

# INHALT

<b>Vorwort</b>	<b>11</b>
<b>1. Human Design – Dein Baustein zur Selbst- und Körpererkenntnis</b>	<b>17</b>
Das energetische Abbild deiner Individualität	18
Dein Bodygraph & dein Mandala	20
Einstiegswissen: Geschichte & Grundbegriffe im Human Design	25
Gesundheit und Körper im Human Design	34
Die Elemente für Körpergesundheit	42
<b>2. Wie du diesen Kompass für dich nutzt – 4 Schritt-für-Schritt-Varianten</b>	<b>49</b>
Suche nach einem bestimmten körperlichen Symptom	51
Unterstützung eines Lebensthemas	56
Kraftbausteine in der Ernährung – dein Aminosäurenstamm	60
Der individuelle Sport- und Ernährungstyp	64
Die Kraft des Kompass	66
<b>3. Die 12 Körpersegmente im Human Design – Tierkreise und Bedeutung</b>	<b>71</b>
WIDDER – Kopf, Schädel, Gehirn, Augen, Zähne, Hormone	75
STIER – Nacken, Hals, Gaumen, Zunge, Hinterkopf, Kehle	85

ZWILLINGE – Arme, Hände, Schultern, Haut, Bronchien, Ohren	95
KREBS – Brustkorb, Lunge, Schleimhäute, Galle, Magen	107
LÖWE – Herz, Arterien, Brustmuskulatur, Rückenmark	117
JUNGFRAU – Gedärme, Immunsystem, Nervensystem	127
WAAGE – Becken, Nieren, Eierstöcke, Hoden, Zuckerhaushalt	135
SKORPION – Geschlechtsorgane, Oberschenkel, Gesäß	145
SCHÜTZE – Oberschenkel, Hüfte, Kreuzbein, Ischias, Wirbel	155
STEINBOCK – Knochen, Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien	165
WASSERMANN – Blutfluss, Energiekörper, Unterschenkel	175
FISCHE – Füße, Lymphe, Darmzotten, Blutbahnen	185
<b>4. Die 12 Häuser – Lebensfelder, in denen sich Themen zeigen</b>	<b>195</b>
HAUS 1 – Wohlbefinden, Persönlichkeit, Lebensgefühl	201
HAUS 2 – Besitztum, Materialismus, Sicherheit, Bedürfnisse	203
HAUS 3 – Kommunikation, Lernen, Bildung, Umgebung	205
HAUS 4 – Zuhause, Familie, eigene Eltern	207
HAUS 5 – Liebe, Kreativität, Herz, Elternschaft, Kinder	209
HAUS 6 – Arbeit, Gesundheit, Alltag, Körper, Ernährung	211
HAUS 7 – Partnerschaft, Beziehungen	213
HAUS 8 – Tabus, Transformation, Sexualität, Entwicklung	215
HAUS 9 – Wachstum, Visionen, Ideale, Träume	217
HAUS 10 – Beruf, Image, Ziele, Autorität, Status, Macht	219
HAUS 11 – Freundschaft, Hoffnung, soziales Leben	221
HAUS 12 – Spiritualität, Inspiration, Glaube, Krisen	223
<b>5. Die 64 Tore – psychosomatische Ursachenfindung und spirituelle Bedeutung für den Körper</b>	<b>225</b>
Was die Tore uns zeigen	226
TOR 1 – Kreativität & Selbstausdruck	229
TOR 2 – höheres Wissen & innere Führung	235
TOR 3 – Veränderung & Neuordnung	243

TOR 4 – logisches Denken & Lösungen	251
TOR 5 – Divine Timing & Rhythmus	259
TOR 6 – Diplomatie, Mediation, Streit	265
TOR 7 – strategisch-natürliche Führung	271
TOR 8 – Ermächtigung	277
TOR 9 – Fokussierung	283
TOR 10 – authentisches Sein	291
TOR 11 – Ideenvielfalt & Fantasie	299
TOR 12 – emotionales Sprechen	307
TOR 13 – Zuhören & Analysieren	313
TOR 14 – Umsetzungskraft	321
TOR 15 – Balance & Extreme	329
TOR 16 – Expertentum	335
TOR 17 – Meinungen & Perspektiven	343
TOR 18 – Korrektur	349
TOR 19 – Bedürfnisse	355
TOR 20 – Gegenwart & Präsenz	363
TOR 21 – Kontrolle	371
TOR 22 – Mitgefühl	379
TOR 23 – Klarheit	387
TOR 24 – Realismus	393
TOR 25 – natürliches Selbst	401
TOR 26 – Egoismus	407
TOR 27 – Fürsorglichkeit	415
TOR 28 – Risiko	421
TOR 29 – Zustimmung	429
TOR 30 – Sehnsucht	435
TOR 31 – Führung & Berührung	441
TOR 32 – Kontinuität	447
TOR 33 – Rückzug	455
TOR 34 – Kraft	463

TOR 35 – Fortschritt	469
TOR 36 – Krisen	475
TOR 37 – Augenhöhe	481
TOR 38 – Kämpfen & Rebellion	489
TOR 39 – Provokation	495
TOR 40 – Verantwortungsabgabe	501
TOR 41 – Ahnung	507
TOR 42 – Wachstum	515
TOR 43 – Entscheidung	523
TOR 44 – Kooperation	531
TOR 45 – Besitz	539
TOR 46 – Streben	545
TOR 47 – Das Gesamtbild & Überblick	551
TOR 48 – Tiefe	559
TOR 49 – Prinzipien & Werte	567
TOR 50 – Werte & Ordnung	573
TOR 51 – Wettbewerb	579
TOR 52 – Stille	585
TOR 53 – Anfang	591
TOR 54 – Ehrgeiz	599
TOR 55 – Fülle	605
TOR 56 – Anregung	611
TOR 57 – Weisheit	617
TOR 58 – Lebensfreude	623
TOR 59 – Intimität	629
TOR 60 – Entwicklung	635
TOR 61 – innere Mystik	641
TOR 62 – Details	647
TOR 63 – Zweifel	653
TOR 64 – Reflexion	659

<b>6. Präventionsteil – Wie du dein Energiesystem unterstützen kannst</b>	<b>665</b>
Die Basis stärken	666
<b>7. Ernährung im Human Design</b>	<b>671</b>
Ernährungstyp 1 – Trennkost	679
Ernährungstyp 2 – Wiederholung	683
Ernährungstyp 3 – Temperatur	687
Ernährungstyp 4 – Esskultur und Reize	691
Ernährungstyp 5 – Geräusche	695
Ernährungstyp 6 – Tageszeit	699
<b>8. Bewegung und Sport im Human Design</b>	<b>703</b>
Sporttyp 1 – das Fundament	709
Sporttyp 2 – die Haltung	711
Sporttyp 3 – der Kreislauf	713
Sporttyp 4 – die Atmung/Kommunikation	715
Sporttyp 5 – die Stimme	717
Sporttyp 6 – die Energetik	719
<b>9. Die Aminosäuren – Bausteine für einen kraftvollen Körper</b>	<b>721</b>
Was sind Aminosäuren?	724
Essenzielle Aminosäuren	738
Methionin	741
Lysin	743
Leucin	745
Isoleucin	747
Phenylalanin	749
Threonin	751
Tryptophan	753
Valin	755

Semiessenzielle Aminosäuren	756
Arginin	759
Histidin	761
Nichtessenzielle Aminosäuren	762
Alanin	765
Asparagin	767
Cystein	769
Glutamin	771
Asparaginsäure	773
Glutaminsäure	775
Glycin	777
Prolin	779
Serin	781
Tyrosin	783
<b>10. Beispiele aus der Praxis für die Nutzung des Kompasses</b>	<b>785</b>
Körpersymptome deuten	787
Lebensthemen erkennen	795
Sport- und Ernährungstyp	801
Ernährung nach Aminosäurenstamm	805
<b>Anhang</b>	<b>809</b>
Literaturverzeichnis und Buchempfehlungen	809
Verzeichnis von Symptomen und Erkrankungen	810