

# HUMAN DESIGN

meets "Baby- & Kleinkindschlaf"



WERTVOLLE TIPPS FÜR DICH & DEIN KIND

# Inhaltsverzeichnis

- 02 Was ist Human Design
- 03 Human Design Chart berechnen
- 04 Schlaf bei definiertem Sakral
- 05 Schlaf bei undefiniertem Sakral
- 06 Weitere Motorcenter und Tipps  
bzgl. Schlaf

# WAS IST HUMAN DESIGN?



Human Design stellt ein völlig revolutionäres System dar, welches eine tiefgreifende Möglichkeit bietet, tief in das eigene Selbst oder das deines Kindes einzutauchen.

Basierend auf Geburtsdatum, -zeit und -ort, kombiniert Human Design verschiedenste Elemente aus Astrologie, der Chakren-Lehre, Quantenphysik, dem I-Ging sowie der Kabbala, um ein einzigartiges Profil deines / eures Energietyps zu erstellen. Dieser liefert anschaulich, welche die individuellen Stärken, Herausforderungen und auch Lebensstrategien sind, die die jeweilige Person mitbringt.

Meiner Ansicht nach, ist es so so hilfreich, sich mit den einzelnen Energietypen innerhalb seiner Familie, vor allem auch der Kids auseinander zu setzen. **Es hilft Bedürfnisse besser einzuschätzen und zu verstehen, damit mehr Harmonie im Familienalltag einziehen kann.**

# HUMAN DESIGN CHART BERECHNEN

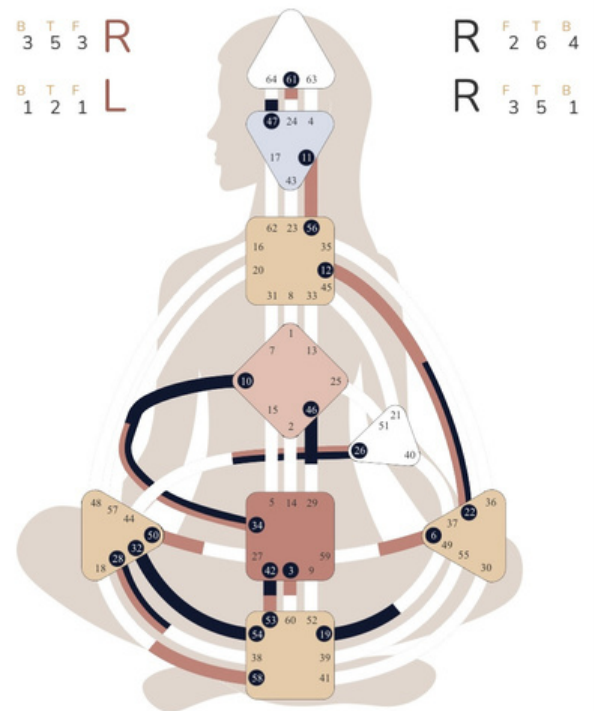
Nachfolgend findest du einen kostenlosen Link, mit dem du das Birthchart deines Kindes (und natürlich von dir) berechnen kannst:

<https://www.empoweryourself-humandesign.com/free-chart-generator>

Für die Berechnung benötigst du das Geburtsdatum, die Geburtszeit sowie den Geburtsort deines Kindes.

Sobald die Chart generiert ist, bekommst du eine Abbildung ähnlich wie hier rechts dargestellt (Symbolbild) sowie einige Details dazu.

Dazu tauchen wir in den nächsten Seiten gerne tiefer ein :-)



**WEISST DU, JEDES KIND TRÄGT EIN GEHEIMNISVOLLES DESIGN IN SICH – EIN UNIVERSUM VOLLER MÖGLICHKEITEN.**

**MIT HUMAN DESIGN LERNEN WIR, DIESE STERNE ZU NAVIGIEREN UND IHR LEUCHTEN VOLL ZU ENTFALTEN.**

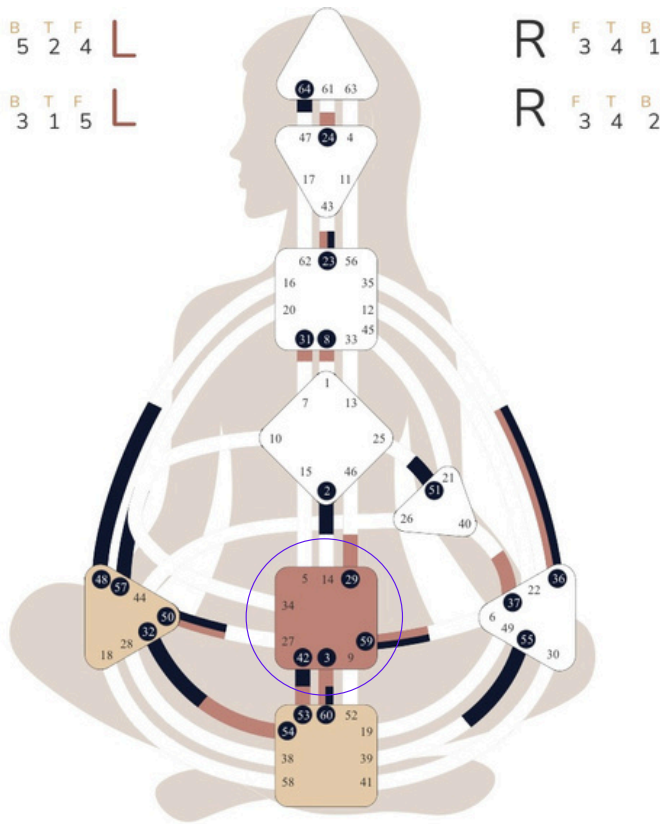
S. Strootmann

# SCHLAF BEI DEFINIERTEM SAKRAL

GILT VOR ALLEM FÜR GENERATOREN UND MANIFESTIERENDE GENERATOREN

Hat dein Kind ein definiertes Sakral, sprich das Center in der Mitte (siehe Abbildung unten: Kreis) ist **farbig hinterlegt**, dann darfst du gerne folgendes beachten:

- Dein Kind **kann erst schlafen, wenn es wirklich müde** und sowohl physisch als auch mental ausgepowert ist.
- Es **bedarf nicht unbedingt einem ruhigen, langen Abendritual**, dabei tankt das Kind eher wieder Energie. Das heißt, das Kind kann sich durchaus auch bis zum Schluss austoben (Trampolining springen, Rennen um den Küchenschrank, usw.) sofern es das Bedürfnis danach hat. Anschließend kann es mit einem sehr kurzen Ritual direkt ab ins Bett.



**Hinweis aus meiner Sicht als Schlafberaterin:**

**Beachte** trotzdem immer **im Groben die altersgerechten Wachphasen deines Kindes**.

Es kann sein, dass dein Kleines tendenziell länger wach ist als empfohlen, dies sollte aber nicht um mehrere Stunden abweichen.

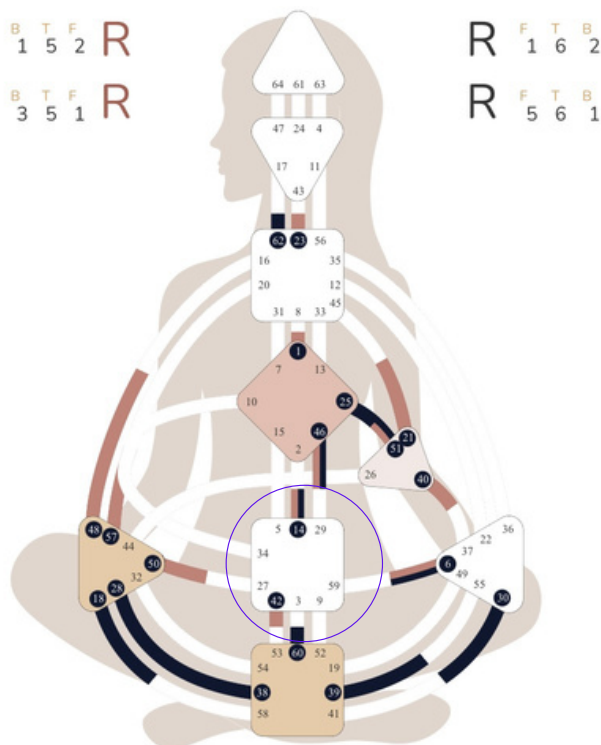
Wichtig ist, dass dein Kind tagsüber gut ausgelastet ist, damit es abends auch ordentlich müde ist.

# SCHLAF BEI UNDEFINIERTEM SAKRAL

GILT FÜR MANIFESTOREN, PROJEKTOREN SOWIE REFLEKTOREN

Hat dein Kind ein undefiniertes Sakral, sprich das Center in der Mitte (siehe Abbildung unten: Kreis) ist **nicht farbig hinterlegt**, dann darfst du gerne folgendes beachten:

- Diese Kinder **spüren** durch die Aufnahme von Fremdenergie **abends eher schlechter, dass sie müde sind**.
- Tipp daher: **früh genug ins Bett gehen bzw. mit dem Ritual beginnen** - Übermüdung unbedingt vermeiden! Die Kids sind dann so drüber, dass sie schwer wieder runter kommen.
- Manchmal ist es für diese Kids schwierig, sich von Fremdenergien der Mitmenschen vor dem Einschlafen zu lösen. Mein Tipp dazu:
  - z.B. ätherische Öle verwenden wie Lavendel - auch im Diffuser, und/oder die Energien entlang des Körpers abends "ausstreifen"
  - abends nicht mehr zu trubelig - ruhiges Abendritual von Vorteil
- Bei diesen Typen **gilt ganz klar, die altersgerechten Wachphasen genau zu beachten** - somit kann Übermüdung vermieden und ein guter Tag- sowie Nachtschlaf gefördert werden.



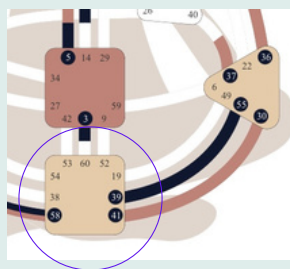
Diese Kinder **schlafen idealerweise alleine in ihrer eigenen Aura**, um die sakrale Energie ihres Umfeldes über Nacht loslassen zu können.

**Bitte beachte:** das ist jedoch nicht immer möglich, vor allem wenn die Kids noch sehr klein sind! **Höre hier auf jeden Fall auf dein Gefühl** was hier für dein Kind je nach Alter passt. Auch meine Töchter (beide undefiniert) haben nicht von Beginn an alleine im Kinderzimmer geschlafen.

# WEITERE DEFINIERTE MOTOR-CENTER & TIPPS DAZU

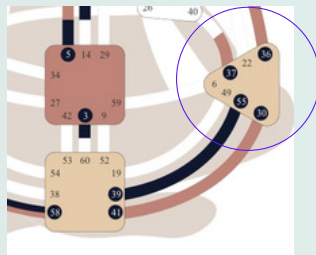
HAT DEIN KIND ZUSÄTZLICH EINES DER FOLGENDEN MOTORCENTER DEFINIERT, DANN LASS DIR DIE NACHFOLGENDEN TIPPS NICHT ENTGEHEN, UM GUTES EINSCHLAFEN SOWIE EINEN MÖGLICHST TIEFEN NACHTSCHLAF ZU FÖRDERN:

definiertes  
Wurzelcenter



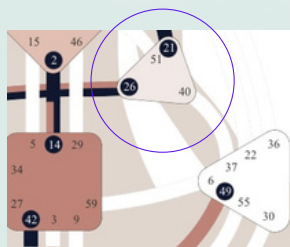
Enorme Antriebs-Energie: kommt in Schüben und äußert sich durch Unruhe, Hibbeligkeit/Zappeligkeit. Diese Energie darf durch körperliches Auspowern abgebaut werden, z.B. ein kleines Rennen, eine kleine Challenge wo zusätzlich der Timer gestellt wird // Bei Babies: auf Boden noch etwas turnen lassen, Beine bewegen

definiertes  
Emotions-  
center



Starke emotionale Energie, die ebenfalls abgebaut werden darf. Das heißt, über den Tag sollten die Emotionen rausgelassen werden. Kann auch gut sein, dass oft abends Drama herrscht und diese Energie einfach nochmal raus möchte - davor können die Kids und Babies nicht schlafen! Somit keine Angst vor Weinen - Tränen und Frust! Am besten liebevoll begleiten und dafür Raum lassen.

definiertes  
Herz/Ego-  
Center



Ordentliche Willenskraft & Wettbewerbsenergie. Hier gerne abends zum Beispiel durch eine kleine Challenges die Energie abbauen: wer zuerst im Zimmer ist; wer zuerst den Schlafanzug an hat, usw.



Friedliches Familienleben  
bei **Tag** & bei **Nacht**

© Copyright 2025 | Michaela Buchmayr

Dieses Booklet ist für **DICH** bestimmt und darf nicht an Dritte weitergegeben werden. Damit wertschätzt du mich und meine Arbeit und unterstützt mich in meiner Vision, mehr Leichtigkeit in das Thema Babyschlaf und Elternschaft im Allgemeinen zu bringen.

**Vielen Dank!**