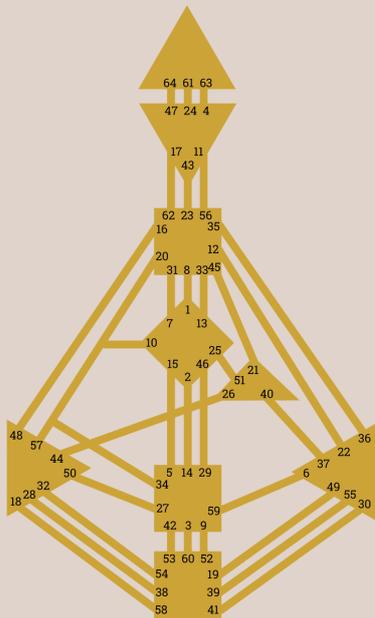


# Discover YourSelf



Worksheet

Die Zentren  
Potentiale & Schatten



# Kopf Zentrum

## Definiert

### Potential

- kann mit eigenen Gedanken andere sehr inspirieren
- kann bei anderen Denkprozesse anstoßen
- wird die eigene Autorität und Strategie gelebt, entstehen geniale Ideen
- hinterfragt sehr gerne

### Schatten

- fühlt sich oft unverstanden
- versteht nicht, dass andere die Welt anders sehen
- kann als Freak gesehen werden, wenn im Nicht-Selbst
- empfindet Druck die Lebensfragen zu beantworten

## Undefiniert

### Potential

- neugierig und offen für Neues
- verständnisvoll
- kann sich in das Denken anderer einfühlen
- empfindet kaum mentalen Druck
- kann alleine gut abschalten

### Schatten

- zweifelt immer wieder an sich
- hat häufig Kopfschmerzen
- fühlt sich verwirrt
- suchen andere Antworten, wird mentaler Druck empfunden
- widmet sich oft den Fragen anderer



# Ajnda-Zentrum

## Definiert

### Potential

- ist mit den Gedanken oft sehr weit voraus
- kann Konzepte erstellen und Ideen benennen
- ist fähig den Schleier der Verwirrung zu heben
- hat die Fähigkeit genial zu sein
- inspirierender Verstand für andere

### Schatten

- Hamsterrad des Denkens
- meint oft, dass nur die eigene Meinung richtig ist
- nicht alle Ideen passen in den Rahmen
- kann von seinen Gedanken besessen sein
- verliert sich in Erläuterungen und Konzepten

## Undefiniert

### Potential

- offen für Ideen und Vorschläge
- kann sich gut in Denken anderer hineinversetzen
- kann Konzepte anderer auf Wichtigkeit und Qualität
- kann gut Ideen und Gedanken erklären
- denkt nur über relevante Dinge nach

### Schatten

- leicht ablenkbar und vergesslich
- zweifelt eigene Intelligenz an
- Konzentrationsschwäche
- glaubt sich beweisen zu müssen
- große Herausforderung, wenn eigene Konzepte erstellt werden sollen
- schließt sich gerne Meinung anderer an



# Kehl-Zentrum

## Definiert

### Potential

- kann sich gut und schnell ausdrücken
- klare Kommunikation
- kann direkt manifestieren
- oft direkte Kommunikation
- Ausdruck kommt direkt aus einem anderen Zentrum

### Schatten

- beharrt auf eigenen Vorstellungen
- lässt andere nicht zu Wort kommen
- Anpassungsfähigkeit nur bedingt vorhanden
- dominant wirkend
- Drückt sich aus, obwohl es nicht angebracht ist

## Undefiniert

### Potential

- kann sich gut anpassen
- ist spontan
- flexible Stimme in Tonlage und Ausdruck
- findet oft Gleichheiten mit anderen
- kann gut zuhören
- kann hören, ob jemand lügt

### Schatten

- kaut gerne anderen ein Ohr ab oder ist sehr schüchtern
- versucht laufend Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen
- findet den Stopp-Knopf nicht
- spricht, was er glaubt, dass andere auch interessiert
- drückt sich oftmals falsch aus



# G-Zentrum

## Definiert

### Potential

- zieht andere an
- zeigt anderen eine Richtung
- hat eine eigene Ausrichtung und kennt seinen Weg
- verfolgt seinen Weg optimistisch und selbstbewusst

### Schatten

- kann arrogant wirken
- übergeht andere Menschen
- erkennt die Potentiale anderer nicht
- hält andere Menschen für dumm
- glaubt, dass nur der eigene Weg richtig ist
- trägt Scheuklappen

## Undefiniert

### Potential

- sucht sich seinen Weg aus
- sensibel für die Richtung anderer
- kann sich der Umwelt anpassen
- kann seine Identität verändern
- Fühlt, ob sich eine Situation oder ein Ort gerade richtig anfühlt

### Schatten

- kann sich verloren fühlen, weil er seinen Platz nicht kennt
- kennt die eigene Aufgabe nicht
- fragt sich, wer er ist
- sucht Liebe im außen und macht sich dadurch verletzlich
- ist sich unsicher in Bezug auf das eigene Verhalten



# Ego-/Herz-Zentrum

## Definiert

### Potential

- extrem starke Willenskraft
- mutig
- unabhängig
- hohes Maß an Selbstwertgefühl
- selbstbestimmt
- prägnante Außenwirkung

### Schatten

- kann unzuverlässig sein
- kontrolliert gerne
- ist häufig dominant
- neigt dazu sich zu überschätzen
- egoistisch

## Undefiniert

### Potential

- nimmt Willen anderer sehr stark wahr
- erkennt, wer Wahrheit aus dem Herzen spricht
- erkennt Bedürfnisse und Absichten anderer
- soll den Wert erkennen einach zu sein, ohne etwas tun zu müssen

### Schatten

- glaubt, ständig etwas beweisen zu müssen
- übertriebenes Pflichtbewusstsein
- fühlt sich wertlos
- lässt sich unterdrücken
- hilft anderen Erwartungen gerecht zu werden



# Solar Plexus

## Definiert

### Potential

- kann emotionale Zustände gut verarbeiten
- kann unterschiedliche Aspekte emotionaler Erfahrungen erkennen und aufgrund dessen gute Entscheidungen treffen
- kann in Emotionen tief eintauchen und fühlen

### Schatten

- sucht im Außen nach emotionaler Stabilität
- fühlt ständig Emotionen
- sucht immer nach einem Grund für diese Emotionen (wer oder was ist schuld daran)

## Undefiniert

### Potential

- ist emphatisch
- nimmt Emotionen anderer sehr gut wahr und erfüllt sie
- ist sehr sensibel

### Schatten

- harmoniesüchtig
- vermeidet Konflikte
- will everybody's Darling sein
- will bei anderen keine negativen Emotionen auslösen
- nimmt Emotionen anderer Menschen extrem wahr



# Sakral-Zentrum

## Definiert

### Potential

- annähernd unerschöpfliche Arbeitskraft
- Dinge in Gang bringen
- offene Kooperation
- körperliche Reaktion kann wahrgenommen werden
- Bei JA: Wird Lebenskraft eingesetzt, Erfahrung von Zufriedenheit

### Schatten

- Lebensenergie wird falsch eingesetzt und verschwendet
- keine Effizienz
- kann nicht NEIN sagen

## Undefiniert

### Potential

- kann Lebensenergie sehr gut einsetzen und effizient sein
- kann kurzfristig auf extreme Kraftreserven mobilisieren
- kann effektiv zum arbeiten anleiten und koordinieren
- kann sich seine Energie gut einteilen und an Projekte anpassen

### Schatten

- Lebensenergie nicht gleichbleibend vorhanden
- leicht überfordert und ausgepowert
- Viel Power über längeren Zeitraum nicht möglich
- muss unbedingt immer wieder Pausen einlegen



# Milz-Zentrum

## Definiert

### Potential

- reagiert so schnell wie Wimpernschlag
- gibt Sicherheit
- nimmt stark durch Sinne wahr (hören, riechen, schmecken)
- erkennt direkt, ob etwas nützlich ist
- meist gutes Immunsystem

### Schatten

- kann andere überfordern
- kann sich von eigenen Ängsten übermannen lassen
- kann Körpersignale verdrängen
- getrieben sein
- kann Abhängigkeit anderer mit undefinierter Milz schaffen (Co-Abhängigkeit)

## Undefiniert

### Potential

- kann Heilkräfte entwickeln
- mediale Fähigkeiten (Wahrnehmung)
- spürt wie es anderen geht
- nimmt Ängste anderer wahr (sehr sensibel)
- angstfreies Leben möglich (7 Grundängste können transformiert werden)

### Schatten

- mag keine Konflikte
- kann schwaches Immunsystem haben
- tendiert zu Co-Abhängigkeit mit definierter Milz
- Sicherheit wird bei anderen gesucht
- Wahrnehmen von Ängsten anderer - dadurch Überflutung und Lähmung



# Wurzel-Zentrum

## Definiert

### Potential

- sehr resistent gegen Provokation und Stress von außen
- kann schnell umsetzen
- kann in hektischer Umgebung Ruhe bewahren
- ist ausdauernd und strebsam
- kann Termine sehr gut einhalten

### Schatten

- übt Druck auf andere aus, das eigene Tempo mitzugehen
- vergisst im Machen auf die eigene Energie zu achten
- setzt sich selbst unter Existenzdruck - führt zu Nervosität, Unruhe und Ungeduld

## Undefiniert

### Potential

- fragt sich, wofür es sich lohnt aktiv zu werden
- spürt, ob die Umgebung gut ist
- kann, wenn Druck von außen erzeugt wird, Dinge schnell erledigen
- ist sehr gelassen, wenn alleine
- kann kurzfristig Höchstleistungen bringen, bei einem Adrenalinstoß

### Schatten

- anfällig sich stressen zu lassen
- wird durch Druck von anderen unruhig
- Tendenz zu Ungeduld, Eile und Hektik
- glaubt antriebslos und faul zu sein
- rastlos und hyperaktiv
- kann Hektik verursachen
- Aufmerksamkeitsdefizit
- vermutl. mangelndes Urvertrauen

