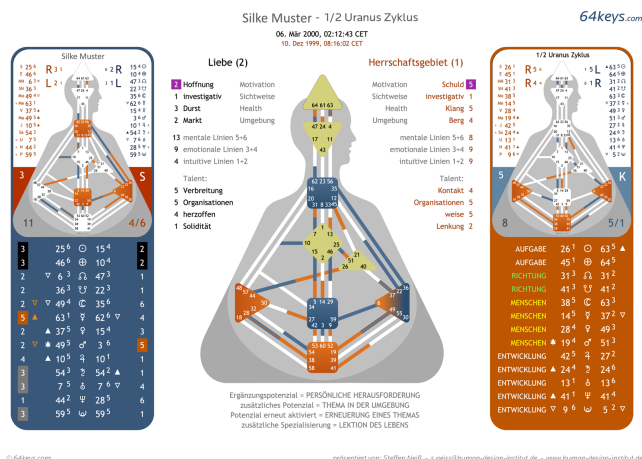




HUMAN DESIGN INSTITUT

Die HD Zyklus-Analyse



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.



HUMAN DESIGN INSTITUT

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.

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.

Die HD Zyklus-Analyse

Die HD Zyklus-Analyse ist oft eine natürliche Fortsetzung der Einzel-Coachings. Das tiefere Verständnis des eigenen Human Designs weckt in den meisten Fällen den Wunsch, auch die großen Lebenszyklen in ihrer Tiefe zu begreifen. Jeder hat schon einmal von den „großen Lebenszyklen“ gehört oder sie selbst erlebt – häufig in Form von Herausforderungen wie der „Midlife-Crisis“ oder der „40er-Schwelle“. Tatsächlich gibt es vier übergeordnete Lebenszyklen, die jeweils eigene Lernaufgaben und Themen mit sich bringen:

1. Der erste Saturn-Übergang (ca. 28–29 Jahre)

Dieser Übergang markiert das Ende der „Erwachsen-Werdens-Phase“ und den Beginn des „Erwachsen-Seins“. Besonders bei bestimmten Persönlichkeits-Profilen kann er das Ende einer herausfordernden Phase einleiten, die von Beziehungsbrüchen und dem Prinzip „Trial and Error“ geprägt war. Nun beginnt ein neuer Lebensabschnitt mit anderen Lern- und Lebensthemen. Die Analyse dieses



HUMAN DESIGN INSTITUT

Zyklus umfasst einen Zeitraum von etwa 10 Jahren und kann in vier gleich lange Phasen unterteilt werden.

2. Der halbe Uranus-Return (ca. 40 Jahre)

Der Übergang um das 40. Lebensjahr ist eng mit den bekannten Midlife-Themen verknüpft, etwa der Sinnfrage: „War das alles – oder möchte ich etwas ändern?“ In dieser Phase treten häufig Herausforderungen im beruflichen oder privaten Bereich auf, wie Beziehungskrisen oder berufliche Neuorientierungen. Auch dieser Zyklus erstreckt sich über ca. 10 Jahre und lässt sich in vier Phasen von je 2,5 Jahren unterteilen.

3. Der Chiron-Return (ca. 50 Jahre)

Diese Phase markiert den Beginn der eigentlichen „Erntezeit“ unseres Lebens. Der Chiron-Zyklus dauert etwa 28 Jahre und endet um das 78. Lebensjahr. Er lässt sich in vier 7-jährige Abschnitte gliedern, die jeweils eigene Themen und Aufgaben bereithalten. Die Analyse dieses Zeitraums zeigt detailliert auf, welche Themen anstehen und wie der persönliche Lebensauftrag – das sogenannte Inkarnationskreuz – erfolgreich gelebt werden kann, um ein erfülltes und sinnstiftendes Leben zu führen.

4. Der zweite Saturn-Übergang (ca. 58 Jahre)

Kurz nach dem Chiron-Return, etwa um das 58. Lebensjahr, beginnt der zweite Saturn-Zyklus. Er läuft parallel zum Chiron-Zyklus, jedoch um ca. 7 Jahre versetzt, und begleitet uns ebenfalls für die nächsten 28 Jahre. Auch dieser Zyklus lässt sich in vier Quartale unterteilen und gibt Aufschluss über die anstehenden Lern- und Entwicklungsthemen, um ein erfülltes und friedliches Alter zu erreichen.

5. Die Parallelität von Chiron und Saturn (ca. 58–84 Jahre)

Besonders spannend wird es, wenn die beiden parallel verlaufenden Zyklen – der Chiron-Return und der zweite Saturn-Übergang – gemeinsam betrachtet werden. Ihre Interdependenz offenbart ein umfassenderes und differenzierteres Bild des letzten Lebensabschnitts. So wird der rote Faden deutlicher sichtbar, der uns durch die späten Jahre unseres Lebens führt.

Ziel und Nutzen der HD Zyklus-Analyse

Jeder dieser Zyklen kann detailliert beschrieben und analysiert werden. Die daraus gewonnenen Erkenntnisse umfassen die relevanten Themen, Lernaufgaben und Herausforderungen der jeweiligen Lebensphase sowie mögliche Wege zu einem erfolgreichen und erfüllten Leben. Die Analyse kann auch vorausschauend genutzt werden, um Risiken frühzeitig zu erkennen und ihnen gezielt entgegenzuwirken – getreu dem Motto: „Gefahr erkannt, Gefahr gebannt.“

Idealerweise findet die Zyklus-Analyse nach einem HD Basis-Coaching statt, da dadurch die Differenziertheit und Tiefe der Erkenntnisse deutlich gesteigert wird.



HUMAN DESIGN INSTITUT

Mögliche Schwerpunkte der HD Zyklus-Analyse

Die folgenden Inhalte können je nach Bedarf analysiert und vertieft werden:

- **Konkretes Wissen** über die Themen, Lernaufgaben, Herausforderungen und Stärken der jeweiligen **Lebensphase** gewinnen
- **Verbindung** zwischen der eigenen Geburtskörpergrafik und dem jeweiligen Zyklus verstehen und korrekte **Konsequenzen** ableiten
- **Entscheidungen** im Kontext der jeweiligen Lebensphase treffen und damit **Widerstände** sowie Konflikte **minimieren**
- **Langfristigen Erfolg und Lebensglück fördern** und klare Entscheidungshilfen für den aktuellen Lebensabschnitt erhalten
- **Fremdbestimmung und negative Einflüsse** erkennen und gezielt **abwenden**
- Die **Dynamik des aktuellen Lebensabschnitts** und die damit verbundenen Herausforderungen sowie nährenden Aspekte besser **verstehen**
- **Wichtige Richtungsänderungen erkennen** und in Bezug auf das zugehörige Lebensthema einordnen („Welches Thema betrifft es, und wann wird es relevant?“)
- Individuelle **Unterstützung beim Dekonditionierungsprozess erhalten**, um Schritt für Schritt einem sinnvollen und erfüllenden Leben näherzukommen

Voraussetzungen und Rahmenbedingungen

Dauer:

0,5 Tage – persönlich oder per Zoom (wenn vorher das Basis-Coaching erfolgt ist). Ohne Basis-Coaching **1 Tag**. Alle Sitzungen werden aufgezeichnet (per Zoom als Video, persönlich als Audio), sodass sie jederzeit nachgearbeitet werden können.

Honorar:

Es gibt **kein fixes Honorar**. Die Höhe wird individuell auf die persönliche (Einkommens-)Situation abgestimmt. Ein erstes kostenloses **Kennenlernen per Zoom** sowie ein Gespräch zur Klärung des Honorars sind Voraussetzung für die Zusammenarbeit.