



BARBARA PEDDINGHAUS

*Entdecke dein*  
**Human  
Design**

Ein Theorie- und  
Praxisbuch für alle, die  
Human Design wirklich  
(er-)leben wollen.

 innenwelt verlag

#### ETAPPE 1

## Was ist Human Design? — 13

*Die Reise deines Lebens — 14*

*Erkenne dich selbst — 16*

*Die Körpergrafik — 18*

*Bevor es losgeht — 20*

*Übung — 24*



#### ETAPPE 2

## Typ, Aura, Strategie — 27

*Die Typen im Human Design — 28*

*Übung — 30*

*Generatoren — 32*

*Manifestierende Generatoren — 42*

*Projektoren — 52*

*Manifestoren — 62*

*Reflektoren — 72*

#### ETAPPE 3

## Die Autorität — 87

*Wie triffst du Entscheidungen? — 88*

*Das Emotional-Zentrum — 92*

*Das Sakral-Zentrum — 93*

*Das Milz-Zentrum — 94*

*Das Ego-Zentrum — 95*

*Das G-Zentrum — 96*

*Umgebungsautorität — 97*

*Mondautorität — 98*



#### ETAPPE 4

## Die Zentren — 101

*Das Sakral-Zentrum — 102*

*Das Wurzel-Zentrum — 112*

*Das Milz-Zentrum — 122*

*Das Ego-Zentrum — 132*

*Das Emotional-Zentrum — 142*

*Das G-Zentrum — 158*

*Das Kopf-Zentrum — 168*

*Das Ajna-Zentrum — 178*

*Das Kehl-Zentrum — 188*

#### ETAPPE 5

## Lebe dein Design — 199

*Schöne Aussichten — 200*

#### SOUVENIRS

## Kopiervorlagen — 205

*Human Design-Körpergrafik — 206*

*Persönliches Wellendiagramm — 208*

*Mondzyklustagebuch — 210*

*Übersicht QR-Codes — 215*



#### AUSBLICK

## Möchtest du weiterreisen? — 217



ETAPPE 1

# Was ist Human Design?



# Die Reise *deines* Lebens



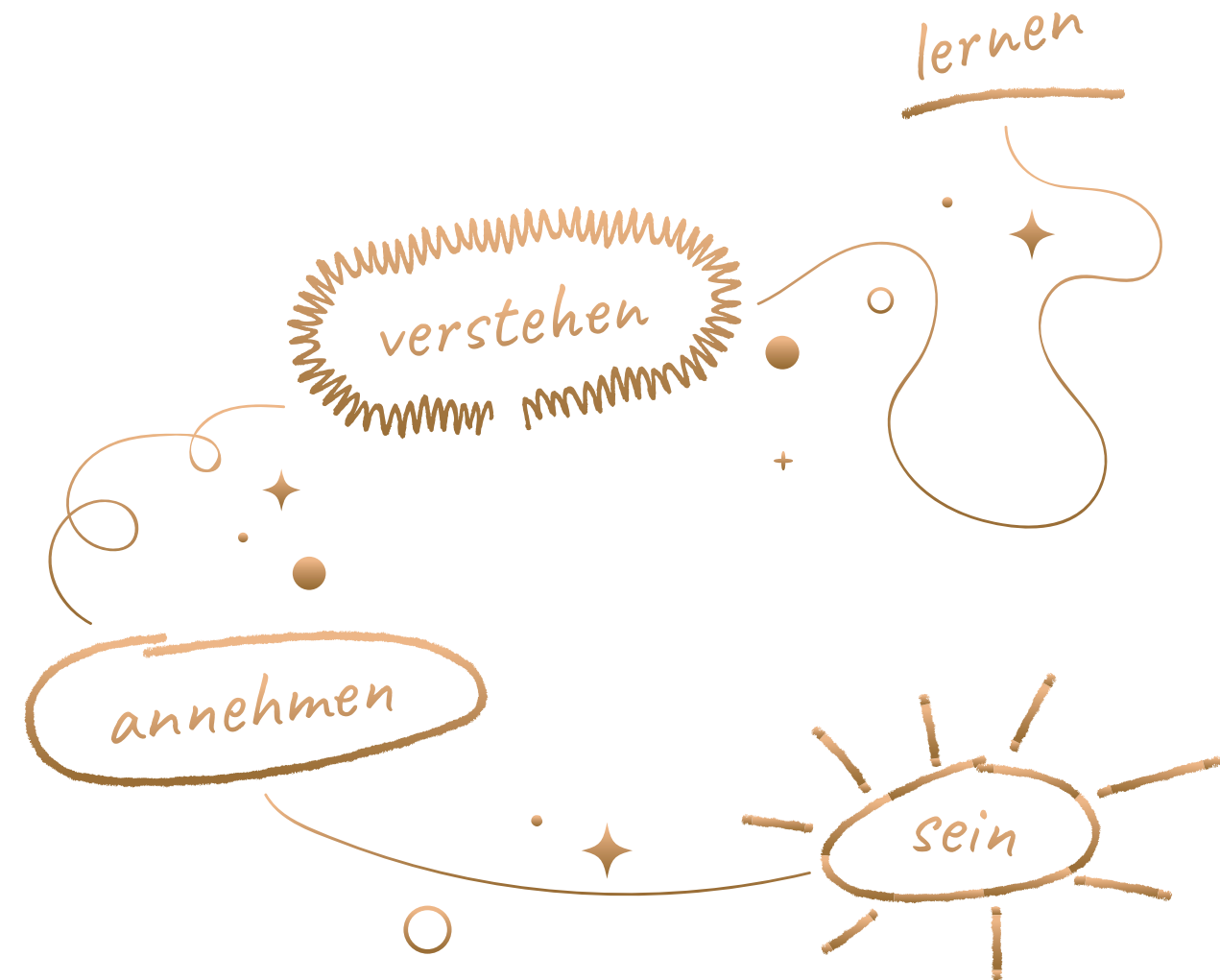
Wir alle sind auf dem Weg. Eigentlich ständig. Wir suchen und finden. Wir warten, wir leben. Mal ruhig, mal rasant. Mal ganz geschmeidig, mal holpernd und polternd. Und manchmal fragen wir uns: Wie bin ich eigentlich hergekommen? Bin ich hier überhaupt noch richtig? An diesem Punkt begegnen immer mehr Menschen dem Human Design System – und erhalten Antworten. Denn wie kein anderes Selbstentdeckungstool gibt uns das Human Design System eine neue Perspektive auf unsere aktuelle Situation, und mehr noch, unser ganzes Leben. Die Grundlage dafür ist die Erkenntnis: Ich bin einzigartig. Ich bin anders. Und genau dasselbe gilt für mein Gegenüber. Was für mich richtig ist, muss nicht für andere stimmen. Was andere ablehnen, kann genau mein Weg sein.

Human Design hilft uns, die Einzigartigkeit des Menschseins wirklich zu verstehen und zeigt uns gleichzeitig, wie wir zusammenwirken. Denn wir alle sind Teil des Ganzen. So beginnen wir, uns und unsere Beziehungen auf eine neue Weise zu sehen. Je mehr wir uns unserer selbst bewusst werden und je bewusster wir unser Human Design leben, desto mehr bringen wir unser Leben in Einklang. Wir entwickeln mehr Verständnis für andere. Wir trauen uns, ganz authentisch wir selbst zu sein und endlich mit voller Überzeugung den Weg zu gehen, der wirklich für uns bestimmt ist. Nach und nach rückt alles an seinen Platz. Widerstände lösen sich auf und das Leben kommt in seinen natürlichen Fluss.

**Die Beschäftigung mit dem Human Design ist eine Reise zu dir selbst – ein transformierendes Abenteuer, bei dem ich dich mit diesem Buch begleiten möchte.**



## Das Leben ist eine Reise zu dir selbst.



Je bewusster  
du sie erlebst,  
desto mehr  
kannst du  
sie genießen.

# Erkenne *dich selbst*

Das Human Design System ist in erster Linie ein Selbstentdeckungstool. Es ist die Wissenschaft der Einzigartigkeit, der Differenzierung.

An erster Stelle steht der Blick auf dich selbst.

Viele verstehen das Human Design System vor allem als Technik, um anderen etwas aufzuzeigen; anderen zu helfen, mit sich ins Reine zu kommen. Und klar: Das Human Design System eignet sich sehr gut dazu, Menschen in ihrem individuellen Prozess zu unterstützen. Aber: Zuallererst sollte jeder das Human Design System als Werkzeug für die eigene Entwicklung und Selbsterkenntnis einsetzen. Denn nur, wenn wir unser eigenes Human Design wirklich in der Tiefe verstehen und authentisch leben, können wir andere auf ihrem Weg begleiten.

Bist du bereit, dir selbst zu begegnen?

Sobald du beginnst, dein Human Design zu verstehen, entwickelst du nicht nur ein Bewusstsein dafür, wer du eigentlich bist. Du erkennst auch, was Human Design wirklich ist – und welche Kraft ihm innewohnt. Das Ganze ist ein Prozess, in dem vieles unterbewusst abläuft. Das braucht Zeit. Das neue Wissen muss sacken können, sich in dein Leben einfügen. Der wahre Reichtum enthüllt sich dir vor allem beim Beobachten und Anwenden im Alltag.

Geh auf die (Wieder-) Entdeckungsreise.

Auf deiner Reise wirst du Gegenden deines Seins erkunden, die du noch nicht kennst. Mal wird dir alles undurchsichtig erscheinen, endlos. Dann wieder werden die Nebel sich lichten für neue Erkenntnisse. Das ist transformierend. Das macht etwas mit dir. Deshalb ist es sehr wichtig, dass du wirklich bereit bist, um zu sehen, zu erkennen, vielleicht auch zu verändern. Dabei geht es nicht darum, ein neuer Mensch zu werden und neue Fähigkeiten zu entwickeln. Auf deiner Reise wirst du „nur“ finden, was ohnehin schon deins ist: dein wahres Ich, mit all deinen verborgenen Schätzen.

Auf den folgenden Seiten erkundest du die Potenziale, die schon immer in dir angelegt sind. Einige werden dir sehr vertraut sein, andere wie versunken erscheinen, manche sind dir vielleicht ganz unbekannt. Egal, wie fremd dir alles erscheinen wird, wie unglaublich, wie anders: Gleichzeitig wird sich vieles einfach richtig, dir zugehörig anfühlen. Wir nennen das: resonieren – in Resonanz gehen. Als klinge eine längst vergessene Wahrheit in dir an.

Wenn du etwas über dich hörst, das sich sofort richtig und wahr für dich anfühlt, nennen wir das Resonanz.

Viele Menschen, die schon länger mit dem Human Design System reisen, berichten davon, dass vieles sich plötzlich fügt, wie alles mehr und mehr zu passen scheint – ohne Biegen, ohne Brechen. Dass sich neue Wege eröffnen und man ganz natürlich dorthin gelangt, wohin man schon immer gehörte. Der Lohn ist weniger Widerstand und mehr Leichtigkeit. Es ist wie in einer Schiffsbesatzung. Wenn jeder die richtige Position innehat, seine Aufgaben beherrscht und weiß, wann sein Einsatz ist, funktioniert das Miteinander.

Das Human Design zeigt dir, wer du bist – und auch: Wer du nicht bist. Du erhältst die Erlaubnis loszulassen, du darfst aufhören zu kämpfen.

Vielleicht befindest du dich in deinem Leben bereits an der richtigen Stelle und lernst nun, sie noch authentischer auszufüllen. Vielleicht ist es auch an der Zeit, dich neu zu positionieren und dabei zum Beispiel Teile deines Umfelds zu ändern. Wer sein Leben lang gelangweilt den Ausguck besetzte, mag in der Schiffskapelle endlich die ersehnte Leichtigkeit finden. Wer mit größter Mühe die Kapitänslaufbahn anstrebte, erfährt sein wahres Glück als Teil der Kombüsen-Crew.

Human Design hat auch immer etwas mit Selbsterlaubnis zu tun. Lebe dein Design, das bedeutet auch: Du darfst sein, wie du bist. Denn so bist du genau richtig.

**Das Schöne daran: Alles, was du brauchst, ist bereits in dir verankert.**



Einmal bei  
dir selbst  
angekommen,  
gibt es kein  
Zurück.



# Die *Typen* im Human Design

Ein Mensch ist mehr als das,  
was man von ihm sieht.

Dass wir in Menschen nicht hineinschauen können, ist uns allen klar. Doch auch die Außengrenzen des Menschen sind nicht so eindeutig, wie unser Auge sie wahrnimmt. Du hast bestimmt schon einmal erlebt, dass ein Mensch die gesamte Atmosphäre in einem Raum verändern kann – nur durch seine Anwesenheit. Oder du hast gespürt, wie sich dir jemand nähert, ohne dass die andere Person sich schon bemerkbar gemacht hätte. Und findest du nicht auch, dass verschiedene Menschen sich auch verschieden anfühlen? Die einen strahlen eine anziehende Offenheit aus, andere wirken erst mal unnahbar. Manche haben eine durchdringende Art, andere bleiben seltsam ungreifbar. Was hier wahrnehmbar wird (für manche sogar sichtbar), ist die Aura eines Menschen; also jenes Energiefeld, das sich um unseren Körper ausbreitet – und mit anderen Auren in Kontakt tritt.

Jeder Mensch ist anders.

Dein Human Design-Typ verrät dir viel über deine Ausstrahlung. Die deinem Typ zugeordnete Strategie unterstützt dich dabei, deine Energie effizienter einzusetzen und stimmiger mit anderen zu interagieren. Schon dieses Wissen kann dir helfen, Hürden in deinem Leben abzubauen, Beziehungen harmonischer zu gestalten und mehr im Einklang mit dir selbst zu leben. Und das ist erst der Anfang der Reise.

Im Human Design System unterscheiden wir vier Aura-Typen, die du auf den nächsten Seiten näher kennenlernen wirst: Manifestoren, Projektoren, Reflektoren sowie Generatoren inklusive Manifestierende Generatoren.

Auf den nächsten Seiten hast du die Gelegenheit deinen eigenen Human Design-Typ weiter zu erforschen. Wir empfehlen dir, auch die Ausführungen zu den anderen Typen sorgsam zu lesen. Denn dann wird die Unterschiedlichkeit der einzelnen Typen erst wirklich spürbar. Und zudem ist es doch auch ganz interessant zu erfahren, wie andere so ticken, oder?

Im Folgenden kannst du zunächst die einzelnen Human Design-Typen näher kennenlernen, bevor es dann an der Zeit ist, deine innere Autorität zu entdecken.

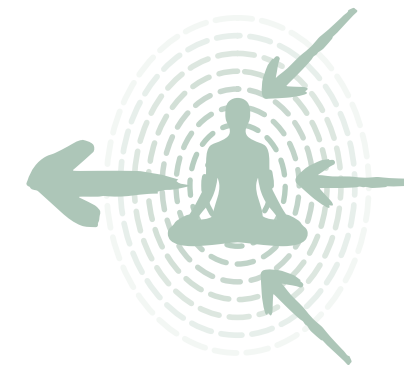
Du möchtest mehr zur Aura der verschiedenen Typen wissen? Hier geht es zur Podcastfolge:



*Generator & MG –  
Offene Aura*



*Manifestor –  
Geschlossene Aura*



*Projektor –  
Fokussierte Aura*



*Reflektor –  
Abtastende Aura*

Die Strategien  
klingen oft simpel.  
Sie zu befolgen ist aber  
manchmal gar nicht so einfach.  
Wage das Experiment!

# Manifestoren



Die einzigen Menschen,  
die unabhängig von anderen  
Dinge in Bewegung bringen  
sollten. Echte Macher.

Liebe Manifestoren, ihr seid wirklich zu beneiden. Einfach loslegen zu dürfen, das wollen wir doch alle gern!  
Übrigens war Ra Uru Hu – der Überlieferer des Human Design Systems – auch ein Manifestor.

Manifestoren sind wirklich besonders. Ihnen ist eine erstaunliche Unabhängigkeit in die Wiege gelegt, was mit ihrer geschlossenen Aura zusammenhängt.



Manifestoren sind sehr unabhängig, geschützt durch ein starkes Energiefeld, das nach außen wirkt, aber für andere undurchdringlich ist. Diese Kraft und das Abgegrenzt-Sein sind spürbar. Einem Manifestor rennt man nicht einfach das Haus ein, man klopft zunächst an. Manche werden sagen, sie wirken eigensinnig und unnahbar – da mag etwas dran sein: Manifestoren wollen nämlich meistens einfach friedlich ihr Ding machen. Und genau dafür sind sie auch hier: um unbeirrt ihren Weg zu gehen, ihre inneren Impulse umzusetzen und ihre besondere Wirkung auf andere zu entfalten.

Mit ihrer direkten Motorverbindung zur Kehle haben sie die Möglichkeit, ihre Energie direkt ins Außen zu bringen, d. h. sie kraftvoll zu manifestieren. Das macht diese Menschen potenziell sehr einflussreich. Die anderen können gar nicht anders, als ihnen Aufmerksamkeit zu schenken.

Kennst du das Gefühl, einfach nur in Frieden dein Ding machen zu wollen?

Wirst du wütend, wenn sich dir jemand in den Weg stellt?

Hast du schon einmal wahrgenommen, dass du einen speziellen Einfluss auf andere hast?

Als einzige Menschengruppe sollten die Manifestoren unabhängig von der Erlaubnis, Einladung oder dem Impuls anderer durchstarten – was sie in der Regel auch tun. Nicht selten zeigen Manifestoren schon im Kleinkindalter eine erstaunliche Unabhängigkeit: Sie stürmen los, erobern den Spielplatz und setzen ihre Ideen um. Rat und Tat von Mama und Papa braucht es da nicht wirklich. Auch erwachsene Manifestoren findet man gerne an der vordersten Linie neuer Entwicklungen. Sie ebnen den Weg, sie preschen voran und finden dafür in kürzester Zeit auch noch die richtige energetische Unterstützung – vorausgesetzt (und das ist wichtig), sie informieren ihr Umfeld im Vorhinein.

Ganz nach dem Motto „Kommunikation ist alles“ müssen Manifestoren andere zwar nicht um Erlaubnis bitten, sollten sie aber unbedingt auf dem Laufenden halten. Versäumen sie diesen wichtigen Schritt, treten Widerstände auf. Und das kann unangenehm werden: für die Manifestoren selbst wie für alle anderen.

Denn, wenn Manifestoren ihren Weg nicht gehen können, wenn sie aufgehalten werden und ihre Wirkung nicht entfalten können, ist es wahrscheinlich, dass sie richtig sauer werden. Das größte Risiko für einen Manifestor, der seine Strategie nicht lebt und daher seine Energie nicht korrekt einsetzen kann, ist die Empfindung von Zorn und Wut.

Wut ist dein Signal dafür, dass du auf dem falschen Weg bist!

Wichtig ist zudem, dass ein Manifestor stets die richtigen Dinge initiiert. Der Wegweiser ist hier die **innere Autorität**.

→ Mehr dazu liest du im Kapitel zu den Autoritäten.

Informieren heißt nicht, um Erlaubnis zu bitten.



## Der Manifestor in seiner Essenz

<b>Auraqualität:</b>	geschlossen
<b>Strategie:</b>	erst informieren, dann initiieren
<b>Ziel:</b>	das Eigene durchsetzen, eine Wirkung erzielen, in Frieden leben
<b>Risiko:</b>	Zorn, Wut

→ Experimentiere in den nächsten Wochen & Monaten mit deiner Strategie. Du möchtest wissen, wie du als Manifestor im Business in deine Kraft kommst? Hier erfährst du mehr:







ETAPPE 3

# Die Autorität



# Wie triffst du Entscheidungen?

Schreibst du Vor- und Nachteile auf? Grübelst du tagelang herum oder diskutierst du deine nächsten Schritte mit jedem, der sich anbietet? Da bist du nicht allein – und dennoch ziemlich auf dem Holzweg. Denn nicht unser Kopf ist die richtige Instanz in der Entscheidungsfindung – es ist unser Körper.

Die meisten von uns haben schon als Kinder gelernt, dass Entscheidungen vor allem eines sein sollen: vernünftig, was so viel heißt wie: vom Verstand fein säuberlich abgewägt und argumentativ verpackt. Dass das nicht gerade einfach ist, wissen wir wohl alle. Denn wer hat sich noch nie mit (Lebens-)Fragen herumgequält, die nach einer Entscheidung verlangten, die unser Kopf einfach nicht treffen wollte? Oder andersherum: Wer hat nicht schon einmal rein rationale Entscheidungen gefällt, nur um dann zu merken: Das passt alles vorne und hinten nicht? Vielleicht reagierte dein Körper mit den sprichwörtlichen Bauchschmerzen, vielleicht kamst du einfach nicht mehr voran, fühltest dich wie gelähmt und zweifeltest an dir selbst, deiner Tatkraft, deinen Talenten.

Dabei waren die Anzeichen eigentlich klar: Du bist irgendwo falsch abgebogen – und deshalb geht es nun nicht mehr wirklich weiter. Wäre es nicht wundervoll, diese Erkenntnis zu nutzen, umzudrehen, wieder den richtigen Weg einzuschlagen und diesen fortan immer seltener zu verlassen?

Mit dem Konzept der inneren Autorität eröffnet uns das Human Design System die Möglichkeit, genau das zu erreichen. Es erinnert uns an unsere Körperweisheit, unsere innere Stimme, die uns hilft, auf ganz natürliche Art und Weise die richtigen Entscheidungen für unseren Lebensweg zu treffen. Wir dürfen also wieder lernen, auf unseren Körper zu hören: auf unser Bauchgefühl, unsere Intuition, unser Herz, unser Selbst ...

Die innere Autorität ist unsere ureigene Körperweisheit, die uns den richtigen Weg zeigt. Folgen wir ihr, geht vieles leichter von der Hand. Innere Widerstände lösen sich auf. Unser Leben kommt mehr und mehr in den Fluss.

## Mögliche Orte der Entscheidungsfindung

Es gibt verschiedene Arten der inneren Autorität. Je nachdem, wo sie im Körper verortet ist, spricht sie anders mit uns – gibt andere Signale, Impulse, folgt anderen Rhythmen. Um sie zu verstehen ist es wichtig, dass wir uns intensiv mit unserer eigenen inneren Autorität befassen und lernen, sie zu verstehen. Neben dem Human Design-Typ ist sie der zweite entscheidende Faktor, über den wir unser Human Design leben und unsere Energie optimal entfalten können.

Wo deine innere Autorität sitzt, kannst du ganz einfach in deiner Körpergrafik ablesen.

Im Folgenden schauen wir genauer auf diese Orte der Entscheidungsfindung in unserem Körper. Vorher aber gehen wir kurz in die Praxis und verlegen den Fokus vom Verstand auf die körperliche Perspektive. Es geht ums Fühlen, darum, den Körper wirklich wahrzunehmen. Denn genau das müssen wir als die Kopfmenschen, die wir sind, üben.



## Übung:

Setze dich aufrecht hin, atme tief in den Bauch und versuche deinen Herzschlag zu spüren. Wie lange brauchst du, um das Klopfen wirklich zu fühlen? Kannst du in Verbindung gehen, dich ganz auf ihn einlassen?

Diese Verbindung nennt man „körperliche Bewusstheit“ – und eben diese ist der erste Schritt, deine innere Autorität zu erkennen. Denn indem du deine körperliche Bewusstheit schulst, lernst du auch auf deinen Körper zu hören.

# Die Mondautorität: Der 28-Tage-Zyklus der Reflektoren

Wann verbindet dich der Mond mit  
deiner persönlichen Autorität?

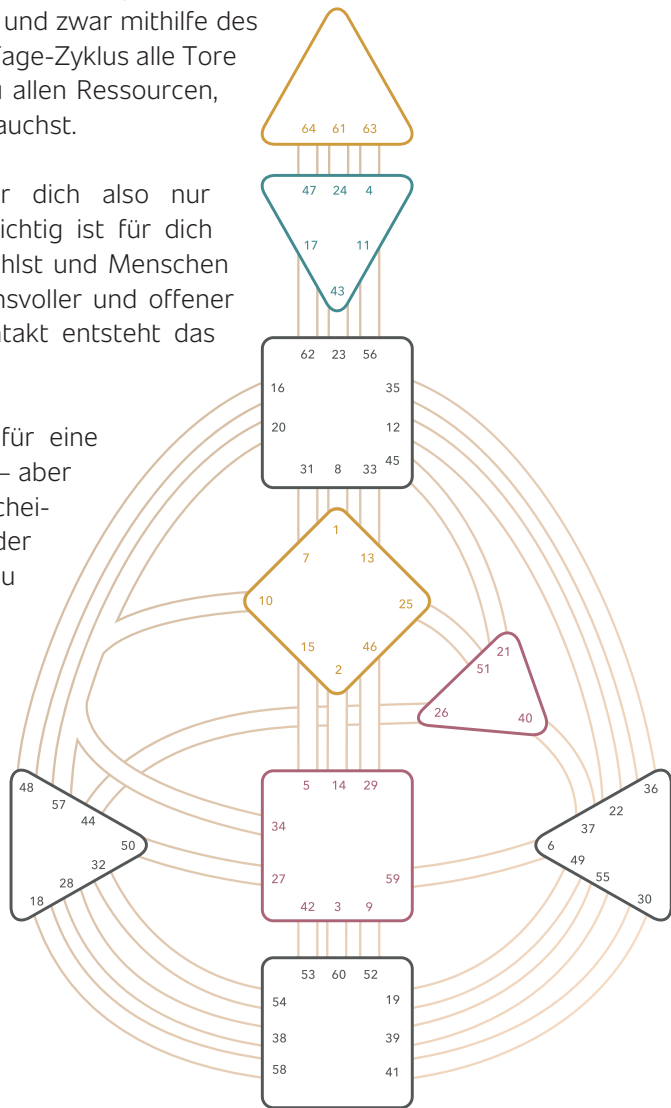
✓ Alle Zentren offen

2%  
der  
Menschen

Als Reflektor verfügst du über keine definierten Zentren – und damit auch über keinen festen Ort, von dem aus eine innere Autorität agieren könnte. Vielmehr ist es dein ganzer Körper, der dich zu einer stimmigen Entscheidung führt und zwar mithilfe des Mondes. Indem dieser über seinen 28-Tage-Zyklus alle Tore einmal definiert, erhältst du Zugang zu allen Ressourcen, die du für die richtige Entscheidung brauchst.

Entscheidungsfindung funktioniert für dich also nur über die Strategie des Abwartens. Wichtig ist für dich eine Umgebung, in der du dich wohlfühlst und Menschen um dich hast, mit denen ein vertrauensvoller und offener Austausch möglich ist. In diesem Kontakt entsteht das Gefühl für Richtig und Falsch.

Es ist natürlich herausfordernd, sich für eine Entscheidung 28 Tage Zeit zu nehmen – aber es lohnt sich – je wichtiger die Entscheidung umso mehr. Und da diese Art der Entscheidungsfindung für dich genau die richtige ist, steht auch fest: Du verpasst nichts! Die für dich stimmigen Wege werden auch nach der Wartezeit noch offenstehen. Hier darfst du dich zurücklehnen und dem Leben vertrauen.



Raum für deine Gedanken:

A large grid of dots for writing thoughts.



ETAPPE 4

# Die Zentren



# Das Milz-Zentrum

Die sichere  
Gewissheit  
im Jetzt

Das Milz-Zentrum ist unser ältestes Bewusstheits-Zentrum. Seit etwa 4,5 Millionen Jahren gehört es zur Ausstattung der Lebewesen auf unserem Planeten. Es sichert unser Überleben im Hier und Jetzt.

Typisch Milz-Zentrum:  
Manche Dinge weiß man  
einfach, das kann man  
nicht verstandesmäßig  
erklären.

Das Milz-Zentrum dient der spontanen Körperwahrnehmung. Hier sind unsere Intuition und Instinkte zu Hause, hier sitzen unsere funktionalen Ängste (also jene Ängste, die gut für uns sind, weil sie uns schützen). Die Milz hat die Aufgabe, uns gesund und am Leben zu halten.

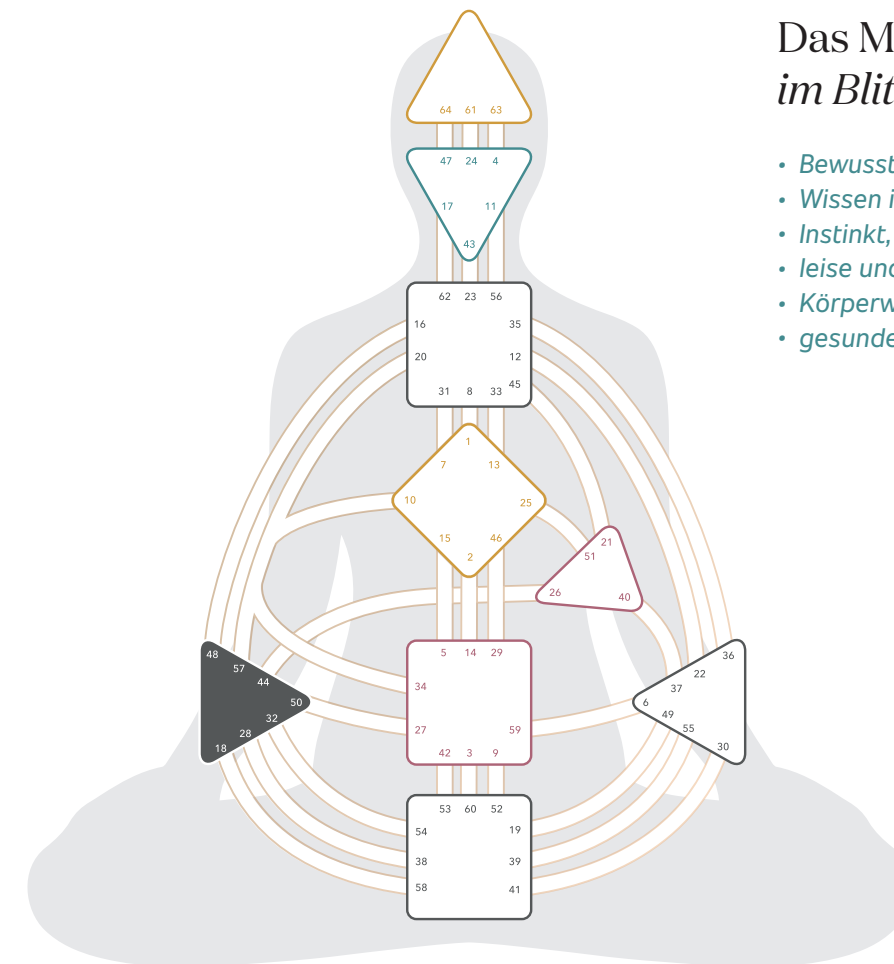
Das Milz-Zentrum ist auch der Sitz unserer Immunabwehr. Es erkennt Gefahrensituationen blitzschnell und reagiert schon lange, bevor der Verstand überhaupt ahnt, dass etwas nicht stimmt. Über ein körperliches Signal zeigt es an: Achtung, hier ist Vorsicht geboten! Das kann ein unwillkürliches Zurückweichen sein, ein kurzes inneres Zögern, eine Gänsehaut oder auch „nur“ ein ungutes Gefühl.

Etwas riecht komisch,  
schmeckt komisch  
oder klingt komisch?  
Das ist das Milz-  
Zentrum in Aktion.

In seinen Bewertungen beruft sich das Milz-Zentrum auf den unbewussten Erfahrungsschatz unserer Vorfahren, auf unser ureigenes, überindividuelles Körperwissen – auf unsere Sinne. So erkennt das Milz-Zentrum den Geruch eines Feuers, die Form einer Schlange, den Geschmack von Verdorbenem, das Geräusch eines Angreifers instinktiv als Gefahr.

Die Botschaften des Milz-Zentrums sind kühl und klar – und wichtig: Sie erscheinen ohne weitere Erläuterung. Eine Warnung der Milz zeigt immer nur, dass etwas nicht stimmt, nicht unbedingt, was es ist. Vielleicht fällt es deshalb vielen Menschen so schwer, die Signale des Milz-Zentrums wahrzunehmen und ihnen zu folgen.

Merke:  
Das Milz-Zentrum  
meldet sich über feine,  
körperliche Impulse!



## Das Milz-Zentrum im Blitzlicht:

- Bewusstseinszentrum
- Wissen im Jetzt
- Instinkt, Intuition und Urteilsvermögen
- leise und einmalig
- Körperweisheit
- gesunde Ängste

*Logbuch:* Datum \_\_\_\_\_

Erkunde die Insel. Zeit für  
eigene Entdeckungen

Datum \_\_\_\_\_

Die folgenden Anregungen können dich besser mit deinem Milz-Zentrum in Verbindung bringen. Nimm sie mit in deinen Alltag und versuche die Energie in deinem Körper wahrzunehmen.

1. Wann und wie teilt dein Körper dir mit, dass er sich nicht wohlfühlt (z. B. Hunger, Durst, Müdigkeit, zu kalt, zu warm, drückende Schuhe, kratzender Pullover etc.)? Beobachte die Signale und notiere einige Beispiele.

2. Konntest du schon einmal jemand anderen auf Anhieb „nicht riechen“? Oder ist dir ein körperlicher Kontakt, wie z. B. der Händedruck direkt unangenehm aufgefallen? Beschreibe die Umstände genauer.

3. Kannst du erschnuppern oder erschmecken, welche Nahrungsmittel dir guttun und welche nicht? Nenne einige Beispiele.

4. *Schläfst du gerne und problemlos alleine im Raum ein und durch?  
Erläutere deine Antwort.*

5. Stört es dich, wenn andere ungesund leben? Warum?



AUSBLICK

# Möchtest du weiter- reisen?

# Die Reise geht weiter – und wir *begleiten dich* gerne!

Auch wenn das erste Abenteuer nun beendet ist, sei gewiss: Die Reise hat gerade erst begonnen. Indem du die ersten Bereiche deines Human Designs kennengelernt hast, hast du einen Prozess der Selbstfindung angestoßen, der sich ganz natürlich in dein Leben einfügen wird. Solange du deiner Strategie und deiner Autorität folgst, wirst du den für dich stimmigen Weg weitergehen. Vielleicht verändern sich Kleinigkeiten, vielleicht gibt es eine radikale Kehrtwende – wo auch immer du weitergehst, glaub an dich und deine Einzigartigkeit!

Wenn du Lust hast, dein Human Design weiter zu erforschen, vielleicht sogar selbst ein Experte in der Anwendung zu werden, freue ich mich, dich auch weiterhin dabei begleiten zu dürfen. Über passende Begleitung für deine Reise im Rahmen von geeigneten Kursen, Readings oder Mentorings informieren wir dich gerne persönlich oder über unsere Website.



Am besten schaust du direkt mal rein:  
[www.human-design-academy.com](http://www.human-design-academy.com)

Folge uns auf  
Instagram:  
*@humandesign\_academy*

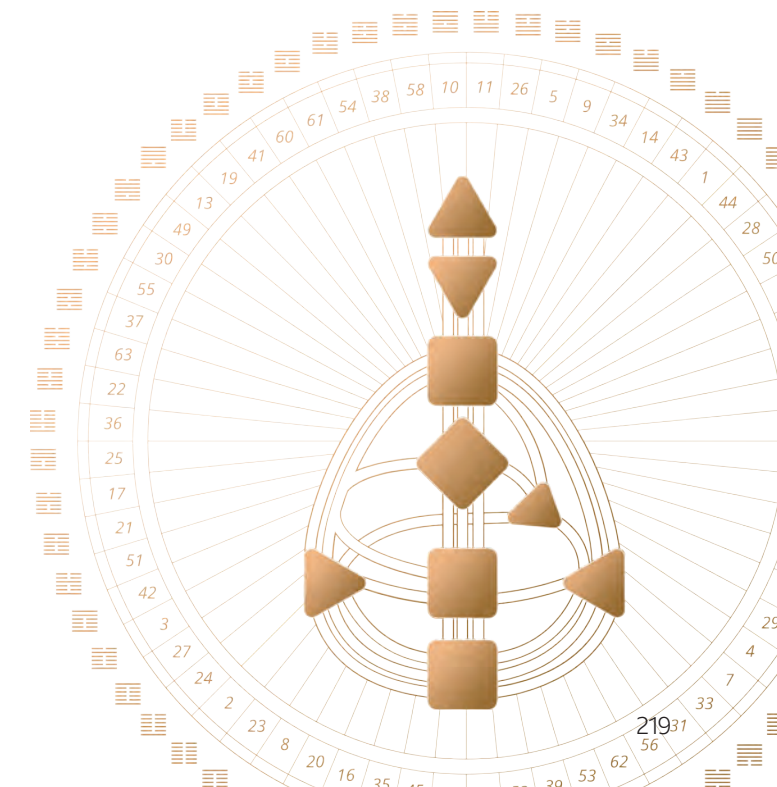


## Die Human Design Academy

Die Human Design Academy wurde im Jahr 2015 von Barbara Peddinghaus gegründet und ist bereits heute eine Institution für die Weitergabe des originalen Human Design-Wissens sowie für die professionelle Ausbildung international anerkannter Human Design-Analytiker nach den Standards der internationalen Human Design Schule (IHDS). Der Schwerpunkt der Vermittlung liegt in der anwendungsorientierten Mischung aus fundierter Theorie und individueller Selbsterfahrung. Das Team der Human Design Academy bietet darüber hinaus vielfältige Readings sowie Umsetzungsbegleitungen im Rahmen von Coachings und Mentorings an.

### Bei uns findest du unter anderem:

- Professionelle Human Design-Kurse und die Ausbildung zum Human Design-Analytiker (IHDS)
- Persönliche 1:1 Human Design-Readings für Einsteiger & Fortgeschrittene
- BG5® Business- & Karriere-Readings, Mentorings & Workshops für Einzelpersonen und Teams
- Umsetzungsorientierte Human Design-Workshops & Praxiskurse zu Spezialthemen
- Kostenloser Human Design-Chartrechner
- Human Design Academy-Podcast





- ✦ Fühlst du dich auch immer wieder am falschen Platz?
- ✦ Hast du manchmal das Gefühl, dass irgendwas fehlt?
- ✦ Spürst du diese Sehnsucht nach dir selbst, deiner Bestimmung, aber dir fehlt jede Idee, wie du dort ankommen kannst?



Dieser Human Design Reiseführer führt dich direkt in deine Essenz, in den Kern deines natürlichen Seins.

*„Das Human Design System können wir mit dem Verstand weder in seiner Tiefe verstehen, noch kann es so nachhaltige Veränderung bewirken. Es ist das lebendige körperliche Erleben deines Designs, das einen Unterschied ausmacht.“ – Barbara Peddinghaus*

Barbara Peddinghaus, zertifizierte Human Design Lehrerin und Körperpsychotherapeutin, macht das scheinbar komplizierte Human Design System auf einfache Weise für alle zugänglich. Mit ihren alltagstauglichen Übungen und Anregungen kannst du dein eigenes Design auf praktische Weise erleben. Sie nimmt dich mit auf eine Reise zu dir selbst, die dein Leben wirklich verändern kann. Also: Leinen los!

*„Eine wunderbare Erkenntnisreise voll von tiefem Wissen, mit vielen Übungen und Tools zur Selbsterfahrung.“ – Claudia Bechert-Möckel, Persönlichkeits- und*

*Beziehungscoach, Host des Leben-Lieben-Lassen-Podcasts*

*„Ein Highlight unter den deutschsprachigen Human Design Publikationen.“*

*– Madeleine Feil, Yogalehrerin, Business Mentorin und Essential Oil Specialist*



**Barbara Peddinghaus** beschäftigt sich bereits seit 2010 intensiv mit dem Human Design System in Theorie und Praxis. Sie ist zertifizierte Analytikerin und Lehrtrainerin der internationalen Human Design Schule (IHDS) und begleitet bereits Hunderte von Menschen auf dem Weg in ein erfüllteres, erfolgreicheres und friedvolleres Leben.

[www.human-design-academy.de](http://www.human-design-academy.de)

[innenwelt-verlag.de](http://innenwelt-verlag.de)

€ 28,00 [D] · € 28,80 [A]  
ISBN 978-3-910856-02-8

