

Energiezentren

Im System des Human Design, bzw. den 64 Keys, dass auf den alten Weisheitssystemen I-Ging, Astrologie, Kabbala und dem Chakren System aufbaut, geht man von 9 statt 7 Chakren aus, also **9 Energiezentren**, die uns Menschen angehören.

Je nachdem, ob ein Zentrum offen/weiß oder bunt/definiert ist, sind wir von diesem Pool aus **empfangend oder wirkend**.

Die offenen/weißen/empfangenden Zentren, die uns zugehörig sind nehmen wahr und **sind aufnehmend**. Die bunten/definierten/wirkenden Zentren geben Energie ab und sind eher **geschlossen gegenüber Fremdenergien**.

Im Folgenden wird nun beschrieben, **welche Wirkungen** jedes einzelne Zentrum im **offenen oder geschlossenen** Modus entfalten kann und was zu beachten ist, bei uns selbst und in der Interaktion mit anderen Menschen.

Denn:

ob ein Zentrum offen oder geschlossen ist hat enorme Auswirkungen auf die Art und Weise wie wir in der Welt wahrnehmen und wahrgenommen werden, wirken und auch wie unser Energiemodus ist (dazu mehr bei der Beschreibung der Typen beim nächsten Mal).

Dies führt wieder zu **bestimmten Möglichkeiten bzw. Herausforderungen** für unseren beruflichen und privaten Alltag.

Wenn ich beispielsweise über sehr viele **definierte Zentren** verfüge, kann ich auf der einen Seite über **sehr viel Energie und ein starkes Auftreten verfügen**. Auf der anderen Seite kann hier Sensibilität, neutrale Wahrnehmungsfähigkeit und Offenheit **fehlen**.

Hier gilt es zu beachten, dass es **weder um gut noch um schlecht** oder sonstige Bewertungen geht, sondern zum Beispiel darum festzustellen, für welche Tätigkeiten, Berufe, Beziehungen, Wege Positionen ein Menschen besonders geeignet ist, bzw. welche Strategie für ihn hilfreich sein kann.

1. Chakra/Energiezentrum Wurzel-Antriebszentrum

definiert:

macht sich selbst Druck und kann auch anderen Druck machen, aktiv betreffend existentieller Ansprüche, ambitioniert, möchte den eingebauten Druck in seiner eigenen Geschwindigkeit entfalten, kann Urvertrauen/Erdung/Wärme vermitteln, kann von einer Sekunde auf die andere 100% Energie zur Verfügung stellen, denn es geht hier um Existentielles, Vitalität, oft Leistungssportler, Bewegung, Arbeit, erfüllende Aufgaben sind sehr wichtig

over it:

ständig unter Druck sein, ruhe- und rastlos

under it:

Depression aufgrund von Impulsunterdrückung

offen:

nimmt Druck von aussen wahr und möchte diesen schnellstmöglich wieder loswerden, kann gestresst oder hektisch werden durch die Wahrnehmung des Drucks von aussen, kann ungeerdet wirken bzw. sein, gelassen ohne Druck von aussen, Erdung kann fehlen, Neigung zu Unfällen oder Missgeschicken, Burnoutgefahr, kann alles über Stress und dessen Thematik erfahren und weitergeben.

over it:

Hektik verbreiten

under it:

keinen Antrieb entwickeln ohne Druck von aussen

2. Chakra/Energiezentrum Sakral-Lebenskraft Zentrum

definiert:

Vitalität um dauerhaft aktiv zu sein, Gas geben über lange Strecken, Energie wird von innen heraus zur Verfügung gestellt, es geht mehr um den Prozess als um das Ergebnis, Vitalität im Zusammenwirken mit anderen entfalten, beim Tun weitere Energie gewinnen, tiefe Befriedigung durch Einsatz der Lebenskraft bei Dingen die dem Menschen wirklich entsprechen

over it: wahlloser Einsatz der Energie, keine wirkliche Befriedigung/Erfüllung

under it: Frust durch mangelnde Gelegenheit zur Entfaltung

offen: phasenweise Aktivierung, Aktion und Entspannung im Wechsel, Energie wird effizient eingesetzt, Ergebnisorientiertheit sowie,

Erfolgsorientierung, Kontext wird benötigt, Lebenskraft soll möglichst mit Sinn und Effizienz zum Einsatz kommen, Pausen sind wichtig, Lebenskraft anderer wird wahrgenommen und kann sinnvoll und effizient gesteuert werden

over it: zuviel machen, ohne Grenzen

under it: sich nicht fleissig genug fühlen, Komplex durch Vergleich mit Menschen, die definiertes Zentrum haben

3. Chakra/Energiezentrum Milz-Intuitions Zentrum

definiert:

Sicherheitsgefühl- strahlt es körperlich aus, widerstandsfähig, Körper gibt starke Signale, Wohlbefinden, bekommt viele Krankheiten nicht, fühlt sich in Körper wohl und sicher und hört auf dessen Botschaften

over it: mutet Körper zuviel zu, weil er so widerstandsfähig ist

under it: Signale des Körpers verdrängen

offen:

Unsicherheitsgefühl, Wohlbefinden ist grundsätzlich da, Signale der Umwelt sind stärker als die des eigenen Körpers, keine grundsätzlichen Überlebensängste, kann in anderen Schutzbedürfnisse auslösen, sensitiv, Immunsystem ist lernfähig, kann körperliches Befinden und auch Ängste anderer sehr gut wahrnehmen, ohne sich damit selbst zu identifizieren

over it: Sicherheit im Außen suchen

under it: Unsicherheit, Ängstlichkeit

4. Chakra/Energiezentrum Solarplexus- Emotional Zentrum

definiert: eigene Emotionen, Stimmung ist wellenartig, Gefühlsschwankungen, sucht emotionale Stabilität und Klarheit, möchte Auseinandersetzung mit Emotionen, konfrontiert andere mit eigenen Emotionen, Emotionen Raum geben um diese zu klären, kann empathisch mitfühlen, weil er Gefühl selbst kennt, erinnert Emotionen aus der Vergangenheit, nachtragend/fühlend

over it: Unbeherrschte Ausagierung der eigenen Gefühle

under it: Verdrängung der Emotionen um sie nicht zu fühlen

offen: reagiert oder überreagiert auf Emotionen von Außen, möchte Harmonie und emotionale Ruhe, möchte emotionale Wahrhaftigkeit und erkennt diese, keine eigen produzierte Stimmungsschwankungen, geht in

Resonanz mit Emotionen der anderen, berührt durch Emotionen anderer- bleibt dabei selbst klar, kann empathisch den emotionalen Zustand des anderen erkennen und respektieren, vergisst Emotionen aus der Vergangenheit, unbelastet/emotional frisch

over it: übertriebenes reagieren auf die Emotionen anderer zum Beispiel aus Harmoniebedarf

under it: Langeweile und Abhängigkeit von den Emotionen anderer

5. Chakra/Energiezentrum Herz- Ego Zentrum

definiert: schätzt eigenen Selbstwert eher hoch ein, möchte Ressourcen sammeln und verteilen, ist geschickt im Umgang mit Materie, möchte sich messen, möchte in Wettbewerb treten, möchte sich beweisen, kann dominieren und kontrollieren, möchte Gemeinschaften bilden, Willenskraft wirkungsvoll entfalten, selbstbewusste und couragierte Beiträge leisten und zum materiellen Erfolg beitragen

over it: um meinen Willen durchzusetzen ist fast jedes Mittel recht

under it: der Versuch es allen Recht zu machen

offen: schätzt eigenen Selbstwert eher gering ein, verwendet Ressourcen, möchte unabhängig sein von Materie, möchte Kooperation fördern, glaubt sich selbst beweisen zu müssen, kann gut einschätzen wer welchen Beitrag leisten kann, erkennt welche Gemeinschaften funktionieren bzw. lebensfähig sind, Willenskraft im Kontext (nicht ständig), kann den Wert der Beiträge anderer gut erkennen, kann Materie fließen lassen, unsicher betreffend des eigenen Wertes, frei von Leistungsdruck und Wettbewerbsdenken

over it: ständig den eigenen Wert beweisen und darstellen

under it: die eigenen Leistungen als wertlos und unwichtig abtun

6. Chakra/Energiezentrum G- Selbst Identitäts Zentrum

definiert: fühlt die eigene Identität, individuelle Richtung ist gegeben, geht seinen Weg, Verhalten hat Wirkung auf andere, spielt festgelegte Rolle, kann Identität einbringen

over it: anderen eigene Identität und Richtung aufzwingen

under it: kann nicht aufrichtig lieben, aus Angst sich dabei zu verlieren

offen: nicht greifbar- da Identität nicht festgelegt, erhält Richtung durch andere/Umgebung, wählt aus wo er dazu gehört, ist frei in seiner Rolle, kann sich an Umfeld/Umwelt anpassen

over it: auf der Suche nach Liebe sein, um zu spüren wer man selbst ist

under it: keine Selbstliebe, weil man nicht weiß wer man ist und dies zur Voraussetzung macht

7. Chakra/Energiezentrum Kehle-Ausdrucks Zentrum

definiert: ist festgelegt in der Art und Weise wie gesprochen wird, kann jederzeit sprechen oder handeln, ist abhängig von der Art der Verbindung zu anderen einem anderen Zentrum, bestimmt Kontext selbst, kann mir eigenem Ausdruck oder Handlungen etwas in der Welt sichtbar machen

over it: spreche und handle auch dann, wenn es nicht angemessen ist

under it: um nichts falsch zu machen spreche und handle ich nicht mehr

offen: ist flexibel darin wie gesprochen oder gehandelt wird, passt sich dem Kontext an, spricht und handelt kontextabhängig, nicht festgelegt im Ausdruck, kann sich mit Beiträgen an Umfeld anpassen

over it: ich spreche ständig um Aufmerksamkeit zu erhalten

under it: habe das Empfinden mich nicht ausdrücken zu können und daher nicht wahrgenommen zu werden

8. Chakra/Energiezentrum Verstandes-Ajna Zentrum

definiert: produziert eigene Ideen und Konzepte, ist mental sicher, ist dazu in der Lage Informationen in sein Schema umzubauen und neue Formulierungen zu erzeugen, Produktion von Wissen, Verstehen, Sinn, teilt Konzepte, Einsichten und Ideen und respektiert anderen Denkweisen, kann Neues denken

over it: stures Beharren auf eigenen Einsichten, Ideen und Konzepten

under it: kein teilen der Ideen aufgrund des Empfindens nicht verstanden zu werden

offen: beurteilt Konzepte und Ideen andere, ist mental eher unsicher, kann Infos sehr gut abspeichern, übernimmt Formulierungen von anderen, überprüft Konzepte, Einsichten und Ideen anderer auf deren Qualität und Relevanz, verknüpft vorhandenes Wissen.

over it: fanatische Identifikation mit Konzepten anderer
under it: Unsicherheit und die Idee dumm zu sein

9. Chakra/Energiezentrum Kronen-Inspirations Zentrum

definiert: ständig eigene Fragen im Kopf, kann andere mit Fragen mental inspirieren, hat Druck Antworten zu finden, mentales Abschalten ist nicht einfach, wenig offen für Fragen anderer

over it: andere ständig mit eigenen Fragen, Verwirrung, Zweifeln konfrontieren

under it: mentale Konstrukte geben Sicherheit, weil keine Antworten gefunden werden

offen: auf der Suche nach Inspiration von außen, mental druckfrei, kann sich gut ablenken oder mental entspannen, leicht ablenkbar durch neue Fragen, nimmt wahr welche Fragen andere beschäftigen

over it: ich muss alle Fragen beantworten können und alles wissen

under it: denken man wüsste nichts und dies zum Problem machen

Quellen:

Kreis, Marie-Luise: Hilf Dir Selbst zur richtigen Entscheidung! : DAS HUMAN DESIGN SYSTEM. : tao.de
in J. Kamphausen, 2014. <https://www.64keys.com//start/de>

CARMA
Coaching

**Was sagt dein Chart über deine Energiezentren aus?
Welche sind definiert(bunt)-welche offen (weiß)?**

Mache dir hier Notizen!



A series of horizontal dashed lines for taking notes, overlaid with a large, faint watermark of the CARMA Coaching logo and the text 'CARMA Coaching'.