DEIN BAUPLAN

EMILIA

Dein Seelenbauplan: Stärken, Schule, Zukunft

14.03.2010



01

WILLKOMMEN

HALLO EMILIA



Hallo Emilia.

Das hier ist Dein Buch. Nicht das von Deinen Eltern, nicht das von Deiner Schule. Es zeigt Dir, wie Du tickst, was Dir Energie gibt und wie Du gute Entscheidungen triffst.

Du musst nichts davon glauben. Probier es aus und schau, was zu Dir passt.

Geschrieben für Emilia, geboren am 14.03.2010.

KOPF FREI

02 ALLE REDEN MIT



Mach das Abi. Mach eine Lehre. Studier was mit Zukunft. Sei nicht so anders.

Alle haben eine Meinung dazu, was gut für Dich ist. Und Du? Vielleicht spürst Du, dass vieles davon nicht zu Dir passt.

Das ist kein Fehler. Es heißt nur: Du brauchst Deinen eigenen Weg. Den findest Du nicht, indem Du anderen folgst, sondern indem Du Dich besser kennenlernst.

IN EINER MINUTE

03 DEIN BAUPLAN



Human Design ist eine Art Bauplan für Menschen. Er wird aus Deinem Geburtsdatum, Deiner Geburtszeit und Deinem Geburtsort berechnet.

Er zeigt Dir Ideen dazu, wie Du Energie nutzt, wie Du am besten entscheidest und wie Du lernst.

Das ist keine Wissenschaft und keine Wahrsagerei. Es ist ein Spiegel mit Ideen zum Ausprobieren. Was sich für Dich richtig anfühlt, nimmst Du mit. Der Rest darf einfach liegen bleiben.

GENERATOR

04 DEIN TYP



Wenn Dich etwas wirklich begeistert, hast Du richtig viel Ausdauer. Dann kannst Du stundenlang dranbleiben und wirst dabei immer besser. Bei Dingen, die Dir egal sind, fühlt sich alles zäh an. Das ist keine Faulheit. Es ist ein Zeichen, dass Deine Energie dort einfach nicht hinfließen will.

Darum lohnt es sich, genau hinzuschauen, wofür Du brennst. Das ist Dein Wegweiser, in der Schule genauso wie später im Beruf.

Typ Generator (ca. 37 Prozent): Sakrale Energie, Reaktion auf das Leben.

ENTSCHEIDUNGEN

05 DEINE STRATEGIE



Du musst nicht alles selbst anstoßen. Du darfst dem Leben zuhören: Was wird mir angeboten, und was löst in mir ein Ja aus? Dann antwortest Du mit Deinem Bauch: Ja, darauf habe ich Lust. Oder: Nein, eher nicht.

Das gilt für Hobbys, Freunde, die Wahl der Schule oder ein Praktikum. Perfekt muss es nicht sein. Es reicht, wenn es sich stimmig anfühlt.

Strategie: Auf das Leben antworten.

INNERE AUTORITÄT

06 DEIN KOMPASS



Dein Bauch antwortet schnell und ehrlich. Ein Ja fühlt sich offen und warm an, ein Nein eher eng oder schwer. Am besten stellst Du Dir Ja-Nein-Fragen, zum Beispiel: Will ich das? Und achtest auf das erste Gefühl, bevor Dein Kopf anfängt zu diskutieren.

Dein Kopf darf danach gern mitreden. Oft kennt Dein Bauch die Antwort aber schon.

Innere Autorität: Sakral (Bauchantwort).

PROFIL 2/4

07 LERNEN & SCHULE



Vieles kannst Du einfach, ohne dass es Dir jemand zeigt. Dafür brauchst Du Zeit für Dich zum Auftanken und Üben. Gleichzeitig sind Freunde und Kontakte wichtig.

Oft kommen Chancen über Menschen, die Dich kennen. Pflege Deine Freundschaften, sie sind für Dich mehr als nur Zeitvertreib.

Profil 2/4: Naturtalent, Netzwerker.

ENERGIE

08 DEIN AKKU



Dein Akku lädt sich auf, wenn Du etwas machst, das Dir Spaß macht, und Dich danach angenehm müde fühlst. Plane deshalb Dinge ein, die Dich begeistern, und gönn Dir abends genug Schlaf.

Ständiges Pflichtprogramm ohne Freude zieht Dir den Saft aus. Achte darauf, dass jeden Tag etwas dabei ist, auf das Du Lust hast.

Erholung: Sakrale Energie, Schlaf, Freude.

OFFENE ZENTREN

09 WAS DICH BEEINFLUSST



Du nimmst die Gefühle anderer stark auf und hältst sie leicht für Deine eigenen. Dann fühlst Du Dich gestresst, obwohl es gar nicht Deins ist.

Eine gute Frage an Dich selbst: Ist das gerade meine Stimmung oder die von jemand anderem?

Du spürst Druck von außen stark: Deadlines, Hektik, Erwartungen. Dann möchtest Du alles am liebsten schnell loswerden.

Atme durch. Dinge werden nicht besser, nur weil es eilt.

Offenes Gefühlszentrum: Aufnehmen fremder Gefühle. Offene Wurzel: Stress und Druck von außen.

10

DEINE ERSTE STÄRKE, TOR 34

KRAFT



Du hast viel Kraft und Ausdauer. Wenn Du etwas liebst, schaffst Du Berge. In der Schule zeigt sich das bei Sport, Projekten oder Prüfungsphasen. Später passen Handwerk, Sport, Technik oder Aufgaben mit Einsatz. Dein Tipp: Setz Deine Kraft für Dinge ein, die Dir wirklich wichtig sind, und gönn Dir danach Erholung.

Tor 34: Kraft

DEINE ZWEITE STÄRKE, TOR 17

11 KLARER BLICK



Du siehst klar, wie Dinge zusammenhängen, erkennst Muster und hast Meinungen mit Hand und Fuß. In der Schule hilft Dir das bei Mathe, Logik oder Argumentieren. Später passen Wissenschaft, Technik, Recht oder Planung. Dein Tipp: Hör auch auf andere Sichtweisen.

Tor 17: Klarer Blick

DEINE DRITTE STÄRKE, TOR 5

12 EIGENER RHYTHMUS



Du lebst am liebsten nach Deinem eigenen Rhythmus. Feste Routinen tun Dir gut, und Du merkst schnell, wenn etwas nicht zu Deinem Takt passt. In der Schule hilft ein fester Lernplan. Später passen Berufe mit klaren Abläufen. Dein Tipp: Schütze Deine Rituale.

Tor 5: Eigener Rhythmus

DEINE VIERTE STÄRKE, TOR 20

13 IM JETZT SEIN



Du bist ganz im Jetzt, wenn Du etwas tust. Du reagierst spontan und bist ehrlich in dem, was Du sagst. In der Schule bist Du stark in Diskussionen und Praxis. Später passen Berufe mit Bewegung und Spontanität. Dein Tipp: Atme kurz durch, bevor Du antwortest.

Tor 20: Im Jetzt sein

ANREGUNGEN

14 WO DU AUFBLÜHST



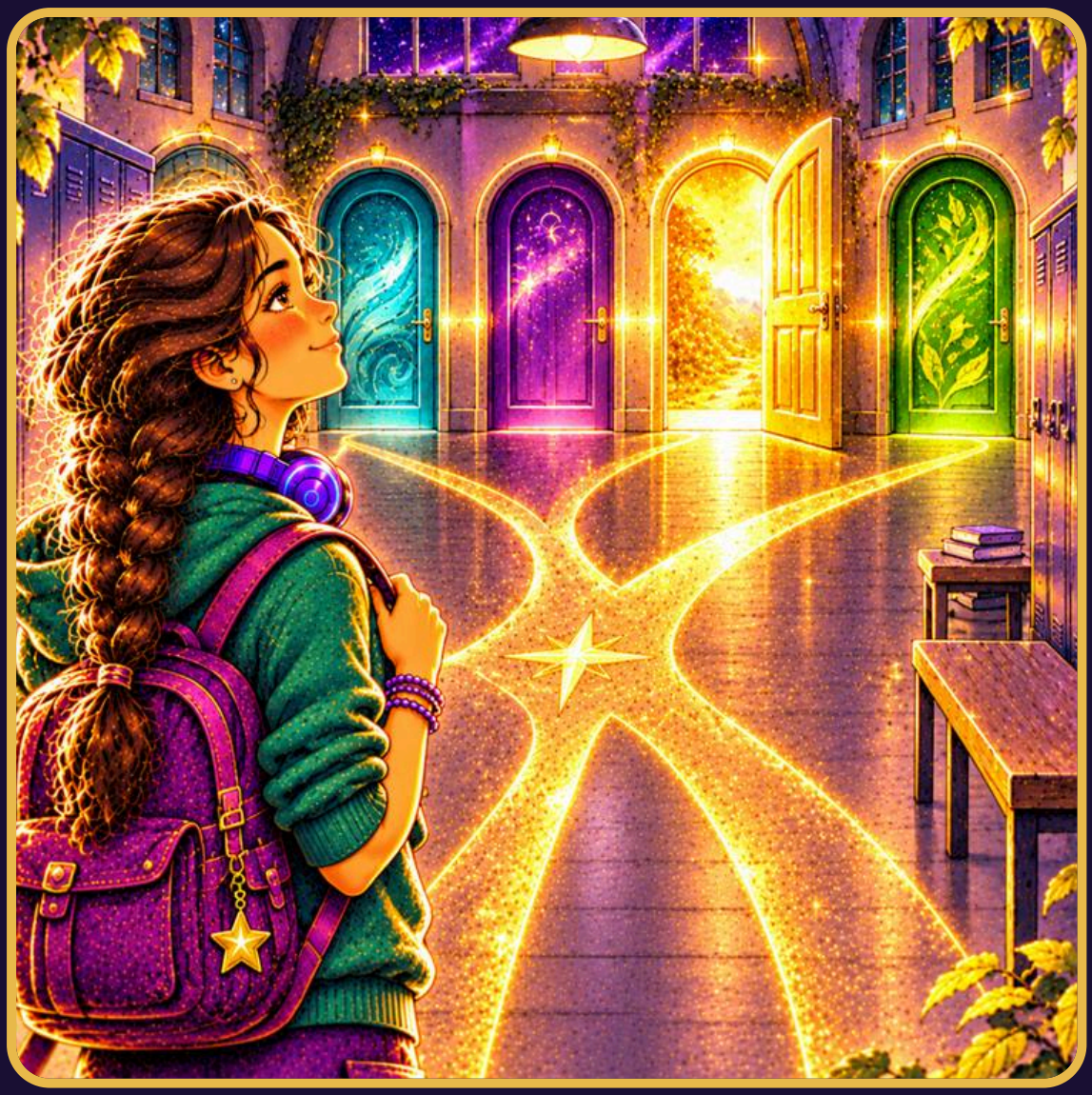
Du blühst auf, wenn Du etwas aufbauen, üben und verbessern kannst, das Dich begeistert. Das passt zum Beispiel zu Handwerk, Technik, Pflege, Gastronomie, kreativen Berufen, Sport, Pädagogik oder Forschung.

Entscheidend ist nicht der Beruf an sich, sondern ob Dich die Arbeit packt. Ein Praktikum zeigt Dir das oft schneller als jede Überlegung.

Berufsfelder als Anregung, keine Berufsberatung.

ÜBERBLICK

15 VIELE SCHULWEGE



Es gibt nicht den einen richtigen Schulweg. Es gibt viele.

Gymnasium mit Abitur oder Matura. Realschule oder Mittelschule mit Abschluss und danach Ausbildung. Berufsschule und Lehre. Fachoberschule oder berufsbildende höhere Schule. Später Abitur nachholen geht auch.

Wichtig ist nicht, was am besten klingt. Wichtig ist, was zu Deiner Energie, Deinem Lerntyp und Deinen Interessen passt. Schau Dir Schulen an, sprich mit Leuten, die dort sind, und frag Deinen Bauch.

MÖGLICHKEITEN

16 NACH DER SCHULE



Nach der Schule hast Du mehr Möglichkeiten, als Du vielleicht denkst.

Ausbildung oder Lehre, mit Praxis und eigenem Geld. Studium oder duales Studium. Ein Jahr Pause (Gap Year) zum Orientieren. Ein Freiwilligenjahr, zum Beispiel sozial, ökologisch oder in der Kultur. Ein Auslandsjahr. Oder gleich Dein eigenes Ding, also selbstständig arbeiten.

Du musst mit 16 noch nicht wissen, was Du mit 40 machst. Eine Entscheidung ist ein Schritt und kein Vertrag fürs ganze Leben.

CHECK

17 WAS TUT MIR GUT?



Was tut mir gut? Nimm Dir einen Stift und kreuz an.

Ich fühle mich gut, wenn ich:
☐ mit anderen zusammen arbeite ☐ allein arbeite
☐ viel in Bewegung bin ☐ lange konzentriert sitzen kann
☐ etwas mit meinen Händen mache ☐ am Computer tüftle
☐ kreativ bin ☐ Dinge genau plane
☐ Menschen helfe ☐ Neues entdecke

Das laugt mich aus:
☐ Lärm und Trubel ☐ Zeitdruck ☐ ständige Vergleiche ☐ Langeweile

Mein Lieblingsfach oder Lieblingsding, bei dem die Zeit vergeht:

_____

ENTSCHEIDEN

18 DEIN WERKZEUG



Dein Werkzeug ist der Ja-Nein-Check. So geht es:

1. Formuliere die Frage so, dass man mit Ja oder Nein antworten kann.
2. Stell sie Dir laut oder leise.
3. Spür sofort: weit und warm (Ja) oder eng und schwer (Nein).
4. Schreib Deine erste Antwort auf.

Dein Kopf darf danach mitreden. Die erste Antwort ist aber oft die ehrlichste.

Entscheidungswerkzeug passend zur inneren Autorität.

WAS HILFT

19 DRUCK & VERGLEICHEN



Vergleichen, Druck, Likes, Noten: Das kann ganz schön viel werden.

Drei Dinge, die helfen können: Erstens, Pausen vom Handy, auch kurze. Zweitens die Frage bei jedem Vergleich: Würde ich dieses Leben wirklich wollen, oder sieht es nur gut aus? Drittens ein Gespräch mit jemandem, dem Du vertraust. Schon das Aussprechen macht den Kopf leichter.

Du musst nicht die oder der Beste sein. Du darfst Du selbst sein.

SÄTZE, DIE HELFEN

20 REDEN MIT ELTERN



Manchmal hilft ein Satz, der Eure Sicht verbindet. Zum Beispiel: „Ich brauche etwas, das mir Freude macht, sonst bleibe ich nicht dran.“ Oder: „Ich würde gern ein Praktikum ausprobieren, bevor ich mich entscheide.“

Wenn Du erzählst, was Dich begeistert, verstehen Deine Eltern Dich leichter.

Gesprächshilfen für Jugendliche und Eltern.

LOS GEHT ES

21 30-TAGE-EXPERIMENT



Dein 30-Tage-Experiment. Probier diese drei Dinge einen Monat lang aus:

1. Entscheide kleine Sachen so, wie Dein Bauplan es vorschlägt, und schreib kurz auf, wie es lief.
2. Plane jeden Tag etwas ein, das Dir Energie gibt. Auch 15 Minuten zählen.
3. Sprich mit einer Person über Deine Zukunftsideen. Hör zu, was sie sagt, und spür, was in Dir antwortet.

Nach 30 Tagen schaust Du, was gut war. Das darfst Du behalten.

22

GEHÖRT DIR

DEIN WEG



Dein Weg gehört Dir, Emilia.

Du musst nicht heute alles wissen. Du darfst ausprobieren, Dich umentscheiden und dazulernen. Dein Bauplan ist ein Kompass, kein Gesetz.

Notizen für Dich:

_____

_____

_____

Hinweis: Dieses Buch ist eine Anregung zur Selbstentdeckung. Es ersetzt keine Berufsberatung und keine Beratung durch Fachleute.