

Vorschau-Exemplar

# Human Design und Gesundheit



HDM Insights





## Inhalt des Moduls

1	Biologische Entsprechung der Tore	4
2	Die genetische Codierung – Deine Blaupause des inneren Schaltplans	13
3	Das Mondzeichen	17
4	Gesundheitsthemen nach Sonnenzeichen	21
5	Zu guter Letzt	23
6	die Autoren	24
7	Wie es für Dich weitergehen kann	25

---

**Grüß Dich und herzlich willkommen in Deinem Körper.**

Ich dieses Büchlein geschrieben, weil es mir am Herzen liegt, dass alle die Besonderheit von Human Design, insbesondere die physiologische Verbindung der Tore, Zentren, Linien, Typen, Planeten kennen lernen.

Viele erhellende Momente werden sich Dir auftun und ich hoffe sehr, dass Du eine gesunde Beziehung zu Deinem Körper aufbaust, indem Du Deinen inneren Schaltplan besser durchdringen kannst. Getreu dem Motto:

„Heilung im Grobstofflichen kann nur erzielt werden, wenn das Feinstoffliche miteinbezogen wird.“

Und dem Wirken von Paracelsus:

Der Mensch ist gemäß Paracelsus den kosmologischen und biologischen Gesetzen unterstellt. Es ist Paracelsus zu verdanken, dass er die Medizin, Chemie, Physik, Astronomie, Astrologie, Theologie, Alchemie und viele mehr zu einem in sich geschlossenen Medizinsystem zusammenfügte, in dem der Mensch mit all seinen Seins-Ebenen Platz findet.

Die Elemente als Grundenergien des Kosmos zeigen sich im Makrokosmos ebenso wie im Mikrokosmos.

Alles ist als Entsprechungen miteinander verknüpft.

Die biologischen Entsprechungen im Human Design Konzept sind sehr vielfältig.

Jedes Tor, jedes Zentrum, jede Linie und jeder Typ bringt Aufschluss über unsere physische und psychische Konstitution.

*Elke Dola*

## 1 Biologische Entsprechung der Tore

<b>Tor 1</b>	<b>Leber</b>	<b>G-Zentrum</b>
--------------	--------------	------------------

Kreativität. Große Umsetzungskraft, effektiv, arbeitet gern allein. Das Tor der Bestimmung. Deiner Bestimmung, ein wahrlich göttliches Tor, Schöpferkraft. Du bist unverwechselbar in Deiner Art zu sein, Du bist Kreativität pur und das nicht nur im künstlerischen Schaffen, sondern auch im Denken, Handeln, Sein.

<b>Tor 2</b>	<b>Brustbein und Leber</b>	<b>G-Zentrum</b>
--------------	----------------------------	------------------

Innere Führung. Orientierung durch höheres Wissen. Guter Ratgeber. Dieses Tor zieht in Dein Leben, was für Dich korrekt ist. Es ist der Ursprung Deiner inneren Führung, Dein höheres Selbst.

<b>Tor 3</b>	<b>Bauchnabel, Eierstöcke, Hoden</b>	<b>Sakral</b>
--------------	--------------------------------------	---------------

Innovation-Veränderung. Kraft, Veränderungen zu bewirken. Offen für Neues. Ordnung und Klarheit aus dem inneren und äußerem Chaos schaffen ist die Aufgabe dieses Tores.

<b>Tor 4</b>	<b>Neocortex / Endhirn</b>	<b>Ajna</b>
--------------	----------------------------	-------------

Tor der Thesen, Tor des logischen, sinngebenden Verstehens, der Möglichkeiten aber auf Herzensbasis. Eigene Theorien entwickeln. Guter Problemlöser. Thesenentwickler für die Zukunft.

<b>Tor 5</b>	<b>Kreuzbeinnervengeflecht, Eierstöcke, Hoden</b>	<b>Sakral</b>
--------------	---	---------------

Rhythmus/Routinen/Rituale/Gebräuche - Achtsam den richtigen Zeitpunkt erkennen können, Deine Rituale geben Dir Sicherheit in stürmischen Zeiten, dieses „Normal“ ist für Dich Ruhe und Entspannung.

<b>Tor 6</b>	<b>Mesenterialplexus (Lumbalganglien)</b>	<b>Solarplexus</b>
--------------	---	--------------------

Besonnenheit, Diplomatie, Einfluss. Klärt, schlichtet, ist Mediator, Friedensbewahrer im eigenen Stamm und in der „Außenpolitik“ mit anderen Stämmen.

<b>Tor 7</b>	<b>Zwerchfell, Leber</b>	<b>G-Zentrum</b>
--------------	--------------------------	------------------

Zusammenarbeit, Strategie, Führung, Pläne erstellen. Weiß, wie man bestimmte Ziele erreichen kann, Ordner und Hüter der zwischenmenschlichen, sozialen Beziehungen mit Herz und Verstand.

<b>Tor 8</b>	<b>Schilddrüse, Nebenschilddrüse</b>	<b>Kehlzentrum</b>
--------------	--------------------------------------	--------------------

Authentizität/Stil. Sich in Gruppen einbringen. Möchte helfen, dienen, etwas bewirken, präsentieren, Anti-Mainstreamtyp. Du hast einen eigenwilligen Stil und keine Scheu, Komplimente für Dich oder Deine Leistungen anzunehmen. Du bist der Star im Einheitsbrei der Masse.

<b>Tor 9</b>	<b>Fortpflanzungsorgane</b>	<b>Solarplexus</b>
--------------	-----------------------------	--------------------

Fokus/Konzentration auf Details. Talent für Aufgaben, bei denen es auf Genauigkeit ankommt. Du hasst Unterbrechungen und alles, was Deinen Fokus verwässert.

<b>Tor 10</b>	<b>Brust, Herz</b>	<b>G-Zentrum</b>
---------------	--------------------	------------------

Authentizität, Selbstliebe. Natürlich, ehrlich, offen. Inspiriert andere, strahlt Lebensfreude aus, Selbstakzeptanz, möchte Einzigartigkeit forcieren. Du möchtest einfach Du sein und dies auch leben können.

<b>Tor 11</b>	<b>Hypophyse</b>	<b>G-Zentrum</b>
---------------	------------------	------------------

Ideen. Lösungen für den Frieden. Hat Spaß am Ausbrüten und Teilen neuer Ideen, Konzepte, Techniken.

<b>Tor 12</b>	<b>Schilddrüse</b>	<b>Kehlzentrum</b>
---------------	--------------------	--------------------

Gefühle angemessen ausdrücken. Zurückhaltung durch angemessenen Ausdruck eigener Gefühle, inspirierst andere. Bleib wachsam gegenüber Täuschungsmanövern.

<b>Tor 13</b>	<b>Amygdala (Mandelkern)</b>	<b>G-Zentrum</b>
---------------	------------------------------	------------------

Zuhörer-Tor, Erzähler-Tor, Achtsamkeit. Offen, achtsam, kann gut zuhören, auswerten und wiedergeben. Sinnsuche durch eigene Geschichten und die der anderen.

<b>Tor 14</b>	<b>Dünndarm, Fortpflanzungsorgane</b>	<b>Sakral</b>
---------------	---------------------------------------	---------------

Schöpfungstor. Arbeitskraft. Arbeitet viel und gern, hat Kraft und Ausdauer bei allem, was ihm Freude bereitet, mag keine Kompromisse. Du bist bereit, viel für Deine Sichtweise auf Fülle zu tun und zu geben.

<b>Tor 15</b>	<b>Leber</b>	<b>G-Zentrum</b>
---------------	--------------	------------------

Tor der Extreme aber auch des Mitgefühls, Flexibilität. Kann sich gut auf wechselnde Bedingungen und Menschen einstellen, gibt anderen Richtung, kann die Gemeinschaft formen.

<b>Tor 16</b>	<b>Schilddrüse, Nebenschilddrüse</b>	<b>Kehlzentrum</b>
---------------	--------------------------------------	--------------------

Begeisterungsfähigkeit. Leidenschaft, um neue Fähigkeiten zu entwickeln oder zu verfeinern. Experimentieren bis zur Perfektion, keine Angst vor Enttäuschungen.

<b>Tor 17</b>	<b>Hypophyse</b>	<b>Ajna</b>
---------------	------------------	-------------

Meinungen, Meinungsbildung. Bildet zu allem eine eigene Meinung nach gründlicher Recherche, Talent für Zukunftspläne. Meinungen müssen auf logischen Konstruktionen basieren. Komplexe Strukturen verstehen.

<b>Tor 18</b>	<b>Lymphsystem / Milz</b>	<b>Milzzentrum</b>
---------------	---------------------------	--------------------

Korrigieren. Freude am Kritisieren und Fehler finden - aber nicht als Nörgler, sondern als Optimierer. Strebt nach Perfektion, glasklares Urteilsvermögen, Gefühl für das Momentum der Angebrachtheit, die Optimierung anzusprechen.

<b>Tor 19</b>	<b>Körperbehaarung, Nebenniere</b>	<b>Wurzelzentrum</b>
---------------	------------------------------------	----------------------

Sensibilität, Bedürfnisse. Antrieb, die emotionalen und materiellen Bedürfnisse anderer zu befriedigen. Gute Menschenkenntnis, liebt tiefe bedeutsame Beziehungen in der Sozialisation.

<b>Tor 20</b>	<b>Stammhirn, Schilddrüse</b>	<b>Kehlzentrum</b>
---------------	-------------------------------	--------------------

Achtsamkeit, Selbstsicherheit. Verwurzelt im Hier und Jetzt, Leben im Augenblick, gute Intuition.

<b>Tor 21</b>	<b>Lunge, Thymus</b>	<b>Herzzentrum</b>
---------------	----------------------	--------------------

Wunsch, die Dinge selbst zu bestimmen. Führer, Chef, Leitung, materielle Unabhängigkeit bevorzugt. Willenskraft, Durchhaltevermögen, Wahrung von Werten.

<b>Tor 22</b>	<b>Kreuzbeinnervengeflecht</b>	<b>Solarplexus</b>
---------------	--------------------------------	--------------------

Offenheit, Anmut, Stimmungsschwankungen. Fördert Mitgefühl, Offenheit und Ehrlichkeit, kann seine Gefühle nicht verbergen, verbal/nonverbal.

<b>Tor 23</b>	<b>Kehle, Schilddrüse</b>	<b>Kehlzentrum</b>
---------------	---------------------------	--------------------

Angleichung. Klarheit im Ausdruck. Kann gut reden, Wissen und Standpunkte vermitteln. Kann komplexe Inhalte aufs Kleinste herunterbrechen und unkompliziert verständlich machen. Weiß, wann gesprochen werden sollte, um eine Zuhörerschaft zu finden.

<b>Tor 24</b>	<b>Neocortex, Endhirn, Nebennieren</b>	<b>Ajna</b>
---------------	--	-------------

Innenschau. Fähigkeit zur Selbsterkenntnis, in sich hineinfühlen können, tiefe Denkprozesse. Wahrheitssucher, Reflektion bis zur Erkenntnis. Sinn für Realismus.

<b>Tor25</b>	<b>Herz, Leber</b>	<b>G-Zentrum</b>
--------------	--------------------	------------------

Unschuld. Vertrauen, Natürlichkeit, Spontanität, Zartheit, Zerbrechlichkeit, universelle, bedingungslose Liebe, Verständnis für die göttliche Ordnung, Heilerqualitäten.

<b>Tor 26</b>	<b>Thymusdrüse</b>	<b>Herzzentrum</b>
---------------	--------------------	--------------------

Wohlwollende Taktik, Raffinesse, Talent, mit möglichst wenig Aufwand möglichst viel zu erreichen. Das was aus Deinem Herzen kommt, kannst Du „vermarkten“.

<b>Tor 27</b>	<b>Kreuzbeinnervengeflecht, Eierstöcke, Hoden</b>	<b>Sakral</b>
---------------	---	---------------

Selbstlose Verantwortung, Fürsorge. Hegen, Pflegen und Nähren. Mitgefühl für Kranke, Schwache, Benachteiligte und ein spezielles Auge für den Nachwuchs.

<b>Tor 28</b>	<b>Nieren, Lymphe</b>	<b>Milzzentrum</b>
---------------	-----------------------	--------------------

Abenteuerlust, Risiken eingehen. Gute Intuition dafür, ob bestimmte Risiken eingegangen werden sollten oder nicht. Sinnsuche des Lebens. Eine Bedeutung für sich selbst herauskristallisieren (Lebenssinn).

<b>Tor 29</b>	<b>Kreuzbeinnervengeflecht</b>	<b>Sakral</b>
---------------	--------------------------------	---------------

Hingabe ans Leben mit allen Irrungen und Wirrungen. Ja-sagen bringt Verantwortung und Verpflichtungen. Gutes Durchhaltevermögen, Timing für Engagement, aber auch für Ablehnung, wenn mit etwas nicht in Resonanz gegangen wird. Schafft es, Veränderung in die Welt zu bringen.

<b>Tor 30</b>	<b>Verdauungsorgane, Bauchspeicheldrüse</b>	<b>Solarplexus</b>
---------------	---	--------------------

Leidenschaftlichkeit, Feuer. Sehnsucht nach neuen Erfahrungen. Abenteuerlust, Neues ausprobieren wollen, Erwartungslosigkeit, Geduld auf Manifestation der eigenen Vision zu warten, Dieses Feuer steckt andere an.

<b>Tor 31</b>	<b>Hals/Schilddrüse</b>	<b>Kehlzentrum</b>
---------------	-------------------------	--------------------

Führung, Einfluss. Kann Menschen motivieren, mitreißen, ermutigen, führen. Natürliche Führungsqualität, Fürsprecher der Gemeinschaft, weise Einflussnahme ohne Druck und Machtgedöns.

<b>Tor 32</b>	<b>Milz, Lymphe</b>	<b>Milzzentrum</b>
---------------	---------------------	--------------------

Kontinuität. Prinzipientreu, beständig, konservativ, Wertvolles bewahren wollen. Im Einklang mit der eigenen Intuition, Suchen und Finden von Sympathisanten und Unterstützer für die Dinge, die mit Beharrlichkeit und Ausdauer angegangen werden.

<b>Tor 33</b>	<b>Hals/Schilddrüse</b>	<b>Kehlzentrum</b>
---------------	-------------------------	--------------------

Rückzug. Braucht den Rückzug, um die Geschehnisse zu verarbeiten. Achtsamkeit, Meister der Reflexion mit super Gedächtnis. Verpackt Erfahrungen in Geschichten, die immer auch richtungsweisend für andere sind.

<b>Tor 34</b>	<b>Kreuzbeingeflecht, Eierstöcke und Hoden</b>	<b>Sakral</b>
---------------	--	---------------

Macht. Fähigkeit, die Dinge aus eigener Kraft zu erreichen. Charismatischer, starker Vorgeher, dem andere gern folgen. Massig Lebensenergie mit dem Blick aufs Kollektiv in der Machtausübung (positive Macht).

<b>Tor 35</b>	<b>Schilddrüse/Nebenschilddrüse</b>	<b>Kehlzentrum</b>
---------------	-------------------------------------	--------------------

Fortschritt durch Erfahrung. Gespür dafür, wann Veränderung ansteht und etwas Neues kommen muss. Sammler von Impressionen, Inspirationen, Erlebnissen und Erfahrungen. Die Aufgabe des Tores ist es, sein Wissen ins Kollektiv zu bringen.

<b>Tor 36</b>	<b>Solarplexus, Bauchspeicheldrüse, Nieren</b>	<b>zentrum</b>
---------------	--	----------------

Berührbarkeit. Erlebt höchste Höhen und tiefste Krisen sowie intensive und schnell wechselnde Gefühlsbäder. Will zum Kern der Menschen vordringen. Nutzt diese Energielevel für die Manifestation von Visionen.

<b>Tor 37</b>	<b>Solarplexus, Bauchspeicheldrüse, Nieren</b>	<b>Solarplexus</b>
---------------	--	--------------------

Freundschaft, Frieden, Augenhöhe. Bietet Unterstützung an, Loyalität, Treue, Wärme. Achtet auf Zusammenhalt. Sucht emotionale Verbindungen, in denen loyales Miteinander gelebt wird.

<b>Tor 38</b>	<b>Nebennieren</b>	<b>Wurzelzentrum</b>
---------------	--------------------	----------------------

Hartnäckigkeit. Kämpfertor. Geht seinen eigenen Weg, rebellisch, kämpferisch, tapfer, kaum manipulierbar, integer und unabhängig. Kämpft besonders gern für die Etablierung der eigenen Vision.

<b>Tor 39</b>	<b>Nebennieren</b>	<b>Wurzelzentrum</b>
---------------	--------------------	----------------------

Provokation, Dynamik. Reizt und provoziert gerne, um die Reaktion/Gefühle anderer zu prüfen und ihnen neue Perspektiven aufzuzeigen. Talent, zu Wohlstand zu gelangen. Weiß Erfahrungen zu nutzen.

<b>Tor 40</b>	<b>Magen</b>	<b>Herzzentrum</b>
---------------	--------------	--------------------

Alleinsein. Arbeitet viel, gerne und effizient. Braucht häufiger das Alleinsein, um Energie aufzutanken und das Selbst zu schützen. Starke Willenskraft, Entschlossenheit.

<b>Tor 41</b>	<b>Nebennieren</b>	<b>Wurzelzentrum</b>
---------------	--------------------	----------------------

Hoffnung, Vorstellungskraft. Hoffnung gibt die Kraft, nicht aufzugeben, sondern Hindernisse zu überwinden, Gewohnheiten und Status quo aufbrechen, Begrenzungen verlassen. Startcodon in der DNS.

<b>Tor 42</b>	<b>Fortpflanzungsorgane, Kreuzbeinnervengeflecht</b>	<b>Sakral</b>
---------------	--	---------------

Wachstum und zum Abschluss bringen. Kraft zur Vermehrung und um begonnene Dinge abzuschließen, die dem Kollektiv dienlich sind (wenn auf das Sakral gehört wird).

<b>Tor 43</b>	<b>Innenohr, Hypophyse</b>	<b>Ajna</b>
---------------	----------------------------	-------------

Einsicht. Spontane Eingebungen, Ideen, Lösungen durch Einsicht. Tiefes inner knowing, Genialität durch „höheres Wissen“ (als würde es jemand direkt in Dein Ohr flüstern), halte Deine Wissensschätze nicht zurück, sie können dem Kollektiv enorm helfen sich weiterzuentwickeln.

<b>Tor 44</b>	<b>Immunsystem, Lymphsystem</b>	<b>Milzzentrum</b>
---------------	---------------------------------	--------------------

Kooperation. Kann die Fähigkeiten anderer sehen, Teams kombinieren, Trends erkennen. Wahrheitssensor. Erkennt sinnvolle und ergiebige Kooperationen. Besondere Gabe, Altes hinter sich zu lassen, Schicksalhafter als neuen Schwung zu nutzen.

<b>Tor 45</b>	<b>Schilddrüse</b>	<b>Kehlzentrum</b>
---------------	--------------------	--------------------

Sammlung. Mittelpunkt, König /-in, sorgt für Wohlergehen, kann gut managen, schafft Synergien, sammelt Wissen und Materielles an, gerechte Verteilung von Ressourcen. Gibt wie ein König dort, wo es gebraucht wird, aber ohne sich ausnutzen zu lassen.

<b>Tor 46</b>	<b>Blutqualität</b>	<b>G-Zentrum</b>
---------------	---------------------	------------------

Voran streben. Die Chancen im Augenblick erkennen. Sinnliche Liebe zum Körper. Zur richtigen Zeit am richtigen Ort. Verkörperung der Seeleninhalte durch Gesundheitshaltung des eigenen Körpers.

<b>Tor 47</b>	<b>Neocortex, Endhirn</b>	<b>Ajna</b>
---------------	---------------------------	-------------

Interpretation, Mindset. Bruchstücke fügen sich zu einem Gesamtbild. Mentale Verarbeitung der Erinnerungsfragmente um Verwirrung zu lösen. Herzgetriebenes Hoffnungsempfinden als Antreiber.

<b>Tor 48</b>	<b>Lymphsystem, Milz</b>	<b>Milzzentrum</b>
---------------	--------------------------	--------------------

Tiefe. Möchte den Dingen auf den Grund gehen und erlangt dadurch Weisheit. Fundamentales Wissen hilft durch alle Challenges. Die eigene Sichtweise darf und muss in die Welt, dieses Weisheitstor verlangt das geradezu. Hat Geschmack.

<b>Tor 49</b>	<b>Solarplexus, Bauchspeicheldrüse, Nieren</b>	<b>Solarplexus</b>
---------------	--	--------------------

Prinzipien. Lebt nach Regeln als Fundament seiner emotionalen Sicherheit. und Stabilität. Bringt höchste Prinzipien in die Welt und strahlt dies auch aus (Fremdwahrnehmung: liebevolle Revolution).

<b>Tor 50</b>	<b>Immunsystem, Milz, Lymphe</b>	<b>Milzzentrum</b>
---------------	----------------------------------	--------------------

Werte. Sinnvolle Gesetze und Werte bewahren, Gesetze und Regeln festlegen, um Verfall und Chaos zu verhindern und um den Nachwuchs „fit fürs Leben“ zu machen.

<b>Tor 51</b>	<b>Gallenblase, Thymusdrüse</b>	<b>Herzzentrum</b>
---------------	---------------------------------	--------------------

Wettbewerbsfähigkeit, Initiation. Erster und Bester sein wollen, willensstark, findet immer einen gangbaren Weg, wo andere Aussichtslosigkeit verspüren und ergreift die Initiative.

<b>Tor 52</b>	<b>Perineum (Damm), Zwerchfell</b>	<b>Wurzelzentrum</b>
---------------	------------------------------------	----------------------

Perspektive/Ruhe. Bedürfnis nach Stille, Fels in der Brandung, hat Übersicht und Fokus auf höhere Perspektive für Weiterentwicklung.

<b>Tor 53</b>	<b>Urogenitaldiaphragma (Beckenboden), Zwerchfell</b>	<b>Wurzelzentrum</b>
---------------	---	----------------------

Neues beginnen, Expansion. Bringt Dinge auf den Weg, hilft anderen, den ersten Schritt zu tun. Starterenergie, go with the flow, ergebnisoffen.

<b>Tor 54</b>	<b>Steißbein</b>	<i>Steißbein</i>
---------------	------------------	------------------

Ehrgeiz. Karriere machen, weiterkommen, erfolgreich sein. Erfolgsambitionen, Aufstiegswunsch auf allen Ebenen. Das Universum leitet Dich und Du findest Erfüllung wenn Du Dich darauf einlässt.

<b>Tor 55</b>	<b>Solarplexus, Dorsalganglien, Wirbelsäule</b>	<i>Solarplexus</i>
---------------	---	--------------------

Fülle. Betrachtungsweise des Lebens: Mangel oder Fülle? Halb voll oder halb leer? Vertrauen ins Universum und dass es Dir alles bietet, oder nicht? Deine Perspektive auf die Dinge lässt Dich Fülle oder Mangel spüren, je nach Gefühlslage, gern auch im schnellen Wechsel. Ehre diese Wellen und Du wirst manifestieren können.

<b>Tor 56</b>	<b>Schilddrüse, Nebenschilddrüse</b>	<i>Kehlzentrum</i>
---------------	--------------------------------------	--------------------

Anregung, Wachstum, Storytellertor. Sucht nach Anregungen, ist neugierig, abenteuerlustig, liebt gute Geschichten, mit denen andere zu neuen Sichtweisen und Erkenntnissen gelangen. Wortgewandt und transformativ.

<b>Tor 57</b>	<b>Schädelganglien, Bauch, rechtes Ohr</b>	<i>Milzzentrum</i>
---------------	--	--------------------

Klarheit, Intuition. Aufmerksam, empfindlich, sanft, behutsam, geräuschempfindlich, spürt Gefahr. Weiß, was für sich richtig und sicher ist. Diese tiefe Intuition dient als Wegweiser für das Leben.

<b>Tor 58</b>	<b>Perineum (Damm), Beckenboden, Nieren</b>	<i>Wurzelzentrum</i>
---------------	---	----------------------

Lebensfreude, Meisterschaft. Auge für Schönes, heiter, lebendig, steckt andere mit Lebensfreude an. Schöne, ansteckende Vitalität. Ein positiver Weltenretter. Will sein Leben zum „Masterpiece“ gestalten.

<b>Tor 59</b>	<b>Sexualorgane, Kreuzbeinnervengeflecht</b>	<i>Sakral</i>
---------------	--	---------------

Intimität, Nachhaltigkeit. Möchte etwas Bleibendes schaffen, kann gut Nähe herstellen, fruchtbare Projekte und Beziehungen forcieren. Gibt sehr gern von seiner Fülle ab. Etwas Bleibendes zu kreieren liegt hier im Blut.

<b>Tor 60</b>	<b>Dickdarm, Nieren</b>	<i>Wurzelzentrum</i>
---------------	-------------------------	----------------------

Weiterentwicklung, Bewahrung. Energie, die dazu drängt, voranzukommen und sich weiterzuentwickeln. Lösungsorientiertheit. Bewahrung von Dingen, die sich bewährt haben, aber Flexibilität, um Veränderungen einzuleiten und mitzutragen, die Besseres bringen könnten, dabei sehr realitätsnah.

<b>Tor 61</b>	<b>Zirbeldrüse</b>	<i>Kronenzentrum</i>
---------------	--------------------	----------------------

Innere Wahrheit. Mag Geheimnisse, Unbekanntes, Neuland. Erforscht die Wahrheit dahinter. Forschertor für die Magie des Lebens - fast, als wolltest Du das Leben entschlüsseln. Du findest Inspiration in allen Dingen und so bist Du stets "wach", um alles aufnehmen zu können. Staunend unschuldig wie ein Kind.

<b>Tor 62</b>	<b>Hals, Schilddrüse</b>	<i>Kehlzentrum</i>
---------------	--------------------------	--------------------

Details. Blickt trotz Detailfülle durch und hat die Übersicht, gepaart mit Organisationstalent. Immer fundierte, überzeugende Argumente gekoppelt an Logik, die jeder sofort begreift, dem die Gedanken gewährt werden. Details sind extrem wichtig, aber verliere nicht den Blick für das ganze Bild.

<b>Tor 63</b>	<b>Zirbeldrüse</b>	<i>Kronenzentrum</i>
---------------	--------------------	----------------------

Überprüfung, Skepsis. Zweifelt alles erst mal an. Prüft, was wahr ist und was nicht. Braucht Antworten, damit sich neue Möglichkeiten auftun. Mentaldruck auf Grund der vehementen Neugierige, Suche nach Auflösung der Zweifel. Vertrauen baut sich erst für Dich auf, wenn Du viele Zweifel beseitigen konntest.

<b>Tor 64</b>	<b>Zirbeldrüse, linkes Auge, rechte Gehirnhälfte (yin)</b>	<i>Kronenzentrum</i>
---------------	--	----------------------

Erfasst die Bedeutung von Erfahrungen und Lehren und kann sie weitergeben. Reflexion der Vergangenheit, um das große Warum zu finden und zu lösen. Welche Weisheiten liegen in der Historie, in der eigenen Vergangenheit, wer hat was warum so getan? Du bist mit diesem Tor der geborene Durchdringer des Human Designs ;-). Aber... verzettele Dich nicht. Du musst nicht alle Rätsel der Welt lösen, um glücklich leben zu können. Empfehlung: Übungen zur Öffnung des 3. Auges.

## 2 Die genetische Codierung – Deine Blaupause des inneren Schaltplans

Was haben Krankheiten und Unpässlichkeiten mit Deinem Charakter zu tun?

Schau mal hier nach, was davon spürst Du häufiger?

**Unsere Körperlichkeit**

 <p style="text-align: center;">Wahres Selbst in Reinform</p> <p style="text-align: center;">Sein Liebe Raum Frieden Freiheit Gegenwart Akzeptanz Verbundenheit Urteilslosigkeit Grenzenlosigkeit</p>	 <p style="text-align: center;">Egoaspekte</p> <p style="text-align: center;">Ungeduld Antipathie Beurteilen Langeweile Vergleichen Anerkennungssucht Opferhaltung Oberflächlichkeit Nicht im Hier und Jetzt sein</p>	 <p style="text-align: center;">Ego-Schmerzkörpererleben</p> <p style="text-align: center;">Wut Hass Angst Trauer Gewalt Vorwürfe Depression Verurteilung Selbstmitleid Leidenssucht</p>
--	--	---

Daran kannst Du wertfrei erkennen, was in Dir am schmerzlichsten verletzt ist.

Unser Ego-Schmerzkörper z. B. hat in Wirklichkeit kein Empfinden im Hier und Jetzt, sondern greift auf ein bereits in der Vergangenheit erfahrenes Gefühl zurück. In dem Moment, in dem der Ego-Schmerzkörper sich erinnert, fühlen wir wieder haargenau den damaligen Schmerz. Jetzt, wo wir das wissen, können wir uns bei Eintritt sofort fragen, ob es wahr ist, was wir fühlen.

Oder ob es wieder „nur“ (nicht wertend gemeint) die Bestätigung eines alten Gefühls ist, nach dem Motto: Ja klar, war ja eh klar, dass ich wieder belogen... verlassen...hintergangen...übersehen... überhört...wurde.

Dann schau unter Ego (in der Mitte des Bildes) nach, was es jetzt mit Dir vorhat, will es Dich in die bekannte Opferhaltung bringen, das kennt es doch so gut aus jahrelanger Übung. Will es Anerkennung? Das fehlt ihm doch schon seit Deiner Kindheit, ist es das? Dann versuche als nächstes aus der Identifizierung mit Deinem Schmerzkörper herauszutreten. Keine Ablenkung jetzt! Nicht zum Sport gehen, nicht Süßigkeiten in Dich hineinstopfen oder gar Tabletten.

---

Sieh hin! Spüre es durch! Befasse Dich damit! Woher kennst Du dieses verdammt blöde Gefühl? Wer hat es wann zum ersten Mal in Dir hervorgerufen?

---

Versuche zu lokalisieren, wo Du diesen Schmerz spürst, ist es Enge im Hals, schnürt es Dir den Brustkorb zusammen, wird Dir schlecht oder ist es eher ein Spannungs- oder Druckkopfschmerz. Zieht sich Dein Herz zusammen? Oder bekommst Du plötzlich Fieber. Möchtest Du weinen oder lieber was zerschlagen? Geh einmal durch diesen Schmerz ganz bewusst durch, nimm ihn an und erforsche, was er Dir sagen will. Lass ihn vor allen Dingen einmal zu.

Gestehe Dir ein, dass da etwas in Dir verletzt wurde, was sich sofort meldet, wenn dieser Schmerz auch bereits vor vielen Jahren erlebt wurde, so ist er in Deinem Zellgedächtnis verankert. Es ist mindestens eine Minitrauma.

Sei ganz aufmerksam und lasse den Schmerz jetzt mal zu, das mag er nicht, er rechnet mit vehementem Widerstand und hofft auf Befriedigung durch Ersatzmassnahmen, wie Pralinen, Eis, Sport, Selbstmitleid, Schuldzuweisung usw.

Gib ihm das nicht, gib ihm diese Macht ab heute nicht mehr. Nimm wahr, sage zum Schmerz: *Okay, Du bist da, ich spüre Dich aber... ich erkenne auch, dass dies der aktuellen Situation nicht angemessen ist und ich gerade durch eine „alte“ Brille schaue.*

Erkenne, dass es die alten, immer gleichen Geschichten sind, die gerade in Dir abgerufen werden. Bedenke immer: Widerstand nährt Deinen Ego-Schmerzkörper, wie bei einem wütend stampfenden Kleinkind: Nein, das will ich nicht, nein nein nein!

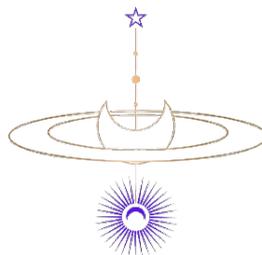
Sag ja und schenke dem Schmerzkörper ein wenig Mitgefühl, das ist etwas ganz anderes als Mitleid, denn Du willst ja nicht mehr mit ihm leiden.

Lege die Hände auf das Schmerzzentrum, dorthin, wo Du es gerade spürst, gehe in den inneren Dialog und sprich zu Dir: okay, da bist Du ja wieder, Du darfst hier sein, für einen Moment- aber dann möchte ich, dass Du wieder gehst. Ich habe Dich durchschaut, Du Schlingel.

Danke, dass Du da warst, das hilft mir immer wieder zu erkennen, wer Du bist und woher Du kommst - aber Du wirst mir immer fremder. Du kannst mich nicht mehr quälen.

---

Schmerz erkannt, Schmerz verbannt!  
Übungssache, ich weiß, lohnt sich aber.



Lade Dir hier gerne Dein kostenloses Chart herunter um zu schauen, welche Tore in Deinen Zentren aktiviert sind ;- ) Sie sind immer in einem dunkleren Farbton gekennzeichnet.

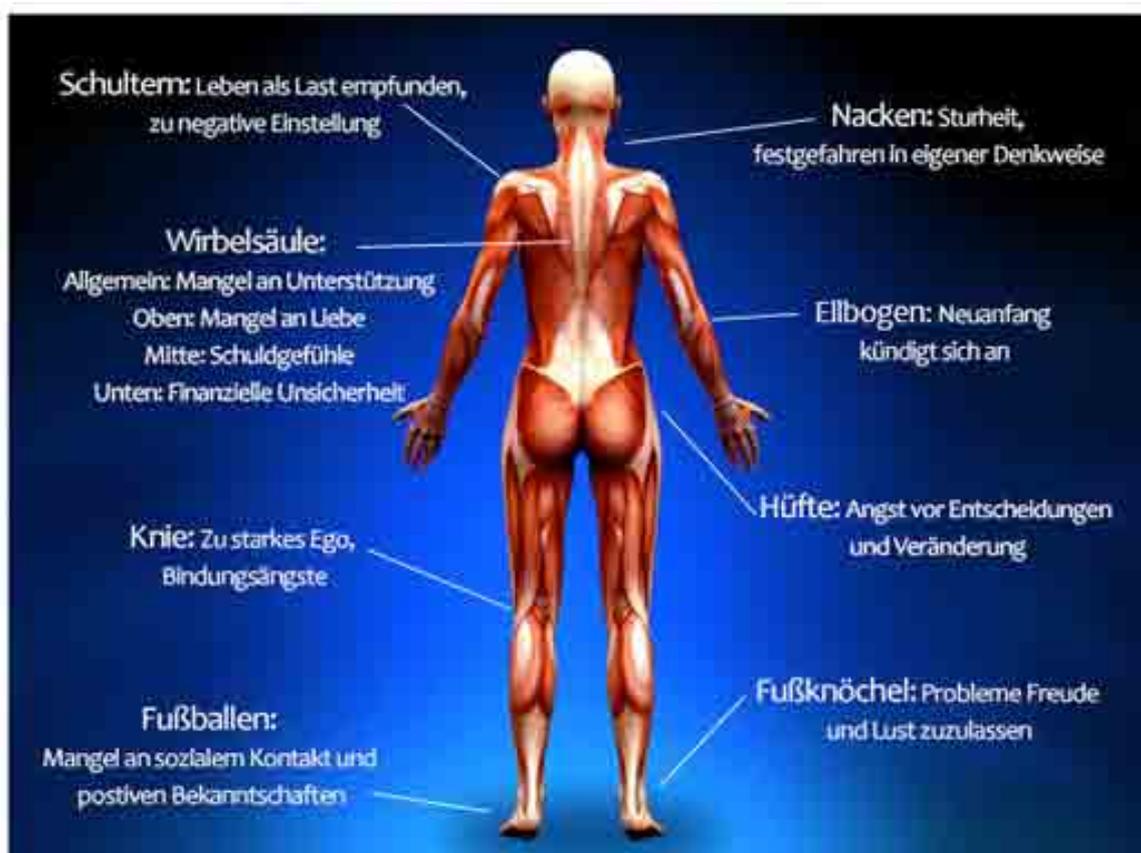
Klick: [Dein HDM-Chart](#)

Wenn Du magst, kannst Du hier im interaktiven Gratis-Chart direkt Deine Tore auslesen:

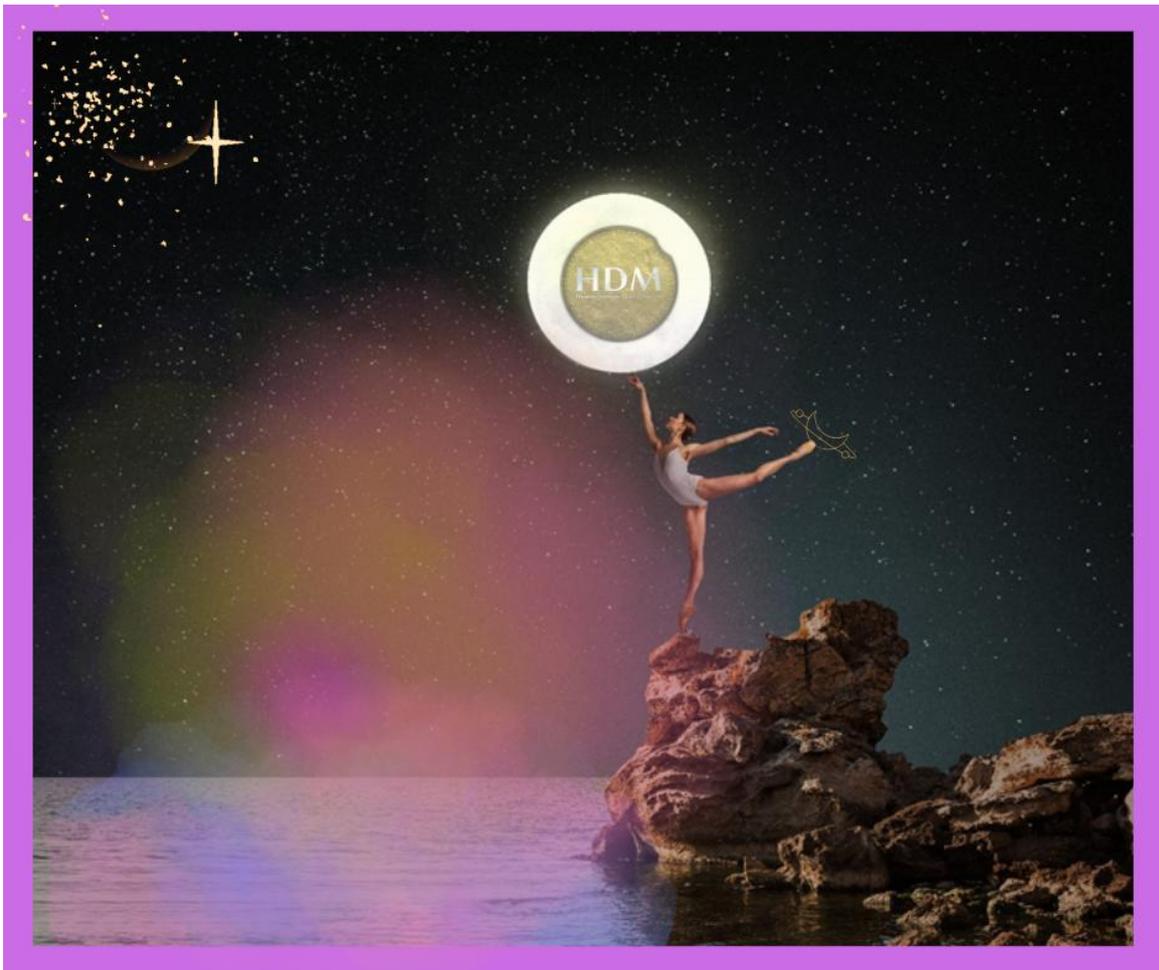
Klick: [interaktives HDM-Chart](#)

Wenn Du es geöffnet hast, dann klicke einfach auf Deine Tore und schon bist Du im Bilde und weißt, welches Tor welche Energie für Dich bereithält.

Hier ein Erklärbild aus anderer Quelle - Du kannst erkennen, wo sich Deine krankmachenden Gefühle im Körper einlagern:



Quelle: *manoatv*



Quelle: Freepic

### 3 Das Mondzeichen

Das Mondzeichen im Chart repräsentiert unseren emotionalen Körper und unser Unterbewusstsein (Gefühlswelt und Charakterzüge, welche nicht direkt auf den ersten Blick zu erkennen sind). Das Mondzeichen charakterisiert Deine Intuitionen, aber auch Dein Bindungsverhalten zu anderen Menschen sowie Erwartungen und Sehnsüchte.

Bitte nicht das Mondzeichen mit dem Sternzeichen oder dem Aszendenten verwechseln.

Das Sternzeichen beschreibt Deine Identität.

Der Aszendent beschreibt, wie Du auf Deine Umwelt wirkst.

Mondzeichen: Unterbewusste Persönlichkeit

Sternzeichen: Identität (Horoskop)

Aszendenten: Deine Wirkung auf die Außenwelt

### 3.1 Emotionen und Energie in Bewegung

Dein emotionaler Körper leidet unter Verspannungen, unter Schmerzen und Unpässlichkeit, wenn Du Deine Emotionen unterdrückst. Wir sprechen dann von eingeschlossenen (verkapselten) Emotionen.

E-Motion ist das Freilassen, das Fließenlassen von Gefühlen nach außen, Energie in Bewegung. Gib bei Google Mondzeichen berechnen ein und lasse Dir in Sekundenschnelle Dein Mondzeichen anzeigen.

Hier eine Aufschlüsselung:

#### Widder

Bei emotionaler Erschöpfung wirst Du wohl die Symptome einer Nebennierenermüdung verspüren. Diese äußert sich in Kopfschmerz, Nervosität, Angst, Erschöpfung im Körper und Kopf („vernebeltes Gehirn“). Dir hilft körperliche Bewegung, geh raus in den Wald oder an einen See, laufe ein wenig, mache Dehnübungen.

#### Stier

Du speicherst Emotionen im Kiefer, Rachen und/oder Deiner Nase. Die Verspannungen spürst Du bis in den Kiefer hinein, Nacken und Schultern ebenso. Selbstfürsorge hilft Dir. Massagen, hot stone Therapie, Wellness, chillen, lesen in gemütlicher, entspannter Position.

#### Zwillinge

Emotionen, die Du nicht rauslässt äußern sich, indem Dir etwas den Atem raubt, Probleme mit der Lunge, Atmung, Schilddrüse. Du spürst dieses in den Schultern und Händen, Spannung bis hin zur Taubheit. Hör auf alles zu analysieren, neben dem Intellekt solltest Du auch mal einfach albern sein und etwas tun was einfach nur Spaß bringt, nur den Intellekt zu füttern macht Dich zu ernst.

#### Krebs

Schmerzen in der Brustgegend, Anfälligkeit für alle möglichen Krankheiten wie Grippe, Fisteln, Viren, Erkältungen... Du darfst auch endlich mal für Dich da sein, immer nur an andere denken ist zwar edel, hilft aber Deinem Körper gar nicht. Auch mal an Deine Seele und Dein Herz und Deine Bedürfnisse denken bitte.

## Löwe

Rückenprobleme und Herz-Kreislaufprobleme sind vorprogrammiert, solange Du Emotionen einschließt. Mit dem Rücken gehen auch Arm- und Hand-Beeinträchtigungen einher. Du bist zu ernst, zu verkopft, zu sehr in Hacht-Acht-Stellung. Mach Dich mal locker, lache mal wieder von Herzen und lass vor allem die Leidenschaft in Dir nicht einschlafen.

## Jungfrau

Bei Dir schlägt alles auf den Magen (Verdauungstrakt). Oft kommen hier auch Unverträglichkeiten, Lebensmittelallergien wie Lactoseintoleranz usw. her. Sodbrennen kann auch eine Wirkung davon sein, dass Du Emotionen nicht durchlebst, sondern wegdrückst. Geh mal raus aus dem Kopf. Du musst nicht alles durchplanen, das Leben ist nicht planbar, go with the flow.

## Waage

Eingeschlossene Emotionen äußern sich bei Dir gern über die Nieren (denk dran, sie sind ein Reinigungsorgan, die Waschmaschine des Körpers), auch Hormonstörungen sind eine Begleiterscheinung davon. Dein Nervensystem ist extrem angespannt und das wirkt sich auf die Menschen in Deinem Umfeld aus. Wo fühlst Du Dich ausgebremst, aufgehalten, wo und bei wem kannst Du Dich nicht „leben“? Hüte Dich vor Resignation und falschen Kompromissen.

## Skorpion

Bakterielle Infektionen können Dein Begleiter sein, wenn Du über Deine Gefühlswelt nicht sprichst, Deine Emotionen einschließt, Dich hinter einer harten Schale versteckst, Verbitterung macht sich in Dir breit. Achte auf Dich und gehe offener mit Dir und Deiner Innenwelt um, es könnten Probleme mit den Fortpflanzungsorganen und Harnwegen auftreten, wenn Du es nicht tust. Nicht zuletzt schlägt es sich auch auf den Magen(Magengeschwür) und den Verdauungstrakt nieder. Du trägst möglicherweise einen Schuldkomplex mit Dir herum und glaubst, für alles in Deinem Umfeld verantwortlich zu sein - das bist Du nicht. Lass Probleme auch mal beim Verursacher, gib sie zurück, sie dürfen auch mal an Dir abprallen.

## Schütze

Wenn Du Probleme in Hüfte und vorderen Oberschenkeln verspürst ist dies der Ort, an dem Du die stagnierenden Emotionen speicherst. Unbeweglichkeit der Hüften, schlechte Durchblutung und Probleme mit dem Quadrizeps, ISG und Knieschmerzen sind die Symptome. Dir hilft Stretching, Yoga (yin), sanfte Gymnastik, TaiChi, Wassergymnastik, Physiotherapie. Gönn Dir diese Me-Times, das ist sehr wichtig für Dich und Deine Seele, letzten Endes unterstützt es Deinen Körper, gesund und fit werden zu wollen, hilf ihm dabei, indem Du Dir Gutes tust.

## Steinbock

Prädestiniert für zurückgehaltene Emotionen sind Schmerzen in der Wirbelsäule, Knie, Zähne und Knochen allgemein. Möglicherweise kommt es auch zu Hautproblemen, sie möchten Dir zeigen, dass die Emotionen da sind, ob Du sie nun verleugnest oder nicht. Sie sind da und sie wollen beachtet werden. Nur Disziplin, Prinzipien und starre Grenzen helfen Dir nicht weiter und Deinem Körper auch nicht. Trau Dich doch mal wenigstens die Prinzipien hinter Dir zu lassen, die Dir selbst nur schaden und Du Dich nur an ihnen orientierst, weil Du es so gewohnt bist.

## Wassermann

Bei Dir leidet am meisten Dein Nervensystem unter verdrängten Emotionen aber auch Probleme mit den Schienbeinen, der Achillessehne und kleinere Darmstörungen wollen Dir sagen, dass Du Dich um Dich kümmern sollst, Dich pflegen sollst, erkenne die Emotionen an, was passiert denn schon, wenn Du Dich mal ab und zu nicht absolut im Griff hast, Du bist keine Maschine, Du musst das so nicht tun. Wenn Du das so gar nicht beachten möchtest, könntest Du mit der Zeit unter erhöhter Angst bis hin zur Depression leiden.

## Fische

Als Empath gibst Du Dir selbst zu wenig Raum, zu wenig SEIN, zu wenig Pflege. Das äußert sich häufig in den Füßen (sie wollen in eine andere Richtung oder „raus“, weg von dort, wo sie gerade sind) und im Lymphsystem. Letztlich schwächst Du Dein Immunsystem damit erheblich und wirst so anfällig für Krankheiten, die gar nicht zu Dir gehören. Du solltest Dich öfter mal von anderen absplitten und für Dich da sein, ruhig im Rückzug und dann genau das tun, wonach Dir ist und sei es das Nichtstun. Du brauchst diese Alleinzeit, weil Du zu viele Schwingungen von anderen aufnimmst und am meisten darunter leidest, mehr als die, die sie aussenden.

## 4 Gesundheitsthemen nach Sonnenzeichen



Schwachstellen im Tierkreiszeichen:	
Sonnenzeichen	Schwachstellen
Widder	Kopf, Schädel, Gehirn, Augen, Zähne, Hormone
Stier	Nacken, Hals, Gaumen, Zunge, Hinterkopf, Kehlkopf
Zwillinge	Arme, Hände, Schultern, Haut, Bronchien, Ohren
Krebs	Brustkorb, Lunge, Schleimhäute, Galle, Magen
Löwe	Herz, Arterien, Brustmuskulatur, Rückenmark
Jungfrau	Gedärme, Immunsystem, Nervensystem
Waage	Becken, Nieren, Eierstöcke, Hoden, Zuckerhaushalt
Skorpion	Geschlechtsorgane, Oberschenkel, Gesäß
Schütze	Oberschenkel, Hüfte, Kreuzbein, Ischias, Wirbel
Steinbock	Knochen, Muskeln, Bänder, Sehnen, Faszien
Wassermann	Blutfluss, Energiekörper, Unterschenkel
Fische	Füße, Lymphe, Darmzotten, Blutbahnen

...aber das ist längst nicht alles.

---

Das komplette Skript  
enthält die gesundheitlichen Aspekte in jedem einzelnen Zentrum  
des Human Designs und diese weiteren Inhalte:

**Teil I**

Biologische Entsprechung in jedem Zentrum  
Fazit und Tipps  
Gesundheit und Ego

**Teil II**

Was Krankheiten mit Deinem Charakter zu tun haben  
Kleine Selbstübung

**Teil III**

Was will Dein Körper Dir sagen  
Herzkasper  
Magen dreht sich um  
Die grüne Galle  
Kopfdruck  
Zuviel Last auf dem Rücken  
Probleme mit dem Vorstand (Prostata)  
Probleme mit dem Abstand (weiblich)

[zum kompletten Skript](#)

---

Im Newsletter informieren wir über neue Skripte, Kurse, Webinare auch kostenlose, Masterclasses, Ausbildungen, Module und dort bekommst Du Inhalte, die nicht auf der Website stehen, meist nichtmals bei Google auffindbar sind, weil es exklusiv für unsere Leser sein soll.

Vergünstigungen zu allen kostenpflichtigen Inhalten werden ebenfalls über ein Codewort ausschließlich im Newsletter bekannt gegeben.

Allerdings erscheint dieser höchstens Sonntag, manchmal sogar nur 14-tägig, so wirst Du auf keinen Fall zugespammt oder überfrachtet, denn wir wollen Mehrwert liefern und nicht Deine Inbox zum Überlaufen bringen.

## 5 Zu guter Letzt



Dies kannst Du mit einem Klick hier für uns tun.

Du hast drei Optionen, such Dir aus, was Dir am meisten liegt:

Audio, Video oder Text

Klick: [Feedback geben](#)

Wir bedanken uns schon jetzt für Dein Engagement und freuen uns auf Deine Rückmeldung.

Mit Liebe und Respekt senden wir Dir Herzensgrüße,

*Elke und Marten*

## 6 die Autoren

### Das Team von Human Design Management

#### Elke Dola

- Human Design Practitioner (HDC und Alisha Belluga)
- (Erwachsene, Babys und Kinder, Business)
- Businessmentorin für Entrepreneure
- Menschenleserin-Körpersprache
- hellfühlige Wirksamkeitstrainerin
- staatl. gepr. Referentin für Public Relations/Öffentlichkeitsarbeit
- zert. psychologische Beraterin (Diplom Dr. Migge) Coach/Trainer
- Wurzeln in der Psychologie und der Betriebswirtschaft
- Dozentin für Kommunikationswissenschaften und salutogene Gesprächsführung für Ärzte und med. Fachpersonal
- Onlinetrainerin
- Visionskonzeptentwicklerin



<https://human-design-management.de>  
<https://visionskonzeptentwicklerin.de>

#### Marten Steppat

- Web Engineer (Webmasters International)
- Programmierer (PHP, SQL, Javascript)
- Digital Marketing Manager
- Social Media Manger
- Websitekonstrukteur
- Linux Administrator
- Reiki-Meister
- Hypnotiseur
- Werbetexter
- Buchautor, Storyteller
- NLP Master Practitioner
- Planetencodeleser (nach Vadim Tschenze)
- Human Design Practitioner (Erwachsene, Babys und Kinder, Business)



<https://human-design-management.de>  
<https://martensteppat.de>

## 7 Wie es für Dich weitergehen kann

Welcome to the inner circle - nun bist Du auf jeden Fall schon mal ein Human Design Eingeweihter. Hat es Dich gepackt?

Möchtest Du gern mehr über Dich und Deine Lebensaufgabe erfahren, noch tiefer eintauchen oder sogar alles über Dich, Deinen Seelenplan, Deine bewussten und unbewussten Anteile wissen?

Dann besuche uns doch gerne unter den folgenden Links für mehr über Human Design Wissen und Informationen über Human Design Readings.

Möchtest Du mehr über Dich wissen, tiefer eintauchen oder sogar alles über Dich wissen?

Auf unserer Website findest Du Insider-Wissen zum Human Design System und zu weiteren spannenden Themen, unseren Blog, bedeutsame News sowie alles zu unserer Ausbildung zum Human Design Practitioner:

### unsere Website

[Human Design Management](#)  
[Alles zu unserer mega-tiefen Ausbildung](#)

Oder besuche uns hier auf Facebook:

### Facebook

[Human Design Management bei Facebook](#)  
[FB-Gruppe Human Design Magie Mechanik Magnetismus](#)

Oder auf Instagram:

### Instagram

[Human Design Management bei Instagram](#)

Du hast eine Vision die Du mit Human Design verknüpfen möchtest, damit sie in die Realität geholt werden kann? Dann ist dies der Weg für Dich.