Pressemappe

Vielleicht gibt es gar kein Falsch.

Mit Human Design in 5 Schritten zurück zu dir.
Valeska Pahnke

Ab 23. November 2026 als Taschenbuch



human design
Valeska Pahnke

BE YOURS. FROM YOU.

Was, wenn mit dir gar nichts falsch ist?

Am 23. November erscheint das Buch „Vielleicht gibt es gar kein Falsch." Die Autorin Valeska Pahnke lädt darin Frauen dazu ein, aus dem ständigen Vergleich auszusteigen und sich nicht länger in jeder Situation optimieren zu wollen.

Konsequenter werden. Gelassener. Die beste Version von sich selbst. Gerade Frauen messen sich oft an dem, was andere scheinbar besser können, und finden so immer neue Ziele. Valeska Pahnke dreht die Frage um. In ihrem Buch geht es nicht darum, noch mehr an sich zu arbeiten, sondern darum, aus dem Vergleich auszusteigen und sich selbst wieder zu bemerken.

„Wir vergleichen uns. Wir passen uns an. Wir orientieren uns. Wir hören auf Menschen, die vermeintlich mehr wissen als wir", schreibt Pahnke. „Und irgendwann passiert etwas ziemlich Verrücktes: Wir gewöhnen uns unsere eigene Wahrnehmung ein Stück weit ab."

Genauso kritisch sieht sie den Anspruch, sich ständig zu verbessern: „Wir hören so oft, dass wir an uns arbeiten müssen. Unser Potenzial entfalten. Die beste Version unserer selbst werden. Und ich frage mich heute manchmal: Wer soll diese bessere Version eigentlich sein?"

Das Buch richtet sich an Frauen, die sich selbst besser verstehen möchten, ohne sich dafür zu verbiegen. Es beginnt nicht bei der Theorie, sondern beim eigenen Leben, und führt in fünf Schritten zurück zu sich selbst: Sehen, Verstehen, Unterscheiden, Vertrauen und Leben.

Dahinter steht Pahnkes Philosophie BE YOURS. FROM YOU. Sie gibt keine neuen Regeln vor, sondern lädt dazu ein, die eigenen Maßstäbe zu hinterfragen, Unterschiede anzuerkennen und sich selbst wieder ernst zu nehmen. Abschotten soll sich dafür niemand: „Von dir aus. Nicht gegen die Welt, sondern aus dir heraus in die Welt", schreibt sie.

Human Design ist ein Modell zur Selbstreflexion, bei dem aus den Geburtsdaten ein persönliches Chart erstellt wird. Pahnke versteht es nicht als feste Wahrheit über einen Menschen, sondern als Werkzeug, um sich aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten. Vorwissen oder ein eigenes Chart braucht dafür niemand.

Auch sich selbst will die Autorin nicht zur neuen Instanz machen: „Ich möchte nicht, dass du lernst, mir besser zu vertrauen. Ich möchte, dass du wieder lernst, dir zu vertrauen."

Am Ende des Buches wartet die Audio-Auszeit „Fünf Minuten nur für dich", die sich per QR-Code anhören lässt. Dazu kommen Notizseiten mit Fragen aus dem Buch.

Was Pahnke von vielen unterscheidet, die mit Human Design arbeiten: Sie setzt nicht auf klassische Beratungsgespräche, sondern auf ihre Stimme. Ihre Human Design Hörbücher werden aus mehr als 90 selbst eingesprochenen Kapiteln individuell zusammengestellt und warten für jede Kundin in einem eigenen, geschützten Bereich auf ihrer Website, der BE YOURS. FROM YOU. Welt. Dort findet sie außerdem Meditation, Aufnahmen ihrer Live-Abende und Fantasiereisen für Kinder. Mit einem kostenlosen Typ-Rechner und der KidsWorld, in der die fünf Typen zu Tierfiguren werden, öffnet sie Human Design auch für Familien.

Über die Autorin
Valeska Pahnke lebt südlich von Hamburg und ist Mutter von drei Söhnen. Nach vielen Jahren in Werbung und PR arbeitet sie heute als Human Design Coach, vor allem mit Frauen und für Kinder. Sie erstellt Human Design Hörbücher und ist Gastgeberin des Podcasts „Mach's dir bequem". Mit der Human Design KidsWorld übersetzt sie die fünf Typen für Kinder in Tierfiguren, ab Dezember auch als Kinderbuchreihe. Ihre persönliche Geschichte, auch ihre Krebserkrankung in der Schwangerschaft, erzählt sie in der ersten Folge ihres Podcasts: „Valeska (2.0)".

Das Buch
Vielleicht gibt es gar kein Falsch. Mit Human Design in 5 Schritten zurück zu dir. Taschenbuch, 92 Seiten, 10,99 Euro, ISBN 9798176041439. Ab 23. November 2026 bei Amazon erhältlich.

Kontakt
Valeska Pahnke · hello@valeskapahnke.com · valeskapahnke.com · Instagram: @valeska_pahnke



Titel	Vielleicht gibt es gar kein Falsch.
Untertitel	Mit Human Design in 5 Schritten zurück zu dir.
Autorin	Valeska Pahnke
Erscheinungstag	23. November 2026
Ausgabe	Taschenbuch, 92 Seiten
Preis	10,99 Euro
ISBN	9798176041439
Erhältlich	bei Amazon
Coverfoto	Patrizia Doubek Photography
Covergestaltung	Sarah Rickmers, Visuelle Magie Design Studio

Fünf Schritte zurück zu dir

Sehen
bemerken, was passiert, ohne zu bewerten

Verstehen
Zusammenhänge als Möglichkeit, nicht als Festlegung

Unterscheiden
Was ist wirklich meins, was habe ich übernommen?

Vertrauen
der eigenen Wahrnehmung mehr Raum geben

Leben
nicht perfekt, aber deins

Sätze aus dem Buch

„Du warst nie falsch. Du warst einfach du.“

„Human Design ist das Werkzeug. Du bist das Leben dazu.“

„Ich möchte, dass du wieder lernst, dir zu vertrauen.“

Was ist Human Design?

Human Design ist ein Modell, das persönliche Eigenschaften und Verhaltensweisen beschreibt. Grundlage ist eine Körpergrafik, das sogenannte Chart, die aus Datum, Uhrzeit und Ort der Geburt berechnet wird. Entwickelt wurde es ab 1987 von Alan Krakower, der sich Ra Uru Hu nannte. Es verbindet Elemente aus Astrologie, dem chinesischen I Ging, der Kabbala und der Chakrenlehre. Human Design unterscheidet fünf Typen: Manifestor, Generator, Manifestierender Generator, Projektor und Reflektor.

Wissenschaftlich belegt ist Human Design nicht. Valeska Pahnke versteht es nicht als feste Wahrheit über einen Menschen, sondern als Werkzeug, um sich selbst aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten.

Valeska Pahnke



Valeska Pahnke lebt südlich von Hamburg und ist Mutter von drei Söhnen. Sie ist gelernte Werbekauffrau, volontierte in einer Hamburger PR-Agentur und machte sich 2012 mit eigenen PR-Projekten selbstständig.

Heute arbeitet sie als Human Design Coach, vor allem mit Frauen und für Kinder. Statt klassischer Beratungsgespräche erstellt sie Human Design Hörbücher: 1,5 bis 2 Stunden lang, mit eigener Stimme eingesprochen und aus mehr als 90 Kapiteln individuell für jede Kundin zusammengestellt. Zum Hören, wann immer es passt, beim Spaziergang, beim Autofahren oder abends auf dem Sofa.

Mit der Human Design KidsWorld übersetzt sie die fünf Typen für Kinder in Tierfiguren: Taro, der Löwe, Dari, der Delfin, Mavi, der Affe, Elo, das Reh, und Lumi, der Schmetterling. Ab Dezember erzählt eine Kinderbuchreihe ihre Geschichten. Auf ihrer Website können Eltern mit einem kostenlosen Typ-Rechner herausfinden, welches Tier in ihrem Kind steckt.

In ihrem Podcast „Mach's dir bequem" holt sie Human Design ins echte Leben. Ihre Philosophie heißt BE YOURS. FROM YOU.

In Kürze

Valeska Pahnke lebt südlich von Hamburg und ist Mutter von drei Söhnen. Nach vielen Jahren in Werbung und PR arbeitet sie heute als Human Design Coach, vor allem mit Frauen und für Kinder. Sie erstellt Human Design Hörbücher und ist Gastgeberin des Podcasts „Mach's dir bequem". Mit der Human Design KidsWorld übersetzt sie die fünf Typen für Kinder in Tierfiguren, ab Dezember auch als Kinderbuchreihe. Ihre persönliche Geschichte, auch ihre Krebserkrankung in der Schwangerschaft, erzählt sie in der ersten Folge ihres Podcasts: „Valeska (2.0)".

Mehr von ihr

Website: valeskapahnke.com
Podcast: „Mach's dir bequem" (Spotify, Apple Podcasts, YouTube)
Instagram: @valeska_pahnke

Human Design fürs echte Leben

Viele arbeiten mit Human Design. Valeska Pahnke verbindet als eine von wenigen Hörbücher mit eigener Stimme, einen eigenen Typ-Rechner, eine Welt für Kinder und einen persönlichen Bereich für jede Kundin.



Der Typ-Rechner

Kostenlos auf valeskapahnke.com/dein-typ: Geburtsdaten eingeben und in zwei Minuten Typ, innere Autorität und Profil erfahren, in einfachen Worten erklärt. Bei Kindern zeigt der Rechner, welches Tier aus der KidsWorld zu ihnen passt. Dazu gibt es ein persönliches PDF zum Nachlesen.



Die Human Design Hörbücher

1,5 bis 2 Stunden nur über einen Menschen, von Valeska Pahnke selbst eingesprochen und aus mehr als 90 Kapiteln individuell zusammengestellt. Für Frauen (199 Euro, mit persönlicher Begleitung 355 Euro) und als Kinderhörbuch für Eltern (99 Euro).



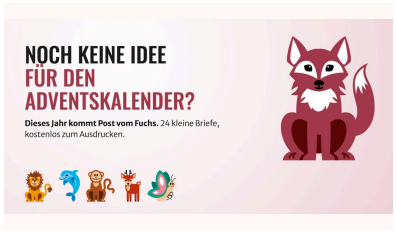
Die KidsWorld und die Kinderbücher

Fünf Tiere für fünf Typen. Ab Dezember erscheint für jedes Tier ein eigenes Buch: eine Geschichte in sieben Tagen zum Vorlesen und Einschlafen, für Kinder von 4 bis 9 Jahren, mit einem Teil für die Eltern und einer gesprochenen Fantasiereise.



Die BE YOURS. FROM YOU. Welt

Ein geschützter Wohlfühlort für jede Kundin, eine Verabredung mit sich selbst. Dort warten ihr Hörbuch und ein persönliches Booklet mit Chart, dazu eine Meditation, Aufnahmen der Human Design Live-Abende, ausgewählte Podcastfolgen und für Kinder Fantasiereisen und Malhefte. Masterclasses folgen.



Die Fuchspost

Ein kostenloser Adventskalender zum Ausdrucken: 24 Briefe vom Fuchs, der erzählt, wie die fünf Tiere zum ersten Mal Weihnachten in der Savanne feiern. Mit kleinen Aufgaben und Ausmalbildern für jeden Tag.

Podcast „Mach's dir bequem": Jeden Donnerstag eine neue Folge über Human Design im Alltag, auf Spotify, Apple Podcasts und YouTube.

Themen

Raus aus dem Vergleich
Warum gerade Frauen sich ständig an anderen messen und wie sie wieder bei sich ankommen.

Wer soll diese bessere Version eigentlich sein?
Warum immer mehr Arbeit an sich selbst nicht das Ziel sein muss. Passt auch gut zu den Vorsätzen fürs neue Jahr.

Welches Tier ist dein Kind?
Warum Kinder so verschieden sind und wie Eltern ihr Kind mit einem spielerischen Blick besser verstehen. Mit kostenlosem Typ-Rechner für die Leserinnen.

Vom PR-Job zu Human Design Hörbüchern
Porträt einer Autorin aus der Region südlich von Hamburg.

Das biete ich gern an

Rezensionsexemplar

Interview für Print, Online oder Podcast

Gastbeitrag zu einem der Themen

Verlosung: Buch, Human Design Hörbuch oder Kinderhörbuch

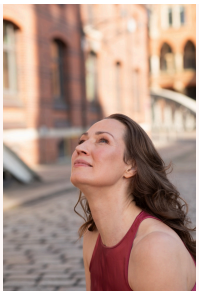
Kurzer Imagefilm und Instagram-Reels zum Buch auf Anfrage

Fotos


Porträt, Hochformat


Lachend, Hochformat


Rotes Kleid, Querformat


Rotes Kleid, Hochformat


Speicherstadt, Hochformat


Speicherstadt, Querformat

Alle Fotos liegen in Druckqualität im Ordner „fotos“, Buchcover und Mock-up im Ordner „buch“. Die Fotos dürfen für die Berichterstattung über Valeska Pahnke und ihr Buch honorarfrei genutzt werden. Bildnachweis: Patrizia Doubek Photography.

Kontakt: Valeska Pahnke · hello@valeskapahnke.com · valeskapahnke.com · Instagram: @valeska_pahnke