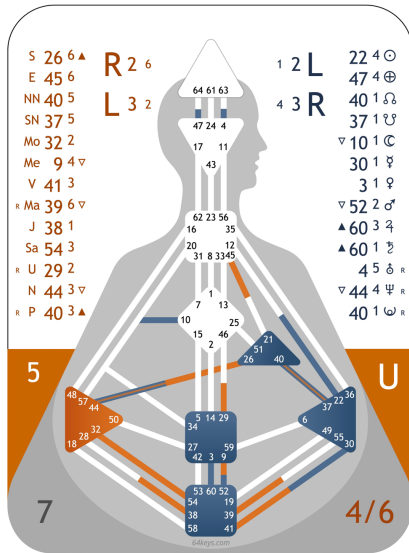




HUMAN DESIGN INSTITUT

Das HD Extended Coaching



Human Design Coaching – Deine persönliche Gebrauchsanweisung

Stell dir vor, du sitzt in einem Karton, und deine „**Gebrauchsanweisung**“ steht außen darauf. Du brauchst jemanden, der sie dir „vorliest“ oder gemeinsam mit dir erarbeitet. Genau das macht **Human Design Coaching**: Es hilft dir, deine **einzigartige Struktur** zu verstehen und in deinem Leben anzuwenden.

Die Folge?

- **Bessere Selbstwahrnehmung**
- **Selbstreflexion**
- **Selbstbewusstsein**
- und vor allem: das Potenzial für wirkliche **Selbstannahme** und -**liebe**.

Diese **Gebrauchsanweisung** bezieht sich auf deine ganz **persönliche und einzigartige Struktur**. Sie ist ein Werkzeug, das dir ermöglicht, wirklich **stimmige Entscheidungen** zu treffen – ob im Kleinen oder Großen. Dadurch kannst du **Widerstände** drastisch **verringern** und wahre Zufriedenheit erreichen. Du erhältst einen klaren **Schlüssel**, um **individuell erfolgreich** zu werden. Dein **Kompass** – ein zuverlässiges Navigationssystem, das dir hilft, sowohl beruflich als auch privat deinen Weg zu finden.

Was ist Human Design?

Human Design ist die **Wissenschaft der menschlichen Differenzierung** – die Wissenschaft von unserer **Einzigartigkeit**. Das Gegenteil davon ist die sogenannte **Homogenisierung**: das Sich-Anpassen an das, was „man“ (Eltern, Gesellschaft, etc.) tun sollte. Doch das bist im Zweifelsfall gar nicht du.

Aber wer bist „du“ denn?

Den Begriff „**Human Design**“ kannst du ganz wörtlich nehmen: Es geht darum, wie du als Mensch „**designed**“ bist – wie du gebaut bist – und welche **praktischen Konsequenzen** sich daraus ergeben. Dieses Wissen ist **überprüfbar**: durch einfaches **Ausprobieren**. Risiken? Keine – es sei denn, du betrachtest ein **authentischeres Leben**, geprägt von **Selbstannahme** und **Erfolg**, als Risiko. Ich habe das **Instrument** vor vielen Jahren – zunächst mit **hoher Skepsis** – persönlich und in meinem Familien- und Bekanntenkreis getestet. Die Ergebnisse waren so überzeugend, dass ich es seitdem in zahlreichen Coachings mit **sehr positiven Rückmeldungen** meiner Klienten einsetze.



HUMAN DESIGN INSTITUT

Warum Human Design?

Human Design geht davon aus, dass wir mit hoher Wahrscheinlichkeit Dinge im Leben tun, die nicht wirklich „**unser Ding**“ sind – d. h. ein Leben führen, das nicht vollständig unseren **Anlagen, Fähigkeiten** und **Wünschen** entspricht.

Das ist kein Vorwurf: Dieser Zustand ist ebenso normal, wie Krankheit allgegenwärtig ist. Wir haben ihn uns nicht ausgesucht. **Er ist passiert – und passiert immer wieder**, weil wir oft nicht wissen, wie wir die „**richtigen**“ **Entscheidungen** treffen oder von den „falschen“ unterscheiden sollen.

Kennst du das? Diese **Unsicherheit**, ob A oder B das Richtige ist? Und im Nachhinein ein „Hätte ich doch...“ oder „Ich hab's ja eigentlich gewusst“, wenn es mal wieder schiefgegangen ist (z. B. bei Beziehungsentscheidungen)?

So geraten wir in Situationen, die uns nicht entsprechen. Es scheint keine „sichere“ Lösung zu geben, also machen wir weiter wie bisher. Und schlimmstenfalls wiederholt sich das Ganze und führt in eine **Negativ-Spirale**.

Das muss aber nicht sein.

Human Design wird dir vielleicht anfangs **ungewöhnlich** erscheinen, vielleicht sogar **ketzerisch** oder **herausfordernd für deinen Verstand**. Es könnte dich provozieren oder zum Widerspruch anregen. Doch genau darin liegt seine Stärke: **Es ist nicht auf Glauben angewiesen**. Es lässt sich durch die einzige echte Überprüfung validieren, die uns offensteht – den **Test durch deine eigene Erfahrung**. Und dieser spannende Prozess beginnt sofort nach unserer ersten Coaching-Session.

Der Nutzen im Überblick

Je nach Auswahl deines Coaching-Produkts sind unterschiedliche Inhalte enthalten. Das **Human Design Coaching** ermöglicht dir:

- **Deine individuelle Handlungsstrategie** zu erkennen und zu lernen, wie du sie anwendest, um stimmige und nachhaltige Ergebnisse zu erzielen.
- **Die Gebrauchsanweisung für deinen Typ, deine Lebensstrategie und deine innere Autorität** zu erhalten – als zuverlässigen Wegweiser für deine Entscheidungen.
- **In Zukunft die richtigen Entscheidungen zu treffen**, die wirklich zu dir passen, und dadurch **Widerstände** im Außen drastisch zu minimieren.
- Langfristigen **Lebenserfolg** und **Lebensglück** aufzubauen.
- **Dein eigenes „Ticken“ besser zu verstehen** – und auf Wunsch auch das deiner Familie, Kinder oder Partner – und daraus die richtigen Konsequenzen zu ziehen.
- **Deine innere Autorität** auf Basis deines Designs kennen- und ihr vertrauen zu lernen.
- Einen **neuen und überprüfbaren Zugang zu deiner Intuition und deinen Emotionen** zu erlangen.



HUMAN DESIGN INSTITUT

- **Fremdbestimmung und negative Einflüsse leichter zu erkennen** und bewusst abwenden zu können.
- Dein **Selbstbewusstsein und deine Selbstannahme** weiterzuentwickeln und zu stärken.
- **Deine Lebensphasen besser zu verstehen** und dich in ihnen sicher und authentisch zu bewegen.
- Die Dynamik von Beziehungen (z. B. zu Lebenspartnern, Eltern, Kindern oder Freunden) zu **durchdringen, typische Konfliktfelder zu erkennen** und die nährenden Aspekte zu vertiefen.

Das HD Extended-Coaching

Das **Extended Coaching** ist die meistgebuchte Variante und baut auf den Inhalten des Basis- und Advanced-Coachings auf. Es bietet dir deutlich mehr Zeit, um alle Details und das umfängliche Verständnis deines Designs – einschließlich deiner bisherigen Lebensgeschichte – zu erarbeiten.

Warum Extended?

In diesem Coaching analysieren wir die ungemein wichtigen Kanäle vollständig – inklusive ihrer konditionierenden Wirkung auf andere, ihrer Lernthemen und ihrer typischen Entwicklung im Laufe der Zeit. Darüber hinaus gehen wir auf die Ebene der sogenannten **Tore**: die 26 ganz spezifischen Merkmale deines Designs, die deine einzigartigen Eigenschaften, Fähigkeiten und Potenziale sichtbar machen. Diese prägen deine Interaktion mit anderen Menschen maßgeblich.

Zudem besprechen wir deine **ganz persönliche Weise, wie „dein Licht“ in der Welt scheinen kann und sollte** – basierend auf deinem Sonnentor, deiner Lebensmission und deinem Lebensweg. Das Coaching wird als ein flexibler und regelmäßiger Prozess gestaltet, abgestimmt auf deine Bedürfnisse und Herausforderungen.

Ablauf:

Das Coaching startet mit einem ganzen Tag, gefolgt von individuell abgestimmten Follow-Up's, meist in Halb-Tages-Sequenzen oder 2-Stunden-Slots. Die Sitzungen können persönlich oder per Zoom stattfinden. Frequenz und Umfang sind nach Bedarf und Budget flexibel gestaltbar.

Inhalte des Extended Coachings:

Folgende Inhalte werden analysiert und erläutert – oder können als optionale Schwerpunkte nach Wunsch vertieft werden:

- **Betrachtung deiner Lebensgeschichte:** Analyse prägenden Elemente und der daraus entstehenden „Grundthemen“ deines Lebens (Lern- und Erfolgsthemen).
- **Grundbegriffe und Herkunft des Human Designs:** Einführung und Verständnis der wesentlichen Prinzipien.



HUMAN DESIGN INSTITUT

- **Ausführliche Analyse der Zentren:** Detaillierte Betrachtung der Stärken, Schwächen und Auswirkungen des Nicht-Selbst-Verhaltens.
- **Verknüpfung der Zentren-Themen mit deiner Lebensgeschichte:** Verbindung von Verhalten (positiv wie auch hinderlich) mit prägenden Ereignissen.
- **Analyse deines Grundtypus:** Verständnis deiner Signatur und Lebensstrategie.
- **Dein Profil (Lebensrolle):** Detailliertes Verständnis deiner bewussten und unbewussten Lebensaufgabe.
- **Detaillierte Analyse der Kanäle:** Dein Lebensausdruck und deine Potenziale, inklusive typischer Lernfelder und persönlicher Verbindungen zur Lebensgeschichte.
- **Erläuterung ausgewählter Tore:** Die spezifischen Eigenschaften und Fähigkeiten, die dich ausmachen und deine Interaktionen prägen.
- **Konsequenzen für Beziehungen:** Ableitung von Handlungsempfehlungen für Beziehungen (Anziehung, Kompromisse, Konflikte, Gemeinsamkeiten) mit Partnern, Eltern, Kindern oder beruflich relevanten Personen.
- **Dein Sonnentor:** Wie dein Licht in dieser Welt scheinen sollte.
- **Lebensmission und Lebensweg:** Verständnis deines Life-Purpose und Einordnung in deinen aktuellen Lebenszyklus.
- **Dekonditionierungsprozess:** Praktische Hilfestellung und Anleitung, um deinem authentischen Selbst Schritt für Schritt näherzukommen.
- **Optionale Inhalte:** Ernährungssystem, körperliche Aspekte, große Lebenszyklen und weitere individuelle Schwerpunkte.
- **Individuelle Charts und Zusammenfassung:** Dein Human Design Chart, Zyklen-Charts, Beziehungs-Charts und eine schriftliche Zusammenfassung (ca. 15–20 Seiten).

Voraussetzungen und Rahmenbedingungen

Dauer:

- **Start:** 1 Tag – persönlich.
- **Follow-Up's:** Meist in Halb-Tages-Sequenzen, Gesamtdauer flexibel gestaltbar.
- **Langfristige Begleitung:** Häufig über mehrere Wochen oder Monate, mit vereinbarten „Hausaufgaben“ und der Integration aktueller Herausforderungen des Lebens.
- Alle Sitzungen werden aufgezeichnet (per Zoom als Video, persönlich als Audio), um dir jederzeit die Möglichkeit zu geben, Inhalte nachzuarbeiten.

Honorar:

Es gibt kein fixes Honorar. Die Kosten richten sich nach deiner persönlichen (Einkommens-) Situation. Ein erstes kostenfreies Gespräch dient der Klärung und dem Kennenlernen.