



*Welcome!*

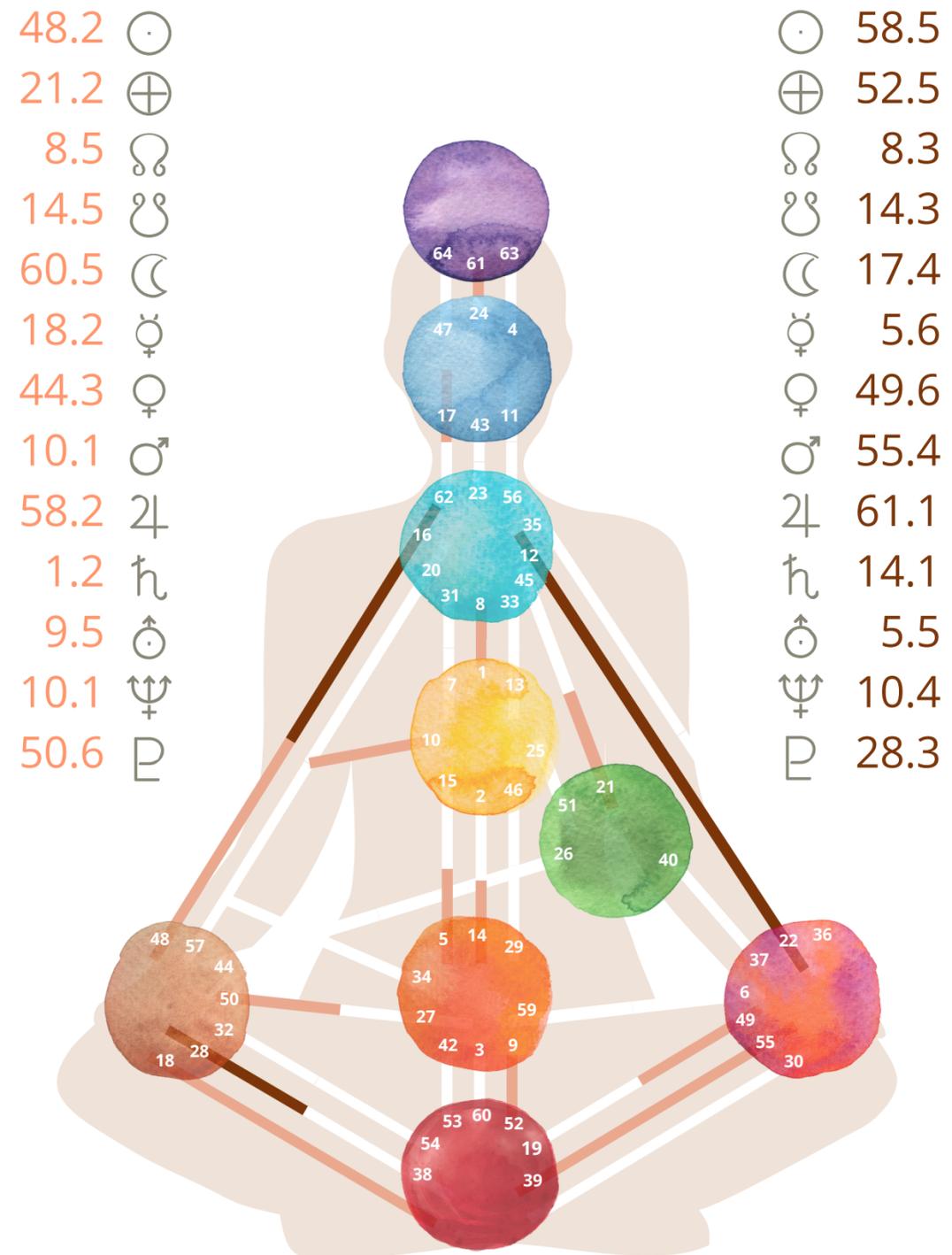
**Belief  
Transformation  
Coach**

*Glaubenssätze mithilfe des  
Human Design nachhaltig  
transformieren*



*Phoenix*  
HUMAN DESIGN

# Samstag



- Was sind Glaubenssätze und wie entstehen sie?
- Wo finden wir mögliche Glaubenssätze im Human Design Chart?
- Wie ist die Methodik aufgebaut? Wie gehe ich vor?
- Wie kann ich abgleichen ob der Klient/Ich diese Glaubenssätze ausgeprägt hat/habe? (Kinesiologie und Radiästhesie)
- Grundlagen der Unterbewusstseinsarbeit
- Grundlagen Tiefenatmung

## Transformation einleiten

- Schritt 1: Befragung des Bewusstseins
- Schritt 2: Befragung des Unterbewusstseins
- Schritt 3: Abgleich der Antworten zur Glaubenssatzdetektion
- Schritt 4: Ankerpunkt setzen zur inneren Stärkung





# Sonntag

- Was ist bei Tiefentrancearbeit zu beachten?
- Wie arbeite ich traumasensibel?
- Schutz
- Ankern
- Halten des Raumes
- VAKOG - welchen Typ habe ich vor mir?

## Transformation durchführen

- Schritt 5: Reise zum Ursprung der Glaubenssatzprägung (Tiefentrancearbeit)

## Geschaffenen Raum auffüllen

- Schritt 6: Ressource implementieren und Bild-/Ankerpunkt prägen (Wer bist du ohne diesen Glaubenssatz?)



## Positiv / bestärkend

Ich bin Stark.  
Ich bin erfüllt mit Leben.  
Ich bin wichtig.  
Ich werde gehört.  
Meine Bedürfnisse sind wichtig.

## Negativ / prägend

Ich kann nichts.  
Ich bin nicht liebenswert.  
Ich muss anders sein damit man mich lieben kann.  
Ich werde nicht gehört.  
Ich bin allein.  
Ich bin nicht sicher.

# Was sind Glaubenssätze?

- etwas an das jemand glaubt
- die eigene Wahrheit, die wir aufgrund von Erfahrungen, Überzeugungen, Werten, Erziehung, Prägung entwerfen (also höchst individuell)
- wir tragen positive und negative Glaubenssätze in uns
- 90% der Glaubenssätze beeinflussen uns aus dem Unterbewusstsein OHNE, dass wir es wissen (unsere Handlungen werden auch zu 90% aus dem Unterbewusstsein gesteuert)
- Glaubenssätze prägen unser gesamtes Handeln im Alltag und unsere Reaktion, Emotionen auf Dinge die auf uns zukommen
- 99% der Glaubenssätze werden im Alter von 0-7 geprägt





**Eltern (zu 80%)**



**Medien,  
Gesetze, Normen**



**Dein Umfeld prägt dich!**



**Geschwister**



**Schule  
Lehrer**



**Erzieher, Nannys, Kita**



**Freunde**

# Wie entstehen Glaubenssätze?

- durch unser direktes Umfeld bereits ab der Schwangerschaft
- wir adaptieren in den ersten 7 Lebensjahren alles, was wir können um zu überleben (natürlicher Vorgang in der Natur)
- wir adaptieren auch Herzschlag, Stress, Gesichtsausdrücke, Atmung (Beispiel Bauchatmung bei Erwachsenen heute Zahnfehlstellung)
- Kinder nehmen auch ambivalentes Verhalten wahr z.B. wenn jemand lacht obwohl er traurig ist
- wir adaptieren von unseren engsten Bindungspersonen (Mama & Papa) wie man vermeintlich "sicher" durch das Leben geht
- das nehmen wir zu 100% als gegeben hin, denn Mama und Papa sind die Non-Plus-Ultra Vorgeber





# Übung:

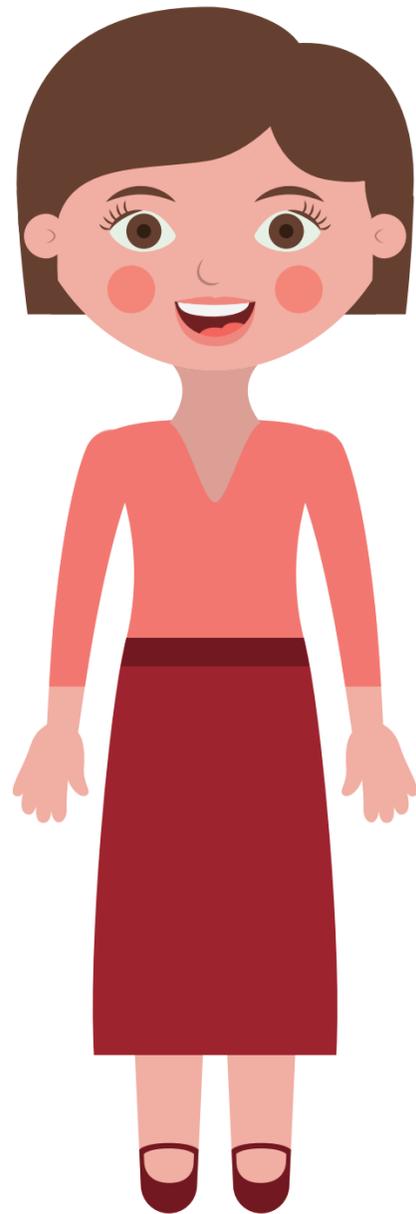
## Was lernt ein Kind wenn:

- ...Mama "stark" ist und nie vor ihm weint?
- ...Papa immer arbeitet oder nur auf das Handy schaut?
- ...Mama immer sofort alles für das Kind macht, holt, bringt und nicht auf sich selbst schaut?
- ...das Kind beim Schreien und Weinen alleine gelassen wird?
- ...das Kind bestraft wird für seine Handlungen?
- ...das Kind durch Belohnungen dazu gebracht wird etwas zu tun?
- ...dem Kind gesagt wird: "Das muss jetzt sein!"
- ...das Kind der Tante einen Kuss geben muss, obwohl es das nicht will?
- ...das Kind sich bedanken muss, obwohl es das nicht will?



Beispiel





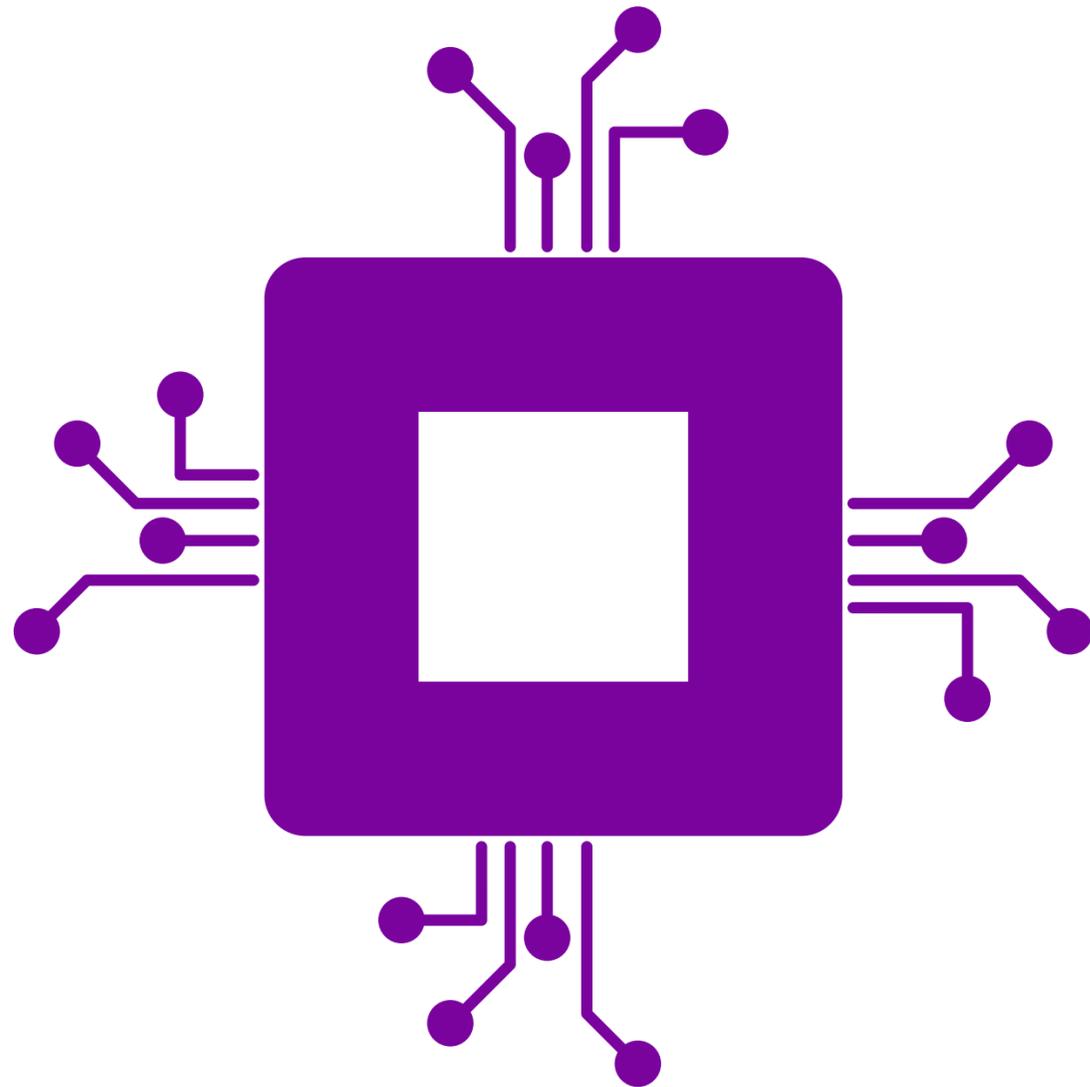
# Übung:

**Wie verhält sich das Kind als Erwachsener in Beziehungen, Job und als Elternteil wenn es gelernt hat das:**

- ...man immer stark sein muss und nicht weinen darf?
- ...das mir keiner Aufmerksamkeit für mein Wesen schenkt?
- ...das andere sich immer aufopfern zum Wohle der Familie
- ...das ich mit meinem Emotionen und Schmerz alleine bin?
- ...das ich bestraft werde, wenn ich mich falsch verhalte
- ...das ich belohnt werde, wenn ich mich so verhalte wie andere es für richtig halten?
- ...das Dinge sein müssen, auch wenn es nicht gut tut
- ...das andere über die Körpergrenze gehen dürfen
- ...man sich bedanken muss, obwohl man nicht will



**In den ersten 7  
Lebensjahren wird unsere  
Hardware geprägt!**



*Warum greifen  
Glaubenssätze?*

- unsere Gehirnhardware wird nach unserer Wahrnehmung geprägt in den ersten 7 Lebensjahren
- wenn ich weiß, wie ich 1x reagiert habe, dann nimmt meine Hardware den bekannten Weg
- mir ist es dann kaum möglich anders zu reagieren, die Autobahn ist ja eingefahren
- nach dem 7. Lebensjahr laden wir nur noch "Software" und Erfahrungen auf unseren Gehirncomputer und unsere erlernten Autobahnen führen uns durch's Leben



*Wir dürfen herausfinden, was unsere Hardware geprägt hat, dass dazu führt, dass ich heute immer wieder im selben Muster agiere.*



*Warum / Wie transformieren!*

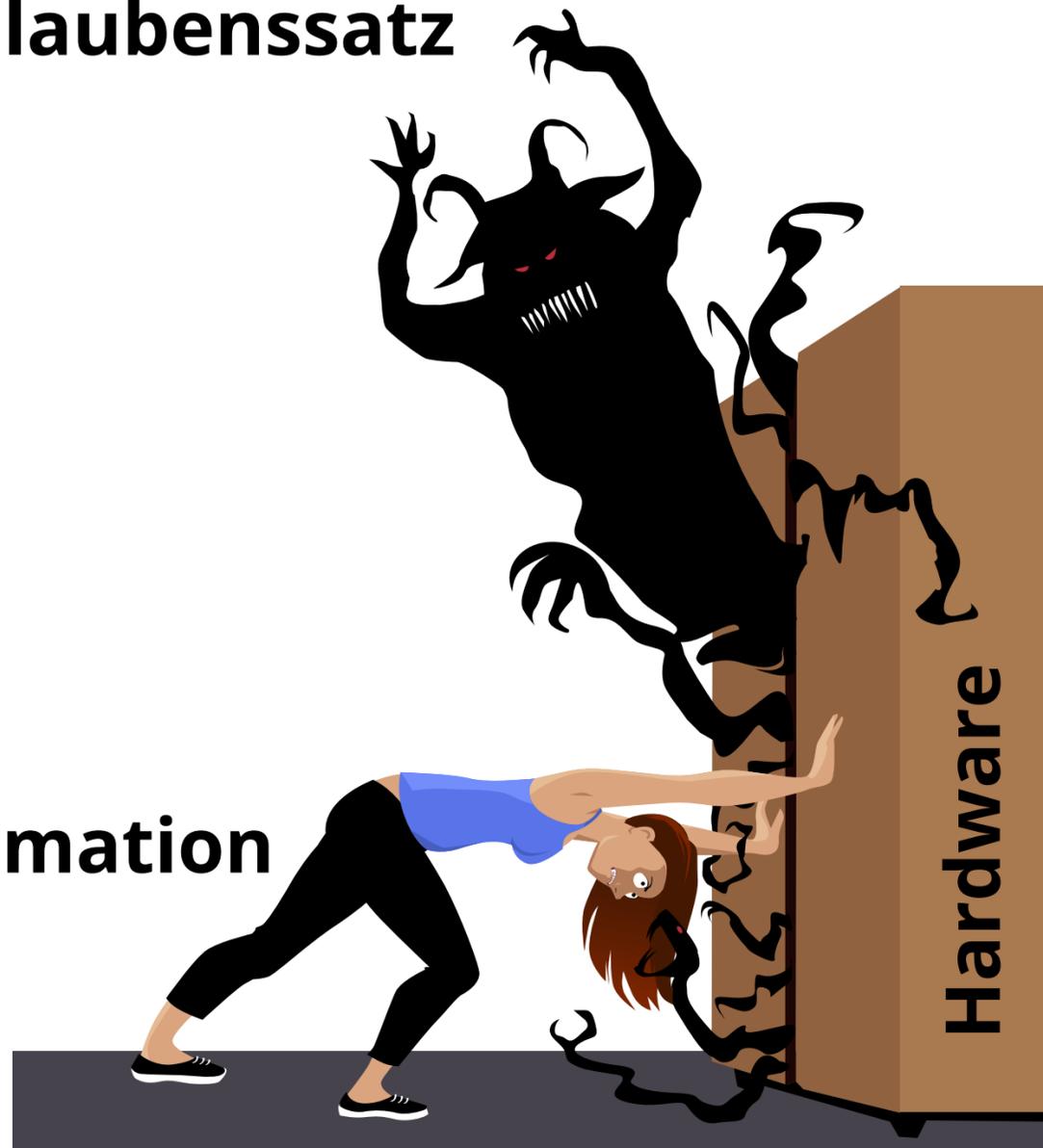
- Glaubenssätze die uns als Kind dienlich waren um "zu überleben" und "weil wir es nicht besser wussten" sind im Erwachsenenalter hinderlich und können uns blockieren
- Glaubenssätze können unser Wesen komplett verändern und sich wie ein grauer Mantel auf uns legen

Transformieren geht nur in der Hardware!



**hinderlicher  
Glaubenssatz**

**Affirmation**



*Übung:*

**Warum reichen Affirmationen  
nicht aus um Glaubenssätze zu  
transformieren?**



**...sie ändern nicht deine  
unbewusste Resonanz auf  
Dinge**





**Ich habe Angst vor  
meiner Kraft!**



**Glaubenssatz  
gelöscht und  
jetzt?**

**Ich nutze meine  
Kraft weise.**



**Mist, kein Platz mehr hier**

*Übung:*

**Warum ist es wichtig sie zu  
transformieren / zu integrieren  
und nicht aufzulösen / zu  
löschen?**



**...weil der freie Platz in der  
Hardware aufgefüllt  
werden darf und damit das  
Mustermonster keinen  
Platz mehr hat, wenn es  
nochmal anklopft**





# Warum ist diese Arbeit so sensibel?

- Glaubenssätze können aus traumatischen Situationen stammen oder dort entstanden sein
- Jede Seele empfindet die Situation als anders schwer, schlimm, traurig, bestürzend, ohnmächtig, überwältigend



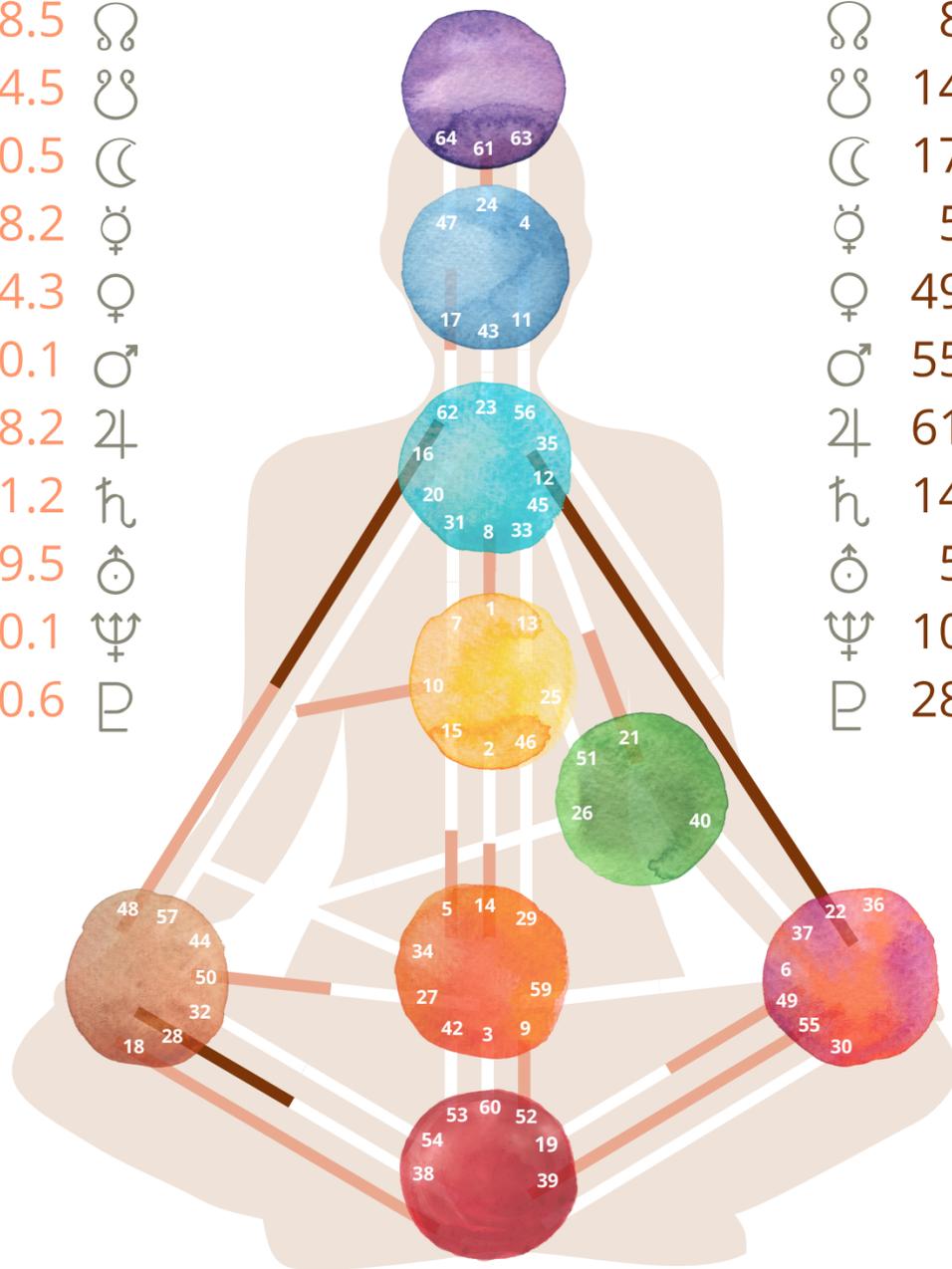
# Warum ist diese Arbeit so transformativ?

- danach entsteht ein neues Lebensgefühl (freier, leichter, unbeschwerter)
- es ist Platz zum Entfalten da (auch für die Seele)
- die alten Trigger springen nicht mehr an (weniger emotionaler Kampf, Flucht, Ohnmacht, People Pleasing)
- man lernt sich selbst kennen ohne Muster



48.2 ☉  
 21.2 ⊕  
 8.5 ♃  
 14.5 ♄  
 60.5 ☾  
 18.2 ♀  
 44.3 ♁  
 10.1 ♂  
 58.2 ♃  
 1.2 ♃  
 9.5 ☉  
 10.1 ♃  
 50.6 ♀

☉ 58.5  
 ⊕ 52.5  
 ♃ 8.3  
 ♄ 14.3  
 ☾ 17.4  
 ♀ 5.6  
 ♁ 49.6  
 ♂ 55.4  
 ♃ 61.1  
 ♃ 14.1  
 ☉ 5.5  
 ♃ 10.4  
 ♀ 28.3



# Human Design und Glaubenssätze

- dient uns als Detektor um Menschen dafür zu sensibilisieren wer sie OHNE Konditionierungen (Glaubenssätze und resultierendes Verhalten) sind
- Macht eine Tür auf, das eigene Wesen und Konditionierungen zu erkennen
- ermöglicht es logisch-denkenden Menschen ihre Themen anzusehen (und faktisch zu belegen)



Implementiere  
keine neuen  
Glaubenssätze!

zu beachten:

- alle genannten Glaubenssätze stammen aus verschiedenen Sammlungen und Beobachtungen in Readings über ähnliche Glaubenssätze
- es heißt nicht, dass der Mensch diesen Glaubenssatz haben MUSS nur weil er ein bestimmter Typ ist
- bitte immer austesten!!!

Wir finden Glaubenssätze in:

- Typ
- Zentren
- Linien





**Unsere  
Energiezentren lernen  
von der Energie  
unserer Eltern!**

*Warum sind  
energetische  
Konditionierungen so stark?*

- **Unsere Chakren (Energizentren) rotieren im Mutterleib wie die unserer Mutter (hier lernen die Chakren auch schon Blockaden)**
- **bis wir 7 Jahre sind, sind wir in der gemeinsamen Energie mit unseren Eltern**
- **erst danach nabeln wir uns ab und bilden unsere Energiezentren weiter**
- **mit 16 sind wir komplett eigenständig....eigentlich**





"keine Abnabelung  
und Angstbindung"

"alles muss  
gleich sein"



"wir werden erzogen  
als generierende  
Manifestoren"



# Problem?

- Wir nabeln uns nicht ab!  
- durch Co-Abhängigkeit & Angstbindung bleiben wir in der Energie der Eltern
- Wir lernen das unsere Energie nicht sicher ist und unser Vorgehen also adaptieren wir vermeintlich "Richtiges"
- In der Schule, Kita sind wir alle gleich und werden auch so behandelt = Energie kann sich nicht entfalten
- keine Übergangsrituale mehr





# Aufgabe!





*Eure Aufgabe:*

## **Kakaoritual**

**Ihr trennt alle hinderlichen energetischen Verbindungen zu euren Eltern in Frieden ab. Damit ihr Raum schafft für eure eigene Energie!**

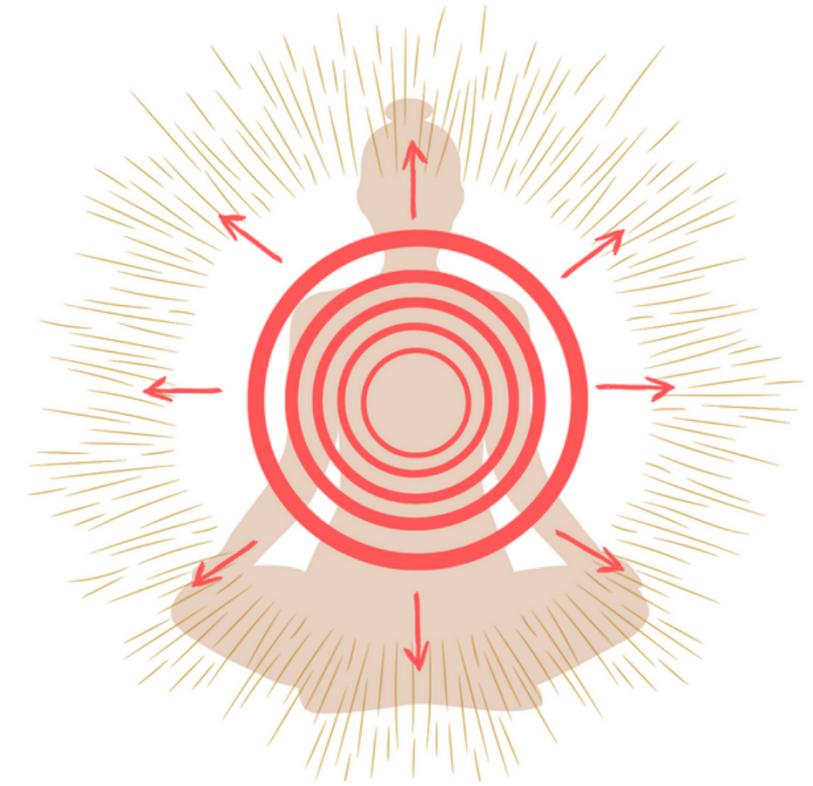
**Ihr lasst alle Verbindungen bestehen, die euch auf Kind-Elternebene verbinden und die hilfreich sind.**



# Manifestor

Die Energie der Einzigartigkeit und Freiheit

- **Ich bin nicht gut genug**
- **Ich muss anders sein, damit man mich lieben kann**
- **ich bin zu viel**
- **Ich bin zu impulsiv**
- **Ich bin alleine**
- **Ich werde nicht gehört**
- **Wenn ich leuchte werfe ich einen Schatten auf andere**
- **Ich darf mich nicht zeigen wie ich bin**
- **Ich bin falsch**
- **Ich sein ist gefährlich**

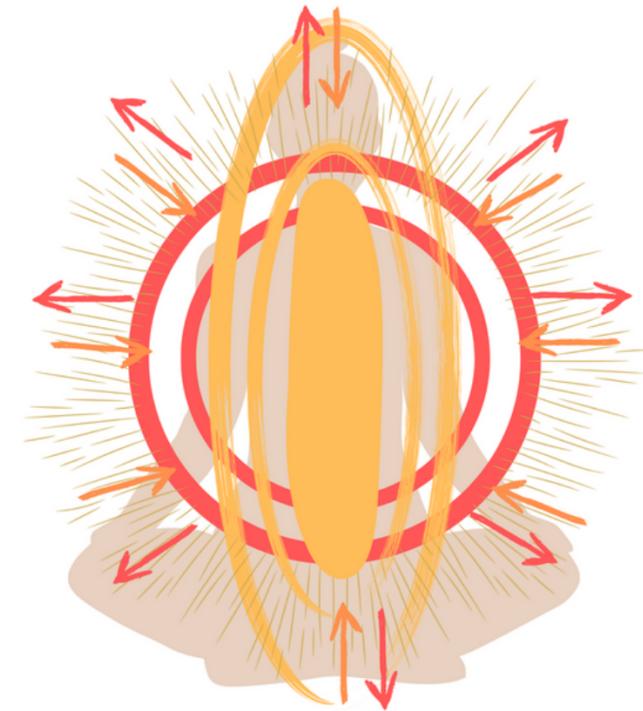


## Der Schmerz des Manifestors

- Gestutzte Flügel, lernt das sein autonomer Weg der falsche ist und er sich zurücknehmen soll bereits als Kind
- Unterdrückt seine Emotionen, weil er nicht unbequem für andere sein möchte
- Hat Angst abgelehnt zu werden dafür, dass er so mächtig ist
- möchte Frieden aber ist meistens ein Provokateur für andere durch seine Aura
- Herrschen und dominieren um sich zu schützen obwohl ihr Naturell eine friedliche Führung ist



- „Ich bin zu schnell.“
- „Ich muss langsamer machen.“
- „Ich muss mich anpassen.“
- „Ich scheitere, wenn ich etwas nicht zu Ende mache.“
- „Ich muss die EINE Sache im Leben finden und dabei bleiben.“
- „Auf Menschen die sich viel verändern ist kein Verlass.“
- „Ich nehme mich zurück um andere nicht zu blenden.“
- "Es gibt nur einen Weg im Leben."



## Der Schmerz des manifestierenden Generators

- immer wieder eingeengt werden durch die Meinungen anderer, dass man einen stringenten Lebensweg gehen sollte
- Rückweisung von anderen, weil man als "unstetig, illoyal und zu schnell" bezeichnet wird
- das eigene Bauchgefühl und "Timing" verloren zu haben und sich nur noch zu fügen
- anderen Menschen gefallen wollen und sich dadurch aufopfern und pleasen
- keine Sicherheit in sich finden und im Außen suchen



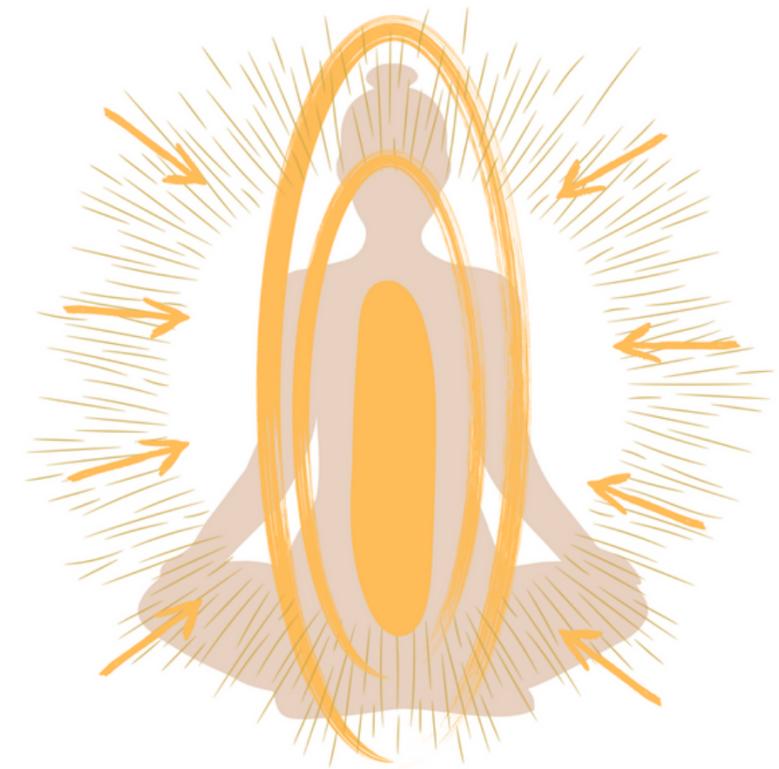
- „Ich werde nicht gesehen.“
- „Ich werde nicht erkannt.“
- „Ich bin nicht wertvoll.“
- „Ich habe nichts zu geben.“
- „Ich bin nicht gut genug.“
- „Ich muss für Anerkennung hart arbeiten.“
- „Ich muss mich verstellen, um Liebe zu erhalten.“



## Der Schmerz des Projektors

- Er möchte SEIN, wird aber nur für TUN anerkannt
- geht über sich selbst drüber um Gefallen und Anerkennung zu finden
- Sucht nach Anerkennung und Liebe (als Kind bereits gelernt)
- Denkt er ist nur richtig, wenn er sich richtig verhält und nicht, weil sein Wesen richtig ist
- Hat Angst NEIN zu sagen und dadurch die Anerkennung zu verlieren

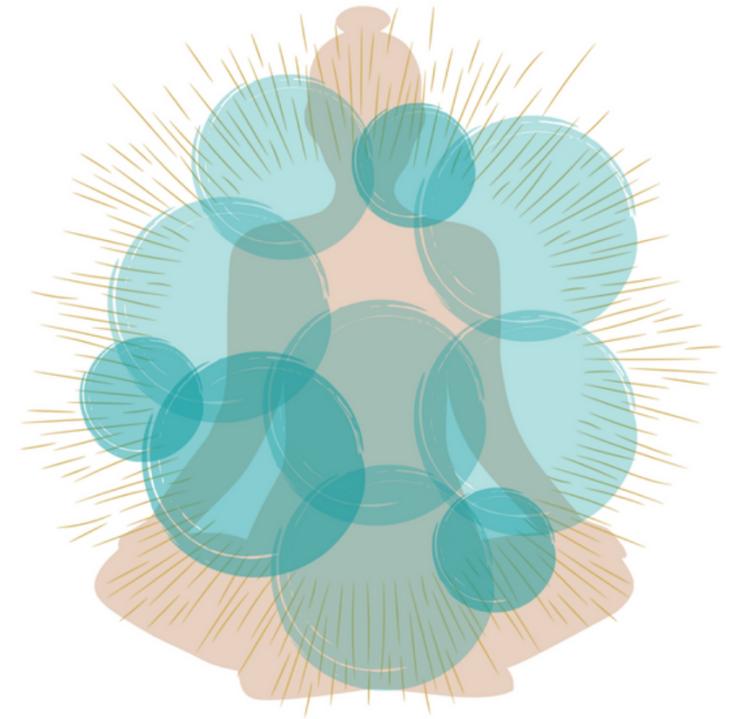
- „Ich muss noch mehr machen, um gesehen und anerkannt zu werden.“
- „Ohne mich läuft es nicht.“
- „Ich mache nicht genug und bin dadurch nicht genug.“
- „Ich darf nicht NEIN sagen“
- „In der Gesellschaft ist nur dieser Weg anerkannt.“
- „Ich muss anders sein, damit man mich lieben kann.“
- „Ich bin nicht gut genug (erst wenn ich Punkt X gemacht habe).“



## Der Schmerz des Generators

- Druck nachgeben und keine Grenzen setzen (sie haben es meist nicht gelernt und akzeptieren darum übergriffiges Verhalten in allen Lebensbereichen)
- Nicht seiner Freude folgen dürfen  
(als Kind wurde vorgegeben was man darf und welche Interessensbereiche gut für einen sind)
- den eigenen Flow-Zustand nicht mehr spüren
- Fühlen, dass das Leben schwer ist und man nur durch harte Arbeit einen Wert besitzt

- **Ich bin Luft. Ich werde nicht gesehen.**
- **Ich bin allein.**
- **Ich bin ausgeliefert.**
- **Ich werde gemieden.**
- **Ich spüre alles und verliere mich.**
- **Ich passe nirgendwohin.**



## Der Schmerz des Reflektors

- Verschluss vor dem Fühlen in der Tiefe (weil es zuviel ist), Passives Leben
- Prägungen durch andere wirken sehr massiv, er trägt die Leben der anderen mit und verstärkt ihren Schmerz in sich selbst
- Er beharrt auf Lebenswegen, weil er Angst vor dem Lebensfluss hat und kein Vertrauen in sich findet, er kann nicht loslassen und muss kontrollieren
- Er versucht sich mit anderen 99% der anderen Typen zu messen, was ihm aber nie gelingen wird, denn er ist das eine Prozent, dass anders ist



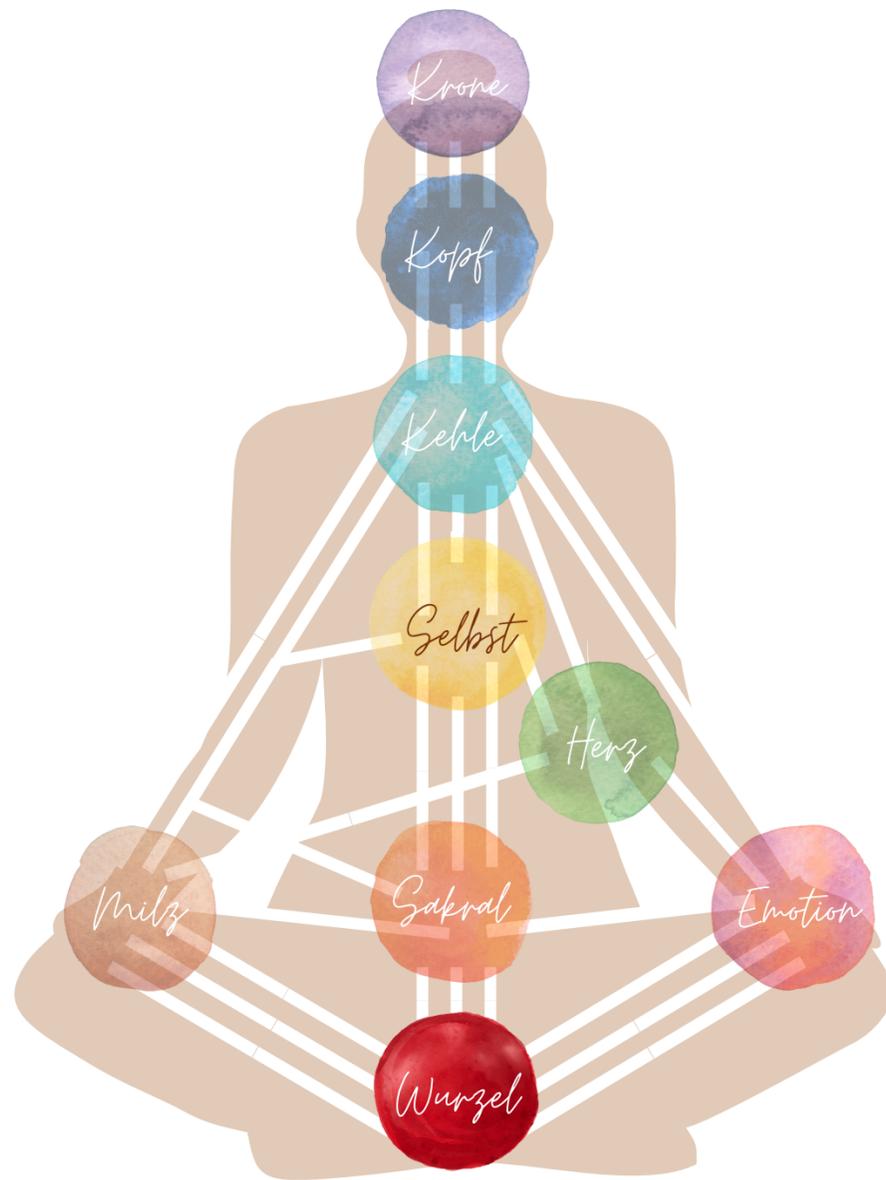
**Stamm: fest und wenig beugsam**  
**Blätter/Wurzeln: wiegen im Wind,**  
**erfahren die Umwelt**

## *Die zenter*

- definiert & Konditionierungen**
- auch konditionierbar vor allem durch die ersten 7 Lebensjahre
- Beispiel: "vermeintliche Motorenergie"

- undefiniert & Konditionierungen**
- stärker konditioniert
- leichtere Adaption & Aufnahme der anderen Energie

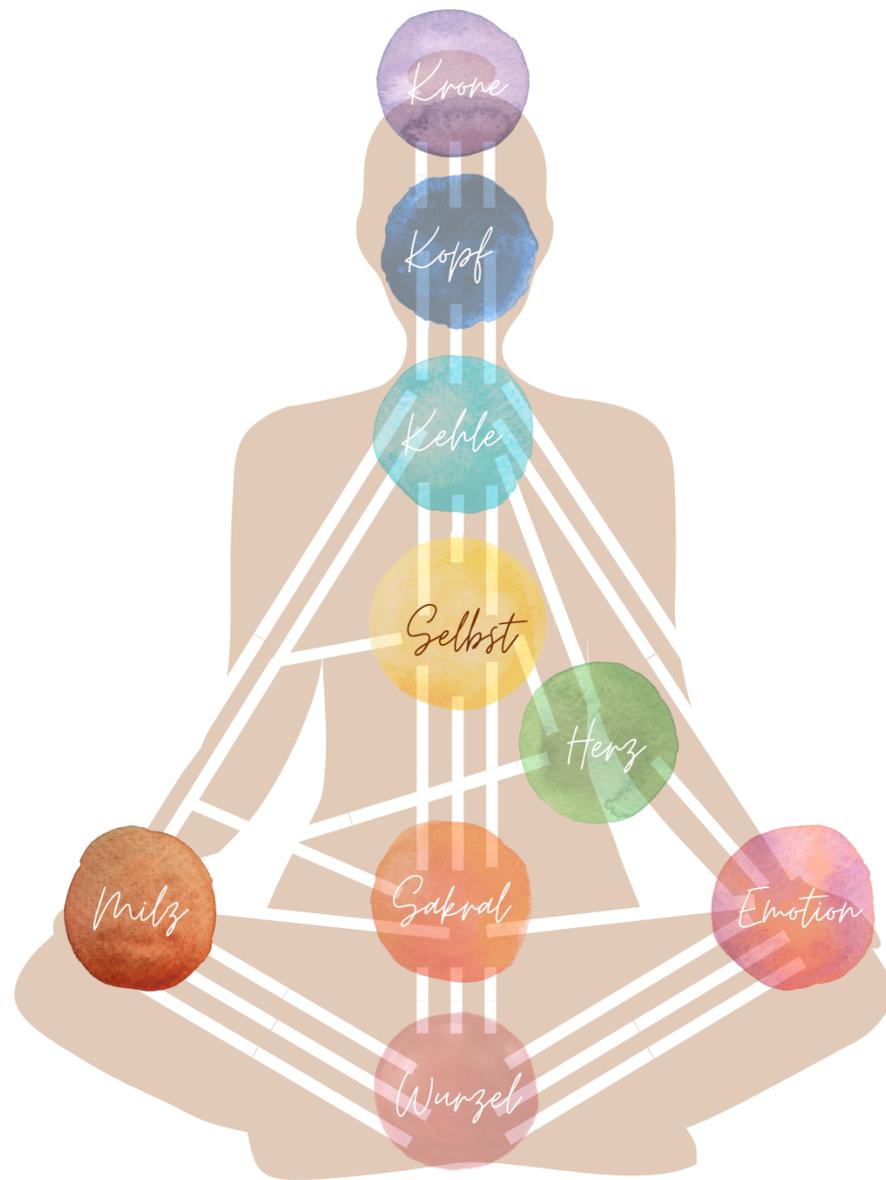




- **der innere/äußere Antreiber**
- **der Kraftspender**
- **die Verwurzelung im Leben**
- **den positiven und negativen Stressor**

„Ich muss noch mehr machen um gesehen zu werden.“  
„Ohne mich läuft es nicht, ich darf nicht aufhören.“  
„Ich mache nicht genug.“  
„Mein Wert ist abhängig von meiner Leistung.“  
„Ich darf nicht NEIN sagen.“  
„Ich muss Druck immer nachgeben.“  
„Ich bin in mir nicht sicher.“





- die innere Weisheit
- den „Auf-uns-Aufpasser“
- den untrüglichen Urinstinkt
- die innere Alarmanlage
- das Zenter der Feinfühligkeit und Intuition

„Das macht man heute so.“

„In der Gesellschaft ist nur dieser Weg anerkannt.“

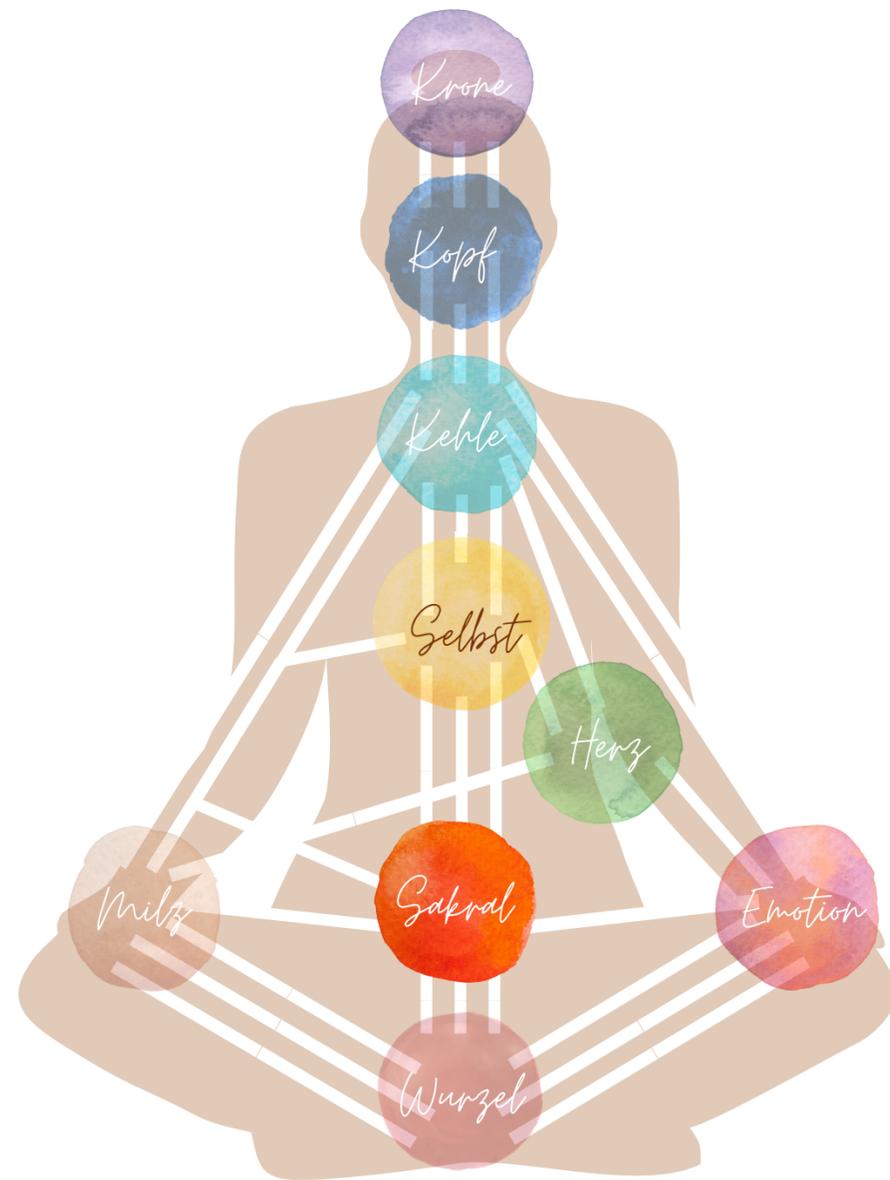
„Ich bin nicht sicher in mir.“

„Ich muss Sicherheit und Kontrolle finden.“

„Ich vertraue mir nicht.“

„Ich will nicht spüren.“





- die Zündkerze
- den Einspritzmotor
- das Zenter der Lebendigkeit
- den Raum für Kreativität und Flowgefühl

„Ich muss alles für andere machen.“

„Ich darf nicht NEIN sagen.“

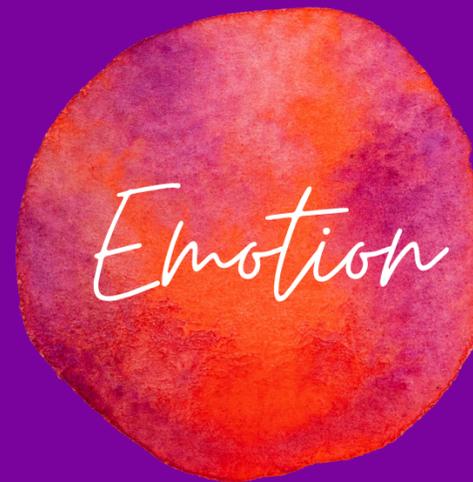
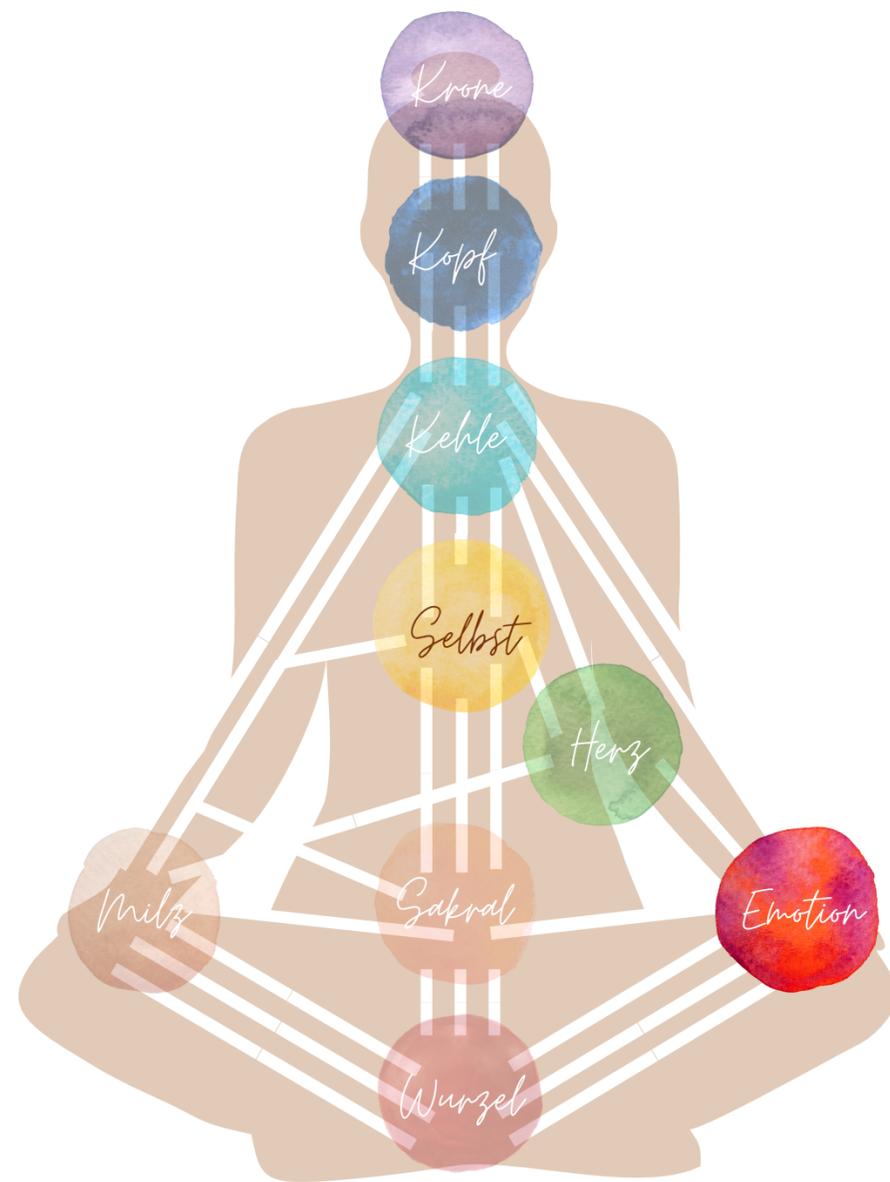
„Ich leiste zu wenig.“

„Wer nicht dranbleiben kann ist schwach.“

„Mein Leben hängt von meiner Leistung ab.“

„Ich muss immer kreativ und lebendig sein.“





- den Fühlbereich des Körpers
- die unbändige Kraft der Emotion
- den Strudel der Begeisterung und Zerstörungskraft
- den Bereich für Empathie und Einfühlung

„Ich bin falsch mit meinen Gefühlen.“

„Mein Empfinden ist nicht richtig.“

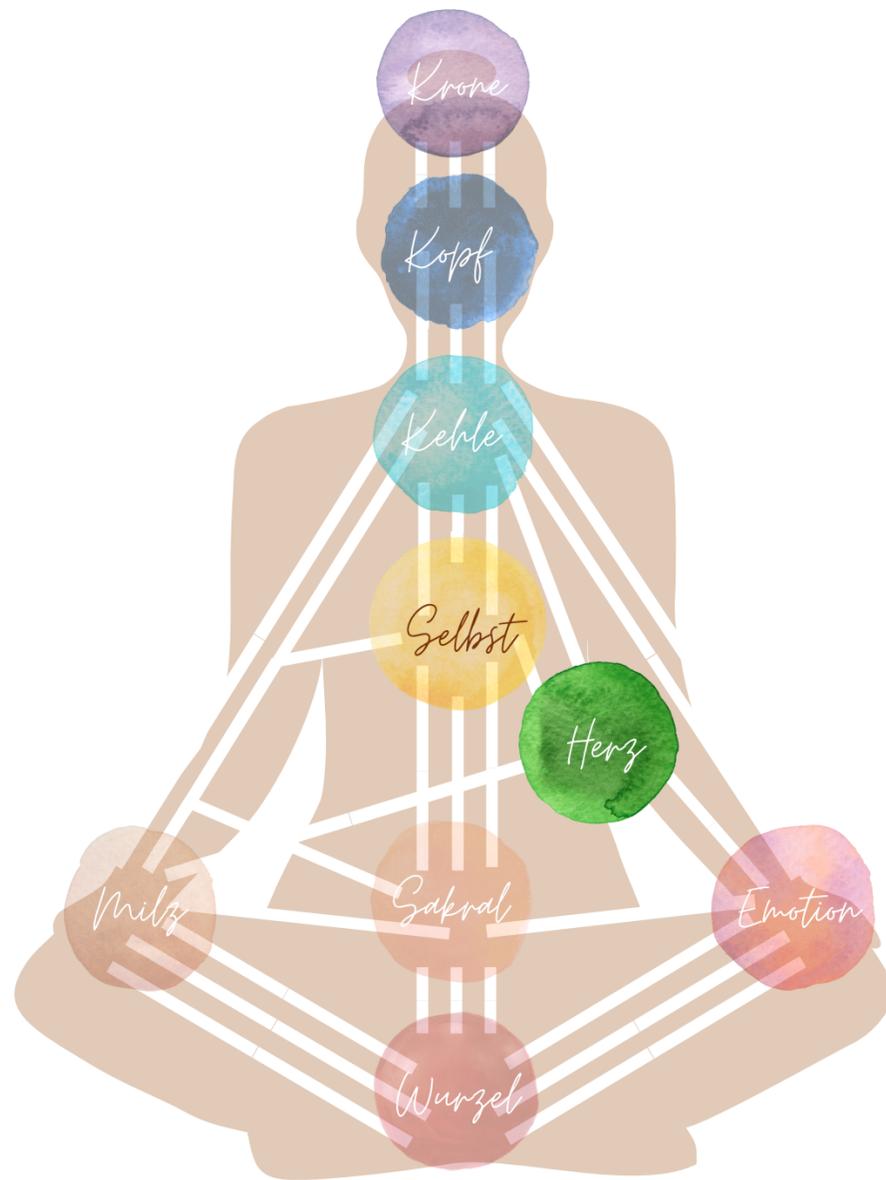
„Ich bin zu impulsiv.“

„Ich gehöre hier nicht hin.“

„Emotionen sind ein Zeichen von Schwäche.“

„Emotionen muss man immer kontrollieren und verstecken.“





- **den Richtungsweiser deiner Seele**
- **die Stabilität deines Lebens**
- **die innere Stimme deines Willens**

„Ich werde nicht gesehen.“

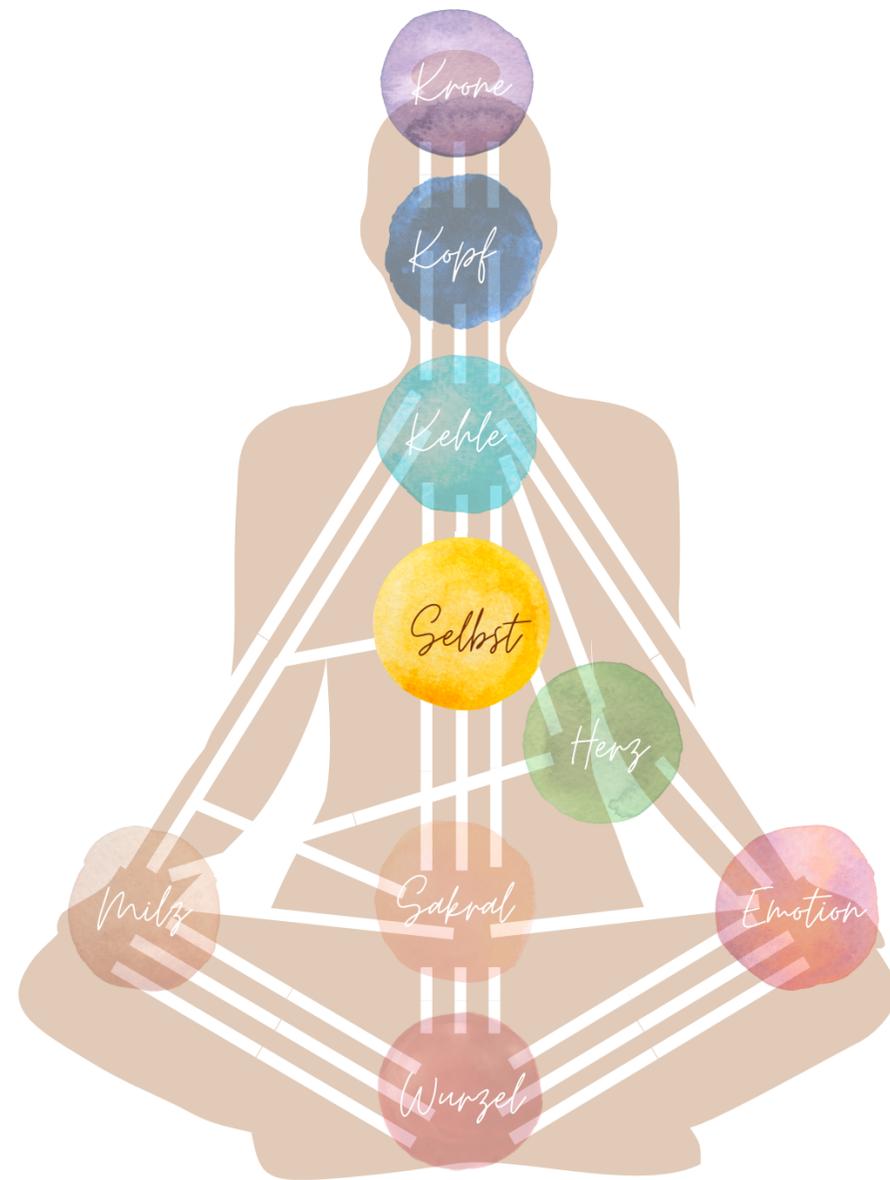
„Ich muss anders sein damit man mich lieben kann.“

„Ich bin nicht gut genug (erst wenn ich Punkt X gemacht habe).“

„Ich bin egoistisch.“

„Andere sind immer besser als ich.“

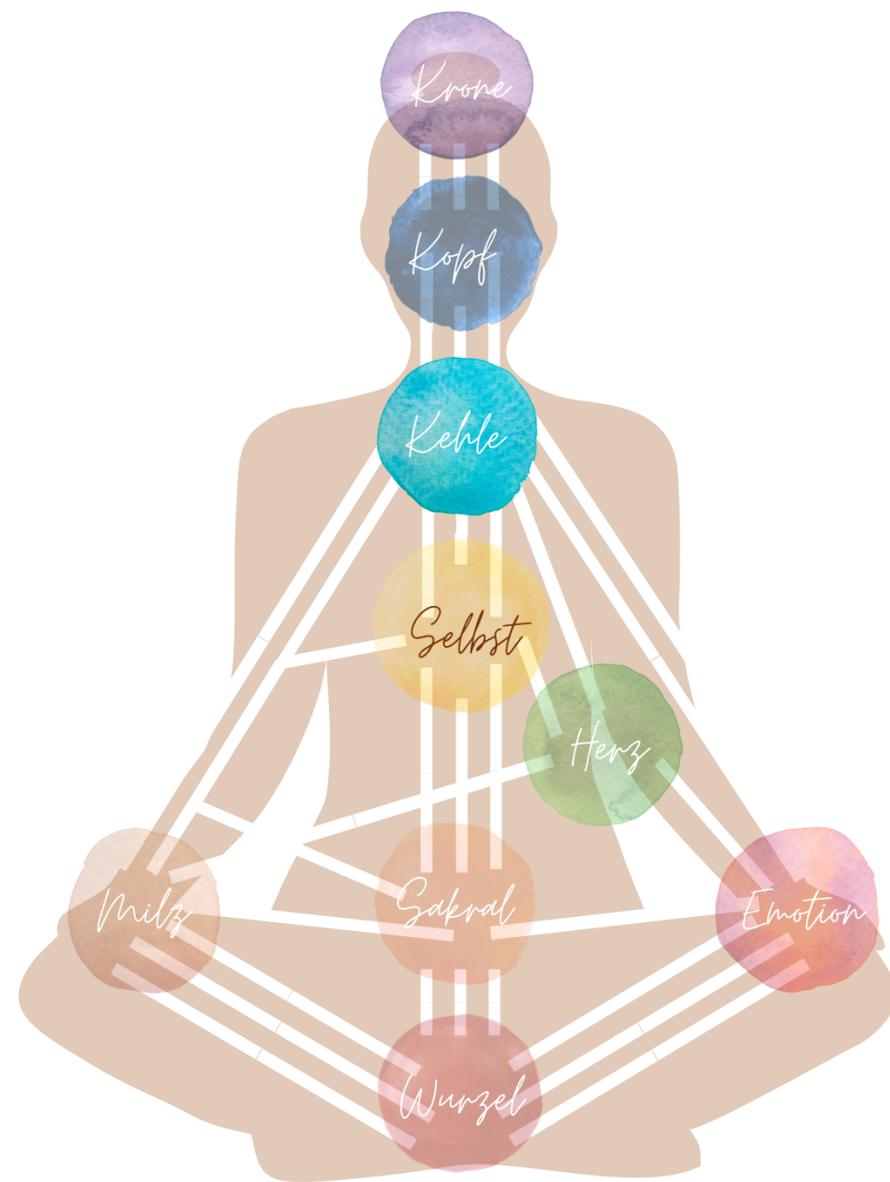




- die innere Identität
- die Liebe zu sich selbst
- der Platz wo die Persönlichkeit sitzt und sich entfaltet
- das höhere Selbst
- Pol der bewusst/unbewusst verbindet

„Ich muss machen was andere sagen.“  
„Andere wissen was gut für mich ist!“  
„Ich folge dem sicheren Weg der anderen.“





- **das Manifestations-Organ**
- **den Übersetzer unseres Seins**
- **das Megafon der Gefühle**
- **Kommunikation**

„Ich muss reden damit andere mich sehen und wahrnehmen.“

„Ich bin nur etwas Wert, wenn ich dazu etwas sagen kann.“

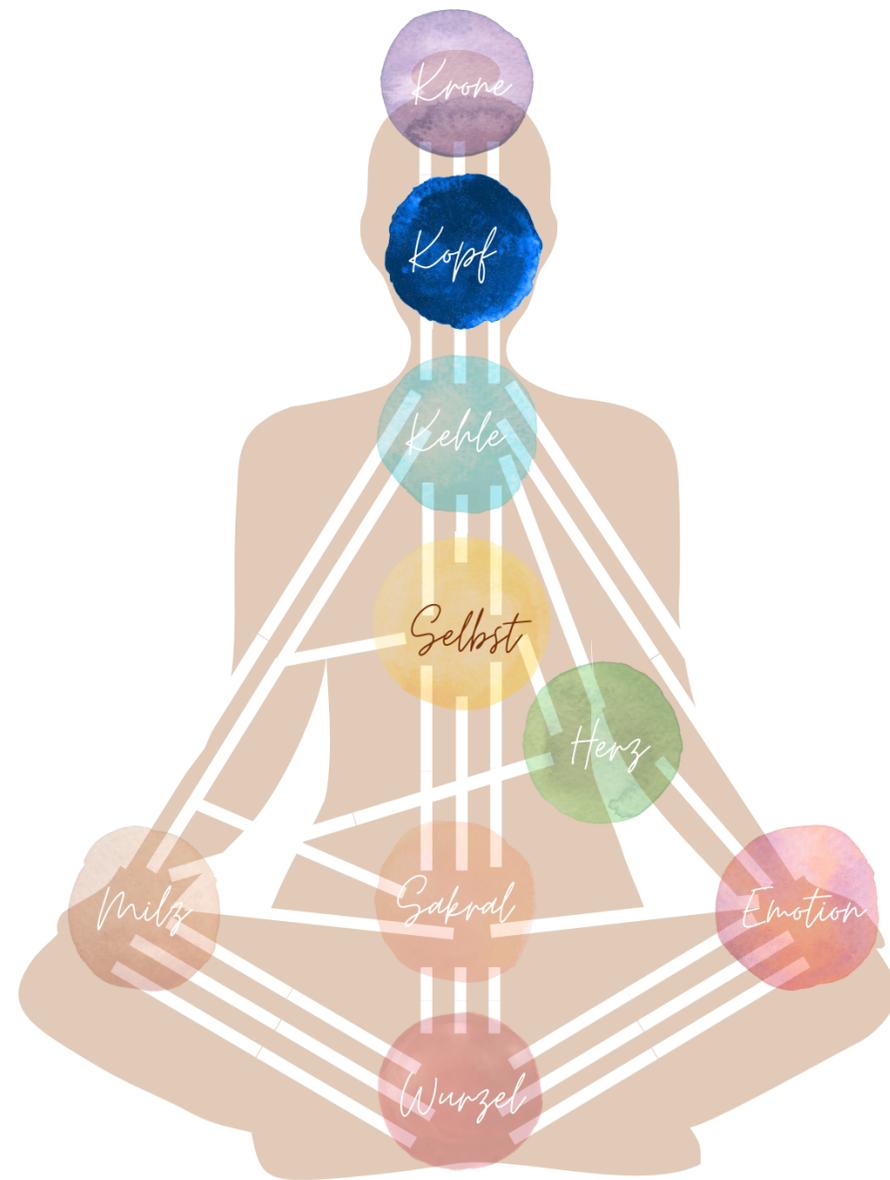
„Ich muss immer sofort antworten.“

„Aus mir Sprechen ist gefährlich.“

„Ich muss laut sein, damit man mich hört.“

„Ich werde nicht gehört.“

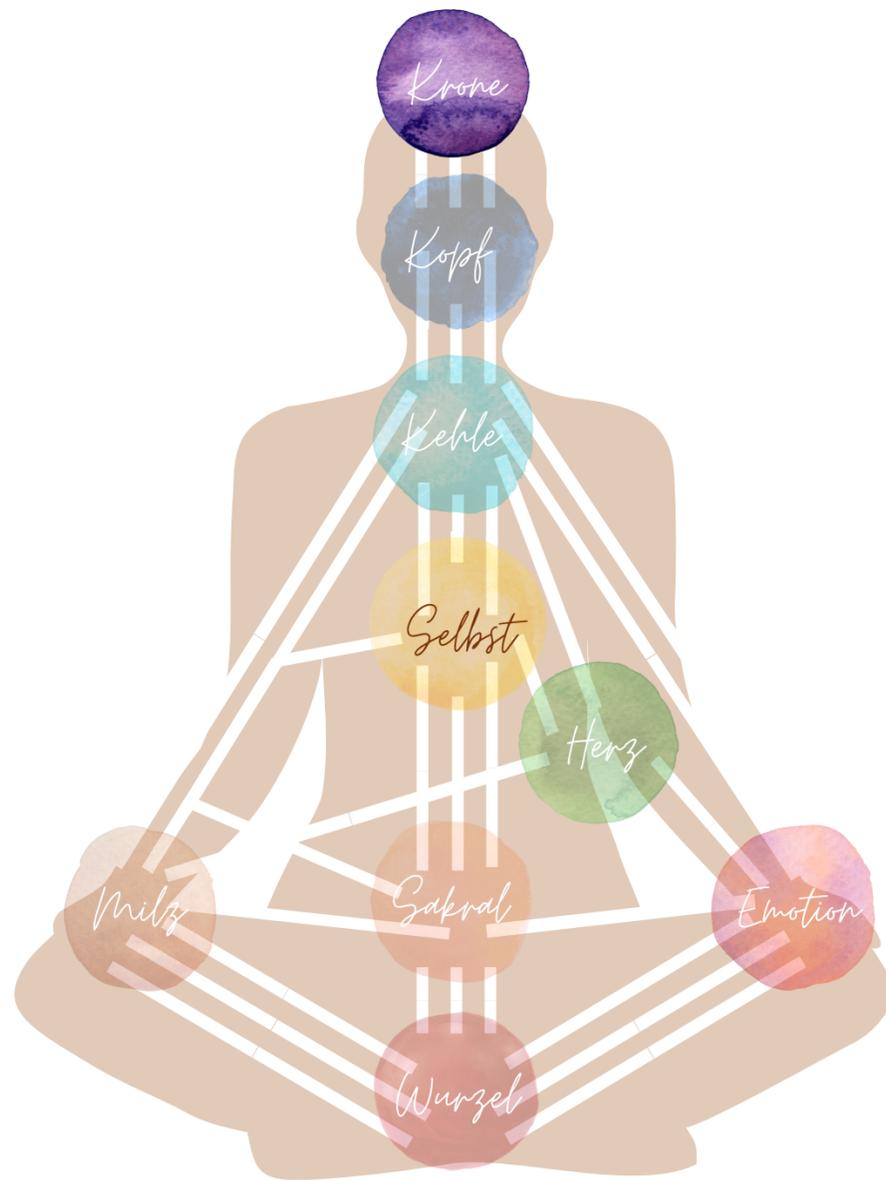




- **das Super-Hirn**
- **den Analysator und Faktenbereich**
- **die Reflektionsebene**
- **das logische Denken**

„Meine Meinung ist immer richtig.“  
„Ich verurteile andere für ihr Denken.“  
„Wenn der Kopf sagt, dass es richtig ist,  
dann mache ich es so.“  
„Mein Kopf leitet mich durch's Leben.“  
„Ich glaube nur an rationales Wissen.“





- **Die höhere, übersinnliche Anbindung**
- **Das Lebensinn-Zenter**
- **Die spirituelle Anbindung deines Geistes**

„Ich habe das Gefühl nicht genug zu wissen.“

„Ich will alles begreifen.“

„Ich muss noch mehr Ausbildungen machen um alles zu wissen.“

„Ich muss jeder Idee hintergehen.“

„Ich muss andere von meinen Ideen überzeugen.“



**Wie kann ich  
abgleichen ob der  
Klient/Ich diese  
Glaubenssätze  
ausgeprägt  
hat/haben?**

**(Kinesiologie und  
Radiästhesie)**

**Klient testet selbst:**

**O-Ring Test  
Armlängentest**

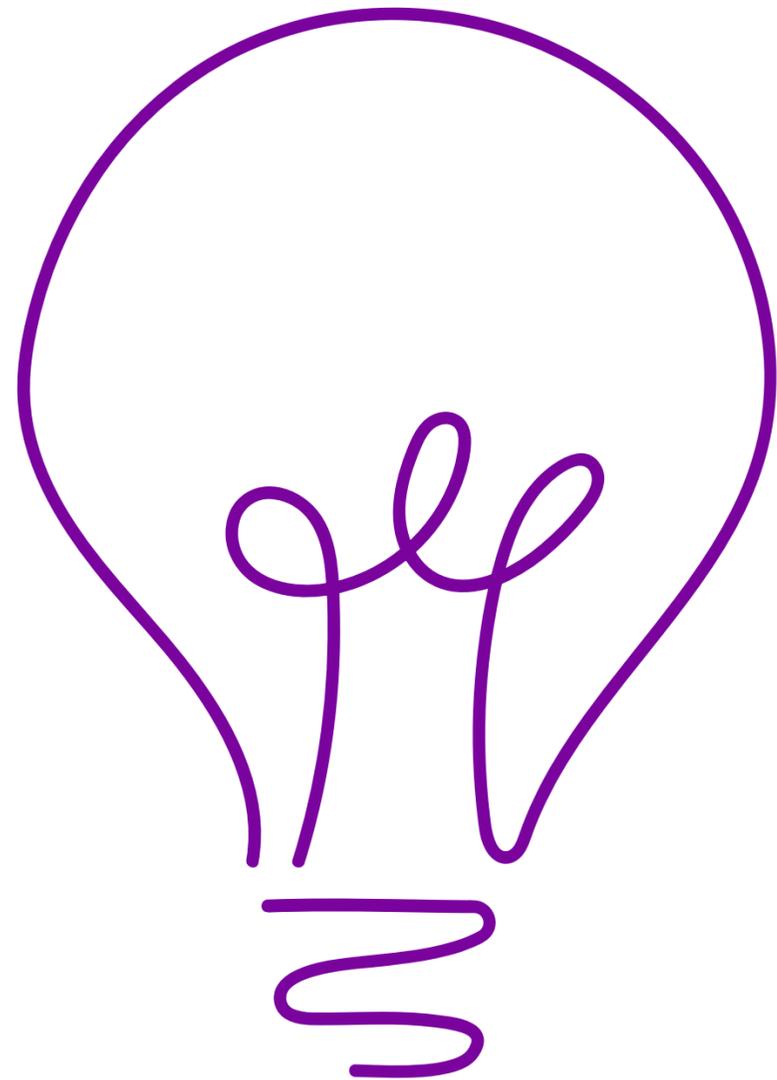
**Du testet für den Klienten:**

**O-Ring Test  
(Ich teste für XY den  
Glaubenssatz.....)  
Biotensor oder Pendel**

**Geht auch:**

**Körpertest Intuition (Zettel)**



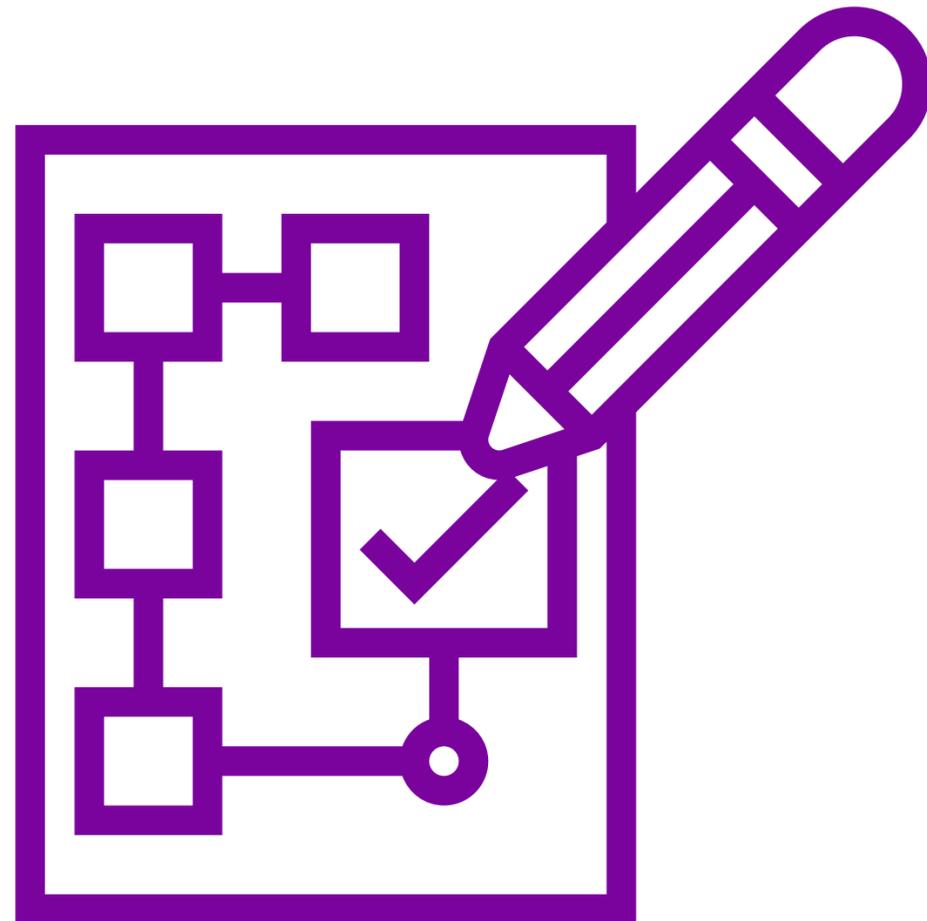


**Wenn ihr euch bei etwas nicht  
sicher seid:**

**Darf ich diese Sitzung machen?  
Darf ich hier weitergehen?  
Kann ich den Raum halten?**

**Dann fragt das System,  
die Energie, den Biotensor!**





# Wie ist die Methodik aufgebaut? Wie gehe ich vor?

**Schritt 1:**  
**Human Design Detektion**

**Schritt 2**  
**Fragen an das Bewusstsein**

**Schritt 3**  
**Fragen an das Unterbewusstsein**  
**(in Tiefenatmung)**

**Schritt 4**  
**Abgleich beider Antworten**

**Schritt 5**  
**Test des Glaubenssatzes**

**Schritt 6**  
**Reise zum Schmerzpunkt**  
**(in Tiefenatmung)**

**Schritt 7**  
**Ressourcen auffüllen**  
**(in Tiefenatmung)**





***Wir benötigen Alpha bis Theta Wellen für aktive Unterbewusstseinsarbeit, denn dann ist die Hardware "ausgeschaltet".***

## Wie kommen wir in das Unterbewusstsein?

**Deltawellen (1 – 3 Hz)**  
treten hauptsächlich im Tiefschlaf

**Thetawellen (4 – 7 Hz)**  
entstehen überlicherweise im Schlaf, während bestimmter Trancezustände oder tiefer Meditation

**Alphawellen (8 – 12 Hz)**  
tauchen in relaxten Zuständen auf, bei geschlossenen Augen

**Betawellen (13 – über 100 Hz)**  
werden gemessen, wenn eine Person sich im wachen, gespannten bis hin zum alarmbereiten Zustand befindet





## Was ist bei Unterbewusstseinsarbeit wichtig?

- Vertrauen und Sicherheit für den Klienten schaffen
- keine Störungen
- Loslassen jeglicher Anspannung (durch Tiefenatmung)
- Konsequente Führung durch dich als Coach
- Hineinführen und Hinausführen
- Zeit geben
- keine Projektionen oder am Klienten ziehen um ein Ergebnis zu erreichen
- Coach MUSS selbst bei der Sache und entspannt sein





## Tiefenatmung

- Anleitung des Klienten in eine entspannte Atmung
- Vagus Nerv Stimulation (aus dem Kopf und aus dem Körper raus)
- Bodyscan
- den Verstand beschäftigen
- Pulsfrequenz senken
- mitatmen als Coach





**Das war es mit der  
Theorie für heute!**

**Ab jetzt üben wir :-)**

