Signale darfeln, was sicher oder riskant ist.
- Verlässliche Intuition: Dein Zugang zu deiner inneren Weisheit ist konstant und zeigt sich immer auf die gleiche Art und Weise - als Körperempfinden (Hohlholen), innere Bilder (Hohlholen), intuitive Eingebungen wie ein klares „Wissen“ (Hohlholen), innerer Worte (Hohlholen), Mitfehlen ohne erkennbare Quelle (Hohlholen) oder Träumen.

Wie du dein definiertes Miz-Zentrum meisteerst

- Handle instinktiv, nicht analytisch: Wenn sich etwas für „richtig“ oder „falsch“ anfühlt - lasse darauf - das Instinkt funktioniert in der Welt. Lass den Verstand nicht nachtuglich gegen deine Instinkte argumentieren.

- Lerne, Ängste als Wegweiser zu nutzen: Die Miz speichert verdrängte Ängste. Sie wollen nicht blockieren, sondern dich in Wachstum führen. Wachstum liegt oft direkt hinter dem, was dich herausfordert anfühlt.
- Achte auf deine Gesundheit: Nur wenn du dich stark fühlt, bedroht dich nicht, dass du zuversichtlich bist. Dein starkes Immunsystem kann dazu helfen, dass die Warnsignale ignoriert - und dann überfordert wirst, wenn dein Körper doch eine Pause braucht.
- Frage dich: Wann hast du zuletzt deine erste Intuition ignoriert - und spätere festgestellt, dass sie richtig war?

Praktischer Impuls: Nimm dir vor, den Impuls deiner Miz mehr Beachtung zu schenken. Gibt es Momente, in denen du spätere spürst: „A, das ist der richtige Weg?“ Wenn ja, dann deine Intuition ignorierst - und erst spätere gemerkt, dass sie richtig lag? Was wäre, wenn du dich bewusst dazu erlaubst, deiner ersten Eingebung mehr zu vertrauen? Deine Miz spricht nur einmal. Bist du bereit, ihr zuzuhören?

Der Kern: Vertrauen - Handeln - Wachstum

Deine Instinkte sind verlässlich, aber sie sprechen nur einmal. Wenn du ihnen vertraust und sofort handelst, navigierst du sicher und souverän durchs Leben.

Erforschungsfragen

1. Kennst du Situationen, in denen ich mich überfordert und Konflikte, von Anerkennung und Einbindung nicht zu gefühlen?
2. Wie weit ich meine Intuition? Spüre ich sie als körperliches Signal, wie ich Bilder, hält ich eine innere Stimme oder hält ich glückliches Wissen?
3. Wann habe ich meine Instinkte überhört - und spätere festgestellt, dass ich damit meine Energie verschwendet habe?
4. Wie gut kann ich zwischen meinem ersten Instinkt und dem, was andere von mir erwarten, unterscheiden?
5. Wie gut gelingt es mir, meine eigene Wahrheit zuzuhören, wenn meine Instinkte mir sagt, dass etwas nicht für mich passt?

- 1. Spiere ich klar, wann ich eine Pause brauche – oder gehe ich über meine eigenen Grenzen, nur andere nicht zu berücksichtigen?
2. Wie oft übermüde ich meine erste Ehepartnerin, obwohl ich darauf zu verzichten?
3. Wie sehr lasse ich mich von anderen Menschen beeinflussen, obwohl ich innerlich längst weiß, was richtig ist?
4. Wie würde sich mein Leben verändern, wenn ich mir noch Einladungen ansehe, die sich letztlich nicht erfüllen?

Affirmationen

Ich vertraue meiner Intuition. Ich höre auf mein Bauchgefühl und handle danach. Ich höre auf meinen Körper. Ich rufe mich aus und kümmere mich um mich selbst. Ich schreibe mein Zeitgefühl. Ich erinnere mich daran, dass nicht jeder so schnell ist wie ich und ich liebe mit dem mir-verwandten Timing.

3.4.10 Offenes Sakral-Zentrum (2. Chakra): Schöpferkraft & Sexualität (Evolution)



Das Sakral-Zentrum, auch Evolutionzentrum genannt, ist die Energiequelle des Lebens. Es steht für Lebensenergie, Durchhaltevermögen, beständige Schaffenskraft und die Fähigkeit, sich nachhaltig für das einzusetzen, was einem wirklich entspricht. Hier liegt die Energie für alles, was das Leben erhält und weiterträgt – von kreativen Projekten über körperliche Arbeit bis hin zur Fürsorge und Planung für andere.

Lebe und wirke im natürlichen Fluss deiner Energie. Das Sakral-Zentrum zeigt uns, wie wir mit unserer Lebenskraft umgehen – und ob wir es so erleben, unseren natürlichen Rhythmus zu folgen.

- Fühlt deine Energie in das, was dich erfüllt – oder arbeitest du nur aus Pflichtgefühl?
- Starte die deine Energie nachhaltig ein – oder überlegst du deine Grenzen?
- Erkenntst du die Freude und Flow – oder lebst du in einer ständigen Energienschwächung?

Das Sakral-Zentrum ist oft konditioniert durch gesellschaftliche Vorstellungen von Leistung und Produktivität. Viele Menschen glauben, dass sie „hart arbeiten müs-

sen“, um wertvoll zu sein – oder dass permanente Aktivität das Zeichen eines erfüllten Lebens ist.

Doch wahre Effektivität entsteht, wenn du:

- Deine Energie für das einsetzt, was dich lebendig macht.
- Deiner natürlichen Zyklen respektierst – anstatt gegen sie zu arbeiten.
- Spielst, wenn dein Körper „Ja“ sagt – und wenn er Ruhe braucht.

Egal ob dein Sakral defizitär oder offen ist, hier liegt die Einladung, diese Schaffenskraft nicht nur zu nutzen, sondern mit ihr in Resonanz zu gehen – damit du nicht nur tust, sondern wirklich wirkst.

Praktischer Impuls: Es geht nicht darum, immer produktiv zu sein. Es geht darum, deine Energie zu nutzen, dass sie dir dient – und nicht dich besitzet. Die Frage ist nicht, wie viel du tun kannst – sondern ob du die Fähigkeit für dich hast, Dinge zu tun, die dir wirklich Freude machen. Wenn ich meine Energie richtig einsetzen würde? Wie fühlt es sich an, wenn ich voll darin aufbleibe, wenn ich tun wird richtig Energie-Aufgabe?

Blut du bereit, deine Energie in Einklang mit dir selbst zu bringen?

Mit diesem offenen Sakral-Zentrum gibst du in der Mehrheit von 90 % der Menschen, die anders funktionieren, die die Gesellschaft zu erwarten/produkt ist. Du hast keine konstante, nachhaltige Schaffensenergie, brauchst sie aber auch nicht. Menschen hat die Fähigkeit, Energie von anderen aufzunehmen, sie zu verstärken und kurzzeitig auf einem übermenschlichen Level zu arbeiten. Doch diese Energie gehört nicht dir, und wenn du versuchst, dauerhaft mit ihr zu schöpfen, führt das zu Erschöpfung und Burnout.

In der „alten Welt“, die ständige Leistung und Aktivität als Maßstab setzt, kann es eine Herausforderung sein, zu akzeptieren, dass dein Wert nicht aus dem „Tun“, sondern aus deiner einzigartigen Wahrnehmung von Energie und Dynamiken besteht.

Die Herausforderung: Nicht zu wissen, wann genug genug ist

Das kann unglücklich lebensfähig wirken – aber sei, weil du die soziale Energie anderer vertritt. Das führt oft zu zwei Hauptproblemen:

1. Überarbeitung & Energiewechsel:

- Du kannst Phasen haben, in denen du schlichter als sonst viel Energie hast – bis du plötzlich ausmüde bist.
- Weil du oft mehr leistest als andere, bekommst du Anerkennung – doch wenn du dich dann erschöpft fühlst, fragst du dich, „was ist dir nicht stimmt“?
- Dein Körper kann dir lange Zeit Signale senden, dass du Ruhe brauchst, aber du ignorierst sie, weil du „noch kannst“.

2. Angst davor, fast oder unfähig zu wirken:

- Du kannst das Gefühl haben, dass du mehr leisten musst als andere, um wertvoll zu sein.
- Vielleicht trübt dich die unerschöpfliche Angst, „nicht genug zu tun“ oder nicht mithalten zu können.
- In Beziehungen kann sich das in Over-Giving äußern – du gibst mehr, als dir eigentlich hier, und fühlst erschöpft zurück.

Praktischer Impuls: Der Schlüssel ist nicht, dich ständig zu pushen – sondern zu lernen, wie du Energie bewusst und nachhaltig nutzt.

Das Geschenk: Wahrheit über Energie

Mit offenem Sakral hast du die Fähigkeit, klar zu sehen, wie Energie funktioniert – sowohl bei dir selbst als auch bei anderen.

- Du bist nicht hier, um ständig zu arbeiten – sondern um bewusst zu wählen, wann und woher du deine Energie wechst.
- Du kannst intuitiv erkennen, wie jemand jemand seine Energie einsetzt.
- Du kannst andere dabei unterstützen, sich nicht zu überfordern und nachhaltiger mit ihrer Kraft umzugehen.

Viele Menschen mit offenem Sakral fühlen sich in Berufen wohl, in denen sie Menschen helfen, ihre Energie besser zu managen – z. B. als Coaches, Mentoren, Führungskraft oder Heiler.

Praktischer Impuls: Dein Wert liegt nicht in deiner Leistung, sondern in deiner Fähigkeit, Energie zu verstehen und zu steuern.

Wie du dein offenes Sakral-Zentrum meistert:

- Bewusstes Energiemanagement: Achte darauf, wenn du fremde Energie nutzt – und wenn du sie wieder loslassen musst.
- Erlaubnis zur Ruhe: Gib dir selbst die Erlaubnis, nicht immer „funktionieren“ zu müssen.
- Eigene Zyklen erkennen: Finde heraus, wann du natürliche Energiehochs hast – und arbeite in Schritten statt konstant.
- Vergleiche lassen: Höre auf, dich mit anderen Typen zu vergleichen – du bist anders gebaut und das ist gut so.
- Energie greift an: Setze soziale Energie bewusst für kurze Phasen ein, aber habe genügend Pausen ein, um dich zu erholen.

Praktischer Impuls: Was wäre, wenn du nicht mehr versuchst, dauerhaft mithalten zu müssen – sondern darauf vertraust, dass deine Energie genau richtig ist, so wie sie kommt?

Der Kern: Energie weise nutzen, statt sich zu verausgaben

Das ist nicht hier, um konstant zu arbeiten oder immer „funktionieren“ zu müssen. Deine Energie kommt in Wellen – und das ist genau richtig so. Wenn du versuchst, dauerhaft auszuhalten, erschöpft dich. Doch in deiner Offenheit liegt eine besondere Weisheit: Du kannst intuitiv spüren, wie Energie am besten eingesetzt wird – für dich und für andere. Deine Aufgabe ist es nicht, immer mehr zu tun, sondern bewusst zu wählen, wofür du deine Kraft einsetzt – und wann du loslässt.

Praktischer Impuls: Deine Lernaufgabe ist, dich bewusst abzugrenzen und nicht zu versuchen, unerschöpflich zu sein.

Das alltagstaugliche offene Sakral-Zentrum

Das ist für unsere Gesellschaft völlig neu ist, genau mit einem offenen Sakral umzugehen, ergibt sich daraus im Alltag schnell weitere Fragen in der praktischen

Anwendung

Hilf mir ein offenes Sakral, dass ich „Achtsam“ eigene Lebensenergie habe? Nicht Es bedeutet:

- Du hast Energie, aber sie ist nicht kontinuierlich erneuerbar wie bei Sakral-Typen?
- Deine Energie kommt in Wellen – und fühlst du dich voller Antriebs, aber auch unkontrolliert oder wild?
- Deine Schaffenskraft kann sich anders äußern – oft als plötzlicher Fokus & intensive kreative oder strategische Phasen, aber nicht als gleichmäßiger „Arbeitsmüde“.

Ist es ungesund, mich mit der Energie anderer zu pushen, wenn ich in einem Energie-Tief bin?

Das kommt darauf an, wie du es machst. Die mit der Energie anderer „auszuhalten“, um zu funktionieren, obwohl dein eigener Körper nach Ruhe verlangt, ist ungesund. Das führt oft dazu, dass du dich überfordert und später völlig angeschlagen bist. Die Energie anderer bewusst als „zufälligen Boost“ nutzen, aber gleichzeitig auf deine Körperzeichen achten und bewusst nachlassen, ist gesund.

- Praktischer Impuls: Ich verstehe nicht, warum ich nicht mehr Energie habe.
- Wenn dein Körper müde ist: Nicht pushen, sondern erlauben, dass du gerade wenig Energie hast.
- Wenn dein Kopf noch klar ist, aber dein Körper langsam wird: Bewegung, Gespräche oder bewusste Interaktion mit anderen Typen? Können helfen, dich neu zu aktivieren.
- Wenn du dich inspiriert fühlst, aber körperlich erschöpft bist: Nicht gegen die Müdigkeit ankämpfen, sondern ihnen nachgeben und spüren, um sie später zu erneuern.

© Erwin... alle Rechte vorbehalten. Dieses Dokument ist urheberrechtlich geschützt.

Was ist, wenn ich alleine bin/ohne und niemandem mit meiner Energie um mich habe?

Das bedeutet keinen konstanten Energiefluss – du brauchst Klarheit darüber, wann und wie deine Energie sich zeigt. Allein sein bedeutet nicht „keine Energie haben“ – aber es erfordert bewussteres Energiemanagement. Virtuelle Verbindungen können inspirieren und stabilisieren, aber physische Kontakte mit anderen Typen sind zugehörig intensiver. Deshalb kann es hilfreich sein, regelmäßig bewusst physische Begegnungen mit energetisch passenden Menschen einzuplanen, um deine Batterie aufzuladen.

- Praktischer Impuls:
- Erforsche deine Energieformen bewusst: Wann bist du ein Natur- und produktiv? Was sind typische „Energie-Lieferanten“?
- Nutze soziale Energie strategisch: Welche Gespräche oder Interaktionen laden dich auf? Plane sie gezielt ein.
- Akzeptiere Warten – statt dich zu pushen: Wenn du deine Energie gerade nichtig ist, ist das kein Problem, sondern ein natürlicher Rhythmus.

Erforschungstragen

- 1. Kernfragen: Achte ich darauf, dass ich genug Pausen mache – oder versuche ich, mich zu überfordern und überhole meine Grenzen?
2. Spiere ich, wann mein Körper nach Ruhe verlangt – oder ignoriere ich seine Signale?
3. Wo in meinem Leben arbeite ich härter, als es eigentlich nötig wäre? Warum tue ich das?
4. Wie oft vergleiche ich mich mit anderen Typen (Steuerern/SAs) und versuche, genauso produktiv zu sein?
5. Nutze ich meine Energie bewusst für die richtigen Menschen und Projekte – oder verpasse ich, weil ich mich versetze?
6. Inwiefern fühle ich mich schuldig, wenn ich mir Pausen nehme? Wieso, warum?

- 1. Woviel Angst habe ich, dass ich nicht wertvoll genug bin, wenn ich nicht ständig etwas leiste?
2. Wie kann ich meine Energie so steuern, dass ich produktiv bin, ohne mich zu überfordern?
3. In welchen Momenten fühle ich mich am meisten erschöpft? Gibt es ein Muster dahinter?
4. Welche Aktivitäten laden mich wirklich auf – und wie oft gönne ich mir diese bewusst?
5. Was wäre möglich, wenn ich mir erlaube, mir dazu zu arbeiten, wenn es sich für mich richtig anfühlt? Und was müsste ich dafür tun?

Affirmationen

Ich bin nicht hier, um auf traditionelle Weise zu arbeiten. Ich kann in kurzen Intervallen hart arbeiten und dann brauche ich Zeit für mich allein, um die unendliche Energie zu erlauben. Ich erkenne, dass meine Energie wandelbar ist, und ich kümmere mich um mich selbst und lasse die Erwartungen der anderen los. Ich bin sehr kraftvoll, wenn ich meine Energie richtig einsetze.

3.4.11 Definiertes Wurzel-Zentrum (1. Chakra): Antrieb & Druck (Stimmiges Timing)



Das Wurzel-Zentrum, auch Zentrum für stimmiges Timing genannt, hilft dir, dein Leben in Bewegung zu bringen – aber es lehrt dich auch, Timing zu meistern. Neben dem Kopf-Zentrum ist dies das zweite Druckzentrum in deinem Chart.

Es setzt dich unter zwar Druck – aber nicht jeder Druck ist negativ. Die Frage ist: Wie gehst du mit diesem inneren Impuls um?

- Fühlst du dich unter Druck, ständig alles zu sein – oder kommst du auf den richtigen Momenten wahr?
- Lässt du dich von Stress antreiben – oder nutzt du den Druck als schützende Kraft?
- Erkenntst du, wann der richtige Moment für eine Handlung gekommen ist – oder hastest du es einfach, nur dem Druck nachzugeben?

Praktischer Impuls: Druck ist nicht dein Feind - aber er muss bewusst genötigt werden. Wie setzen Druck falsch interpretiert, kann sich entweder überfordern oder in einem Zustand ständiger Unruhe festsetzen. Frage dich: 'Habe ich ein gesundes Verhältnis zu Druck? Wie geht ich damit um, wenn Druck aufkommt? Nimm ich ihn als Zeichen, um bewusst darauf zu reagieren - oder verfühle ich automatisch in Stress?'

Ver suche einmal, zunächst nur bewusst wahrzunehmen, wenn/ wenn der Druck aufkommt, und innerlich, ohne direkt darauf zu reagieren.

Es geht nicht darum, einfach nur kontinuierlich - sondern darum, genau dann zu kommen, wenn der richtige Moment gekommen ist.

Wenn du mit diesem Wurz-Zentrum bewusst umgehst, kommt dir:

- Der Unterschied zwischen produktivem Druck und sinnlosem Stress erkennen.
- Deinen Antrieb genau nutzen, um kraftvoll ins Tun zu kommen - statt in Aktivitätsstress zu verfallen.
- Einsteigen können, auch wenn dein Verstand das Gefühl hat, etwas tun zu müssen?'

Mit diesem definierten Wurz-Zentrum gehst du zu dir als % der Menschen, die einen natürlichen Rhythmus für Antrieb und Flow haben. Du hast eine ganz klar wahrnehmbare innere Antriebskraft, die dich voranbringt. Doch sie ist nicht dauerhaft da - sie geht ein.

Das kennst du vielleicht: Manchmal bist du voller Tatendrang, alles fühlt sich im Flow an - und dann plötzlich ist die Energie weg. Das ist kein Problem, sondern genau so, wie dein Wurz-Zentrum funktioniert. Dein Drive ist nicht immer 'an' - er folgt seinem eigenen Rhythmus. Wenn er 'an' ist, bedeutet das nicht, dass etwas falsch mit dir ist - sondern nur, dass das Timing (noch) nicht stimmt.

Die Herausforderung: Timing & Vertrauen in den eigenen Puls

In einer Gesellschaft, die oft auf konstante Produktivität und hohes Leistungsniveau abzielt, kann dein natürlicher Antrieb jedoch eine Herausforderung sein. Dein

Motor springt nicht auf Knopfdruck an - sondern dann, wenn das Timing stimmt.

Die Herausforderung besteht darin, dich nicht von gesellschaftlichen Erwartungen steuern zu lassen, sondern deinem eigenen Rhythmus zu vertrauen. Die Welt mag dir sagen, dass du 'kontinuierlich' sein sollst - aber dein wahres Potenzial liegt darin, zu wissen, wann es Zeit ist, loszugehen, und wann du dir erlaubst, zu warten.

Das Geschenk: Viel Energie zur richtigen Zeit am richtigen Ort

Da weißt intuitiv, wann der richtige Moment gekommen ist, um mit voller Kraft loszugehen. Und genau das ist deine Superpower.

- Du bist kein Marathonläufer - du bist ein Sprinter. Du bist nicht für gemacht, ständig zu arbeiten, sondern für gezielte maximale Kraftentfaltung. Denn wenn dein innerer Motor springt, kommt du in kurzer Zeit enorm viel bewirken, weil du mit der richtigen Energie am richtigen Ort bist.
- Dein Timing ist deine Magie. Du musst nicht 'kontinuierlich' sein - du musst nur wissen, wann dein Puls 'an' ist.
- Du kannst Druck in produktiven Flow verwandeln. Während andere unter Stress verenden, kannst du ihn nutzen, um dich zu fokussieren und ins Handeln zu kommen - aber nur dann, wenn es wirklich an der Zeit ist. Dein Geheimnis ist nicht der Kampf gegen Druck, sondern das geschickte Lenken seiner Energie.

Praktischer Impuls: Die Welt braucht Menschen wie dich - Menschen, die nicht im Dauerstress gefangen sind, sondern wissen, wie man auf den Flow wartet und ihn dann maximal nutzt. Das nächste Mal, wenn du das Gefühl hast, dich zu pushen, halte kurz inne und frage dich: 'Ist es wirklich Zeit, loszugehen - oder bremsen es noch einen Moment?' So wirst du mehr erreichen - mit weniger Stress.

Wie du dein definiertes Wurz-Zentrum meistert

- Vertraue deinem Puls: Du musst nicht immer 'an' sein - deine Energie kommt genau dann, wenn sie gebraucht wird.
- Höre auf, dich zu pushen: Wenn du dich zu etwas zwingen musst, ist das Timing (noch) nicht richtig.

- Arbeite auf deine Körpersignale: Deine Motivation sagt dir, wann der richtige Moment ist, um ins Handeln zu kommen.
- Lass dich nicht von äußeren Deadlines stressen: Dein Timing ist oft präziser als äußere Druck.
- Gelebe die Pausen zwischen den Energiegeschüben: Sie sind kein Stillstand, sondern Teil deines natürlichen Rhythmus und der Legitimation, dich zu erholen oder etwas anderes zu tun.

Praktischer Impuls: Druck ist nur dann belastend, wenn du versuchst, gegen deinen natürlichen Flow zu arbeiten. Dein Antrieb kommt - genau dann, wenn es an der Zeit ist.

Der Kern: Flow statt Dauerstress

Das ist nicht für Dauerstress gemacht - sondern dafür, im richtigen Moment mit voller Power loszugehen. Wenn du deinem natürlichen Rhythmus vertraust, kannst du enorm effizient sein, ohne dich auszupeinigen. Denn wahre Produktivität liegt nicht in konstanter Aktivität, sondern in perfektem Timing.

Praktischer Impuls: Wie können das Timing nicht kontrollieren, aber beeinflussen, indem wir die Voraussetzungen für den Flow schaffen und Blockaden abbauen. Frage dich: 'Gibst du mir ausreichend Erholungsphasen?' Gib es Dinge, die ich zunächst noch überfordern muss? Blockieren mich Angebots, etwas neues zu starten? Ist mein Umfeld unterstützend für mich?'

Erforschungsaufgaben

1. Kernaufgabe: Nimm ich meinem natürlichen Rhythmus für den Flow schafften und Blockaden abbauen?
2. Wie kann ich meinen konstanteren Antrieb von anderer Energie unterscheiden, damit ich nicht überlastet?
3. Warte ich wirklich auf meine konkreten Erfahrungen, oder lasse ich mich durch Druck in falsche Entscheidungen drängen?
4. Welche Bereiche gibt es in meinem Leben, in denen ich nicht gesteuert bin, obwohl ich meinen Flow bestimme?

Wie passiert, wenn ich mich erhole, meinen natürlichen Drive mit meiner Strategie in Einklang zu bringen?

A. Wie kann ich mein Timing noch bewusster steuern, statt mich von Fremddruck beeinflussen zu lassen?

Affirmationen

Ich schreibe meinen Wurzpunkt und warte darauf, dass die Energie kommt, um Dinge zu erledigen. Ich warte nicht, wenn die Energie 'an' ist. Wenn die Energie aus ist, weiß ich, dass es Zeit ist, mich auszurufen und mich zu erholen.

Teil II: Integration & Weiterführung - Dein Weg geht weiter

Kapitel 4 + Kapitel 5

- Was erwartest du hier? Dieser Teil ist deine Übergang - vom Erkennen zum Leben. Er hilft dir, das, was du in deinem Bestreben erkannt hast, in deinen Alltag, in deine Beziehungen und in dein Verhalten zu integrieren. Du erfährst, welche nächsten Schritte dich tief in dein authentisches Leben führen - und welche Klänge dich dabei begleiten, wenn du weiter in Resonanz bleiben möchtest.

Kapitel 4 führt öffnet sich der Raum für Vertiefung und Alltagsintegration. Du entdeckst Möglichkeiten, die dich zu deiner Reize weiter unterstützen - ob in der ECHTFREI Community, im Coaching mit Björn & AYA, oder durch andere Möglichkeiten. Es ist deine Einladung, bewusst zu spüren, welcher Schritt dich gerade ruft - nicht als Pflicht, sondern als natürlicher nächster Fluss.

Kapitel 5 zum Abschluss findet du hier den bewussten Rahmen für die Arbeit mit deinem Bestreben. Ein kurzer reflexiver Hinweis erinnert dich daran, dass der Bestreben ein Werkzeug zur Selbstverwirklichung ist - kein Ersatz für medizinische, psychologische oder therapeutische Beratung - und dass du die Verantwortung für deinen eigenen Weg behältst.

- Tipps: Dieser Abschnitt kann dir immer wieder aufbrechen, wenn du spürst, dass ein neuer Zyklus beginnt - wenn du bereit bist, das Erkante noch tiefer zu vertiefen oder dich mit anderen auf demselben Pfad zu verbinden.

4. Wie es weitergeht - vom Erkennen ins Leben

Das hat dir mit diesem Bestreben liefert ein Geschenk gemacht - Klarheit, Tiefe und Resonanz. Vielleicht spürst du, dass etwas in dir in Bewegung gekommen ist - klarer, lebendiger. Das ist kein Zufall, sondern eine Einladung. Jetzt geht es darum, das, was du erkannt hast, ins Alltag zu leben.

Vom Erkennen zur Verankerung

Resonanz entfaltet seine Kraft erst, wenn du beginnst, ihm zu folgen. Beobachte, wie dein Körper reagiert, wenn du Entscheidungen triffst. Lass dich, was sich weiß und lebendig anfühlt - und was sich eng und schwer anfühlt. Deine Energie zeigt dir in jedem Moment, was richtig ist. Es geht nicht um Perfektion, sondern um Präsenz. Jeder bewusste Atemzug, jeder bewusste Schritt, jede kleine Entscheidung im Einklang mit deiner inneren Führung ist bereits Verankerung.

Räume, die dich in dieser neuen Bewusstheit begleiten

Der vollständige Seelenpiegel
Mit dem vollständigen Seelenpiegel erhältst du dein vollständiges Resonanzfeld mit rund 400 Seiten tieferer Erkenntnisse und praktischer Anleitung für die Verankerung deines natürlichen Wesens und Lebensflusses.
Das enthält deine Lebensmappe, erkennst die wichtigsten Wachstumsfelder und erlebtest deine bewussten und unbewussten Platznahmen in deinem Seelenfeld mit deinem Lebenszyklus. Durch die detaillierten Transformationsimpulse lenkst du, schüttest in Licht zu versenden und Bewusstheit in Handlung zu bringen - Tag für Tag, mitten im Leben. Der volle Seelenpiegel ist kein Buch zum Lesen, sondern ein lebendiges Werkzeug, das dich dabei unterstützt, das, was du erkannt hast, wirklich zu leben - nicht, bei und in Resonanz.

Kostenfreie Updates & Inspirationen
Falls noch nicht geschah, melde dich an für kostenlose Transformationstrainerin Updates, Resonanzimpulse & Selbstverwirklichung zu neuen Anlaufstellen - und folge uns auf Instagram, um nichts zu verpassen, was dich noch mehr in deine Kraft und deinen Flow bringt. Du kannst dich jederzeit mit einem Klick wieder abmelden.
Kostenfreie Updates & Inspirationen
Instagram

ECHTFREI Community
In der ECHTFREI Community begegnest du Menschen, die dich wirklich sehen - nicht, ohne, ohne Masken. Du triffst auf Menschen, die dich verstehen und schätzen, wie du bist - ehrlich, frei und mit Herz.
Hier findest du Resonanz, Inspiration und Antworten, die dich weiterbringen. Du erfährst, wie gut es sich anfühlt, dich zu zeigen, wie du wirklich bist - und dabei gesehen, gehalten und bestärkt zu werden.
ECHTFREI Community

KI-Begleitung durch AYA - deinem lebendigen Spiegel
Mit AYA - deinem lebendigen Spiegel begegnest du dir selbst in Echtzeit. Du bekommst eine Wirkung, die dich im Alltag begleitet: Es hilft dir, dich selbst zu beobachten, zu reflektieren und sinnvolle Entscheidungen für dich zu treffen. So bleibst du klar und in deinem Flow - auch dann, wenn das Leben kurz und chaotisch wird.
KI-Begleitung durch AYA

Workshops & Kurse
In unseren Workshops und Kursen bringst du das Erkante zu leben - nicht nur zu verstehen, sondern zu verkörpern. Du erfährst, wie Bewusstheit durch Körper, Stimme und kreativen Ausdruck Gestalt annimmt, bis sie in deinem Alltag lebendig ist: in deinen Beziehungen, in deiner Kommunikation, in deinen Entscheidungen - und wie dein Leben leicht wird und fließt.
Du wirst nur Veränderung, die du machst.
Workshops & Kurse
Resonanz-Coaching mit Björn & AYA
Im Resonanz-Coaching mit Björn & AYA kannst du gezielt Themen besprechen, beobachten lernen und das verkörpern, was du in deinem Alltag erkannt hast. Es gibt nur wenige dieser Einzelbegleitungen. Jede ist einzigartig - und kostbar.
Resonanz-Coaching mit Björn & AYA

Du musst nicht alles auf einmal tun. Spüre, was dich ruft - das Leben führt dich Schritt für Schritt darüber, wo du sein sollst.

Selbstführung und Vertrauen
Dein Bestreben ist kein Ziel, sondern ein Kompass. Er erinnert dich daran, dass alles, was du machst, bereits in dir angelegt ist. Wenn du deinem eigenen Rhythmus vertraust, öffnet sich der nächste Wegschritt von selbst. Lass das Leben dein Lehrer sein, lasse dein Herz offen und Melde in Verbindung mit dem, was sich nicht anfühlt.
Willkommen im geliebten ECHTFREI - dein Resonanzfeld wartet.

5. Hinweis & rechtlicher Rahmen

Zum Abschluss noch ein wichtiger rechtlicher und energetischer Hinweis, damit du weißt, wie der Bestreben zu verstehen ist und in welcher Haltung er wirkt.

Der ECHTFREI Bestreben ist ein Werkzeug zur Selbstreflexion, Bewusstwerdung und innerer Orientierung. Er ersetzt keine medizinische, psychologische oder therapeutische Behandlung und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder objektive Wahrheit. Alle beschriebenen Inhalte und Impulse dienen der persönlichen Entwicklung und Selbstverwirklichung. Die Nutzung erfolgt in eigener Verantwortung. Für Entscheidungen oder Handlungen, die aus der Anwendung dieser Inhalte entstehen, übernimmt ECHTFREI keine Haftung.

Der Bestreben wirkt auf der Ebene von Resonanz und Resonanz - nicht als diagnostisches oder therapeutisches Verfahren im medizinischen Sinne.

Impressum & Kontakt
ECHTFREI: Frequencies of Life UG (haftungsbefreit)
Philippweg 6 | 80422 Königsplatz | Deutschland
info@echtfrei.com | www.echtfrei.com
Instagram: @bjoern_wilken | @maria_kilger
Geschäftsführer: Björn Wilken & Maria Kilger
USt-IdNr.: DE267226494
Voraussetzungen nach § 15 Abs. 2 BStV: Björn Wilken

© ECHTFREI / Frequencies of Life UG (haftungsbefreit) - Alle Rechte vorbehalten