



# Leseprobe

Kristina Keller

## Human Design

Deine Reise zurück zu dir.  
Entdecke dein wahres  
Potential im Beruf, in der  
Liebe und im Leben.

---

Bestellen Sie mit einem Klick für 22,00 €



---

Seiten: 192

Erscheinungstermin: 14. Juni 2023

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

[www.penguinrandomhouse.de](http://www.penguinrandomhouse.de)

# Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

## Zum Buch

---

### Happy Welcome auf deiner Reise zurück zu dir!

Fühlst du dich manchmal in eine Schublade gesteckt, in die du nicht recht passen magst? Vielleicht liegt das daran, dass sie zu klein für dich ist!

Mit dem Human Design System kannst du herausfinden, welche Potentiale und energetischen Prägungen im kosmischen Moment deiner Geburt in dir angelegt wurden und lernen, in Harmonie mit dir selbst zu leben. Es verbindet Erkenntnisse des I Ging, der Astrologie, der Chakrenlehre und des Kaballah.

Human Design Expertin Kristina Keller nimmt dich mit auf eine Reise in dein Innerstes. Mit diesem praktischen Leitfaden hilft sie dir, der Freude zu folgen und Dinge, Menschen und Situationen loszulassen, die nicht im Einklang mit deiner Energie sind.



### Autor

## Kristina Keller

---

Kristina Keller, geboren 1985, beschäftigte sich schon in ihrer Kindheit gern mit psychologischen und philosophischen Fragen. Nach Master-Studium und Staatsexamen arbeitete sie zunächst zehn Jahre als Gymnasiallehrerin, bevor sie 2021 den goldenen Beamtenkäfig freiwillig verließ, um ihrem Herzen zu folgen und andere Menschen für Human Design zu begeistern. Seitdem hat sie tausende Klient\*innen auf ihrer Human Design Journey begleitet und teilt ihr Wissen mit viel Leidenschaft in zahlreichen

HUMAN DESIGN  
DEINE REISE ZURÜCK ZU DIR

KRISTINA KELLER

# HUMAN DESIGN

DEINE REISE ZURÜCK ZU DIR



FÜR DICH

# INHALT

EINFÜHRUNG	11
Damals ...	12
Und heute ...	13
Der Startpunkt deiner Reise – die Human Design Basics	15
DAS BIRTH CHART	29
Dein Chart ermitteln	30
Erste Schritte	32
Zentren	38
Typen und Strategien	57
Falls du dich mal verirren solltest – deine innere Autorität	89
Profile	109

WAS DU ÜBER DICH LERNEN KANNST	141
Willkommen im Wellnessbereich!	142
Human Design in der Liebe	151
Human Design im Beruf	169
Abschlussworte	184
Weiterführende Links und Literaturtipps	186
Impressum	191



# EINFÜHRUNG







## DAMALS ...

Ich liege krumm wie ein Croissant im Bett und scrolle mal wieder sinnlos durch Instagram. Meine Augen brennen vor Müdigkeit und ich fühle mich ziemlich ausgelaugt, weil der Lehrerberuf mich in den letzten Monaten all meine Kraft gekostet hat, aber ich schaffe es einfach nicht, mein Handy zur Seite zu legen. Story an Story zieht stumm an mir vorbei und ich sehe, wie mal wieder jemand nach Bali ausgewandert ist oder den x-ten Code in dieser Woche in die Kamera hält. Und dann auf einmal ist es da. Es sieht total befremdlich aus, wie die Grafik eines Menschen, nur doch irgendwie anders. Sehr abstrakt und abgefahren. Ich schalte die Story auf laut und höre Worte, die mir fremd und zugleich vertraut vorkommen: Human Design, Bodygraph, Chart, Energie.

Eine Mischung aus Faszination und Neugierde breitet sich in mir aus. Ich kann nicht anders und muss direkt googeln, was ich da gesehen habe. Egal, wie spät es gerade ist, ich muss unbedingt noch herausfinden, was es damit auf sich hat ...



## UND HEUTE ...

Ich sitze im Café und schreibe am Manuskript meines ersten Buches! Ein echtes Buch und ich soll die Autorin werden! Allein dieser Gedanke fühlt sich einerseits sehr surreal und andererseits absolut natürlich an. Als wäre meine Seele schon längst dort, wo mein Verstand noch nicht angekommen ist.

In den vergangenen drei Jahren, die zwischen damals und heute liegen, hat mich nicht nur der Buchverlag gefunden. Ich habe auch den goldenen Beamtenkäfig verlassen und meine Lebenszeitverbeamtung an den Nagel gehängt, ein erfolgreiches Business aufgebaut, über 300 Human-Design-Coaches ausgebildet und noch so vieles mehr, wofür es ein weiteres Buch bräuchte. Und das alles nur, weil ich aufgehört habe, mich in eine imaginäre Box zu stecken, von der ich immer dachte, dass sie da wäre. Weil ich mir erlaubt habe, der Freude zu folgen und Dinge, Menschen und Situationen loszulassen, die nicht mehr im Einklang mit meiner Energie waren. Kurzum: weil ich den Mut hatte, mich mit Haut und Haaren auf das Human-Design-Experiment einzulassen.

*Im Einklang mit  
meiner Energie sein*

Human Design hat mein Leben so tiefgreifend und nachhaltig verändert wie kein anderes Tool zuvor, und ich möchte dir mit diesem Buch einen ganz praktischen Leitfaden an die Hand geben, wie es auch dein Leben verändern kann, wenn du den Mut hast, dich darauf einzulassen.

Das ist übrigens etwas, was ich dir hiermit gern ans Herz legen möchte: Betrachte alles, was du in diesem Buch liest, als eine Option,



die du ausprobieren kannst, oder eben nicht. Stell dir vor, du fährst in den Urlaub und gehst in einem fremden Land abends im Hotel ans Buffet. Das Buffet ist riesengroß und lang und es liegen ganz viele Köstlichkeiten darauf. Bei einigen Dingen läuft dir bereits das Wasser im Mund zusammen, bei anderen weißt du jetzt schon, dass du sie nicht probieren möchtest. Wieder andere verunsichern dich ein wenig, weil du keine Vorstellung hast, wie sie schmecken könnten. Vielleicht ge-

*Happy Welcome auf deiner  
Reise zurück zu dir!*

hörst du zu den experimentierfreudigen Menschen, die das eine oder andere davon trotzdem ausprobieren werden, um festzustellen, dass es superlecker ist oder dass es dir eben doch nicht schmeckt (no risk, no fun!).

Wie auch immer du dich entscheidest: Es gibt kein Richtig oder Falsch am Buffet, oder? Alles kann, nichts muss. Du darfst alles essen, kannst aber genauso alles liegen lassen. Das Schlimmste, was dir passieren kann, ist, dass du eine neue Erfahrung machst und hinterher mehr weißt als vorher.

Einer Sache bin ich mir allerdings ziemlich sicher: Die Offenheit für Neues ist ein Teil von dir. Egal, ob du dieses Buch aus reiner Neugier mitgenommen hast, ohne jemals etwas über das Human-Design-System gehört zu haben, oder ob du bereits ein Human-Design-Profi bist und niemals aufhörst, neue Perspektiven zu betrachten und damit auch Neues dazuzulernen. Egal, wo du in deinem Human-Design-Experiment stehen magst: Happy Welcome auf deiner Reise zurück zu dir!

Bevor wir uns auf den Weg machen, deinen Bodygraphen zu erkunden und in Typen, Strategien, Autoritäten oder Profile einzutauchen,



müssen wir aber erst mal die Basics klären, damit wir uns auf der Route nicht plötzlich verirren und nicht mehr wissen, wo vorne und hinten ist.

Wenn du in den Urlaub startest, fährst du vermutlich auch nicht ohne gepackten Koffer zum Flughafen und schaust mal, was dort so passiert, sondern hast zumindest ein grobes Ziel im Kopf und in den meisten Fällen sogar deine Flüge gebucht und die Koffer gepackt.

## DER STARTPUNKT DEINER REISE – DIE HUMAN DESIGN BASICS

### Eine Synthese aus vier alten Weisheiten

Beim Human-Design-System handelt es sich um eine Synthese, also um eine Verschmelzung, aus vier alten Weisheiten, von denen du bestimmt schon etwas gehört hast: dem I Ging, der Astrologie, der Chakrenlehre und der Kabbalah. Hinzu kommen Erkenntnisse aus neueren Wissenschaften wie der Quantenphysik, der Epigenetik und der Biochemie.

Auf jedes einzelne dieser Systeme hier im Detail einzugehen, würde zu weit führen. Falls du dich für die vier Weisheiten interessierst, habe ich dir im Literaturverzeichnis ein paar Buchempfehlungen dazu zu-



sammengestellt. Für deine Reise ist es wichtig, zu verstehen, dass diese vier Weisheiten im Human-Design-Chart miteinander zu etwas Neuem verschmolzen sind. Das führt wiederum dazu, dass das Human-Design-System eines der komplexesten Systeme der heutigen Zeit darstellt, um den Energiefluss des Menschen zu erklären, und das ist auch der Grund, warum wir in diesem Buch wirklich nur die allerwichtigsten Stationen anfahren werden und uns nicht auf Trampelpfaden verlieren wollen.

## Herkunft des Human-Design-Systems

Falls du dich gerade fragst, wer diese Weisheiten zum System zusammengerührt hat, ist die Antwort, dass es im wahrsten Sinne des Wortes durch ein unglaubliches Ereignis in die Welt gekommen ist.

Die Entstehungsgeschichte soll sich wie folgt zugetragen haben: Es war einmal ein Kanadier namens Alan Krakower, der im Januar 1987 mit seinem Hund Urlaub auf Ibiza machte. Als er nach einem seiner zahlreichen Strandspaziergänge nach Hause kam, sah er in seinem Ferienhaus das Licht brennen, obwohl er es nicht angelassen hatte. Ab diesem Moment geschah etwas sehr Außergewöhnliches mit ihm: Eine Stimme übermittelte ihm mittels eines Channelings über acht Tage und acht Nächte das Human-Design-System. Beim Channeln steht man in Verbindung mit der geistigen Welt und erhält Botschaften in Form von Bildern, Gefühlen, akustischen Reizen und so weiter. Von da an nannte sich Alan Krakower Ra Uru Hu und begann, die Lehre des Human-Design-Systems in der Welt zu verbreiten. Falls du das alles gerade für

