LESEPROBE



Vielleicht gibt es gar kein Falsch.

Mit Human Design in 5 Schritten zurück zu dir.

VALESKA PAHNKE

Inhaltsverzeichnis, Einleitung und ein Auszug aus Schritt 3 „Unterscheiden“

Erscheint am 23. November 2026 · Taschenbuch, 92 Seiten, 10,99 Euro

INHALT

Einleitung **7**

1 · SEHEN **17**
Du musst noch gar nichts verändern 17
Dein Chart ist eine Landkarte. Du bist das Leben. 19

2 · VERSTEHEN **25**
Verstehen ist etwas anderes als erklären 25
Pass auf, dass dein Chart nicht plötzlich mehr über dich weiß als du 30

3 · UNTERSCHEIDEN **33**
Das Außen ist nicht das Problem 34
Vom Außen zurück zu dir 40

4 · VERTRAUEN **43**
Selbstvertrauen ist nicht dasselbe wie Gewissheit 43
Vielleicht ist das innere Sicherheit 48

5 · LEBEN **51**
Human Design darf irgendwann leiser werden 53
Du musst dein Human Design nicht perfekt leben 56

BE YOURS. FROM YOU. **61**
Vom Wissen ins Fühlen. Vom Fühlen ins Leben. 74

Raum für deine Gedanken **82**

Über die Autorin **89**

Fünf Minuten nur für dich **91**

EINLEITUNG

Du musst nicht noch mehr wissen.

Vielleicht kennst du dieses Gefühl, irgendwie anders zu sein. Du schaust auf andere Menschen und fragst dich, warum ihnen manches so selbstverständlich gelingt, während du immer wieder an denselben Punkten hängen bleibst.

Warum trifft dich der Streit mit deinem Partner so sehr? Warum fällt dir eine Entscheidung so schwer, obwohl andere längst wissen, was sie tun würden? Und warum hast du schon wieder Ja gesagt, obwohl du eigentlich Nein meintest?

Vielleicht schaust du dann noch genauer darauf, wie andere ihr Leben führen. Sie wirken gelassener, entschlossener, klarer. Und irgendwann entsteht fast unbemerkt die Vorstellung, dass du dich einfach mehr anstrengen müsstest. Konsequenter werden. Weniger empfindlich. Irgendwie anders.

Doch wer hat eigentlich festgelegt, wie du sein solltest? Und was, wenn die Frage gar nicht ist, was mit dir falsch ist, sondern warum du irgendwann begonnen hast, dich selbst so zu betrachten?

Genau hier möchte ich mit dir beginnen. Nicht bei dem, was du noch lernen oder verbessern müsstest, sondern bei dir und dei-

nem Leben. Bei den Momenten, in denen du deine eigene Wahrnehmung spürst und sie im nächsten Augenblick schon wieder infrage stellst.

Vielleicht kennst du Human Design bereits und hast dich mit deinem Typ, deiner Strategie oder deiner Autorität beschäftigt. Vielleicht hörst du heute zum ersten Mal davon. Beides ist in Ordnung. Du brauchst weder ein eigenes Chart noch Vorwissen, um dieses Buch zu lesen.

Human Design ist ein Modell, das deine unterschiedlichen persönlichen Eigenschaften und Verhaltensweisen beschreibt. Grundlage ist eine Körpergrafik, das sogenannte Chart, das anhand deiner Geburtsdaten erstellt wird. Ich verstehe es nicht als feste Wahrheit über einen Menschen, sondern als ein Werkzeug, um sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Es geht mir nicht darum, dass du noch mehr über dich wissen musst. Sondern darum, dass du dich selbst in deinem Leben wiedererkennst. Dafür brauchst du manchmal weniger neue Antworten als einen klareren Blick auf das, was längst da ist.

Klarheit darüber, was du wahrnimmst, warum du in bestimmten Situationen immer wieder ähnlich reagierst und welche Erwartungen du übernommen hast, weil man das eben so macht. Und darüber, was geschieht, wenn du deiner eigenen Wahrnehmung allmählich wieder mehr vertraust.

Vom Wissen ins Fühlen

Es gibt etwas, das mir in meiner Arbeit besonders am Herzen liegt: Ich möchte nicht, dass Human Design für dich nur eine

weitere Theorie wird. Ich möchte, dass du das, was dich darin anspricht, mit deinem eigenen Erleben verbindest. Dass du es irgendwann nicht nur verstehst, sondern auch fühlen kannst.

Ob du bereits viel über deinen Typ, deine Autorität oder dein Profil gelesen hast oder ob diese Begriffe noch völlig neu für dich sind, macht hier keinen Unterschied. Spannend wird es, wenn du einen Gedanken liest und plötzlich merkst: Ja. Das kenne ich von mir.

Wenn du nicht nur weißt, dass Menschen Grenzen haben, sondern bemerkst, wann du deine eigenen überschreitest. Wenn du im Alltag herausfindest, wie sich eine Entscheidung für dich anfühlt. Auch dann, wenn die Antwort nicht sofort klar ist.

Das ist für mich gefühltes Wissen. Keine Wahrheit, die du übernehmen musst, weil sie irgendwo geschrieben steht. Sondern eine Einladung, Wissen mit deiner Wahrnehmung abzugleichen. Denn entscheidend ist nicht, wie gut du dich erklären kannst. Sondern ob du dich selbst darin wiederfindest.

Warum mir das so wichtig ist

Ich glaube, ich kenne dieses Suchen im Außen ziemlich gut. Ich habe schon immer viel wahrgenommen. Oft hatte ich sehr schnell ein Gefühl dafür, ob etwas für mich stimmt oder nicht. Das Problem war nur: Ich habe diesem Gefühl nicht unbedingt vertraut. Stattdessen habe ich geschaut, wie andere es machen. Was richtig ist. Was vernünftig ist. Was man eben so macht.

Und wenn meine eigene Wahrnehmung nicht dazu passte, war mein erster Gedanke nicht: Vielleicht stimmt das andere einfach nicht für mich. Sondern eher: Vielleicht stimmt mit mir

etwas nicht. Lange habe ich gar nicht bemerkt, wie selbstverständlich ich die Maßstäbe anderer zu meinen eigenen gemacht hatte.

Ich glaube, dass viele von uns genau das irgendwann lernen. Wir vergleichen uns. Wir passen uns an. Wir orientieren uns. Wir hören auf Menschen, die vermeintlich mehr wissen als wir. Und irgendwann passiert etwas ziemlich Verrücktes: Wir gewöhnen uns unsere eigene Wahrnehmung ein Stück weit ab. Nicht vollständig. Sie ist immer noch da, aber häufig nur noch ganz leise.

Wir überprüfen sie ständig. Ist das richtig? Darf ich das so empfinden? Bin ich zu empfindlich? Zu langsam? Zu sprunghaft? Zu laut? Zu still? Müsste ich nicht eigentlich anders sein? Ich kenne viele dieser Fragen. Und wahrscheinlich ist genau deshalb ein Gedanke in meiner Arbeit immer wichtiger geworden: Vielleicht musst du gar nicht anders werden. Vielleicht darfst du zunächst verstehen, woher deine Vorstellung davon kommt, wie du sein solltest.

Vielleicht warst du nie das Problem

Es gibt einen Satz, den ich in meiner Arbeit immer wieder höre. Manchmal wird er genauso ausgesprochen. Manchmal liegt er nur zwischen den Zeilen:

„Ich dachte immer, mit mir stimmt etwas nicht."

Und ich finde, dass genau dort Human Design unglaublich wertvoll sein kann. Nicht, weil ein Chart dir sagt, wer du bist. Sondern weil es dir eine andere Perspektive auf etwas gibt, das du dein ganzes Leben lang an dir bewertet hast. Vielleicht hast

du viele Interessen und springst zwischen Dingen hin und her. Und hast jahrelang versucht, endlich konsequenter zu werden. Dich festzulegen. Eine Sache zu Ende zu machen, bevor du die nächste anfängst. Und dann zeigt dir dein Human Design: Moment mal. Diese Vielseitigkeit muss gar nicht das Problem sein. Vielleicht hast du sie nur die ganze Zeit als eines betrachtet. Das ist der Moment, den ich liebe. Nicht: „Ah, ich bin eben so, weil mein Chart das sagt." Sondern: „Ah. Vielleicht kann ich mich auch anders betrachten." Für mich liegt darin ein riesiger Unterschied.

Wir müssen nicht alle gleich funktionieren

Ich glaube nicht, dass Human Design dafür da ist, uns in fünf neue Schubladen zu stecken. Im Gegenteil. Für mich wird es dort spannend, wo wir anfangen zu verstehen, dass Menschen unterschiedlich funktionieren dürfen. Dass nicht jeder dieselbe Art braucht, Entscheidungen zu treffen. Dass nicht jeder gleich viel Energie hat. Dass nicht jeder auf dieselbe Weise arbeitet, liebt, lernt, kommuniziert oder mit anderen Menschen zusammenlebt.

Und vor allem: Dass Unterschiedlichkeit nicht automatisch bedeutet, dass einer von beiden falsch liegt. Natürlich können wir Fehler machen, einander verletzen und dafür Verantwortung übernehmen. Aber wir müssen daraus nicht schließen, dass einer von uns als Mensch falsch ist. Das klingt erst einmal selbstverständlich. Im echten Leben ist es das erstaunlich oft nicht. Genau deshalb mache ich diese Arbeit. Ich wünsche mir, dass wir uns selbst besser verstehen – und dadurch auch ein bisschen weniger hart mit uns und mit anderen werden. Und

ich wünsche mir, dass du wieder mehr du selbst sein kannst. Ohne dich dafür ständig erklären zu müssen.

Auch Human Design kann zum neuen Außen werden

Es gibt allerdings etwas, das mir dabei sehr wichtig ist. Wir können uns auch im Human Design verlieren. Wir können immer noch ein Tor nachschauen. Noch einen Kanal. Noch einen Planeten. Noch eine Erklärung dafür suchen, warum wir gestern um 16:44 Uhr schlechte Laune hatten. Und irgendwann beschäftigen wir uns so intensiv mit unserem Chart, dass wir wieder genau das tun, wovon wir wegwollten: Wir suchen die Antwort außerhalb von uns. Nur heißt dieses Außen jetzt Human Design. Das möchte ich mit diesem Buch nicht. Ich möchte dir kein Human Design Lexikon schreiben. Wir werden hier nicht sämtliche Tore, Kanäle, Linien und Zentren durcharbeiten. Nicht, weil sie uninteressant wären. Im Gegenteil. Ich finde vieles davon wahnsinnig spannend.

Aber nicht alles, was spannend ist, macht für dein Leben gerade einen Unterschied. Und genau darum geht es mir: Was macht einen Unterschied? Was hilft dir dabei, dich selbst besser zu verstehen? Was davon kannst du in deinem Alltag tatsächlich wahrnehmen? Und was hilft dir dabei, irgendwann nicht mehr bei jedem Schritt nachzuschauen, was dein Human Design dazu sagt?

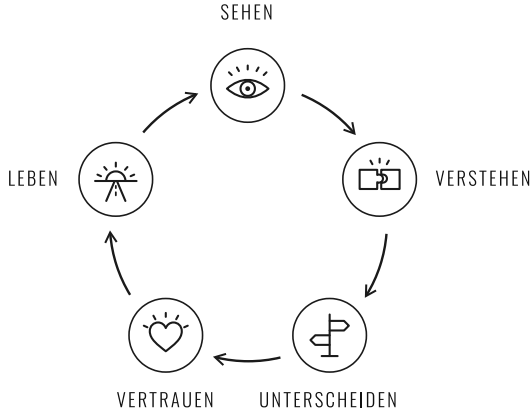
Human Design darf dir eine Perspektive geben.

Es darf dir Zusammenhänge zeigen. Es darf dir helfen, Dinge an dir zu verstehen, die du jahrelang bewertet hast. Aber am Ende bist du diejenige, die dein Leben lebt. Nicht dein Chart. Aus die-

ser Haltung ist auch meine BE YOURS. FROM YOU. Philosophie gewachsen: Nicht ein Regelwerk, dem du entsprechen sollst, sondern die Einladung, dich in deinem Leben wieder ernst zu nehmen. Was sie für mich bedeutet, möchte ich am Ende dieses Buches mit dir teilen.

Fünf Schritte zurück zu dir

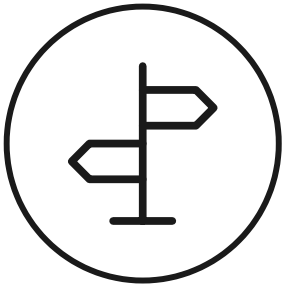
Deshalb ist dieses Buch auch nicht danach aufgebaut, was Human Design theoretisch alles über dich erzählen kann. Wir beginnen bei deinem Leben. Bei dem, was du wahrnimmst. Bei den Situationen, in denen du dich selbst immer wieder aus den Augen verlierst, weil du glaubst, etwas müsse anders sein. Und von dort aus gehen wir fünf Schritte:



Nicht als starres Programm. Nicht als fünf Punkte, die du einmal abarbeitest und dann fertig bist. Sondern als eine Möglichkeit, vom Wissen ins Fühlen und schließlich ins Leben zu kommen.

Am Ende des Buches findest du meine Audio-Auszeit „Fünf Minuten nur für dich." Über den QR-Code kannst du sie auch schon während des Lesens anhören.

Du musst dafür nicht alles wissen. Du musst auch nichts perfekt machen. Und du musst ganz sicher keine bessere Version von dir werden. Vielleicht reicht für den Anfang etwas viel Einfacheres: dass du wieder anfängst, dich selbst wahrzunehmen. Ohne das, was du siehst, sofort in richtig oder falsch einzuteilen. Denn bevor wir etwas verstehen können, müssen wir überhaupt erst bemerken, dass es da ist. Also: Schauen wir erst einmal hin.



UNTERSCHEIDEN

SCHRITT 3

UNTERSCHEIDEN

Ist das eigentlich wirklich meins?

Vielleicht bist du diejenige, die sich immer kümmert. Die organisiert. Die vermittelt. Die dafür sorgt, dass es allen gut geht. Du bist die Vernünftige. Die Starke. Die, auf die man sich verlassen kann. Oder du bist diejenige, die sich lieber anpasst, bevor es unangenehm wird. Und du kannst das sogar richtig gut. Aber: Nur weil du etwas gut kannst, heißt das noch lange nicht, dass es für dich stimmt. Vieles von dem, was wir heute für unsere Persönlichkeit halten, ist irgendwann ganz selbstverständlich geworden. So bin ich eben. Das mache ich immer so. Das gehört zu mir. Aber vielleicht lohnt es sich, an der einen oder anderen Stelle noch einmal hinzuschauen. Ist das wirklich meins? Oder habe ich irgendwann gelernt, dass es so sein sollte?

Wir lernen ziemlich früh, wie man sein sollte

Wir leben nicht allein auf einer Insel. Zum Glück. Wir wachsen in Familien auf. Wir gehen zur Schule. Wir haben Freunde, Partner, Kollegen, Kinder. Wir leben in einer Gesellschaft, in der es Vorstellungen davon gibt, was richtig ist, was erfolgreich ist, was vernünftig ist und wie ein gutes Leben aussehen sollte.

Natürlich prägt uns das. Und das ist auch nicht grundsätzlich schlecht. Wir brauchen andere Menschen, lernen voneinander, orientieren uns und gehören irgendwo dazu. Schwierig wird es erst dann, wenn wir nicht mehr merken, wo das Außen aufhört und wir selbst anfangen.

Vielleicht hast du gelernt, dass man zuverlässig sein muss. Also sagst du Ja. Du hast gelernt, dass man etwas durchziehen muss, wenn man es angefangen hat. Also bleibst du. Oder dass ein vernünftiger Mensch erst Sicherheit braucht, bevor er etwas Neues wagt. Also gehst du nicht. Und du hast gelernt, dass man dankbar sein sollte. Also erlaubst du dir nicht zu sagen, dass etwas für dich trotzdem nicht mehr stimmt. Und irgendwann fühlt sich all das so selbstverständlich an, dass wir gar nicht mehr auf die Idee kommen, es infrage zu stellen.

Hier liegt die Frage hinter unserem schnellen Urteil über uns selbst: Wer hat eigentlich festgelegt, was richtig ist? Und gilt dieser Maßstab wirklich für jeden Menschen gleichermaßen? Vielleicht war das, was andere vernünftig nannten, nie deine einzige Möglichkeit. Vielleicht hast du lange versucht, einem Bild zu entsprechen, das für dich gar nicht gedacht war.

Das Außen ist nicht das Problem

Ich möchte an dieser Stelle etwas ganz deutlich sagen: Das Außen ist nicht dein Feind. Es geht nicht darum, ab morgen auf niemanden mehr zu hören. Keine Ratschläge mehr anzunehmen. Dich von Erwartungen komplett freizumachen. Oder bei jeder Bitte erst einmal zu denken: Ist das überhaupt meins?

Das wäre wahrscheinlich ziemlich anstrengend. Für dich und für alle anderen. Wir leben miteinander. Natürlich nehmen wir Rücksicht. Natürlich machen wir Dinge für Menschen, die wir lieben. Natürlich gehen wir Kompromisse ein. Und natürlich gibt es Situationen, in denen wir etwas tun, obwohl wir gerade keine Lust darauf haben. Bei dir zu sein bedeutet nicht, dass sich plötzlich alles nur noch um dich dreht. Es bedeutet, dass du dich selbst dabei nicht verlierst. Du kannst andere Meinungen hören. Du kannst dich beraten lassen. Du kannst dich inspirieren lassen. Du kannst sogar deine Meinung ändern. Aber irgendwo dazwischen sollte noch eine Person vorkommen: Du. Und du darfst einen anderen Menschen verstehen, ohne seine Erwartungen vollständig zu deiner Aufgabe zu machen. Du kannst mitfühlen, ohne alles mitzutragen. Manchmal ist gerade das ein liebevoller Unterschied: Ich sehe dich. Und ich sehe mich auch.

Was hast du wahrgenommen, bevor das Außen dazukam?

Du hast eine Idee. Und dein erster Gedanke ist: Oh, das würde ich gern machen. Dann erzählst du jemandem davon. Derjenige ist skeptisch. Du erzählst es noch jemandem. Der sieht sofort drei Probleme. Dann liest du etwas dazu im Internet. Schaust, wie andere es gemacht haben. Vergleichst. Rechnest. Denkst. Und zwei Tage später weißt du überhaupt nicht mehr, was du eigentlich wolltest. Das bedeutet nicht, dass dein erster Impuls automatisch richtig war. Vielleicht war die Kritik berechtigt und du hast tatsächlich etwas übersehen. Aber eine Frage finde ich in solchen Situationen unglaublich hilfreich: Was habe ich selbst wahrgenommen, bevor das Außen dazugekommen ist?

Nicht: Was muss ich jetzt tun? Sondern: Was war eigentlich meins, bevor alle anderen etwas dazu gesagt haben?

Wenn du diese erste Wahrnehmung wiederfindest, kannst du die Informationen von außen anders betrachten. Du musst sie weder automatisch übernehmen noch ablehnen. Du kannst sie prüfen. Passt das zu dem, was ich wahrnehme? Verändert diese Information wirklich etwas für mich? Oder bringt sie mich gerade nur dazu, mich selbst wieder infrage zu stellen? Das ist Unterscheiden. Es kann dabei sogar sein, dass du einen guten Rat annimmst und trotzdem bei dir bleibst. Oder dass du freundlich Nein sagst, obwohl jemand anderes sich ein Ja gewünscht hätte. Nicht jede Enttäuschung eines anderen Menschen ist ein Zeichen dafür, dass du etwas falsch gemacht hast.

WIE ES WEITERGEHT

Fünf Schritte zurück zu dir

Der Auszug aus Schritt 3 endet hier. Das Buch führt durch die fünf Schritte Sehen, Verstehen, Unterscheiden, Vertrauen und Leben. Zum Schluss teilt Valeska Pahnke ihre Philosophie BE YOURS. FROM YOU. Am Ende warten die Audio-Auszeit „Fünf Minuten nur für dich“ zum Anhören per QR-Code und Notizseiten mit Fragen aus dem Buch.

Vielleicht gibt es gar kein Falsch.
Mit Human Design in 5 Schritten zurück zu dir.
Valeska Pahnke · Taschenbuch, 92 Seiten · 10,99 Euro
ISBN 9798176041439 · ab 23. November 2026 bei Amazon

Der Abdruck dieser Leseprobe ist im Rahmen der Berichterstattung honorarfrei. Bitte nennen Sie die Quelle: Valeska Pahnke, „Vielleicht gibt es gar kein Falsch.“, 2026.

Pressekontakt: hello@valeskapahnke.com
Pressemappe, Fotos und Cover: valeskapahnke.com/presse

human design
Valeska Pahnke