





© 2023 Anne Buntrock, Holger Markgraf

*Umschlag Illustration & Gestaltung: Anne Buntrock  
Korrektorat: Holger Markgraf*

*ISBN Softcover: 978-3-347-91390-5  
ISBN Hardcover: 978-3-347-91391-2  
ISBN E-Book: 978-3-347-91392-9*

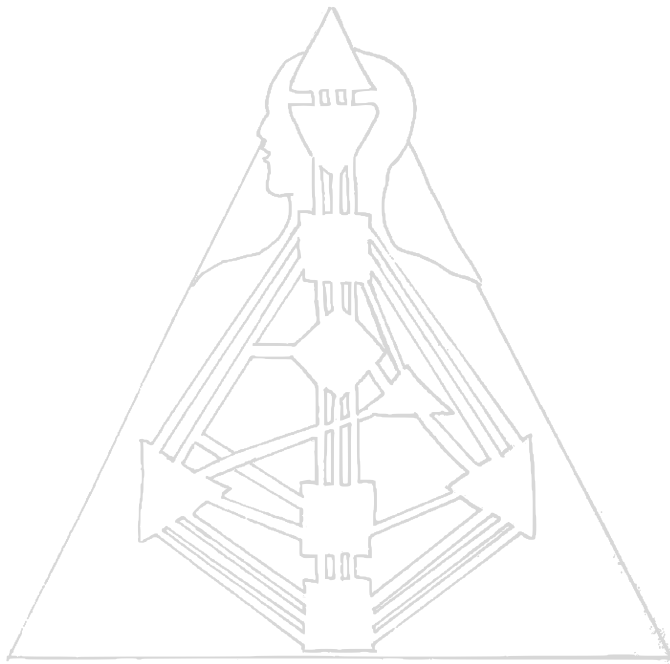
*Druck und Distribution im Auftrag des Autors:  
tredition GmbH, An der Strusbek 10, 22926 Ahrensburg, Germany*

*Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt.  
Für die Inhalte sind die Autoren verantwortlich.  
Jede Verwertung ist ohne ihre Zustimmung unzulässig.  
Die Publikation und Verbreitung erfolgen im Auftrag der Autoren, zu erreichen  
unter: tredition GmbH, Abteilung "Impressumservice", An der Strusbek 10, 22926  
Ahrensburg, Deutschland.*



# ICH UND DIE ANDEREN – HUMAN DESIGN FÜR ELTERN UND KINDER

*Anne Buntrock & Holger Markgraf*





# HERZLICHEN WILLKOMMEN

Willkommen zum nächsten Kapitel deiner Reise zu dir selbst. Wir möchten dir, bevor wir in die Tiefen des Human Designs eintauchen, einen kleinen Leitfaden an die Hand geben, damit du dich nicht in den Human Design Schaltkreisen zwischen zwielichtigen Toren, verworrenen Kanälen und heimtückischen Profilen verläufst. Kleiner Scherz!



## *Über uns*

Wir sind Anne Buntrock und Holger Markgraf, deine Mentoren für angewandtes Human Design und die Autoren dieses Buches.

Anne 6/3er Generator mit Faible für detailliertes Erklären und künstlerisches Gestalten.

Holger 1/3er Manifestor, Vater von 3 Kindern, mit Faible für korrekten Ausdruck und emotionale Stütze.

Damit du deine Landkarte ‚richtig‘ benutzt, haben wir dieses Buch geschrieben. Wir sind überzeugt, dass Human Design ein sehr nützliches Tool zum besseren Verständnis von uns selbst und unseren Kindern sein kann. Für uns war es jedenfalls ein Game-Changer.

Dieses Buch ist dazu da, dich zu empowern, damit du deinen Kindern eine Hilfe sein kannst, sich selbst besser im Leben zurechtzufinden. Das Buch ist von uns als Nachschlagewerk konzipiert in dem du immer mal wieder blättern kannst, ob nun weil die Familie wächst oder du einfach nur nochmal mit einem anderem Blickwinkel etwas nachlesen möchtest.

Da auch für uns das Human Design Experiment ein fortlaufender Prozess ist, findest du am Ende des Buches einen Link, um mit uns in Kontakt zu treten, bzw. dich über aktuelle Angebote von uns informieren zu können.

*Und nun viel Spaß beim Entdecken und Lesen.*

*A.B.T. & Holger W. Markgraf*



### *Bevor du startest...*

---

In diesem Workbook findest du all das Basiswissen, das dir die einzelnen Chart-Elemente des Human Design erklärt.

Zu vielen Komponenten geben wir dir Beispiele, bzw. Anwendungs-Tipps zur Hand, um Human Design leichter und einfacher in deinem Familienleben, bzw. in der Beziehung mit deinen Kindern anzuwenden.

Dieses Buch ist ursprünglich als Teil des Lehrmaterials des Workshops 'Ich und die Anderen - Human Design für Eltern und Kinder' entstanden, kann aber nun mittlerweile problemlos ohne Workshop verstanden werden.

Bevor du mit der Lektüre startest, solltest du deinen Chart und den deiner Kinder berechnen. Je genauer die Geburtszeit, umso besser!

<https://human-design-education.com/dein-human-design-chart/>





## INHALT

### VORWORT

7-22

### EINFÜHRUNG

*Was ist Human Design?*

*Wie ist Human Design entstanden? Welche Komponenten vereint es?  
Begriffserklärung - Alle wichtigen Begriffe für dich übersichtlich  
dargestellt.*

*+ Ausmalbilder für dich und deine Familie*

23-64

### DIE ENERGIETYPEN, STRATEGIE UND AUTORITÄT

*Es gibt 5 verschiedene ENERGIETYPEN; ihre Strategien, ihre Schatten  
(Not-Self) und eine Übersicht zu den Signaturen (True-Self)*

*Jeder Typ hat eine natürliche AUTORITÄT. Wenn du ihr folgst, stehen  
dir die Türen zur effektiven Kommunikation mit anderen offen.*

65-96

### DIE LINIEN UND PROFILE

*Die Bedeutung der HEXAGRAMM-LINIEN, und die sich daraus  
ergebenden Typen.*

*+ Tipps für die einzelnen PROFILE*

97-136

### DIE ZENTREN, TORE, KANÄLE & SCHALTKREISE

*Im Human Design gibt es 9 ZENTREN. Diese sind definiert, offen oder  
undefiniert.*

*Was heißt das für euch, dich? Worauf darfst Du achten?*

*Kurzübersicht zu allen TOREN und KANÄLEN*

*Es gibt verschiedene Kanal-Typen (SCHALTKREISE): individuell,  
Stamm/Familie oder kollektiv*

*Wie ist deine Ausrichtung?*

*Und was ist deine DEFINITION?*

*+ Beziehungstipps & Spielvorschläge*



## INHALT

**137-164**

### DIE VARIABLEN

*Es gibt vier Variablen, die Aussagen über deine Verdauung, Umwelt, Perspektive und Motivation treffen. Sind deine Variablen aktiv oder passiv?*

**165-175**

### DIE LEBENSZYKLEN & DER EINFLUSS DER PLANETEN

*Welchen Einfluss haben die Planeten?  
Was ist das Inkarnationskreuz?  
Welche Lebensabschnitte sind relevant im HD?*

**176-186**

### DER DE-KONDITIONIERUNGS-PROZESS

*Was bedeutet De-Konditionierung und warum ist es nicht  
nur für Human Design relevant?  
Wie macht man das eigentlich mit dem De-Konditionieren?*

**187-189**

### EINE KLEINE GESCHICHTE ZUM VORLESEN

*Für 6-10jährige Kinder und für dich zur Inspiration um dir neue auszudenken.*

**190-191**

### SCHLUSSBETRACHTUNG

**192**

### ANGEBOTE & WEITEREMPFEHLUNGEN



## VORWORT

Alle Menschen verkörpern einen bestimmten Design-Typ, auch diejenigen, die Human Design nicht kennen. Wer sein individuelles Design kennt, kann darauf achten, seinen eigenen Typ korrekt auszuleben - was aber auch nicht immer gelingt. Allerdings bemerken wir mit dem Human Design Wissen schneller, wo wir 'falsch' entschieden haben oder uns verausgabt haben. Dadurch ist es möglich, schneller Frieden mit der Situation zu schließen und zu akzeptieren, dass wir uns wahrscheinlich selbst in die Probleme rein manövriert haben und so auch schneller eine Lösung für die Herausforderung finden können.



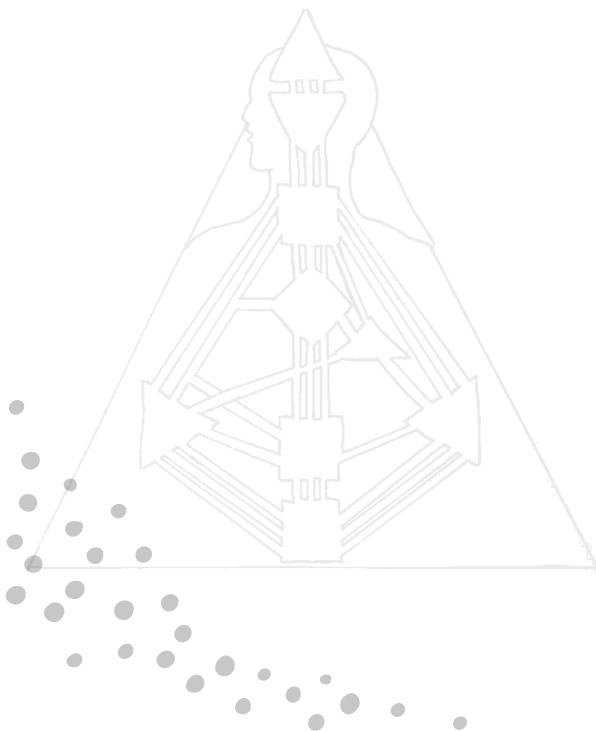
Ähnlich verhält es sich mit der Begleitung von Kindern. Bloß weil du das Design von deinem Kind kennst, heißt es nicht immer, dass du es deswegen auch wirklich verstehst oder seine Beweggründe. Was dir dieses Workbook bieten kann, ist ein Ansatzpunkt, ein Leitfaden - etwas, das dir Orientierung gibt. Hier wird vermittelt, welche Punkte es bei der Kommunikation, Entscheidungsfindung oder Ernährung zu beachten gilt. Je mehr du und dein Kind diese Punkte eurem Design entsprechend umsetzt, um so schneller und besser kommt dein Kind in eine Umgebung, die ihm gut tut und in der seine Potenziale gefördert werden. Und das gleiche gilt für dich.



Du wirst im Workbook feststellen, dass wir dich manchmal als Elternteil bzw. direkt als Person ansprechen und manchmal ganz neutral über euch oder dein Kind sprechen. An manchen Punkten ist es wichtig, dass du es assimilierst und dann auf eure Situation überträgst und manchmal sind es Tipps, um dich zu unterstützen, weil es dir noch schwer fällt andere Sichtweisen anzuwenden.



# EINFÜHRUNG





## EINLEITUNG

Willkommen zum nächsten Kapitel deiner Reise zu dir selbst. Wir möchten dir, bevor wir in die Tiefen des Human Designs eintauchen, einen kleinen Leitfaden an die Hand geben, damit du dich nicht in den Human Design Schaltkreisen zwischen zwielichtigen Toren, verworrenen Kanälen und heimtückischen Profilen verläufst. Kleiner Scherz!

Natürlich gibt es hier keine Bewertung, denn jedes Design ist einzigartig und für genau den Menschen richtig, der es von Geburt an mit sich trägt, wie einen inneren Kompass oder eine Landkarte.

Damit du deine Landkarte ‚richtig‘ benutzt, haben wir dieses Buch geschrieben. Wir sind überzeugt, dass Human Design ein sehr nützliches Tool zum besseren Verständnis von uns selbst und unseren Kindern sein kann. Für uns war es jedenfalls ein Game-Changer.

Du bist sicher eine Mama oder ein Papa und das Wohl deiner Kinder ist dein höchstes Ziel. Doch bevor du anderen Menschen helfen kannst, sich selbst zu finden, solltest du immer erst dir selbst helfen - das ist wie bei den Sauerstoffmasken im Flugzeug. Es nützt keinem, wenn du bewusstlos oder orientierungslos bist. Wenn du aber weißt, wie du deine Power richtig einsetzt, indem du deine Strategie anwendest und im Einklang mit deiner Autorität und deinem Design lebst, kannst du vielen Menschen eine große Hilfe sein.

Dieses Buch ist dazu da, dich zu empowern, damit du deinen Kindern eine Hilfe sein kannst, sich selbst besser im Leben zurechtzufinden. Damit du diese Aufgabe erfüllen kannst, darfst du natürlich selbst lernen, dich im Leben zurechtzufinden.

Möge dieses Buch dir dazu die richtigen Mittel und Wege zeigen und dir ferner helfen, dich von deinen Illusionen (Maya) zu befreien und dein wahres Selbst zu leben.

*You follow your strategy and authority  
and your body surfs the Maya.*

– RA URU HU



## EINLEITUNG

*Vielleicht stellst du dir die Frage, was Human Design für Eltern überhaupt alles kann und was nicht?!*

Human Design für Eltern kann dir helfen...

- besser mit deinem Kind zu kommunizieren
- leichter die Bedürfnisse deines Kindes wahrzunehmen und zu achten
- mit Frust, Ärger oder Ängsten deines Kindes umzugehen
- Entscheidungen zu treffen, die dir und deiner Energie, bzw. der Energie deiner Familie entsprechen
- passende Strategien zum typgerechten Einschlafen zu finden
- leckere Alternativen zum typgerechten Essen zuzubereiten
- zu verstehen, warum sich dein Kind manchmal so komisch verhält
- typgerechte Lern- und Spielsituationen für dein Kind zu schaffen
- Konflikte zu vermeiden und einen harmonischen Familienalltag zu gestalten.

Natürlich ist Human Design kein Allheilmittel für alles, sondern eher eine Bedienungsanleitung für jeden Menschen.

Human Design kann nicht alles und es ist vielleicht auch nicht für jeden. Manche der Themen und Fähigkeiten, die unser Chart oder ein Reading über uns aussagt, können erst mit vierzig oder fünfzig Jahren relevant werden. Es mag auch Aussagen in unserem Design geben, mit denen wir nicht einverstanden sind, die uns sogar beleidigend vorkommen. „Was? Das bin ich aber nicht!“ Das ist okay. Human Design ist eine Einladung, deine Talente und die deiner Kinder zu fördern, die ihr von Geburt an mitgebracht habt. Aber du musst nicht alles annehmen. Manche Informationen passen zum jetzigen Zeitpunkt noch nicht richtig.

Eine Sache liegt uns noch am Herzen.

Human Design ist kein neues ‚New Age‘ Schubladensystem.

Hier liegt die Gefahr, dass Menschen es als genau das sehen. Human Design will nicht diskriminieren, sondern differenzieren. Doch nicht immer können wir eine klare Grenze ziehen. Differenzieren wir Menschen anhand ihres Energietyps empfinden das manche Menschen als zu pauschal.



## EINLEITUNG

Doch der Typ oder das Profil ist nur ein Aspekt deines Designs und soll dir helfen, dich besser zu verstehen, deine Strategie zu finden mit den Anderen effizient zu kommunizieren und deiner Autorität getreu dein Potenzial zu leben. Es nimmt dir aber nicht die Verantwortung ab, eigene Entscheidungen zu treffen und anderen Menschen das Gleiche zuzugestehen.

Ein anderer berechtigter Kritikpunkt ist, dass wir Kinder schon von Geburt an kategorisieren könnten und sie nach Human Design erziehen, ein Manifestor oder ein anderer Typ zu sein.

Wenn wir Human Design in unser Leben integrieren wollen, ist es wichtig zu verstehen, dass es nicht darum geht, das Wissen über Human Design über unser Leben, oder das Leben unserer Kinder zu stützen und zu glauben, dadurch wird auf einmal alles besser. Vielmehr ist es unsere Aufgabe, als Eltern und auch als Menschen in die Selbstverantwortung zu gehen und mehr die Rolle des Beobachters einzunehmen. Wir dürfen das gelernte Wissen erstmal reflektieren und verkörpern, indem wir es leben. Unsere Kinder dürfen wir in ihrer Einzigartigkeit wahrnehmen und wertschätzen lernen, um dann diese neue Art von verkörpertem Wissen als Fundament zur Stütze für die weitere Entwicklung einer bedürfnisorientierten Beziehung zu uns selbst und unseren Kindern, mit oder ohne Human Design, zu etablieren.

Besser ist es, das Kind möglichst unkonditioniert aufwachsen zu lassen und zu beobachten. Was braucht mein Kind? Wie kann ich es unterstützen, die Freiheit zu haben, so zu sein, wie es ist, ohne es zu konditionieren? Du solltest Kindern immer die Erlaubnis geben, sich selbst zu leben, ganz unabhängig von ihrem Design.

Aus diesen Gründen wollen wir hier betonen, dass es kein besseres oder schlechteres Design gibt. Jedes Design ist einzigartig und jeder Mensch ist ein Geschenk, egal ob er Human Design in sein Leben einbezieht oder nicht. Es gibt kein gut oder schlecht. Erst das Denken macht es dazu. Damit du die Inhalte auf den folgenden Seiten besser verstehst und auch direkt in der Beziehung zu deinen Kindern anwenden kannst, haben wir nach jedem Kapitel 1-2 Seiten mit Reflexionsfragen und Zusatz Kommentaren eingefügt, damit du nochmal die wichtigsten Erkenntnisse aus dem Kapitel für dich notieren kannst und einen besseren Zugang dazu findest.



## EMPFEHLUNGEN ZUM EMBODIMENT

Was ist Embodiment?

Embodiment bedeutet Verkörperung. Wenn wir uns mit den vielen Aspekten von Human Design beschäftigen, geht es immer darum, unseren Körper (Design) und unseren Verstand (Persönlichkeit) dafür wertzuschätzen, was er ist und was er kann. Der Körper ist unser Fahrzeug, das uns durchs Leben führt. Wenn wir ihm zutrauen und gestatten, die richtigen Entscheidungen zu treffen, weil er den idealen Weg für uns kennt, dann erlauben wir der Magie, sich im Sinne unseres höchsten Potentials zu entfalten. Der Verstand ist der Passagier in diesem Fahrzeug und seine Aufgabe ist es, Erfahrungen zu machen, diese Erfahrungen zu messen und zu interpretieren und dann wieder sich einfach nur zurückzulehnen und aus dem Fenster zu schauen, das Erlebte aufzusaugen und die Fahrt zu genießen.

Wir wurden unser ganzes Leben darauf konditioniert, dass unser Verstand die Entscheidungen trifft, Entscheidungen darüber, was gut oder schlecht für uns ist, welchen Weg wir einschlagen sollen und was wir in dieser Welt mit unseren Gaben anfangen sollen. Wir sehen aber in der Welt um uns herum, dass die Entscheidungen, die Menschen auf der Basis ihres Verstandes treffen, in der Regel zu Frust, Enttäuschung, Wut und Verbitterung führen. Im Human Design sprechen wir dann vom Nicht-Selbst.

**Viele Menschen sind zutiefst unglücklich und hinterfragen ständig ihre Entscheidungen. Das ist genau das, was der Verstand gut kann, Entscheidungen hinterfragen und Lösungen anbieten. Doch der Verstand beurteilt aufgrund all unserer Erfahrungen, bewertet diese und schlägt erneut Entscheidungen vor, die uns wieder Resultate bringen, die das Erfahrene widerspiegeln, uns aber wiederum nicht zufrieden stellen.**

Deshalb ist unserer Ansicht nach das Wichtigste, den Verstand zu deconditionieren und dem Körper erlauben, aufgrund seiner inneren Autorität eigenständige Entscheidungen zu treffen, also dem Fahrzeug zu vertrauen, dass es den idealen Weg für uns kennt.



## EMPFEHLUNGEN ZUM EMBODIMENT

Wir werden in unserer Arbeit mit Eltern immer wieder gefragt, „Wie bringe ich jetzt dieses Wissen meinen Kindern bei?“

Die einfache Antwort ist "gar nicht". Wir müssen unsere Kinder nicht in Human Design unterrichten, damit sie eigenständige, vertrauensvolle, aufgeweckte Kinder werden, bzw. bleiben.

Viel entscheidender ist es, uns selbst und unseren Kindern zu vertrauen, uns selbst von den alten Mustern zu deconditionieren und unsere Kinder so wenig wie möglich zu konditionieren. Ganz ohne Konditionierung geht es leider nicht, also so gut es eben möglich ist, unseren Kindern vorzuleben wertungsfrei zu leben. Damit meine ich nicht ohne Werte wie Toleranz, Achtsamkeit, Gleichberechtigung oder Freiheit. Ich meine, dass wir erstmal selbst lernen oder verlernen dürfen, andere Menschen und Situationen, die wir kreiert haben, nicht mehr zu bewerten, dem Verstand die Entscheidungen, die er aufgrund dieser Bewertungen getroffen hat abzunehmen, damit er sich einfach auf die Fahrt und die Erfahrungen freuen kann und die innere Autorität unseres Körpers zum neuen Entscheidungsträger zu befördern.

Im nächsten Schritt können wir uns dann die Strategie und Autorität unserer Kinder anschauen und lernen, mit ihnen so zu kommunizieren, dass sie für sich auch bessere Entscheidungen treffen.

Das ganze ist ein Prozess. Keine Bewertung und keine Erwartung heißt auch nicht zu erwarten, dass ab morgen jetzt auf einmal alles besser ist. Wir dürfen der Dekonditionierung Zeit und Raum geben. Ra Uru Hu sagt, es brauche 7 Jahre dafür, eben so lange, bis sich jede Zelle des Körpers und damit auch das neue Körperbewusstsein einmal neu generiert hat.

Das sei mal als Basis vorausgeschickt. Wir geben dir in jedem Kapitel ein paar Hinweise, was du konkret zum jeweiligen Thema für dich verändern oder in die Kommunikation mit deinen Kindern integrieren kannst, damit du diesen Prozess initiiert und voranbringst.

*Viel Freude beim Experimentieren.*

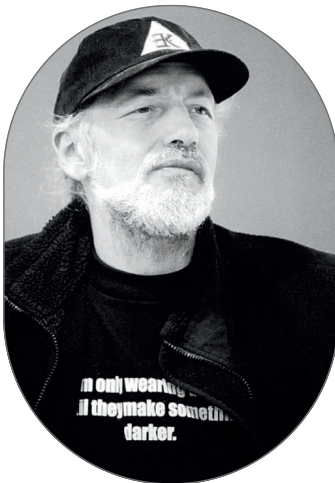


## WAS GENAU IST HUMAN DESIGN?

Kurz gesagt, Ra Uru Hu (geboren 1948 als Alan Krakower, gestorben 2011), ein ehemaliger Werbefachmann und Zeitschriftenverleger, hatte in den 80er Jahren einen achttägigen Besuch von einer „Stimme“, die ihm ein mechanisches System diktierte, das buchstäblich ein vierhundertseitiges Lehrbuch darüber ist, wie wir alle funktionieren, definiert durch unsere Geburtszeit und unseren Geburtsort, ähnlich wie astrologische Geburtshoroskope.

Diese Informationen zeigen jedoch nicht nur, wo sich die Planeten am Himmel befanden, als wir in unserem Geburtshoroskop geboren wurden, Human Design identifiziert auch deine dominanten Chakren, um dein persönliches Körperdiagramm (Bodygraph) zu erstellen. Es ist im Grunde eine energetische Blaupause.

Es ist ein logisches System, das die Prinzipien des I Ching, der Astrologie, der Kabbala, des Hindu-Brahmin Chakra-Systems, der Genetik, der Körperchemie und der Quantenphysik zusammenführt.



Ra Uru hu



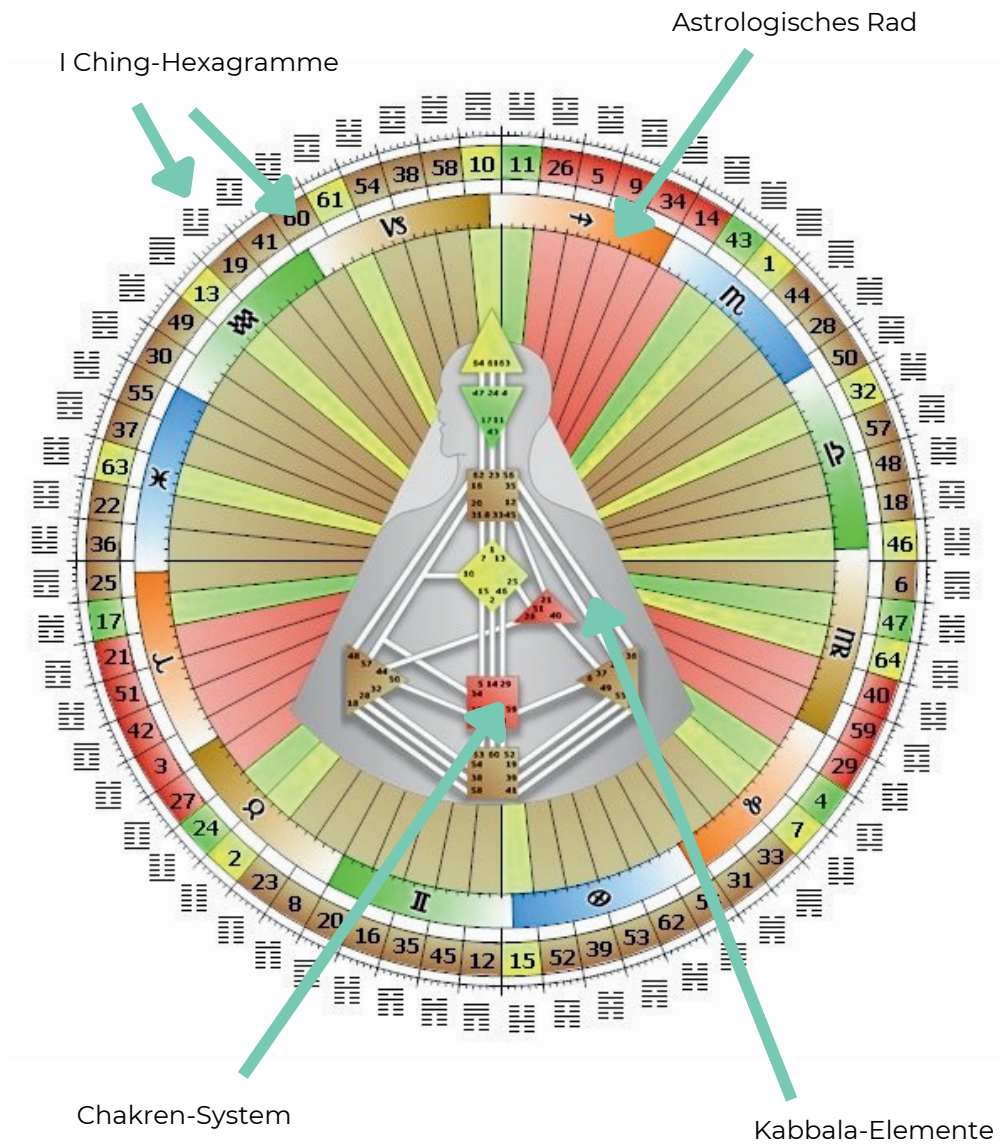
I Ching Symbol



Ausschnitt  
astrologische Karte



## DAS RAVE MANDALA





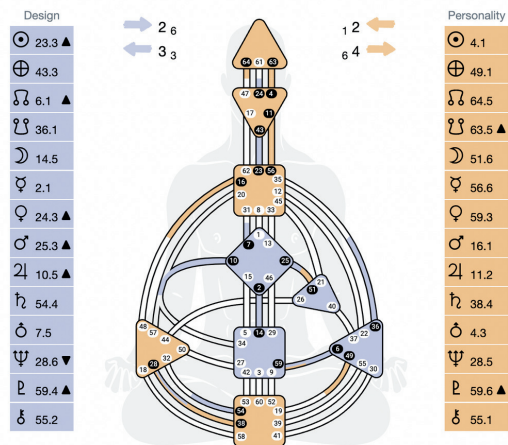


## VERSCHIEDENE CHART-TYPEN

Auf deiner Reise im Human Design werden dir verschiedene Charttypen unterkommen, nur einmal grundlegend erklärt: Im Chart unserer Seite siehst du die Zentren, je nachdem ob sie bewusst oder unbewusst definiert sind. Die etwas häufigere Variante ist die zweite Darstellung, wie in diesem Fall von [www.jovianarchive.com](http://www.jovianarchive.com). Dort haben die Zentren eine ihnen im Human Design allgemein zugewiesene Farbe. Am Inhalt ändert es gar nichts!

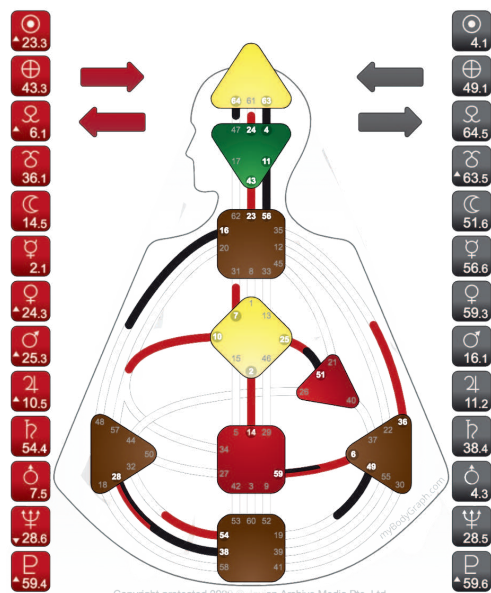
### Unsere Version

- hier siehst Du, wie die Zentren definiert sind: bewusst (orange) & unbewusst (blau)
- die Nummern der Variablen werden mit angegeben
- die Position vom Chiron (Urwunde) ist zusätzlich gelistet



### Jovian archive

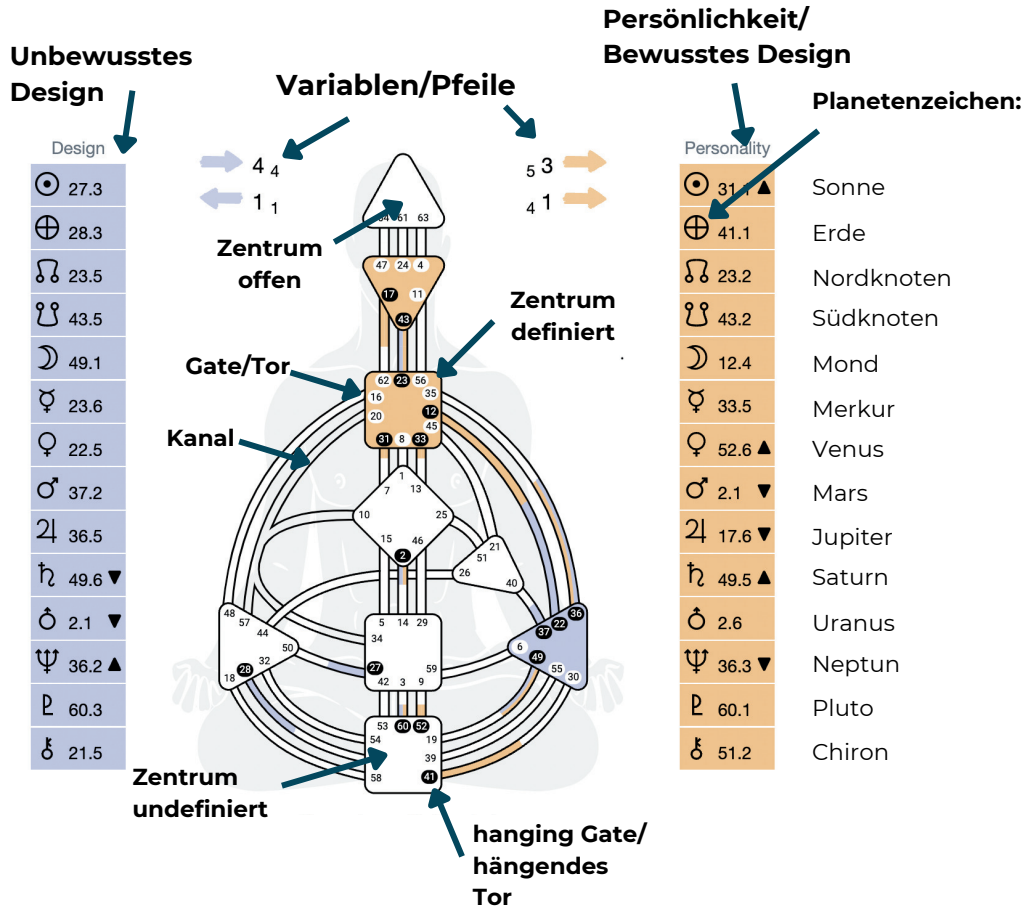
- hier siehst Du wie die Zentren typisch eingefärbt sind
- bewusst (schwarze Kanäle) & unbewusst (rote Kanäle)





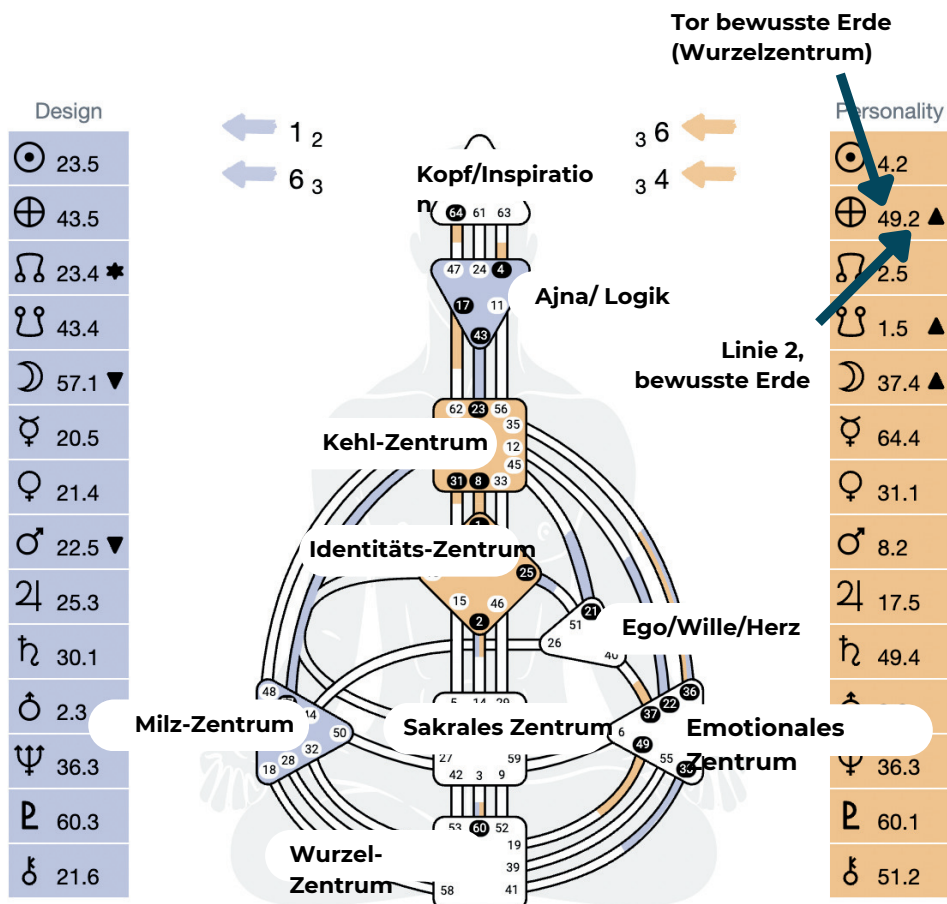
## BEGRIFFSERKLÄRUNG

Zum Anfang hier einmal die wichtigsten Begriffe:  
Die gesamte Figur ist der Bodygraph mit 9 Zentren, 64 Toren und 36 Kanälen





## BEGRIFFSERKLÄRUNG



*Einige Begriffe werden gegebenenfalls im Laufe des Buches oder auch in Alternativ-Literatur durch folgende Abkürzungen ersetzt:*

- Human Design (HD)
- Manifestierender Generator (MG)
- Identitäts-Zentrum (G Zentrum)
- Ego-Zentrum (Ego)



## *Die wichtigsten Begriffe*

Human Design Chart	• tabellarische Übersicht
Bodygraph	• Diagramm im Chart
Personality	• bewusste Energien (Verstand)
Design	• unbewusste Energien (Körper)
Planeten	• Energie der Planeten
Neutrino-Strahlung	• kosmische Energie, die täglich auf uns wirkt
Rave Mandala	• kreisförmige Darstellung
Astrologisches Rad	• Sternzeichen/Tierkreiszeichen (Zodiac)
I Ching Hexagramm	• 64 Symbole mit je 6 Linien
Kabbala	• jüdische Mystik
(Energie-)Zentren/Chakren	• 9 Zentren (Kästchen) im Bodygraph
(Energie-)Typ	• 5 Persönlichkeitstypen
Generator	• Energietyp (sakral)
Manifestor	• Energietyp (nicht-sakral)
Manifestierender Generator (MG)	• Energietyp (sakral)
Projektor	• Energietyp (nicht-sakral)
Reflektor	• Energietyp (nicht-sakral)
Strategie	• Empfehlung für effiziente Kommunikation
Signatur	• Leben getreu deiner Energie (Your-Self)
Schatten	• Leben nicht getreu deiner Energie (Not-Self)
Autorität	• Energie für authentische Entscheidungen
Definition	• wie die Energiezentren verbunden sind
Inkarnationskreuz	• Seelenauftrag, 70% deines Designs
Profil	• 12 Zahlenkombis (z.B. 1/3), Charakter
Tor	• Rezeptor für Energie eines Hexagramms
Linie	• 6 Modulationen eines Tores/Hexagramms
Kanal	• 36 Verbindungen zwischen den Toren
Schaltkreis	• Energieflüsse der Kanäle
Variablen/Pfeile	• Pfeile mit Zahlen neben dem Kopf
Base	• Eintrittsfrequenz der Neutrinostrahlung
Ton	• innere Frequenz der Neutrinostrahlung
Farbe	• Austrittsfrequenz der Neutrinostrahlung
Transite	• täglich wechselnde Energien der Neutrinos
Komposite	• Energien von zwei oder mehreren Personen
Reading	• professionelle Analyse eines HD-Charts