



# Playbook

Versteh einer mein Kind!  
Individuelle Bedienungsanleitung  
für dein Kind



Rebekka Siegel

# Ein sowas von herzlich willkommen in diesem Playbook!

## Was erwartet dich hier?

Du bekommst gleich die Übersicht über die Human Design Typen, die Profile und die Zentren.

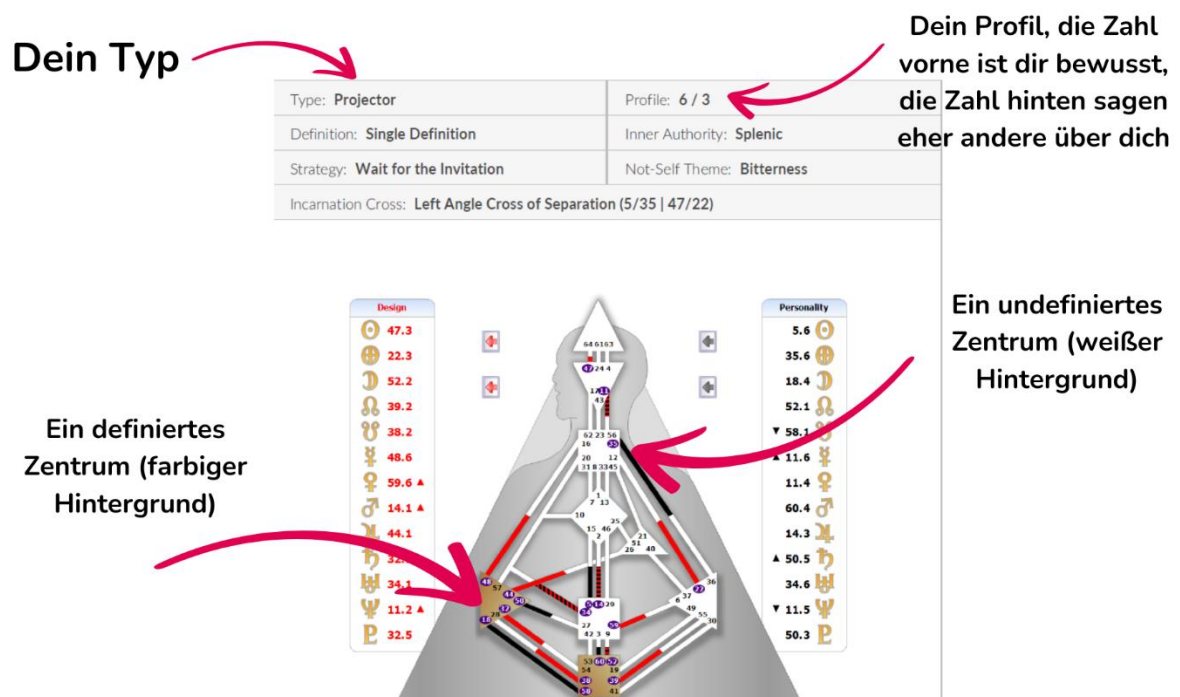
Dort kannst du jeweils für dich, für dein Kind rauspicken, was zutrifft und wie du dein Kind am besten unterstützen kannst.

## Meine Mission:

Ich möchte, dass die Beziehung zu deinem Kind/deinen Kindern wieder spielend leicht und Spaßig wird! 😊

## Wo findest du was im Chart?

Hier siehst du mein Chart und wo du welche Infos ablesen kannst:




Und jetzt lass uns loslegen mit den ergänzenden Infos zur Masterclass:

# Der Zirkus des Lebens – die Typen

## Manifestor – Der große Zirkusdirektor

### Rolle im Zirkus:

Der Manifestor ist derjenige, der plötzlich aufspringt und mit leuchtenden Augen verkündet: „Wir gründen einen Zirkus! Und zwar den größten, schillerndsten und wildesten, den die Welt je gesehen hat!“ 

Er hat die Vision. Den Startschuss. Das Feuer.

### Typische Eigenschaften:

Manifestoren sind die Gamechanger der Welt – sie bringen Ideen, bevor alle anderen überhaupt verstanden haben, dass etwas passieren soll. Sie sind Macher, Pioniere, Anzünder von Revolutionen. Aber wehe, man hält sie auf! Dann wird aus dem inspirierten Direktor schnell ein grantiger König, der keine Lust mehr hat.

### Herausforderungen:

- Sie starten Dinge – aber ob sie sie auch zu Ende bringen? Nun ja... Details sind nicht ihr Ding.
- Sie hassen es, wenn man ihnen sagt, was sie zu tun haben. Kontrolle? Nein danke!
- Menschen verstehen oft nicht sofort, was sie tun wollen – und das kann frustrierend sein.

### Elterntipp:

Dein Manifestor-Kind ist kein „Warum-muss-ich-das-machen?“-Typ, sondern ein „Warum-machen-wir-das-nicht-gleich-ganz-anders?“-Typ. Gib ihm Freiraum, seine Ideen umzusetzen, lass es experimentieren und vor allem: informiere es, bevor du seine Pläne durchkreuzt – sonst wird's wild.

## Projektor – Der geniale Zirkus-Regisseur

### Rolle im Zirkus:

Während der Manifestor noch euphorisch Pläne in den Sand kritzelt, steht der Projektor schon daneben, tippt sich an die Schläfe und murmelt: „Hm. Interessant. Aber so wird das nichts. Lass mich mal machen.“

Der Projektor sieht das große Ganze – er weiß, wer was kann, wer wo glänzen wird und wie man diesen Zirkus nicht in einer absoluten Katastrophe enden lässt.

### Typische Eigenschaften:

Projektoren sind die Guides – sie erkennen Talent, Potenziale und blinde Flecken. Sie sind hier, um Menschen zu lenken, zu führen und zu optimieren. Nicht mit Muskeln, sondern mit Köpfchen.

### Herausforderungen:

- Sie haben geniale Tipps – aber wehe, sie geben ungefragt Ratschläge! Dann hören ihnen die anderen einfach nicht zu (sehr frustrierend).
- Sie brauchen Anerkennung – und wenn sie die nicht bekommen, fühlen sie sich unsichtbar.
- Sie haben keine konstante Energie – also bitte kein „Mach doch einfach mal!“

### Elterntipp:

Dein Projektor-Kind ist nicht dafür gemacht, 24/7 durch die Gegend zu flitzen. Es wird lieber schlaue beobachten, statt sich blind ins Getümmel zu stürzen. Es liebt es, gefragt zu werden – also ermutige es, seine Weisheit zu teilen. Und falls es mal Ruhe braucht? Gib ihm einen ruhigen Ort, wo es auftanken kann.

## **Generator – Der Superstar in der Manege 🤖**

### Rolle im Zirkus:

Wenn der Vorhang aufgeht, ist es der Generator, der die Leute mit einer atemberaubenden Feuershow begeistert. Er übt seit Wochen mit Leidenschaft seine Tricks, während andere längst Pause machen. Warum? Weil es ihn einfach erfüllt.

### Typische Eigenschaften:

Generatoren sind die Energie-Monster – wenn sie tun, was sie lieben, sind sie nicht zu stoppen. Sie sind verlässlich, ausdauernd und bringen Projekte zu Ende. Sie brauchen das Gefühl, sich in etwas vertiefen zu können.

### Herausforderungen:

- Wenn sie auf die falsche Spur geraten, können sie sich jahrelang frustriert im Kreis drehen.
- Sie brauchen Herausforderungen – sonst wird's schnell langweilig.
- Sie müssen auf ihr Bauchgefühl hören – nicht auf das, was „vernünftig“ wäre.

### Elterntipp:

Dein Generator-Kind blüht auf, wenn es seine Energie in die richtige Richtung lenken kann. Zwing es nicht, Dinge zu tun, die es nicht mag – dann verliert es den Spaß. Stattdessen: Frag es! „Hast du Lust auf...?“ Wenn ein begeistertes „JA!!“ kommt – dann los!

## **Manifestierender Generator – Der Turbo-Jongleur 🤖**

### Rolle im Zirkus:

Während der Generator noch hochkonzentriert seinen Trick übt, kommt der manifestierende Generator reingestürmt: „Ooooh, das sieht cool aus – ich mach auch mit! Aber warte – wie wär's, wenn wir es mit einem Trampolin probieren?!“

### Typische Eigenschaften:

Manifestierende Generatoren sind die unaufhaltsamen Multi-Talente. Sie haben 1000 Ideen, probieren alles aus, sind schnell, kreativ und... manchmal chaotisch.

### Herausforderungen:

- Sie starten zig Dinge – und lassen manche einfach liegen.
- Sie springen schnell von A nach Z (ohne B, C, D... mitgenommen zu haben).
- Sie werden ungeduldig, wenn andere nicht so schnell sind.

### Elterntipp:

Dein manifestierender Generator-Kind will nicht nur EINE Sache machen. Es liebt Abwechslung und will ausprobieren. Lass es springen, toben, erforschen – und wenn es mal keine Lust mehr auf etwas hat? Kein Drama. Es hat sich eben weiterentwickelt.

## **Reflektor – Der magische Spiegel 🌈**

### Rolle im Zirkus:

Während die Manege tobt, sitzt der Reflektor im Publikum, isst Popcorn und beobachtet ALLES. 👁👁 Er merkt sofort, ob die Show ein voller Erfolg ist oder ob alle nur so tun, als hätten sie Spaß.

### Typische Eigenschaften:

Reflektoren sind die ultimativen Beobachter. Sie nehmen ihre Umgebung auf und spiegeln das, was passiert. Sie haben die Fähigkeit, die Welt ganz anders wahrzunehmen – aber sie brauchen Zeit.

### Herausforderungen:

- Sie sind extrem sensibel für ihre Umgebung – wenn's toxisch ist, fühlen sie sich mies.
- Sie brauchen mehr Zeit für Entscheidungen – spontane „Ja oder Nein?“-Fragen sind unfair.
- Sie verändern sich je nach Umgebung – das kann verwirrend sein.

### Elterntipp:

Dein Reflektor-Kind ist ein Chamäleon – mal so, mal so. Und das ist normal! Gib ihm Zeit, sich zu entscheiden, lass es seine Umgebung spüren und erkenne, dass es ein wertvoller Spiegel für die ganze Familie ist.

# Ein Blick ins Kinderzimmer - die Profillinien

## 1. Linie – Der kleine Forscher 🔍

### Das Kinderzimmer:

Regale voller Bücher, eine Taschenlampe unter der Bettdecke, Notizblöcke mit wilden Theorien, ein kleines Mikroskop auf dem Schreibtisch. Dieses Kind muss wissen, wie die Dinge funktionieren! Jedes Spielzeug wird zerlegt – nur um zu verstehen, was drin ist.

### Herausforderungen:

Hat eine unersättliche Wissbegierde und kann sich schnell unsicher fühlen, wenn es nicht „genug“ weiß.

Will auf alles eine sinnvolle Antwort – „weil das halt so ist“ zählt nicht!

Kann ängstlich sein, wenn die Welt noch zu unbekannt ist – Sicherheit ist alles!

### Elterntipp:

Dein kleiner Forscher braucht eine solide Grundlage, bevor er loslegt. Gib ihm Zeit, zu lesen, Fragen zu stellen und sich vorzubereiten, bevor er etwas Neues ausprobiert. Und wenn er wissen will, wie eine Glühbirne funktioniert, dann bring lieber gleich einen Physikprofessor mit – es wird sehr tief gehen.

## 2. Linie – Das Naturtalent 🧠

### Das Kinderzimmer:

Ein kleines kreatives Chaos: Überall liegen Stifte, Bücher, Instrumente oder Sportgeräte – aber bitte keiner stört! Die Tür ist oft zu, das Kind ist vertieft in das, was es liebt. Es bringt Dinge ganz natürlich drauf, ohne genau zu wissen, wie.

### Herausforderungen:

Mag es nicht, „rausgeholt“ zu werden – am besten einfach machen lassen.

Weiß oft selbst nicht, was es alles kann – braucht jemanden, der es erkennt und wertschätzt.

Kann sich unverstanden fühlen, wenn es zu viele Erwartungen gibt.

### Elterntipp:

Dein kleines Naturtalent hat Geschenke, die einfach so da sind. Es braucht sanfte Einladung statt Druck. Wenn du sagst: „Hey, ich habe gesehen, wie toll du das machst! Magst du das mal zeigen?“ – dann blüht es auf. Wenn du es zwingst? Blockade-Alarm!

### 3. Linie – Der kleine Abenteurer 🌍

#### Das Kinderzimmer:

Ein kreatives Chaos! Überall Kissenburgen, zerlegte Spielzeuge, eine Zipline von der Kommode zum Bett (ja, es ist passiert). Dieses Kind testet alles selbst aus! „Was passiert, wenn ich...?“ ist die Grundphilosophie.

#### Herausforderungen:

Stürzt sich kopfüber ins Leben – und stolpert dabei oft.  
Muss Dinge selbst erleben – „Tu das nicht!“ funktioniert nicht.  
Kann frustriert sein, wenn es zu viele Regeln gibt.

#### Elterntipp:

Lass dein kleines Versuchskaninchen testen, fallen und wieder aufstehen – das ist sein Weg!  
Wenn es sich verletzt, keine große Sache daraus machen, sondern eher: „Cooler Stunt – was hast du gelernt?“ Es lernt durch Erfahrung – nicht durch Theorie.

### 4. Linie – Der kleine Netzwerker 👥

#### Das Kinderzimmer:

Der Ort der legendären Pyjama-Partys! Plakate von Freunden an der Wand, eine Pinnwand voller Einladungen, das Bett ist selten leer – weil immer jemand zu Besuch ist. Dieses Kind lebt für Verbindungen und ist der geborene Diplomat.

#### Herausforderungen:

Braucht stabile Beziehungen – Veränderungen sind schwer.  
Kann sich zurückziehen, wenn es sich abgelehnt fühlt.  
Ist sehr loyal – aber das kann ausgenutzt werden.

#### Elterntipp:

Dein kleines Netzwerk-Genie braucht Menschen. Freundschaften sind ihm heilig. Hilf ihm, starke Verbindungen aufzubauen und sei da, wenn eine Freundschaft auseinandergeht – das fühlt sich für dein Kind an wie eine Trennung auf Lebenszeit!

### 5. Linie – Der kleine Superheld 🦱

#### Das Kinderzimmer:

Poster von Helden an den Wänden, ein Cape liegt griffbereit, ein selbst gebauter „Geheimversteck-Krisenraum“ unter dem Bett. Dieses Kind hat das Bedürfnis, die Welt zu retten! Er ist total hilfsbereit und schaut, dass es den anderen gut geht.

#### Herausforderungen:

Wird oft als „Retter“ gesehen – auch wenn es das gar nicht sein will.  
Hat hohe Erwartungen an sich selbst – bloß keine Fehler machen!  
Kann missverstanden werden – wenn es einmal nicht hilft, sind andere enttäuscht.

### Elterntipp:

Dein kleiner Held braucht Pausen! Man wird es immer um Hilfe bitten – aber es muss lernen, nicht jedem zu helfen. Hilf ihm, sich abzugrenzen und zu erkennen, dass es nicht die ganze Welt retten muss (nur weil es könnte).

## **6. Linie – Der kleine Weise** 🏰

### Das Kinderzimmer:

Ein Fernglas auf der Fensterbank, eine Wand mit Zukunftsplänen, ein Buch mit „Beobachtungen über meine Familie“. Dieses Kind steht gerne über den Dingen, analysiert, denkt nach – und weiß oft mehr als alle anderen.

### Herausforderungen:

Hat zwei Phasen: Probieren und Beobachten. In der ersten Phase kann es wie eine 3er-Linie wirken (viel ausprobieren, viel scheitern), in der zweiten Phase wird es ruhiger.

Fühlt sich manchmal anders als die anderen – wie „nicht von dieser Welt“.

Braucht Vorbilder, um zu sehen, wie es selbst einmal sein könnte.

### Elterntipp:

Dein kleiner Weise ist ein Langzeit-Projekt – er wächst in seine Rolle hinein. Er muss erst selbst Erfahrungen machen, bevor er sein Wissen teilt. Lass es sich ausprobieren – und wenn es älter wird, wird es ein Vorbild für viele sein.

## **Das lebendige Schloss – Eine Reise durch die Zentren** 🏰🌀

Jedes Kind lebt in einem Schloss, aber dieses Schloss ist lebendig, atmend und wandelbar.

Einige Räume sind fest, stabil, konstant. Ihre Mauern sind unerschütterlich, ihre Türen stehen weit offen, Licht strömt hinaus, und Musik erfüllt die Gänge. Diese Räume strahlen ihre Energie nach außen. Das sind die definierten Zentren (im Human Design Chart mit einer hinterlegten Farbe, egal welche).

Andere Räume sind veränderbar, formbar, anpassungsfähig. Ihre Wände verschieben sich, Türen tauchen auf und verschwinden, das Licht flackert oder bleibt aus. Diese Räume nehmen auf, was von außen hineingetragen wird, und passen sich der Umgebung an. Das sind die undefinierten Zentren (im Human Design Chart mit einer weißen Hintergrundfarbe, auch wenn manche Zahlen in diesem Zentrum farbig sind).

Lass uns eine Reise durch dieses besondere Schloss machen und herausfinden, welche Räume darin verborgen sind...



## **Das Kronenzentrum – Der Turm der Inspiration**

Das Kopfzentrum ist der Sitz der Gedanken, Ideen und Fragen. Hier entstehen große Visionen, tiefe Reflexionen und Momente purer Genialität. Es ist der Ort, an dem der Funke für neue Erkenntnisse zündet.

### **Definiertes Kronenzentrum – Der Leuchtturm der Inspiration**

Ganz oben auf dem Schloss thront ein heller, leuchtender Turm. Hier brennt Tag und Nacht eine Fackel, die Gedanken und Ideen in alle Richtungen sendet.

- Das Kind hat eine konstante innere Quelle für Inspiration. Es stellt Fragen, weil es wissen will – nicht, weil es andere nachdenken lassen möchte.
- Es denkt über Konzepte nach, die andere noch gar nicht in Betracht ziehen.
- Manchmal wird es von seinen eigenen Gedanken geflutet – es kann nicht einfach abschalten.

*Elterntipp:*

Lass dein Kind träumen und denken, aber hilf ihm, den Kopf zwischendurch zu entspannen. Bewegung, Musik oder Kreativität helfen, das Gedankenkarussell zu beruhigen.

### **Undefiniertes Kronenzentrum – Der wandelbare Gedankenturm**

Dieser Turm verändert sich ständig. Manchmal ist er hoch und weit offen, manchmal dunkel und geschlossen. Er wird von den Gedanken der Umgebung erhellt.

- Das Kind nimmt die Fragen und Sorgen anderer auf – es grübelt über Dinge nach, die es selbst vielleicht gar nicht betreffen.
- Es kann sich in Ideen verlieren, weil es alles aufsaugt.
- Manche Gedanken sind nicht die eigenen – es übernimmt Inspiration von außen, ohne zu merken, dass es sie nicht behalten muss.

*Elterntipp:*

Hilf deinem Kind, zwischen seinen eigenen Gedanken und denen anderer zu unterscheiden. Fragen wie „Ist das wirklich dein Problem?“ oder „Musst du das jetzt wissen?“ helfen, Klarheit zu schaffen.

## **Das Ajna-Zentrum – Die Bibliothek des Verstandes**

Das Ajna-Zentrum ist der Sitz des logischen Denkens, der Meinungen und des Verständnisses. Hier werden Informationen verarbeitet, strukturiert und als „wahr“ oder „falsch“ eingeordnet.

### **Definiertes Ajna-Zentrum – Die Gelehrtenbibliothek**

Ein mächtiger Raum mit massiven Regalen, geordneten Büchern und festgelegten Kategorien.

- Das Kind denkt strukturiert und hat eine klare Art, Informationen zu verarbeiten.
- Es bleibt bei seinen Überzeugungen – einmal abgespeicherte „Wahrheiten“ sind nicht leicht zu ändern.
- Manchmal kann es schwer sein, neue Sichtweisen zu akzeptieren, wenn sie dem widersprechen, was es bereits für richtig hält.

*Elterntipp:*

Dein Kind liebt klare Antworten. Hilf ihm, Flexibilität im Denken zu üben, indem du Fragen stellst: „Gibt es auch eine andere Möglichkeit?“ oder „Wie würde jemand mit einer anderen Erfahrung das sehen?“

### **Undefiniertes Ajna-Zentrum – Die wandelbare Bibliothek**

Hier bewegen sich die Regale von selbst, Bücher tauschen die Plätze, und manchmal verschwinden ganze Bereiche.

- Das Kind ist extrem offen für neue Gedanken und Perspektiven.
- Es kann sich blitzschnell auf andere Meinungen einlassen – aber dadurch auch unsicher sein, was seine eigene Wahrheit ist.
- Sein Denken ist anpassungsfähig – es sieht viele Seiten eines Themas, kann sich aber auch verzetteln.

*Elterntipp:*

Gib deinem Kind das Vertrauen, dass es nicht sofort eine Antwort haben muss. Es darf unsicher sein, sich ausprobieren und sich verändern – das ist seine Stärke!

### **Das Kehlzentrum – Die große Halle der Worte**

Das Kehlzentrum ist der Sitz der Sprache, der Ausdruckskraft und der Manifestation. Hier entscheidet sich, wie Gedanken und Ideen nach außen getragen werden – ob durch Worte, Gesang oder Taten.

### **Definiertes Kehlzentrum – Die Bühne der Worte**

Hier gibt es eine große, offene Bühne mit einem goldenen Mikrofon.

- Das Kind hat eine klare Ausdruckskraft – es redet oft, gerne und mit Nachdruck.
- Wenn es etwas sagt, wird es gehört – egal, ob es beabsichtigt ist oder nicht.
- Es kann manchmal dominant wirken oder das Gefühl haben, dass es zu viel spricht.

*Elterntipp:*

Unterstütze die Kommunikationsfreude deines Kindes, aber hilf ihm auch, zuzuhören. Rollenspiele oder Fragen wie „Wie würdest du es sagen, wenn du es flüstern müsstest?“ können helfen, seine Ausdrucksweise zu verfeinern.

### **Undefiniertes Kehlzentrum – Der wandelbare Echo-Saal**

Dieser Saal verändert sich je nach Besucher. Manche Tage ist er eine große Bühne, an anderen bleibt er still.

- Das Kind spürt genau, wann es reden sollte und wann nicht.
- Es kann Stimmen, Ausdrücke und Erzählstile anderer unbewusst übernehmen.
- Manchmal fühlt es sich ungehört oder fragt sich, ob seine Worte wichtig genug sind.

*Elterntipp:*

Ermutige dein Kind, sich auszudrücken – aber ohne Druck. Lass es auf seine eigenen Momente warten, in denen es Lust hat zu reden.

### **♥ Das G-Zentrum – Der Raum der Identität**

Das G-Zentrum ist der Sitz der Richtung, der Identität und der Liebe. Hier entscheidet sich, wer das Kind ist und wohin es sich im Leben bewegt.

#### **Definiertes G-Zentrum – Die strahlende Schatzkammer**

Ein prachtvoller Raum mit goldenen Wänden und einem leuchtenden Juwel in der Mitte. Die Schatzkammer bleibt stabil und sicher, egal, wer das Schloss betritt.

- Das Kind hat eine klare innere Orientierung und weiß, wer es ist.
- Es strahlt eine stabile Identität aus und bleibt sich selbst treu.
- Es spürt eine natürliche Richtung im Leben und folgt seinem eigenen Weg.

*Elterntipp:*

Unterstütze dein Kind dabei, seinen eigenen Weg zu gehen, auch wenn er nicht deinem entspricht. Es braucht keine äußere Bestätigung – sein innerer Kompass ist stark genug.

#### **Undefiniertes G-Zentrum – Der wandelbare Spiegelsaal**

Dieser Raum verändert sich ständig. Die Wände bestehen aus Spiegeln, die das reflektieren, was von außen hereinkommt.

- Das Kind nimmt die Identitäten und Stimmungen anderer auf und passt sich an.
- Es kann sich in verschiedenen Umgebungen und Freundeskreisen unterschiedlich verhalten.
- Es sucht oft nach seinem „wahren Selbst“, weil es so viele Möglichkeiten in sich trägt.

*Elterntipp:*

Lass dein Kind verschiedene Rollen ausprobieren, ohne es in eine Schublade zu stecken. Es darf sich verändern – das bedeutet nicht, dass es verloren ist.

## **Das Ego-Zentrum – Der Thronsaal der Willenskraft**

Das Ego-Zentrum ist der Sitz des Selbstwerts, der Entschlossenheit und des Durchhaltevermögens. Hier entscheidet sich, wie stark das Kind an sich glaubt und ob es sich für seine Ziele einsetzt.

### **Definiertes Ego-Zentrum – Der königliche Siegesraum**

Ein Saal mit roten Teppichen und einer glänzenden Krone auf einem Podest. Hier wird Ehrgeiz geschätzt, und Versprechen werden gehalten.

- Das Kind weiß, was es will, und setzt sich durch.
- Es hat eine starke Willenskraft und kann sich hohe Ziele setzen.
- Wenn es sich etwas vornimmt, zieht es es durch – manchmal mit einer beeindruckenden Hartnäckigkeit.

*Elterntipp:*

Ermutige dein Kind, seine Stärke zu nutzen, ohne sich zu überfordern. Es muss nicht immer beweisen, dass es stark ist.

### **Undefiniertes Ego-Zentrum – Die Schatztruhe mit wechselndem Inhalt**

In manchen Momenten ist die Truhe voller Gold und glänzt, an anderen ist sie leer. Der Selbstwert schwankt je nach Umgebung.

- Das Kind vergleicht sich oft mit anderen und fühlt sich manchmal nicht gut genug.
- Es hat keinen konstanten Antrieb, sondern bekommt Motivation aus der Umgebung.
- Es kann sich unter Druck setzen, um sich zu beweisen – auch wenn es das gar nicht muss.

*Elterntipp:*

Gib deinem Kind das Gefühl, dass es wertvoll ist, egal was es erreicht. Es muss nichts leisten, um geliebt zu werden.

## **Das Sakralzentrum – Der Maschinenraum der Energie**

Das Sakralzentrum ist der Sitz der Lebensenergie und der Ausdauer. Hier entscheidet sich, ob das Kind eine kontinuierliche Kraftquelle hat oder ob es sich Pausen nehmen muss.

### **Definiertes Sakralzentrum – Das unermüdliche Kraftwerk**

Ein Raum voller Zahnräder, dampfender Maschinen und pulsierender Energie. Hier gibt es immer genug Power – aber nur für das Richtige.

- Das Kind hat eine natürliche Energiequelle, die nie versiegt, wenn es etwas tut, das es liebt.
- Es kann lange durchhalten und mit Freude arbeiten oder spielen.
- Wenn es gezwungen wird, etwas zu tun, das es nicht mag, fühlt es sich ausgelaugt.

*Elterntipp:*

Achte darauf, dass dein Kind seiner Freude folgt. Es hat viel Energie, aber nur für das, was es wirklich begeistert.

### **Undefiniertes Sakralzentrum – Der Energiespeicher der anderen**

Ein Raum, der mal leuchtet und brummt, mal dunkel und still ist – abhängig davon, wer sich darin aufhält.

- Das Kind nimmt die Energie anderer auf und kann sich dadurch antreiben lassen.
- Es kann Phasen haben, in denen es voller Power ist, aber auch welche, in denen es völlig erschöpft ist.
- Wenn es zu lange aktiv ist, ohne auf seinen Körper zu hören, kann es sich überlasten.

*Elterntipp:*

Lass dein Kind Pausen machen, auch wenn es gerade voller Energie scheint. Es braucht nicht das gleiche Tempo wie andere.

### **Das Milzzentrum – Der Raum der Instinkte**

Das Milzzentrum ist der Sitz der Intuition, der Körperweisheit und der spontanen Entscheidungen. Hier entscheidet sich, ob das Kind instinktiv weiß, was gut für es ist.

### **Definiertes Milzzentrum – Die Wachstube der Intuition**

Ein kleiner Raum mit einer warmen Kerze, die nie erlischt. Hier werden Entscheidungen in Sekundenbruchteilen getroffen.

- Das Kind hat ein starkes Bauchgefühl und weiß oft, was sicher und gesund für es ist.
- Es trifft spontane Entscheidungen, die meistens richtig sind.
- Es kann gut mit Risiken umgehen und spürt, wenn etwas nicht stimmt.

*Elterntipp:*

Vertraue darauf, dass dein Kind intuitiv weiß, was es braucht. Es trifft Entscheidungen blitzschnell – hinterfrage sie nicht zu sehr.

### **Undefiniertes Milzzentrum – Der offene Torbogen der Eindrücke**

Dieser Raum hat keine festen Wände, sondern ist durchlässig für alle Einflüsse von außen.

- Das Kind nimmt Ängste, Sorgen und Körperempfindungen von anderen auf.
- Es kann sich unsicher fühlen, weil es keine konstante eigene Intuition hat.
- Manchmal hält es an Dingen fest, die ihm nicht mehr guttun, weil es nicht spürt, wann es loslassen sollte.

*Elterntipp:*

Hilf deinem Kind, zu erkennen, welche Ängste wirklich seine eigenen sind und welche es von anderen übernommen hat.

## ♥ **Das Solarplexus-Zentrum – Der emotionale Ballsaal**

Das Solarplexus-Zentrum ist der Sitz der Emotionen und ihrer Verarbeitung. Hier entscheidet sich, ob das Kind seine Gefühle in Wellen erlebt oder durch andere beeinflusst wird.

### **Definiertes Solarplexus-Zentrum – Der Saal der Wellen**

Ein großer, glanzvoller Saal mit sich ständig verändernder Musik. Hier geht es mal hoch hinaus, mal tief hinab.

- Das Kind hat emotionale Wellen, die es selbst nicht kontrollieren kann.
- Es kann von himmelhoch jauchzend zu tief betrübt schwanken, ohne dass es einen Grund gibt.
- Es braucht Zeit, um Emotionen zu verarbeiten – Entscheidungen sollten nicht in einem Hoch oder Tief getroffen werden.

*Elterntipp:*

Lass dein Kind wissen, dass alle Emotionen okay sind. Es darf fühlen, ohne sich sofort erklären zu müssen.

### **Undefiniertes Solarplexus-Zentrum – Der Echo-Saal der Gefühle**

Dieser Raum ist leer, bis jemand mit Emotionen eintritt – dann füllt er sich mit deren Musik.

- Das Kind spürt die Gefühle anderer oft stärker als seine eigenen.
- Es kann Schwierigkeiten haben, zwischen seinen eigenen Emotionen und denen der Umgebung zu unterscheiden.
- Es versucht oft, Konflikte zu vermeiden, um unangenehme Stimmungen nicht aufzusaugen.

*Elterntipp:*

Ermutige dein Kind, sich aus belastenden Umfeldern zurückzuziehen. Es muss nicht jede Emotion übernehmen.

## 🌱 **Das Wurzelzentrum – Der Raum der Antriebe**

Das Wurzelzentrum ist der Sitz von Stress, Druck und Motivation. Hier entscheidet sich, ob das Kind einen konstanten inneren Antrieb hat oder ob es den Druck von außen aufnimmt.

### **Definiertes Wurzelzentrum – Der Turm des inneren Feuers**

Ein hoher Turm mit einem brodelnden Feuer im Fundament. Das Feuer brennt in einem gleichmäßigen Rhythmus und versorgt das gesamte Schloss mit Energie.

- Das Kind hat eine natürliche innere Motivation und kann gut mit Druck umgehen.
- Es findet seine eigene Geschwindigkeit und bleibt auch unter Stress handlungsfähig.
- Es verspürt oft einen inneren Drang, etwas zu tun oder sich weiterzuentwickeln.

Elterntipp:

Ermutige dein Kind, seinen eigenen Antrieb zu nutzen, aber achte darauf, dass es sich nicht ausbrennt. Es darf sich Pausen nehmen, auch wenn es sich stark fühlt.

### **Undefiniertes Wurzelzentrum – Der Raum des äußeren Drucks**

Dieser Raum hat kein eigenes Feuer – er wird erst warm, wenn jemand mit Stress oder Hektik hineinkommt.

- Das Kind nimmt den Druck seiner Umgebung auf und glaubt, es müsse immer schneller und mehr leisten.
- Es fühlt sich oft gehetzt und möchte Dinge schnell erledigen, um den Druck loszuwerden.
- Es kann Schwierigkeiten haben, sich zu entspannen, wenn die Menschen um es herum gestresst sind.

Elterntipp:

Hilf deinem Kind zu erkennen, dass es nicht in der gleichen Geschwindigkeit wie andere rennen muss. Es darf lernen, Druck loszulassen und in seinem eigenen Tempo zu leben.

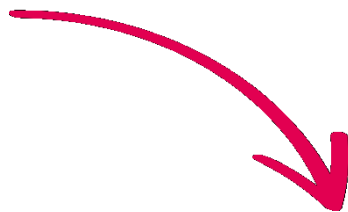
Wow, das war jetzt viel.

Hoffentlich verstehst du jetzt dich und dein Kind besser! Natürlich kann es immer noch sein, dass bei dir (und auch deinem Kind) alte Prägungen von dir reinfunkeln und euren Frieden stören.

Das können Glaubenssätze aus deiner Kindheit sein, Erfahrungen, die dich geprägt haben oder tatsächlich auch Programme aus früheren Leben oder von deinen Vorfahren (ca. 7 Generationen zurück).

Ich sehe solche Dinge (sorry, Projektor mit 6er Linie halt) und ich kann das ruckzuck auflösen.

Also...wenn du



...ein Thema hast, das du gerne **verstehen oder lösen möchtest**, dann trag dich einfach zum Gespräch ein.

Wir schauen erstmal, was du brauchst und ob ich dir helfen kann. Wenns passt, können wir losstarten!



[Link zum  
Terminkalender](#)



[www.rebekka-siegel.de](http://www.rebekka-siegel.de)

0159 04 14 61 00

[www.linkedin.com/in/rebekkasiegel](https://www.linkedin.com/in/rebekkasiegel)



**Rebekka Siegel**

[Impressum / Datenschutz](#)