



**„Astrid, hier ist Deine persönliche
Bedienungsanleitung“**

Mit Liebe erstellt, aus den Angaben, die du mir gegeben hast:

Astrid – 24.12.1965 – 13:10 Uhr – Hennef/ Sieg in D

Sie zeigt dir klar und ohne Umwege, wie du gemeint bist:

dein Typ,
dein Profil,
deine Linien,
deine Autorität,
deine Strategie,
dein Nicht-Selbst-Thema,
dein Inkarnationskreuz und
deine Zentren.

Es ist eine sachliche, ruhige Orientierung.

Ein Fundament.

Ein Anfang.

Ein Moment, in dem du dich vielleicht sofort schon erinnern wirst.

Inhalt

1. Dein Typ – deine Grundenergie	5
2. Profil 5/1 – Die praktische Wegweiserin	5
mit Tiefgang	5
3. Linien – Die beiden Linien erklären:	7
4. Deine Autorität – der Ort,	10
an dem deine Wahrheit entsteht	10
5. Deine Strategie –	11
wie du Entscheidungen im Einklang mit dir triffst	11
6. Dein Nicht-Selbst-Thema – wenn du dich von dir entfernst	13
7. Dein Inkarnationskreuz –	14
Das linke Kreuz der Prävention	14
8. Die 9 Zentren	18
9. Affirmationen für MG 5/1	22
10. Ausblick – ein ruhiger Blick nach vorn	23
11. Die Geschichte dahinter –	24
der Weg zurück zu dir	24
12. Angebot	26

Das bist du, Astrid...



1. Dein Geburtsdiagramm

Und das bist du auch...

Dies ist die grafische Darstellung deiner Grundenergie – so, wie du geboren wurdest.

Geburtszeitpunkt

Jahr : 1965
Monat : Dezember
Tag : 24
Stunde : 13
Minuten : 10

Geburtsort

Land: Germany

Chart Infos
Typus: Manifestierender Generator
Profil: 5 / 1
Strategie: Reagieren
Autorität: Sakral
Nichtselbst Thema: Frustration
Inkarnationskreuz: Das linke Kreuz der Prävention (10/15 | 18/17)
Für mehr Infos rechts auf den interaktiven Chart klicken!

2. Dein Typ – deine Grundenergie

Der Typ beschreibt die Grundenergie, mit der du durchs Leben gehst.
Er zeigt, wie du wirkst, wie du Entscheidungen triffst und was dich erschöpft oder stärkt.

Es ist die Basis deiner Bedienungsanleitung – der Anfang deiner Klarheit.

Du bist eine Energie, die auf das Leben reagiert.

Nicht aus dem Kopf, sondern aus dem Bauch.

Deine Kraft entsteht, wenn etwas in dir anspringt – ein inneres Ja.

Wenn du gegen dich lebst, wirst du müde, leer, frustriert.

Wenn du für dich lebst, wirst du kraftvoll, lebendig und klar.

3. Profil 5/1 – Die praktische Wegweiserin mit Tiefgang

Du bist jemand, der gesehen wird.

Nicht, weil du laut bist, sondern weil du Lösungen in dir trägst.

Das Profil 5/1 verbindet zwei Bewegungen:

- die **5**: der Blick nach außen, der andere Menschen erreicht
- die **1**: der Blick nach innen, der Sicherheit und Tiefe braucht

Diese Kombination macht dich zu einer Energie, die praktisch hilft, aber nur dann, wenn sie sich innerlich sicher fühlt.

Du bist jemand, der:

- Probleme erkennt, bevor andere sie sehen
- Wege findet, die funktionieren
- Menschen Orientierung gibt
- Verantwortung übernimmt, wenn es sich richtig anfühlt
- tief forscht, bevor du etwas weitergibst

Die **5** möchte wirken.

Die **1** möchte verstehen.

Und du brauchst beides.

Wenn du gegen dich lebst, fühlst du dich:

- missverstanden
- ausgenutzt
- überfordert
- verantwortlich für Dinge, die nicht deine sind

Wenn du für dich lebst, wirst du:

- klar
- stabil
- wirksam
- vertrauenswürdig
- ein Mensch, der anderen wirklich hilft, ohne sich selbst zu verlieren

Deine Energie ist nicht dafür gemacht, alles für alle zu lösen.

Sie ist dafür gemacht, **das Richtige für die Richtigen** zu tun.

Und das spürst du.

4. Linien – Die beiden Linien erklären:

Linie 5 – Die praktische Wegweiserin

Du wirst gesehen.

Menschen spüren, dass du Lösungen in dir trägst.

Sie kommen auf dich zu, weil sie glauben, dass du etwas richten kannst – und oft stimmt das auch.

Die 5. Linie ist:

- praktisch
- klar
- lösungsorientiert
- unabhängig
- wirksam

Du siehst, was funktioniert.

Du erkennst, was fehlt.

Du findest Wege, die andere nicht sehen.

Aber diese Linie hat auch eine Herausforderung:

Menschen erwarten manchmal mehr von dir, als du geben kannst oder willst.

Wenn du versuchst, alles zu lösen, wirst du müde, überfordert, bitter.

Wenn du aber nur das gibst, was sich für dich richtig anfühlt, wirst du:

- klar
- stabil
- wirksam
- respektiert

Die 5. Linie ist eine Energie, die führt –
aber nur, wenn sie sich selbst treu bleibt.

Linie 1 – Die Forscherin, die Sicherheit braucht

Die 1. Linie ist dein Fundament.

Sie braucht Tiefe, Verständnis, Ruhe.

Du möchtest wissen, wie etwas funktioniert, bevor du es weitergibst.

Diese Linie ist:

- gründlich
- neugierig
- stabil
- sicherheitsorientiert
- tief

Du lernst nicht oberflächlich.

Du willst verstehen.

Du willst wissen, was wahr ist.

Du willst ein Fundament, das trägt.

Wenn du diese Tiefe nicht bekommst, fühlst du dich:

- unsicher
- nervös
- instabil
- überfordert

Wenn du dir aber Zeit nimmst, um zu verstehen, wirst du:

- klar
- sicher
- verlässlich

- ruhig

Die 1. Linie ist die Basis deiner Wirksamkeit.

Ohne sie funktioniert die 5 nicht.

Wie die Linien 5 und 1 zusammen wirken

Du bist jemand, der:

- **tief versteht (1)**
- und **praktisch hilft (5)**

Du brauchst:

- innere Sicherheit
- Klarheit
- Wissen
- Ruhe

Und erst dann kannst du:

- wirken
- führen
- Orientierung geben
- Lösungen anbieten

Das ist keine Schwäche.

Das ist deine Stärke.

5. Deine Autorität – der Ort, an dem deine Wahrheit entsteht

Deine Wahrheit entsteht nicht im Kopf.

Sie entsteht im Körper.

Genauer: im Bauch.

Als MG 5/1 hast du eine sakrale Autorität.

Das bedeutet:

- deine Entscheidungen kommen aus einem Gefühl
- aus einem inneren Ton
- aus einem Ziehen oder Öffnen
- aus einem klaren „Ja“ oder „Nein“

Nicht logisch.

Nicht erklärbar.

Nicht begründbar.

Der Kopf macht Pläne.

Der Bauch macht Wahrheit.

Wenn du gegen dich lebst, versuchst du:

- zu erklären
- zu rechtfertigen
- zu funktionieren
- Entscheidungen „richtig“ zu machen

Dann wirst du müde, leer, frustriert.

Wenn du für dich lebst, hörst du auf deinen Körper:

- Was zieht dich an?
- Was öffnet dich?
- Was macht dich lebendig?
- Was fühlt sich warm, klar, richtig an?

Deine sakrale Autorität spricht leise, aber eindeutig.

Sie zeigt dir den Weg, bevor du ihn verstehst.

Dein Körper weiß es.

Dein Kopf holt später auf.

6. Deine Strategie – wie du Entscheidungen im Einklang mit dir triffst

Deine Energie bewegt sich nicht aus dem Kopf heraus.

Sie bewegt sich aus der Reaktion heraus.

Als MG ist deine Strategie:

Reagieren.

Nicht initiieren.

Nicht planen.

Nicht vorauslaufen.

Das Leben zeigt dir etwas –
und dein Körper antwortet darauf.

Ein Ziehen.

Ein Öffnen.

Ein inneres „Ja“.

Oder ein klares „Nein“.

Wenn du versuchst, Dinge zu erzwingen, wirst du:

- müde
- frustriert
- unruhig
- innerlich leer

Wenn du aber wartest, bis etwas in dir anspringt, wirst du:

- schnell
- klar
- kraftvoll
- effizient
- lebendig

Deine Energie ist nicht dafür gemacht, alles zu beginnen.

Sie ist dafür gemacht, **auf das Richtige zu reagieren** –
und dann mit einer Geschwindigkeit loszugehen,
die andere oft überrascht.

Du musst nicht wissen, wohin der Weg führt.

Du musst nur spüren, ob der nächste Schritt ein „Ja“ ist.

Dein Körper zeigt dir den Weg.

Dein Kopf erklärt ihn später.

7. Dein Nicht-Selbst-Thema – wenn du dich von dir entfernst

Dein Nicht-Selbst-Thema ist Frustration.

Sie zeigt sich, wenn du gegen dich lebst.

Wenn du versuchst, Dinge zu erzwingen.

Wenn du schneller sein willst als dein Körper.

Wenn du Entscheidungen aus dem Kopf triffst, statt aus dem Bauch.

Frustration ist kein Fehler.

Sie ist ein Signal.

Sie sagt dir:

- „Hier stimmt etwas nicht.“
- „Hier verlierst du Energie.“
- „Hier gehst du einen Weg, der nicht deiner ist.“

Frustration entsteht, wenn du:

- zu früh startest
- zu viel willst
- zu viel trägst
- zu viel erklärst
- zu viel funktionierst
- zu wenig reagierst

Wenn du dich aber wieder mit dir verbindest,
wenn du wartest, bis etwas in dir anspringt,

wenn du deinem Bauch vertraust,
dann verändert sich alles.

Dann wird aus Frustration:

- Klarheit
- Kraft
- Geschwindigkeit
- Lebendigkeit

Frustration ist nicht dein Feind.
Sie ist dein Wegweiser zurück zu dir.

8. Dein Inkarnationskreuz – Das linke Kreuz der Prävention

(18.1 / 17.1 – 10.5 / 15.5)

Du trägst eine Energie in dir, die sieht, wo etwas nicht stimmt –
nicht um zu kritisieren, sondern um zu klären.

Das linke Kreuz der Prävention ist eine Bewegung, die Ungleichgewichte
erkennt, bevor sie sichtbar werden.

Du spürst, wenn etwas kippt, wenn ein System wackelt, wenn ein Mensch
sich verliert.

Tor 18.1 – Korrektur aus Integrität

Du erkennst Fehler nicht, um zu bewerten, sondern um zu heilen.

Du siehst, was verbessert werden kann, und du tust es aus einem tiefen
inneren Anspruch an Wahrheit und Klarheit.

Nicht laut.

Nicht belehrend.

Sondern präzise.

Tor 17.1 – Klare Perspektiven

Du bringst Ordnung in Gedanken, Strukturen und Entscheidungen.

Du kannst Dinge so formulieren, dass andere plötzlich verstehen, was vorher verwirrend war.

Du gibst Orientierung, indem du Klarheit schaffst.

Tor 10.5 – Selbsttreue als Führung

Du führst nicht, indem du Menschen lenkst.

Du führst, indem du du selbst bist.

Deine Integrität ist dein Kompass.

Deine Selbsttreue ist deine Wirkung.

Tor 15.5 – Die Kraft der Balance

Du hältst Extreme aus, ohne dich zu verlieren.

Du bringst Ruhe in Räume, die schwanken.

Du stabilisierst, indem du bleibst, wie du bist.

Was dieses Kreuz für dich bedeutet

Du bist jemand, der:

- Ungleichgewichte erkennt
- Klarheit bringt
- Strukturen sortiert
- Menschen stabilisiert
- Wahrheit benennt
- Räume beruhigt
- Orientierung gibt

Nicht durch Druck.

Nicht durch Lautstärke.

Sondern durch **Präsenz, Klarheit und Integrität.**

Dein Leben folgt einer Bewegung:

sehen – klären – stabilisieren – ausrichten.

Du bist keine Mahnerin.

Du bist eine **Wegweiserin**, die erkennt, was kippt, und zeigt, wie es wieder ins Gleichgewicht kommt.

Wenn du gegen dein Kreuz lebst

Dann fühlst du dich:

- überfordert
- missverstanden
- verantwortlich für alles
- innerlich unruhig
- erschöpft von Erwartungen

Du versuchst, zu retten, statt zu klären.

Du versuchst, zu funktionieren, statt zu führen.

Du versuchst, alles zu halten, statt dich selbst zu halten.

Wenn du im Einklang mit deinem Kreuz lebst

Dann wirst du:

- klar
- stabil
- wirksam
- ruhig
- präzise
- ein Mensch, der Orientierung gibt, ohne sich zu verlieren

Du korrigierst nicht Menschen.

Du korrigierst Energie.

Du bringst Systeme, Räume und Entscheidungen zurück in ihre natürliche Ordnung.

Das ist deine Gabe.

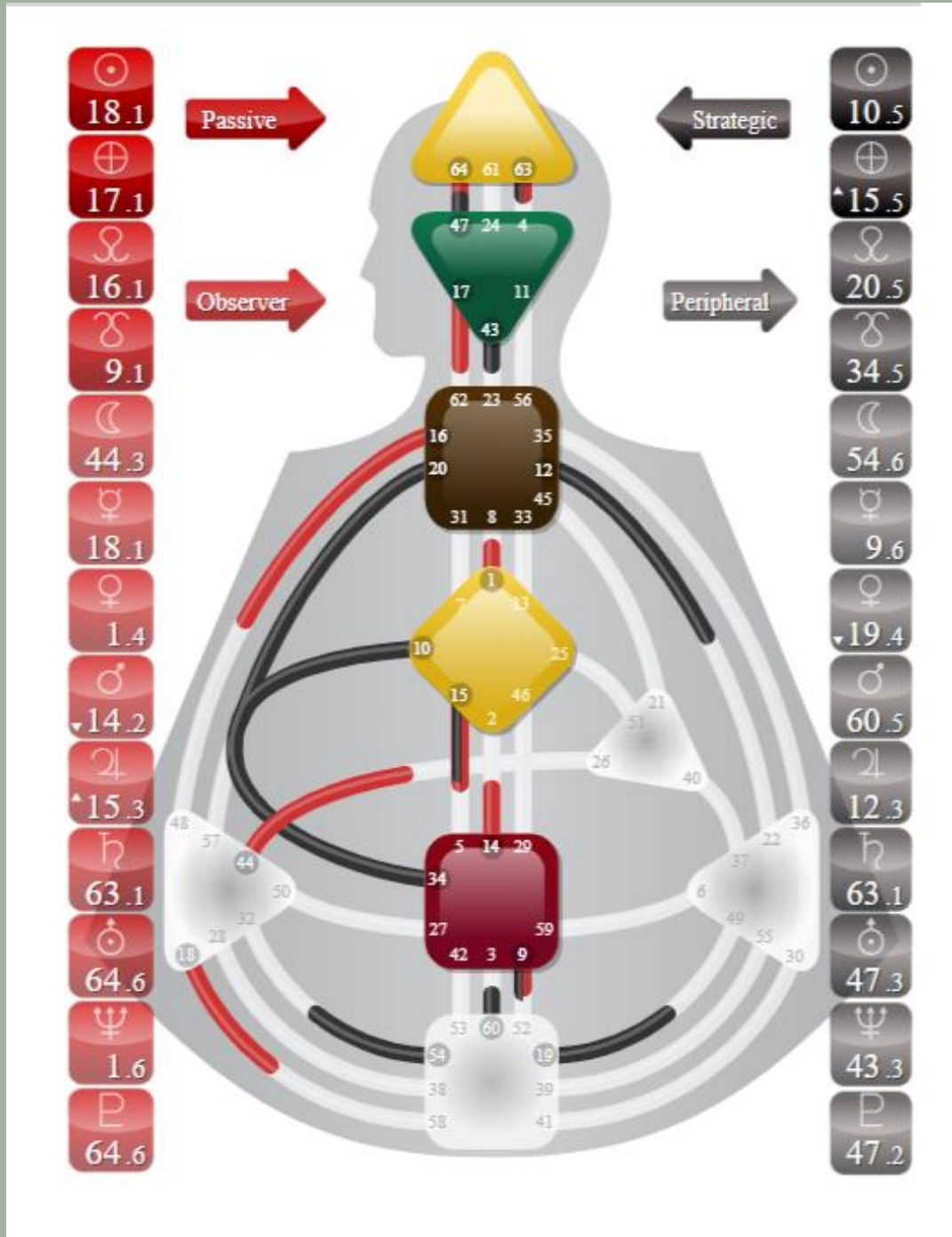
Das ist deine Wirkung.

Das ist dein Kreuz.

9. Die 9 Zentren

Deine definierten Zentren – hier bist du konstant

(das sind die farbigen Felder in deiner Chart)



1. Kopfbzentrum – definiert (gelb)

Du hast eine konstante Quelle für Inspiration und mentale Impulse.

Deine Gedanken kommen nicht zufällig, sondern klar, strukturiert und oft überraschend präzise.

Du brauchst keine äußeren Reize, um Ideen zu haben – sie entstehen in dir.

2. Verstand / Ajna – definiert (grün)

Du denkst stabil.

Du hast eine klare Art, Dinge zu verstehen, zu analysieren und einzuordnen.

Andere spüren deine Klarheit und folgen deiner Struktur.

Du bist nicht wankelmütig im Denken – du bist verlässlich.

3. Kehle – definiert (braun)

Du drückst dich klar aus.

Deine Worte haben Gewicht, Struktur und Wirkung.

Menschen hören dir zu, weil deine Stimme eine innere Stabilität trägt.

Du kannst Dinge formulieren, die andere fühlen, aber nicht sagen können.

4. Selbst / G-Zentrum – definiert (gelb)

Du weißt, wer du bist.

Deine Richtung, dein innerer Kompass, deine Identität – all das ist stabil.

Du verlierst dich nicht in Rollen.

Du gehst deinen Weg, auch wenn andere schwanken.

5. Sakralzentrum – definiert (rot)

Deine Lebensenergie ist konstant.

Du hast Zugang zu einer tiefen, körperlichen Wahrheit.

Dein Bauch zeigt dir, was richtig ist.

Wenn du reagierst, entsteht Kraft, Klarheit und Geschwindigkeit.

Deine offenen Zentren – hier nimmst du die Welt wahr

(das sind die weißen Felder in deiner Chart)

6. Herz / Ego – offen

Du musst nichts beweisen.

Du bist nicht dafür gemacht, dich zu vergleichen oder zu kämpfen.

Wenn du versuchst, dich zu überbieten, wirst du müde.

Wenn du loslässt, entsteht Würde.

7. Solarplexus – offen

Du fühlst die Emotionen anderer.

Du verstärkst sie sogar.

Das macht dich empathisch, klar wahrnehmend – aber auch sensibel für Drama.

Deine Wahrheit entsteht nicht in Gefühlen, sondern im Körper.

8. Wurzel – offen

Du spürst Druck von außen.

Nicht deinen eigenen.

Du nimmst den Stress anderer wahr und willst ihn oft lösen.

Wenn du erkennst, dass dieser Druck nicht deiner ist, wirst du ruhig und klar.

9. Milz – offen

Du spürst die Ängste anderer.

Du nimmst Unsicherheiten, Sorgen und körperliche Signale auf.

Du hältst manchmal fest, was dir nicht guttut.

Wenn du loslässt, entsteht Freiheit.

Was diese Kombination für dich bedeutet

Du bist ein Mensch, der:

- klar denkt
- klar spricht
- klar weiß, wer er ist
- klar reagiert
- und gleichzeitig fein wahrnimmt, was im Außen passiert

Du bist stabil im Inneren und offen im Außen.

Du erkennst, was nicht stimmt – nicht aus Unsicherheit, sondern aus Klarheit.

Deine definierte Energie gibt dir Richtung.

Deine offene Energie gibt dir Tiefe.

Du bist kein Mensch, der sich verliert.

Du bist ein Mensch, der spürt.

10. Affirmationen für MG 5/1

Ich vertraue meinem Bauch.

Er zeigt mir den Weg, bevor ich ihn verstehe.

Ich darf warten, bis etwas in mir anspringt.

Mein Tempo entsteht aus meiner Wahrheit.

Ich muss nichts erzwingen.

Was für mich ist, findet mich.

Ich gebe nur das, was sich für mich richtig anfühlt.

Nicht mehr und nicht weniger.

Ich darf tief gehen, bevor ich wirke.

Meine Klarheit entsteht aus meinem Fundament.

Ich bin nicht für alle da.

Ich bin für die Richtigen da.

Ich löse nicht jedes Problem.

Ich wähle, was mich öffnet.

Meine Energie ist richtig.

Meine Reaktion ist richtig.

Ich bin richtig.

Ich darf neu entscheiden, sobald mein Körper es sagt.

Ich bin nicht an alte Wege gebunden.

Ich folge meinem inneren Ja.

Es führt mich dorthin, wo ich lebendig bin.

11. Ausblick – ein ruhiger Blick nach vorn

Dies ist der Anfang.

Ein erster Schritt zurück zu dir.

Nicht die ganze Reise, nicht die Lösung für alles, sondern ein Moment der Klarheit, der dich wieder mit dir verbindet.

Vielleicht spürst du jetzt mehr Ruhe.

Vielleicht mehr Fragen.

Vielleicht ein leises inneres „Ja“.

Alles ist richtig.

Diese Bedienungsanleitung zeigt dir deine Grundenergie.

Sie erinnert dich daran, wie du gemeint bist.

Wie du Entscheidungen triffst.

Wie du dich bewegst.

Wie du wieder zu dir findest, wenn du dich verlierst.

Wenn du tiefer gehen möchtest, kannst du das tun.

In deinem Tempo.

In deiner Wahrheit.

Ich begleite dich gern weiter –

mit einer Klarheitsanalyse,

oder indem wir deine Geschichte in ein Buch bringen,

das du in den Händen halten kannst.

Aber du musst nichts.

Du darfst einfach erst einmal ankommen.

Bei dir.

12. Die Geschichte dahinter – der Weg zurück zu dir

Human Design zeigt dir nicht, wie du werden sollst.

Es zeigt dir, wie du gemeint bist.

Und manchmal ist das Erkennen schmerzhafter als das Nichtwissen.

Nicht, weil etwas falsch war,

sondern weil du spürst, wie weit du dich an manchen Stellen von dir entfernt hattest.

Du hast funktioniert.

Du hast gehalten.

Du hast getragen.

Du hast dich angepasst, damit andere sich sicher fühlen.

Du hast Räume stabilisiert, die nicht deine waren.

Du hast Erwartungen erfüllt, die nie zu dir gehörten.

Und irgendwann hast du dich selbst nicht mehr gespürt.

Wenn du deine Chart liest – deinen Typ, deine Zentren, deine Strategie – dann ist das kein neues Wissen.

Es ist ein Wiedererkennen.

Ein Erinnern.

Ein „Ach, da bin ich.“

Die Wahrheit ist einfach:

Wenn du so leben würdest, wie du gebaut bist, wärst du frei.

Glücklich.

In dir ruhend.

Zu Hause.

Und genau das beginnt jetzt.

Du kommst zurück.

Nicht laut.

Nicht kämpfend.

Sondern klar.

Du merkst, wo du dich verbogen hast.

Du merkst, wo du dich verloren hast.

Und du merkst, wie gut es tut, wieder bei dir anzukommen.

Das Außen spürt das.

Es sieht die Veränderung.

Es reagiert darauf.

Manche halten Abstand.

Manche kommen näher.

Manche wissen nicht, wie sie dich jetzt greifen sollen.

Aber du weißt es.

Du fühlst dich wohler.

Klarer.

Ehrlicher.

Wahrhaftiger.

Du bist nicht härter geworden.

Du bist echter geworden.

Das ist die Geschichte hinter deiner Bedienungsanleitung:

**Du findest zurück zu dir –
und die Welt lernt, damit umzugehen.**

13. Angebot

Solch eine Bedienungsanleitung (deine Chart) kann ich auch für dich erstellen.

Mehr dazu liest du bitte hier: <https://frauaschreibt.de/wie-mir-human-design-geholfen-hat/deine-pers-nliche-bedienungsanleitung>

Eine ruhige, klare Analyse deiner Chart, deines Profils und deiner aktuellen Lebensbewegung, biete ich durch eine Klarheitsanalyse an.

Es wird persönlich, tief und präziser.

Darüber kannst du hier mehr lesen: <https://frauaschreibt.de/wie-mir-human-design-geholfen-hat/klarheitsanalyse>

Buchdruck

Wenn du deine Geschichte in die Hand nehmen möchtest, kann ich es für dich drucken lassen.

Ein eigenes Buch, das dich begleitet, stärkt und erinnert.

Ein Stück Identität, das bleibt.

Preis auf Anfrage. (Richtet sich nach der Seitenanzahl)

Für Astrid

Geh in deinem Tempo weiter.

Alles Weitere zeigt sich, wenn es für dich dran ist.