



Leseprobe

Anja Hauer-Frey

Erfüllte Beziehungen durch Human Design

Verständnis vertiefen und
Potenziale nutzen in Familie,
Beruf und Partnerschaft

Bestellen Sie mit einem Klick für 20,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 16. August 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Anja Hauer-Frey

ERFÜLLTE BEZIEHUNGEN DURCH HUMAN DESIGN

If you allow someone to be who they are
and they allow you to be who you are,
then that's love.
Anything else is torture.

Ra Uru Hu

Wenn du andere sie selbst sein lässt
und sie dich ebenso sein lassen, das ist Liebe.
Alles andere ist eine Qual.

(Übersetzung Red.)

Inhalt

Geleitwort

von Miriam Reißig. 9

Vorwort der Autorin

Erkenne andere – und dich selbst 11

Der Kern erfüllter Beziehungen 15

Der Kern erfüllter Beziehungen 16

Was verhindert oder stört erfüllte Beziehungen? 18

Der direkte Weg zu erfüllten Beziehungen 21

Grundlagen des Human Design in Beziehungen 23

Human Design: Potenziale des Zusammenlebens freisetzen 24

So nutzt du dieses Buch: Bodygraph und Composite-Chart 27

Die wichtigsten Elemente für Beziehungen im Chart 30

Human Designtypen in Beziehungen 35

Welcher Energietyp ist dein Gegenüber? 36

Der Generator in Beziehungen. 38

Der Manifestor in Beziehungen 50

Der manifestierende Generator in Beziehungen 61

Der Projektor in Beziehungen 71

Der Reflektor in Beziehungen 80

Typen in Beziehungen: Gesamtdynamik 87

Astrologische Elemente: Persönlichkeitsbetonungen 89

Die Persönlichkeitsbetonungen des Gegenübers 90

Erde: Fundament, Stabilität, Treue und Frieden 93

Feuer: Leidenschaft, Kraft, Antrieb, Wärme. 95

Luft: Leichtigkeit, Freiheit, Kommunikation 97

Element Wasser: Gefühle, Bewegung, Intuition, Verbindung 99

Autorität: Entscheidungen treffen	103
Wie trifft dein Gegenüber Entscheidungen?	104
Emotionale Autorität: Fahrstuhlfahrer	105
Sakrale Autorität: Bauchgefühlsmensch	108
Milz-Autorität: Instinktiver	110
Herz-Autorität: Herzenfolger	112
Selbst-Autorität: Richtungsweiser	114
Mentale Autorität: Redner und Denker	116
Lunare Autorität: Zyklusmensch	117
Profile: Rollen im Leben	121
Welche Rollen spielt dein Gegenüber im Leben?	122
Human-Design-Profile im Überblick	122
Astrologische Häuser: Beziehung leben	137
Das Ausleben von Beziehungsthemen: Human Design und Astrologie	138
Die zwölf Häuser in der Astrologie	139
Zentren, Kanäle und Sex-Streams: Gemeinsamkeiten und Aufgaben	153
Gemeinsame Elemente und Aufgaben	154
Die Elemente	154
Verbindungsmodus in Beziehungen	156
Freundschaftskanäle – I trust you	167
Dominanzkanäle – Teach me	168
Kompromisskanäle – Triggeralarm	169
Anziehungskanäle – Love, love, love	171
Exkurs: Sex-Schaltkreise	172
Planetenschlüssel: Kommunikation und Sexualität	179
Schlüssel für Beziehungen – Planetenaktivierungen im Tierkreis	180
Venus: Yin-Energie, Liebe, Schönheit, Anmut	182
Mars: Sexualität und Yang-Energie	187
Merkur: Kommunikation	192

Praxis: Beziehungsanalysen	197
Beziehungsanalyse	198
Sabine und Uwe	198
Partnerschaftskonflikte friedlich lösen	211
Nachwort.	217
Anhang	219

Geleitwort

In uns allen steckt die tiefe Sehnsucht, uns mit anderen Menschen zu verbinden. Von Geburt an dreht sich alles in unserem Leben um Beziehungen. Familie, Partnerschaft, Freundeskreis, Kolleg*innen – all unsere zwischenmenschlichen Verbindungen prägen uns. Wir wachsen in und an unseren Beziehungen. So können wir uns in ihnen geborgen und beschützt fühlen, aber auch eingengt und begrenzt. Genau deshalb ist es Zeit, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln und unsere Beziehungen neu zu gestalten.

Für mich persönlich haben sich zwischenmenschliche Beziehungen lange Zeit wie ein Minenfeld angefühlt. Es gab Situationen, in denen ich weder mein Gegenüber noch mich selbst verstanden habe. Ich rutschte immer wieder in die Bewertung und (Selbst-)Verurteilung. Das fing innerhalb der Familie an, ging im Arbeitsumfeld und meinen Partnerschaften weiter und fand seinen Höhepunkt in der Beziehung zu meinen Kindern.

Über meine Kinder fand ich dann zu Human Design. Das Wissen über die Energie meiner Kinder eröffnete mir eine ganz neue Perspektive auf sie, mich selbst und vor allem auf die Dynamik untereinander. Meine drei Kinder könnten unterschiedlicher nicht sein, und dennoch versuchte ich, sie lange Zeit im Alltag auf die gleiche Art und Weise zu behandeln. Erst durch das Wissen des Human-Design-Systems verstand ich, dass jedes meiner Kinder eine individuelle Umgangsform und Tagesstruktur braucht. Dies war schon durch kleine Veränderungen in unserem Alltag umsetzbar. Dank Human Design kann ich meine Kinder also nicht nur bedürfnis-, sondern auch energieorientiert begleiten.

Aber nicht nur in Bezug auf meine Kinder, sondern in Bezug auf all meine zwischenmenschlichen Beziehungen war und ist Human Design ein Augenöffner. Human Design lehrt uns, dass wir nicht nur über Worte kommunizieren, sondern auch energetisch. Und dass deshalb in jeder Beziehung eine einzigartige, energetische Dynamik entsteht. Durch dieses Wissen können wir all unsere Beziehungen bewusster und achtsamer gestalten.

Dieses Bewusstsein zu schaffen, ist für mich eines der größten Geschenke des Human-Design-Systems. Denn wenn unsere Welt eines braucht, dann ist es Bewusstsein. Unsere Gesellschaft und die ganze Welt befinden sich in einem Wandel, der vieles infrage stellt. Vieles, was jahrhundertlang als normal galt, bricht nach und nach weg. Auch unsere Beziehungen verändern sich. Es wird mehr

reflektiert, kommuniziert und kooperiert. In Zukunft wird es immer mehr darum gehen, die Einzigartigkeit eines jeden zu sehen und sich gegenseitig Raum zu geben, die eigenen Potenziale zu entfalten.

Anfangen dürfen wir bei der Beziehung zu uns selbst. Denn erst wenn wir uns selbst sehen und unsere einzigartige Energie authentisch leben, können wir auch andere in ihrer Einzigartigkeit sehen und annehmen.

Ich persönlich lerne in meinem eigenen Human-Design-Experiment tatsächlich vor allem in und durch meine zwischenmenschlichen Beziehungen. So wünsche ich auch dir, dass dich dieses wundervolle Buch dabei unterstützt, deine Beziehungen bewusster und vor allem erfüllter zu gestalten!

Miriam Reißig, sakrale Generatorin 2/4

Human-Design-Expertin für Familien und Selbstfindung, Inner Balance Coach,
Mutterleicht Trainerin, Creative Women Circle Leiterin

Vorwort der Autorin: Erkenne andere – und dich selbst

Jeder Mensch ist auf seine Art ein Paradiesvogel mit seinen besonderen bunten Federn, die ihn ausmachen. Mit einer eigenen Art, durch das Leben zu gehen und Entscheidungen zu treffen, mit einem eigenen schillernden Wesen. Dieses Wesen strahlt in unterschiedlichen Farben und ich möchte mit diesem Buch vor allem eines erreichen: dass unsere Farben und die unseres Gegenübers nicht verblassen. Dass wir aufhören, aneinander zu zerren und zu ziehen und uns buchstäblich die Federn auszurupfen. Niemand ist hier, um in einer Beziehung sein buntes Gefieder zu verlieren, um es in angepasste Grautöne umfärben zu lassen, die am Ende traurig und einheitlich erscheinen. Nein!

In meinem ersten Buch, *Mehr Lebenskraft, Leichtigkeit und Erfolg durch Human Design*, in dem ich mich mit den Grundlagen des Human Design beschäftigte, ging es hauptsächlich darum, sich zu erkennen und ein klares Ja zu sich zu finden. In diesem Buch geht es darum, andere zu erkennen und in Selbstreflexion Beziehungen aktiv zu gestalten und positiv zu verändern. Dieses Buch ist ein Werkzeug zum Verstehen der Natur deines Gegenübers. Natürlich wirft uns das Erkennen eines anderen Menschen immer auf uns zurück. Also sei dir gewahr, dass dies keine Zehn-Schritte-Anleitung für den perfekten Umgang mit deinem Chef oder deiner Partnerin ist, sondern dass dieses Buch dich immer fragt: Warum bist du nicht anders in diese Beziehung gegangen? Was hat gefehlt? Hat man sich dir gegenüber nicht geöffnet? Hast du etwas in den falschen Hals bekommen? Hast du offen kommuniziert? Fehlte dir das nötige Mitgefühl oder hast du die Grenzen anderer nicht gewahrt? Dieses Buch soll dich liebevoll an einen Punkt bringen, an dem du dich überprüfst und dich deine Verbindungen im Alltag noch mehr wachsen lassen. So bin ich liebevoll direkt, denn das ist mein Manifestor-Style (mehr zu den Typen des Human Design findest du ab Seite 35).

Das Gefühl, »richtig« zu sein

Beziehungen zu anderen beginnen bei der Beziehung zu uns selbst. Was du in dir erkennst, erkennst du in anderen. Wenn wir jedoch blind und sozusagen mit Boxhandschuhen durchs Leben laufen, erkennen wir uns nicht. Wenn wir andere besitzen wollen, erkennen wir nicht. Damit geht eine tiefe Verbindung verloren.

Die Verbindung, die uns nährt und die wir als Säugetiere brauchen, um zu wachsen und uns im Gegenüber zu erkennen.

Die Tiefe der Verbindung zu anderen wird maßgeblich davon bestimmt, wie sehr wir uns selbst in der Tiefe sehen und verstanden haben.

Das eigene Erkennen setzt nicht nur in Partnerschaften, sondern auch beruflich immense Potenziale frei, weil es Frust, Verbitterung, Wut und Enttäuschung auf den Grund geht und so deine ganz persönliche Effizienz- und Intuitionsbombe gezündet wird. Ein anderer kann dir kein Gefühl geben oder es »machen«, es entsteht immer in dir. Darüber Bewusstsein zu erlangen, führt auf Dauer zu friedvollen Beziehungen.

Das Human Design verhilft uns in erster Linie zu dem stärkenden Gefühl, »richtig« zu sein, durch ein systemisches, ganzheitliches Konzept, das unserem Verstand bestätigt: »Ja, dein Gefühl und deine Intuition waren immer richtig. Du bist richtig, mit all deinen Facetten.« Zum anderen zeigt es uns ohne Zuckerguss, wo wir entgegen unserer Energie handeln oder geprägt wurden, sodass wir unserem innersten Antrieb nicht immer folgen können. Wir lassen unsere innere Stimme übertönen, vom Lärm der Außenwelt, von Regeln, Glaubenssätzen, Erwartungen, Projektionen oder gesellschaftlichen Maßstäben, die sich in unserer DNA verfestigt haben.

Wir Menschen kommunizieren durch unsere Körpersprache, Energie und Emotionen. Uns zu lesen wäre einfach, wenn wir uns nicht hinter einer Vielzahl an Rollen, Mänteln, Handlungs- und Antriebsmustern sowie Konditionierungen verstecken, sondern stattdessen ehrlich, authentisch und vor allem verletzlich durchs Leben gehen würden. Das Human Design baut hier eine Brücke, denn es macht die reine Energie deines Gegenübers sichtbar, sodass du in der Lage bist, es im Kern zu erfassen. So kannst du diesen Menschen unterstützen, wenn du wahrnimmst, dass er Hilfe, Reflexion oder Zuspruch benötigt, um sich dir zeigen zu können.

Sehen und gesehen werden

Ich wünsche mir, dass mit diesem Buch mehr echte Verbindungen in diese Welt zurückkehren und wir akzeptieren, dass die Schuhe unseres Gegenübers eine eigene Größe haben. Wir können uns niemals anmaßen, seinen Weg zu gehen oder ihn völlig zu verstehen. Ich wünsche mir, dass durch diesen Ratgeber mehr Mitgefühl für Verbindungen entsteht, die unkonventionell erscheinen. In der Tiefe sehen und gesehen werden ist etwas, das uns als Menschen nährt und verbindet. Lass zu, dass jemand anderes dich sehen kann, indem du dich selbst siehst. Spende Umarmungen, wenn jemand um sich schlägt, weil du weißt, was dahin-

tersteht. Und ja, es kostet viel Mut, sich anderen zu offenbaren, sich verletzlich zu zeigen und seine Mäntel abzulegen, aber es ist das Wertvollste und Wichtigste, das wir in diesen Zeiten für uns und unsere Kinder tun können.

In Liebe,
Anja (5/1-Manifestorin)

Für meinen Sohn und dich

*Ich brauche dich nicht, um meine Leere zu füllen.
Ich bin vollständig, für mich und gut, wie ich bin.
Ich arbeite an mir, sehe mich, vergebe mir und wachse weiter.*

Ich brauche dich nicht, damit du mich glücklich machst und zum Strahlen bringst.

*Ehrlich gesagt, bin ich so gut mit mir,
dass ich wie ein Feuer von innen leuchte.
Angezündet durch meine Seelenkraft,
meine Lust am Leben, meine inneren Werte.*

Aber zusammen, zusammen könnten wir ein Leuchtfeuer der Liebe entfachen und

*noch mehr Licht auf die Schatten werfen,
die andere Menschen dringend sehen müssen.
Lass uns das Feuer der Bedingungslosigkeit entzünden,
indem du bei dir bleibst und ich bei mir und wir uns da
treffen, wo unendliches Potenzial entsteht.*

*Lass uns vorleben, dass wahre Liebe loslässt
und trotzdem immer in Verbindung bleibt, dass sie Schmerz überwindet, Tränen und
Wut erträgt, nichts unter den Teppich kehrt und machtvoll ihre Hand einsetzt und
dadurch heilt.*

*Denn das ist es, was unsere Welt dringend benötigt,
die wahre Kraft der Verbindung, wenn Menschen für sich stehen und trotzdem als
großes Ganzes einen Unterschied machen und niemand den anderen besitzen möchte,
sondern wir uns einander Mut zusprechen. Bedingungslos!*

**DER KERN
ERFÜLLTER
BEZIEHUNGEN**

