



MEIN WEG NACH INNEN

Persönliches schamanisches Human-Design-Tagebuch

90 TAGE SELBSTERFORSCHUNG

Human Design · Schamanismus · Natur · Bewusstsein · Eigenverantwortung

KRIEGER · WEISSER WOLF · EICHE

Dieses Arbeitsbuch gehört: _____



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Teil I - Meine Landkarte	4
Teil II - Meine zentrale Frage	5
Teil III - Der Krieger	6
Teil IV - Der weiße Wolf	7
Teil V - Die Eiche	8
Teil VI - Mein größtes Lernfeld: Helfen	9
Teil VII - Retter oder Begleiter?	10
Teil VIII - Gegenseitigkeit	11
Teil IX - Ungeduld	12
Teil X - Der Korrektur-Check	13
Teil XI - Wahrheit und Timing	14
Teil XII - Tägliche Praxis	15
Teil XIII - Naturtag	17
Teil XIV - Meine mittelalte Seele	18
Wochenreflexion	19
30-Tage-Auswertung	21
60-Tage-Auswertung	23
90-Tage-Abschluss	25



Vorwort - Warum dieses Tagebuch existiert

Dieses Tagebuch soll mir nicht erklären, wer ich bin. Es soll mir helfen, es selbst herauszufinden.

Human Design ist dabei meine Landkarte. Schamanismus eröffnet mir einen Erfahrungsraum. Der Wald verbindet mich mit der Natur. Mein weißer Wolf begleitet mich als Krafttier. Der Krieger steht für meine Haltung.

Aber keine dieser Vorstellungen soll mir die eigene Wahrnehmung abnehmen.

*Ich glaube nicht einfach. Ich beobachte.
Ich erfahre. Ich hinterfrage. Ich erkenne.*

Ich möchte meine unbewussten Muster bewusster kennenlernen, damit sich daraus mein bewusstes Handeln verändern kann. Nicht durch Zwang. Sondern durch Erkenntnis.



TEIL I

Meine Landkarte

Typ	Manifestierender Generator
Autorität	Sakral
Profil	5/1
Definition	Einfache Definition
Signatur	Zufriedenheit
Nicht-Selbst-Thema	Frustration
Inkarnationskreuz	Left Angle Cross of Industry (30/29 34/20)
Definierte Zentren	Sakral und Kehle
Offene Zentren	Kopf, Ajna, G-Zentrum, Herz/Ego, Milz, Solarplexus und Wurzel
Definierter Kanal	34-20 - Kanal des Charismas

Meine Sonnen- und Erdachse wird in meinen Unterlagen durch Persönlichkeitssonne 30.5, Persönlichkeitserde 29.5, Designsonne 34.1 und Designerde 20.1 beschrieben.

Meine persönliche spirituelle Ebene

Archetyp: Der Krieger

Krafttier: Weißer Wolf

Naturverbindung: Wald und Eiche

Eigene Seeleneinordnung: Mittelalte Seele

Diese Ebene stammt aus meiner eigenen spirituellen Erfahrung und Selbsteinordnung. Sie wird bewusst nicht als Ergebnis meines Human-Design-Charts behandelt.



TEIL II

Meine zentrale Frage

Wofür setze ich meine Lebensenergie ein?

Was verdient meinen Fokus?

Wofür lohnt es sich wirklich zu kämpfen?

Nur weil ich einen Fehler erkenne - muss ich ihn deshalb korrigieren?

Diese Fragen bilden das Fundament meiner kommenden 90 Tage.



TEIL III

Der Krieger

Mein Krieger kämpft nicht gegen die Welt. Seine erste Aufgabe besteht darin, sich selbst zu beherrschen. Der unreife Krieger reagiert auf jede Provokation. Der reifende Krieger entscheidet, welcher Kampf seine Kraft verdient. Der weise Krieger weiß, dass Nicht-Handeln ebenfalls eine Entscheidung sein kann.

Ist das wirklich mein Kampf?

Warum berührt mich diese Situation?

Was würde geschehen, wenn ich überhaupt nichts tue?

Habe ich sakrale Resonanz, mich einzubringen?



TEIL IV

Der weiße Wolf

Der weiße Wolf ist mein persönliches Krafttier. Ich benutze ihn nicht, um Entscheidungen an meiner Stelle zu treffen. Er erinnert mich an Beobachtung, Instinkt, Geduld, Grenzen, Eigenständigkeit, Rudel und Timing.

Springt der Wolf - oder beobachtet er noch?

Was nehme ich wahr?

Was sagt mein Kopf?

Was sagt mein Körper?

Gibt es ein klares sakrales Ja?

Oder möchte ich lediglich, dass endlich etwas passiert?



TEIL V

Die Eiche



Die Eiche steht für meine Verbindung zum Wald. Sie muss nichts beweisen. Sie rennt niemandem hinterher. Sie wächst. Sie steht. Sie verwurzelt sich. Sie übersteht Jahreszeiten. Für meine Ungeduld ist sie deshalb ein wichtiges Gegenbild.

Muss etwas gerade geschehen - oder darf es wachsen?

Meine Neptun-Ausarbeitung beschreibt dieses Thema über Tor 5.1 und Tor 9.4: Rhythmus und Fokus. Erst entsteht der passende Rhythmus, anschließend kann sich Energie konzentrieren.



TEIL VI

Mein größtes Lernfeld: Helfen

Ich erkenne häufig Probleme, Bedürfnisse und Verbesserungspotenzial. Aber:

Wahrnehmung ist noch keine Verpflichtung.

Deshalb gilt mein Hilfe-Check.

1. Habe ich lediglich ein Problem erkannt?

2. Hat dieser Mensch tatsächlich um meine Hilfe gebeten?

3. Möchte dieser Mensch überhaupt etwas verändern?

4. Spüre ich ein körperliches Ja dazu?

5. Habe ich wirklich Energie dafür?

6. Ist es meine Verantwortung?

7. Was passiert, wenn ich nicht helfe?



TEIL VII

Retter oder Begleiter?

Habe ich heute jemandem geholfen?

Wurde ich darum gebeten?

Warum habe ich Ja gesagt? Resonanz, Pflicht, Mitleid, Ungeduld, Erwartung oder der Wunsch, gebraucht zu werden?

Wie fühlte ich mich anschließend? Zufrieden / neutral / frustriert / erschöpft

Was lerne ich daraus?



TEIL VIII

Gegenseitigkeit



Ich suche nicht nur Menschen, denen ich etwas geben kann. Ich suche Begegnungen auf Augenhöhe.

Was habe ich gegeben?

Was habe ich bekommen?

Hat mich dieser Mensch wachsen lassen?

War unsere Begegnung auf Augenhöhe?

Möchte ich diesem Menschen wieder begegnen?



TEIL IX

Ungeduld



Ungeduld ist eines meiner bewussten Entwicklungsfelder. Entwicklung geschieht in Zyklen.

Will ich wirklich handeln - oder halte ich lediglich das Warten nicht aus?

Was möchte ich beschleunigen?

Warum?

Was würde passieren, wenn ich noch einen Tag warte?

Eine Woche?

Muss ich überhaupt etwas tun?



TEIL X

Der Korrektur-Check

Mein Pluto steht bewusst und unbewusst in Tor 18.6. Meine Unterlagen verbinden diese doppelte Aktivierung mit einem ausgeprägten Blick für Schwachstellen, Fehler und Verbesserungspotenzial.

Was genau sehe ich?

Ist es objektiv ein Problem oder entspricht es lediglich nicht meiner Vorstellung?

Betrifft es mich?

Wurde meine Meinung gefragt?

Möchte der andere überhaupt Veränderung?

Ist jetzt der richtige Zeitpunkt?

Was passiert, wenn ich es unvollkommen lasse?

Nicht alles, was ich verbessern kann, muss von mir verbessert werden.



TEIL XI

Wahrheit und Timing

Mein Saturn Tor 39.4 wird in meinen Unterlagen mit Herausforderung und dem Erkennen von Stagnation verbunden.

Nicht jede Wahrheit muss sofort ausgesprochen werden. Timing ist entscheidend.

Ist das, was ich sagen möchte, wahr?

Ist es notwendig?

Wurde meine Sichtweise gewünscht?

Ist jetzt der richtige Zeitpunkt?

Dient meine Aussage der Entwicklung - oder möchte ich lediglich Recht haben?



WIEDERVERWENDBARE VORLAGE

Tagespraxis - Morgen

Datum: _____ Tag: _____ / 90

Wie fühlt sich mein Körper heute an?

Welche Energie ist vorhanden?

Was zieht heute meine Aufmerksamkeit an?

Was möchte mein Kopf?

Was sagt mein Bauch dazu?

Krieger: Was verdient heute meine Kraft?

Wolf: Wo sollte ich heute zunächst beobachten?

Eiche: Wo darf ich heute geduldig sein?



WIEDERVERWENDBARE VORLAGE

Tagespraxis - Abend

Datum: _____ Tag: _____ / 90

Was hat heute Resonanz ausgelöst?

Wo habe ich darauf gehört - und wo habe ich sie übergangen?

Wann entstand Frustration? Was geschah unmittelbar davor?

Habe ich heute ungefragt geholfen?

Habe ich einen Kampf geführt, der nicht meiner war?

Habe ich etwas korrigiert, das ich hätte stehen lassen können?

Wo war ich ungeduldig?

Was hat mir Energie gegeben - und was genommen?

Wichtigste Erkenntnis des Tages



TEIL XIII

Naturtag

Mindestens einmal pro Woche gehe ich bewusst in die Natur. Wenn möglich in den Wald. Ohne Ziel. Ohne etwas beweisen zu müssen. Ohne die Erwartung einer spirituellen Erfahrung. Ich beobachte.

Datum: _____ Ort: _____ Wetter: _____

Welcher Ort oder Baum zieht mich an?

Welche Tiere und Geräusche nehme ich wahr?

Welche körperlichen Wahrnehmungen entstehen?

Welche Gedanken werden leiser - welche bleiben?

Taucht der weiße Wolf in meiner Vorstellung auf? Wenn ja: Was geschieht?

Welche Bedeutung gebe ich dieser Erfahrung?

Welche andere Erklärung könnte ebenfalls möglich sein?

Spiritualität soll meine Wahrnehmung erweitern - nicht mein kritisches Denken ersetzen.



TEIL XIV

Meine mittelalte Seele

„Mittelalte Seele“ ist meine eigene spirituelle Einordnung. Ich verwende sie nicht als objektive Erklärung meiner Persönlichkeit. Sie dient als persönlicher Reflexionsrahmen.

Welche Erfahrung fühlt sich vertraut oder wiederkehrend an?

Welche Lebenslektion begegnet mir erneut?

Was davon ist meine Deutung - und was habe ich konkret erlebt?

Welche Aussagen meines Human Designs erkenne ich tatsächlich in meinem Leben?

Welche erkenne ich nicht?



WIEDERVERWENDBARE VORLAGE

Wochenreflexion



Woche: _____ Tage: _____ bis _____

Wo entstand Zufriedenheit?

Wo entstand Frustration?

Wann war mein sakrales Ja oder Nein klar?

Welcher Kampf war meiner - welcher nicht?



WIEDERVERWENDBARE VORLAGE

Wochenreflexion - Fortsetzung



Wo habe ich beobachtet, bevor ich handelte?

Wo durfte etwas wachsen?

Was möchte ich in die nächste Woche mitnehmen?



ZWISCHENBILANZ

30-Tage-Auswertung



Welche Muster wiederholen sich?

Was gibt mir zuverlässig Energie?

Was nimmt mir zuverlässig Energie?



ZWISCHENBILANZ

30-Tage-Auswertung - Fortsetzung



Wie hat sich mein Umgang mit Helfen und Verantwortung verändert?

Wie erlebe ich Krieger, Wolf und Eiche inzwischen?

Welche Erkenntnis möchte ich in den nächsten Abschnitt mitnehmen?



ZWISCHENBILANZ

60-Tage-Auswertung



Welche Muster wiederholen sich?

Was gibt mir zuverlässig Energie?

Was nimmt mir zuverlässig Energie?



ZWISCHENBILANZ

60-Tage-Auswertung - Fortsetzung



Wie hat sich mein Umgang mit Helfen und Verantwortung verändert?

Wie erlebe ich Krieger, Wolf und Eiche inzwischen?

Welche Erkenntnis möchte ich in den nächsten Abschnitt mitnehmen?



BILANZ

90-Tage-Abschluss



Was habe ich über meine sakrale Autorität gelernt?

Welche Situationen führten zu Zufriedenheit?

Welche Muster führten zu Frustration?

Welche Kämpfe verdienen meine Energie?

Was muss ich nicht mehr korrigieren?



BILANZ

90-Tage-Abschluss - Fortsetzung

Wie haben Krieger, weißer Wolf, Wald und Eiche meinen Weg begleitet?

Was bedeutet „mittelalte Seele“ nach diesen 90 Tagen für mich?

Welche Aussagen des Human Designs haben sich in meinem Leben gezeigt - und welche nicht?

Was bleibt meine wichtigste Erkenntnis?

Was ist mein nächster stimmiger Schritt?

Ich beobachte. Ich erfahre. Ich hinterfrage. Ich erkenne.