DR. BIRGIT GREINER

9

Muster, die nicht zu dir gehören

Ein Praxisleitfaden für die Potentialentfaltung
mit Human Design

Dr. Birgit Greiner

Promovierte Neurobiologin und Human Design Professional

Bevor du loslegst

Vieles, was wir über uns glauben, haben wir von außen übernommen. Die Angewohnheit, für gute Stimmung zu sorgen. Das Gefühl, immer noch etwas leisten zu müssen, bevor wir uns ausruhen dürfen. Die Unruhe, wenn eine Frage offen bleibt. Mit der Zeit fühlt sich das so vertraut an, dass wir es für unseren Charakter halten, obwohl es uns müde macht.

In meinen Begleitungen begegnen mir diese Muster immer wieder, und sie zeigen sich bei vielen Menschen an ähnlichen Stellen. Das Human Design System macht diese Stellen sichtbar. Es zeigt, in welchen Bereichen deines Lebens du verlässlich auf andere wirkst, und in welchen du besonders viel aus deiner Umgebung aufnimmst und verstärkst. In diesen wahrnehmenden Bereichen entsteht leicht das Gefühl, etwas verbessern, ausgleichen oder beweisen zu müssen, und genau dort verausgaben wir uns am meisten.

Diese Wahrnehmung ist keine Schwäche. Sie bringt eine besondere Feinfühligkeit mit und, wenn wir sie erkennen, eine eigene Form von Weisheit. **Potentialentfaltung beginnt oft dort, wo wir aufhören, für andere auszugleichen, was nie zu uns gehört hat.**

Dieser Leitfaden führt dich durch die 9 häufigsten Muster, an denen wir Energie verlieren, und zeigt dir jeweils den Zusammenhang mit dem Human Design. Du brauchst dafür kein Vorwissen. Lies die Sätze unter „Kennst du das?“ und spüre, wo du innerlich nickst. Dort lohnt es sich, weiterzulesen.

Die Beispiele aus meinen Begleitungen sind so verändert und zusammengesetzt, dass sich niemand darin wiedererkennt. Die Muster dahinter sind echt.

Wie Muster entstehen und warum sie sich verändern können

Als Neurobiologin verstehe ich, wie früh diese Muster angelegt werden. Viele entstehen in den ersten Lebensjahren, lange bevor wir darüber nachdenken können. Unser Gehirn verbraucht etwa ein Fünftel der Energie unseres Körpers, obwohl es nur einen kleinen Teil seines Gewichts ausmacht. Es ist deshalb darauf ausgerichtet, sparsam zu arbeiten und Lösungen zu finden, die zuverlässig funktionieren.

Wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät, etwa weil eine Bezugsperson angespannt, traurig oder überfordert ist, entsteht im Gehirn ein Zustand von Unruhe. Der Hirnforscher Gerald Hüther nennt das Inkohärenz. Das Gehirn sucht dann nach einem Weg zurück in die Kohärenz, in einen Zustand, in dem wieder alles zusammenpasst. Ein Kind, das spürt, dass es der Mutter besser geht, lernt früh, für gute Stimmung zu sorgen. Ein anderes merkt, dass es Anerkennung bekommt, wenn es viel leistet.

Wiederholt sich eine solche Erfahrung immer wieder, werden die Verbindungen zwischen den beteiligten Nervenzellen gestärkt. Aus einer Lösung für den Moment wird ein neuronales Muster, ein gut ausgebauter Weg im Gehirn, den wir ganz automatisch nehmen. Oft tragen wir solche Wege ein Leben lang mit uns, auch wenn die Situation, in der sie entstanden sind, längst vorbei ist.

Die gute Nachricht ist, dass unser Gehirn bis ins hohe Alter formbar bleibt. **Wenn wir ein Muster bewusst erkennen und bereit sind, etwas Neues auszuprobieren, können neue Wege entstehen.** Sie werden stärker, je öfter wir sie gehen, besonders dann, wenn sie sich gut und stimmig anfühlen. So finden wir nach und nach zu dem zurück, was wirklich zu uns gehört, und was als Fähigkeit in uns angelegt ist, kann mit der Zeit zu einer Fertigkeit werden, die uns entspricht.

Dein Human Design zeigt dir, wo du besonders empfänglich für solche Prägungen warst.

Dein Selbstcheck

Kreuze an, was dir vertraut vorkommt. Die Zahl führt dich zum passenden Kapitel.

- [ ] Ich fühle mich verantwortlich dafür, dass es allen gut geht. 1
- [ ] Ich bleibe zu lange in Situationen, die mir nicht guttun. 2
- [ ] Ich merke oft erst, wenn ich erschöpft bin, dass es zu viel war. 3
- [ ] Ich stehe ständig unter Druck und schiebe trotzdem Dinge vor mir her. 4
- [ ] Ich weiß manchmal nicht, wer ich eigentlich bin oder wohin ich will. 5
- [ ] Ich habe das Gefühl, mich beweisen zu müssen. 6
- [ ] Ich rede, damit ich gesehen werde, und ärgere mich danach darüber. 7
- [ ] Ich fühle mich unsicher, wenn ich keine feste Meinung zu einem Thema habe. 8
- [ ] In meinem Kopf kreisen Fragen, die eigentlich nicht meine sind. 9

1 Für alle sorgen, nur nicht für dich

KENNST DU DAS?

- Du spürst sofort, wenn in einem Raum Spannung herrscht, und versuchst, sie aufzulösen.
- Ein unangenehmes Gespräch schiebst du lieber hinaus, damit niemand traurig oder wütend wird.
- Nach außen wirkst du gelassen, innerlich kostet dich das viel Kraft.

AUS DER BEGLEITUNG

Eine Klientin, Mitte vierzig, beschrieb sich als „die Harmonische" in der Familie. Sie wusste immer, wie es allen ging, und tat alles, damit niemand verstimmt war. Bei der Arbeit sagte sie zu Aufgaben Ja, die sie eigentlich ablehnen wollte, weil sie die Enttäuschung des anderen kaum aushielt. Im Coaching wurde ihr klar, wie viel von dem, was sie für ihre eigenen Gefühle hielt, in Wirklichkeit die Stimmung der anderen war, die sie aufnahm und verstärkte.

WAS DAHINTER LIEGT

Wer die Gefühle anderer sehr deutlich wahrnimmt, oft stärker, als die anderen sie selbst empfinden, versucht leicht, unangenehme Gefühle gar nicht erst entstehen zu lassen. Konfrontation und unbequeme Wahrheiten werden vermieden, und man verschwindet hinter einer freundlichen Maske.

> **DEIN IMPULS**
>
> Frag dich in einer angespannten Situation: Ist das gerade mein Gefühl, oder spüre ich das Gefühl eines anderen? Manchmal hilft schon ein kurzer Schritt aus dem Raum, um es zu merken.

Im Human Design

Dieses Muster gehört zum undefinierten **Solarplexuszentrum**, dem Bereich der Gefühle und emotionalen Wellen. Seine Weisheit: Du kannst die Gefühle anderer klar erkennen, ohne sie zu deinen eigenen zu machen.

2 Festhalten, was dir nicht mehr guttut

KENNST DU DAS?

- Du bleibst in einer Beziehung, einem Job oder einer Freundschaft, obwohl du längst spürst, dass es nicht mehr passt.
- Allein der Gedanke an Veränderung macht dich unsicher.
- Du hältst dich an Menschen oder Gewohnheiten fest, die dir ein Gefühl von Sicherheit geben.

AUS DER BEGLEITUNG

Ein Klient arbeitete seit fünfzehn Jahren in einer Firma, in der er sich schon lange nicht mehr wohlfühlte. „Aber da weiß ich wenigstens, was ich habe“, sagte er. Ähnlich ging es ihm mit einer langjährigen Freundschaft, die ihn mehr Kraft kostete, als sie ihm gab. In der Begleitung entdeckte er, wie sehr er sich in der Nähe bestimmter Menschen sicher fühlte, auch wenn ihm diese Nähe nicht guttat.

WAS DAHINTER LIEGT

Wer sich in der Nähe anderer Menschen sicherer und wohler fühlt als allein, hält leicht an Dingen und Beziehungen fest, länger als es guttut. Daraus können abhängige Beziehungen entstehen, in denen das vertraute Gefühl von Sicherheit wichtiger wird als das eigene Wohlbefinden.

> **DEIN IMPULS**
>
> Nimm dir eine Situation vor, an der du festhältst. Frag dich ehrlich: Bleibe ich, weil es mir guttut, oder weil ich Angst vor dem habe, was danach kommt?

Im Human Design

Dieses Muster gehört zum undefinierten **Milzzentrum**, das wahrnimmt, ob etwas gesund und sicher ist. Seine Weisheit: Du bist besonders feinfühlig für Gesundheit und Wohlbefinden und spürst schnell, ob sich andere sicher fühlen.

3 Nicht wissen, wann genug ist

KENNST DU DAS?

- Du machst weiter, obwohl du längst erschöpft bist, weil die anderen auch noch können.
- Am Abend bist du müde, kannst aber trotzdem schlecht abschalten.
- Du sagst zu, bevor du überlegt hast, ob du dafür überhaupt noch Kraft hast.

AUS DER BEGLEITUNG

Eine Klientin, Mutter von drei Kindern, kümmerte sich um Haushalt, Familie und nebenbei noch um ihre alten Eltern. Sie war ständig im Einsatz und merkte im Trubel des Tages gar nicht, wann ihre Kraft zu Ende war. Erst abends, wenn alle schliefen, kam die Erschöpfung, und mit ihr das schlechte Gewissen, nicht genug geschafft zu haben. Im Coaching wurde ihr bewusst, dass sie in Gesellschaft ihrer lebhaften Familie viel mehr Kraft spürte, als sie selbst zur Verfügung hatte. Sie begann, um Unterstützung zu bitten, Aufgaben abzugeben und sich jeden Tag eine kleine Rückzugszeit zu nehmen. Inzwischen schläft sie an manchen Tagen allein, um wirklich zur Ruhe zu kommen, und spürt, wie sehr ihr das guttut.

WAS DAHINTER LIEGT

Wer die Arbeitskraft anderer aufnimmt und verstärkt, kann zeitweise sehr viel leisten, verliert dabei aber leicht das Gespür für die eigene Grenze. Gerade in Lebensphasen, in denen andere auf uns angewiesen sind, führt das schnell in die Erschöpfung.

> **DEIN IMPULS**
>
> Bitte diese Woche einmal bewusst um Hilfe, auch bei etwas Kleinem. Und gönn dir Momente ganz für dich, besonders am Abend: Leg dich hin, bevor du völlig erschöpft bist, und lass den Tag im Liegen ausklingen, am besten allein.

Im Human Design

Dieses Muster gehört zum undefinierten **Sakralzentrum**, der Quelle von Lebens- und Arbeitskraft. Seine Weisheit: Du erkennst, wer wirklich mit Freude arbeitet und wer sich nur antreibt, und kannst für dich ein gesundes Maß finden.

4 Unter Druck und doch auf der Stelle

KENNST DU DAS?

- Du hast ständig das Gefühl, dass etwas erledigt werden muss.
- Du hetzt durch den Tag, um den Druck loszuwerden, und fängst gleichzeitig Wichtiges nicht an.
- Fristen und Erwartungen anderer setzen dich schnell unter Stress.

AUS DER BEGLEITUNG

Eine Studentin kam kurz vor ihrer Abschlussarbeit zu mir. Sie hatte das Gefühl, ständig hinterherzuhängen, und erledigte im Eiltempo viele kleine Dinge: Mails beantworten, Unterlagen sortieren, Freundinnen bei deren Projekten helfen. Die Arbeit selbst schob sie seit Wochen vor sich her. Je näher die Abgabe rückte, desto hektischer wurde sie, und desto schwerer fiel ihr der Anfang. In der Begleitung erkannte sie, wie viel von diesem Druck aus ihrem Umfeld kam, von Mitstudierenden, Eltern und Erwartungen, die sie sich zu eigen gemacht hatte. Als sie lernte, ihn bewusst wahrzunehmen, ohne sofort darauf zu reagieren, fand sie in ein ruhigeres Arbeiten.

WAS DAHINTER LIEGT

Wer den Druck anderer verstärkt spürt, versucht oft, ihn so schnell wie möglich loszuwerden. Daraus entsteht Hetze, und wenn der Druck zu groß wird, kippt sie leicht ins Aufschieben. Beschleunigung und Aufschieberitis gehören hier oft zusammen.

> **DEIN IMPULS**
>
> Wenn du dich gedrängt fühlst, frag dich: Ist das wirklich dringend, oder fühlt es sich nur so an? Lass eine Sache bewusst bis morgen liegen und beobachte, was passiert.

Im Human Design

Dieses Muster gehört zum undefinierten **Wurzelzentrum**, einem Druckzentrum, das Dinge in Gang bringt. Seine Weisheit: Du kannst unterscheiden, welcher Druck wirklich wichtig ist und welcher nur Lärm.

5 Nicht wissen, wer du bist

KENNST DU DAS?

- Du fühlst dich je nach Umfeld wie ein anderer Mensch.
- Du hast Rollen übernommen, die dir nie ganz gepasst haben: die Vernünftige, der Verlässliche, die Starke.
- Die Frage „Wohin willst du im Leben?“ macht dich eher ratlos.

AUS DER BEGLEITUNG

Ein Klient sagte gleich zu Beginn: „Ich weiß einfach nicht, wer ich bin.“ In seinem Beruf war er der Organisator, in der Familie der Ruhepol, im Freundeskreis der Lustige. Keine dieser Rollen fühlte sich falsch an, aber auch keine ganz richtig. Erleichterung kam, als er verstand, dass seine Identität sich mit den Menschen und Orten um ihn herum verändern darf. Er begann, darauf zu achten, wo er sich wohlfühlte, und traf von dort aus seine Entscheidungen.

WAS DAHINTER LIEGT

Wer die Identität seiner Umgebung stark aufnimmt, sucht leicht nach Richtung und Liebe im Außen und identifiziert sich mit Rollen, die nicht wirklich passen. Orte spielen dabei eine große Rolle: Am richtigen Ort begegnen uns die richtigen Menschen.

> **DEIN IMPULS**
>
> Achte eine Woche lang darauf, an welchen Orten du dich wohl und klar fühlst. Notiere sie. Sie sind ein Hinweis auf deine Richtung.

Im Human Design

Dieses Muster gehört zum undefinierten **G-Zentrum**, dem Bereich von Identität, Richtung und Liebe. Seine Weisheit: Du spürst sehr genau, ob ein Ort und ein Umfeld zu dir passen, und erkennst die Identität anderer klar.

6 Dich ständig beweisen wollen

KENNST DU DAS?

- Du versprichst mehr, als du halten kannst, und setzt dich dann unter Druck, es einzulösen.
- Lob tut dir sehr gut, Kritik trifft dich tief.
- Du hast das Gefühl, deinen Wert immer wieder neu beweisen zu müssen.

AUS DER BEGLEITUNG

Eine Klientin, sehr kompetent in ihrem Fach, übernahm regelmäßig zusätzliche Projekte, „damit niemand denkt, ich ruhe mich aus“. Sie bot Hilfe an, bevor jemand fragte, und sagte Termine zu, die ihr eigentlich zu viel waren. Im Coaching sprachen wir darüber, wie es wäre, nichts mehr beweisen zu müssen. Ihr erster Satz war: „Das kann ich mir gar nicht vorstellen.“ Ein halbes Jahr später hatte sie die Hälfte ihrer Zusagen zurückgegeben und fühlte sich freier denn je.

WAS DAHINTER LIEGT

Wer keinen gleichbleibenden Zugang zur eigenen Willenskraft hat, versucht oft, den eigenen Wert über Leistung und Versprechen zu sichern, sich selbst und anderen gegenüber.

> **DEIN IMPULS**
>
> Bevor du das nächste Mal etwas versprichst, halte kurz inne. Frag dich: Will ich das wirklich, oder möchte ich beweisen, dass ich es kann?

Im Human Design

Dieses Muster gehört zum undefinierten **Ego-Zentrum**, dem Bereich von Willenskraft und Selbstwert. Seine Weisheit: Du erkennst, was ein Mensch wirklich wert ist, unabhängig davon, was er leistet, und kannst das auch für dich selbst lernen.

7 Reden, um gesehen zu werden

KENNST DU DAS?

- Bei Treffen mit Freundinnen oder in der Familie hast du das Gefühl, etwas sagen zu müssen.
- Du redest mehr, als du wolltest, und ärgerst dich hinterher darüber.
- Manchmal kommt etwas ganz anderes heraus, als du sagen wolltest.

AUS DER BEGLEITUNG

Eine Klientin erzählte, dass sie bei Familienfesten oft das Gefühl hatte, übersehen zu werden. Also erzählte sie viel, sprang in Gespräche hinein und füllte jede Pause. Auf dem Heimweg fühlte sie sich leer und fragte sich, warum ihr niemand richtig zugehört hatte. Als sie begann, abzuwarten, bis jemand sie etwas fragte, merkte sie, wie anders ihre Worte plötzlich ankamen. Beim nächsten Fest führte sie zwei lange, gute Gespräche und ging zufrieden nach Hause.

WAS DAHINTER LIEGT

Wer die Art, wie andere sprechen, stark aufnimmt, sucht leicht Aufmerksamkeit über das Reden und hält Stille schwer aus. Je mehr man dann spricht, desto weniger wird man gehört.

> **DEIN IMPULS**
>
> Probiere im nächsten Gespräch aus, eine Frage abzuwarten, bevor du deine Sicht teilst. Spüre nach, wie sich das anfühlt.

Im Human Design

Dieses Muster gehört zum undefinierten **Kehlzentrum**, dem Bereich von Ausdruck und Kommunikation. Seine Weisheit: Du hörst genau, ob jemand das Richtige zur richtigen Zeit sagt, und deine Worte haben Kraft, wenn sie gefragt sind.

8 Gewissheit haben müssen

KENNST DU DAS?

- Du fühlst dich unsicher, wenn du keine feste Meinung zu einem Thema hast.
- Du gibst dich sicherer, als du bist, damit niemand merkt, dass du zweifelst.
- Du hast Angst, nicht genug zu wissen.

AUS DER BEGLEITUNG

Eine Klientin bereitete sich auf jedes Gespräch vor, als wäre es eine Prüfung. Sie las, sammelte Argumente und legte sich eine klare Position zurecht. Wenn jemand eine andere Sicht hatte, geriet sie innerlich ins Wanken. Erleichterung kam, als sie entdeckte, dass sie verschiedene Sichtweisen gleichzeitig verstehen kann, und dass gerade das ihre Stärke ist.

WAS DAHINTER LIEGT

Wer flexibel denkt und viele Perspektiven einnehmen kann, setzt sich oft unter Druck, eine feste Meinung zu haben, und versucht, andere davon zu überzeugen, dass man sicher ist.

> **DEIN IMPULS**
>
> Sag beim nächsten Mal bewusst: „Da bin ich mir noch nicht sicher." Beobachte, wie die anderen reagieren, und wie es dir damit geht.

Im Human Design

Dieses Muster gehört zum undefinierten **Ajna-Zentrum**, dem Bereich von Denken und Verarbeiten. Seine Weisheit: Du musst dich nicht festlegen. Du kannst offen bleiben und erkennst, wie andere denken.

9 Fragen wälzen, die nicht deine sind

KENNST DU DAS?

- In deinem Kopf kreisen Fragen, für die du gar nicht zuständig bist.
- Du grübelst über Dinge nach, die dich eigentlich nicht betreffen.
- Wenn andere ein Problem haben, denkst du nachts darüber nach.

AUS DER BEGLEITUNG

Eine Klientin lag nachts wach und dachte über die Probleme ihrer erwachsenen Kinder, ihrer Kollegin und ihres Nachbarn nach. „Ich kann nicht abschalten“, sagte sie. Als sie lernte, bei jedem Gedanken zu fragen, ob es überhaupt ihre Frage ist, wurde ihr Kopf ruhiger. Viele Fragen konnte sie einfach dorthin zurückgeben, wo sie hingehörten.

WAS DAHINTER LIEGT

Wer den gedanklichen Druck anderer aufnimmt, denkt leicht über Dinge nach, die keine Rolle für das eigene Leben spielen, und möchte Fragen beantworten, die gar nicht die eigenen sind.

> **DEIN IMPULS**
>
> Wenn ein Gedanke kreist, frag dich: Ist das meine Frage? Wenn nicht, stell dir vor, du legst sie freundlich zur Seite.

Im Human Design

Dieses Muster gehört zum undefinierten oder offenen **Kopfzentrum**, einem Druckzentrum für Inspiration und Fragen. Seine Weisheit: Du erkennst, welche Fragen wirklich inspirierend sind, und kannst die anderen ziehen lassen.

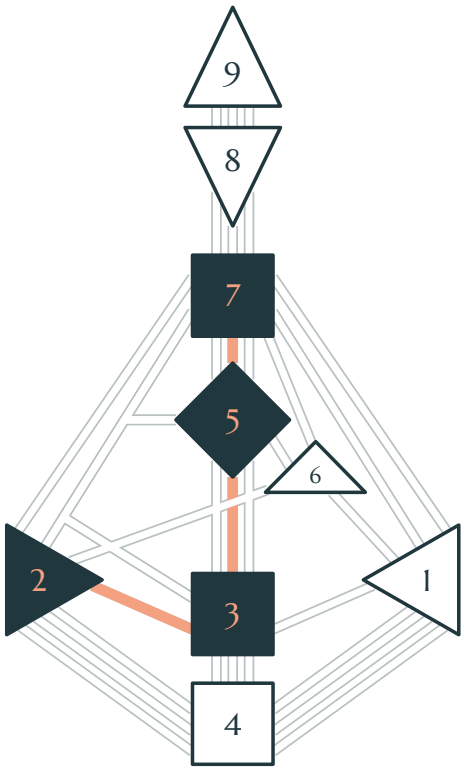
Finde deine Muster in deinem Human Design

Welche dieser Bereiche bei dir besonders empfänglich für Einflüsse sind, siehst du in deiner Körpergrafik, der grafischen Darstellung deines Human Designs. Die wahrnehmenden Bereiche, die undefinierten Zentren, sind weiß, die verlässlichen farbig.

Du kannst deine Körpergrafik auf meiner Website kostenlos berechnen: **drbirgitgreiner.de/human-design-berechnen**. Du brauchst dafür dein Geburtsdatum, die Geburtszeit und den Geburtsort.

Vergleiche dann mit deinem Selbstcheck. Oft bestätigt die Körpergrafik genau das, was du beim Lesen schon gespürt hast.

Körpergrafik kostenlos berechnen →



definiertes Zentrum

undefiniertes Zentrum

definierter Kanal

Die Zahlen zeigen, welches Muster in diesem Guide zu welchem Zentrum gehört. Die Grafik ist ein Beispiel.

Drei Fragen für dich

Nimm dir einen ruhigen Moment und schreib auf, was dir spontan einfällt.

1 Wann hast du zuletzt für andere etwas ausgeglichen, das gar nicht zu dir gehört?

2 Wo in deinem Alltag möchtest du ein Muster als Erstes loslassen?

3 Wie würde sich ein Tag anfühlen, an dem du nichts beweisen, festhalten oder für andere ausgleichen musst?

Wie es weitergehen kann

Muster zu erkennen ist der erste Schritt. Sie loszulassen braucht Zeit, Geduld und manchmal jemanden, der mit dir hinschaut.

EINZELTERMIN

Grundlagenanalyse

In der Grundlagenanalyse erkläre ich dir die Grundlagen deiner Körpergrafik in einem persönlichen Gespräch, online per Zoom. Du erfährst, wie die verschiedenen Bereiche deines Human Designs zusammenwirken und wie du im Alltag gute Entscheidungen triffst. Eine Aufzeichnung bekommst du zum Nachhören.

Mehr erfahren →

BEGLEITUNG

Human Design Coaching

Im Human Design Coaching begleite ich dich dabei, alte Muster zu lösen und aus deinen Fähigkeiten Fertigkeiten werden zu lassen: in Entscheidungen, im Beruf, in Beziehungen. Vorwissen brauchst du dafür keines. Ich bereite mich mit deiner Körpergrafik vor, und dein Human Design wirkt im Hintergrund mit. Du bringst einfach mit, was dich gerade beschäftigt.

Mehr erfahren →

Einmal im Monat schicke ich dir einen Newsletter mit Gedanken und Anregungen zu Human Design im Alltag. Ich freue mich, wenn du ein Stück des Weges mit mir gehst.

Herzlich,
Birgit



Über mich

Ich bin Dr. Birgit Greiner, promovierte Neurobiologin, Potentialentfaltungscoach und zertifizierte Human Design Professional. Nach Jahren internationaler Forschung in der Neurobiologie begleite ich heute Menschen dabei, sich aus übernommenen Mustern zu lösen und das zu leben, was in ihnen angelegt ist.

Mein wissenschaftlicher Hintergrund als Neurobiologin fließt heute in meine Arbeit mit Human Design und Coaching ein.

Entdecke deine Fähigkeiten und lass sie zu Fertigkeiten werden, die dir entsprechen.

Dr. Birgit Greiner
Promovierte Neurobiologin · Human Design Professional · Coachin

Poennensperchstraße 2 · 82377 Penzberg
drbirgitgreiner.de

DR. BIRGIT GREINER