



NEUROESSENCE™

Basis - Guide

Human Design trifft Neurodivergenz



HALLO, ICH BIN SILJA

Mama eines wunderbaren autistischen Sohnes mit ADHS. Mein Sohn hat beide Diagnosen. Sein Papa auch. Und ich selbst habe ADHS. Wir sind eine neurodivergente Familie. Ich lebe es. Jeden Tag. Seit 3 Jahren begleite ich Eltern neurodivergenter Kinder. Ich kenne deinen Alltag: Die Sorgen. Die Fragen. Den Balanceakt zwischen allem – und der eigenen Kraft, die schwindet. In unzähligen Beratungen habe ich gespürt: Information allein reicht nicht. Du kannst alle Strategien kennen – aber wenn du nicht in der TIEFE verstehst, WER dein Kind ist und WARUM es so reagiert, bleibt es beim Kämpfen. Mir fehlte ein Puzzleteil. Das Stück, das nicht nur das GEHIRN erklärt – sondern auch die SEELE. Bis ich Yvonne traf und Human Design kennenlernte. Plötzlich verstand ich nicht nur das WIE – sondern auch das WARUM. Bei meinem Sohn. Und bei mir selbst. Das hat alles verändert. Veränderung beginnt nicht mit Information. Veränderung beginnt, wenn wir in der Tiefe verstehen. Dafür haben wir SENTAYA entwickelt. Bist du bereit? 🧡



HALLO, ICH BIN YVONNE

Human Design Coach, Ausbilderin und hochsensible Mama, die genau weiß, wie es sich anfühlt, wenn alles zu laut ist. Zu hell. Zu viel. Zu schnell. Ich kenne die schlaflosen Nächte. Den Wunsch, es allen recht zu machen. Die Erschöpfung, die in den Knochen sitzt. Den Punkt, an dem der Körper schreit: "STOP!" Jahrelang habe ich gegen mich selbst gelebt. Habe meine Energie verschwendet für alle – nur nicht für mich. Bis ich zusammengebrochen bin. Bis ich verstand: Hochsensibilität ist kein Fehler – und doch ist es wichtig, mein Nervensystem zu schützen. Mein Human Design – ich bin Projektorin – erklärt, WARUM ich nicht wie andere funktionieren KANN. Ich brauche Einladungen, keine Erwartungen. Ich brauche Pausen, keine Dauerpräsenz. Das ist keine Schwäche. Es ist mein Design. Und genau DESHALB verstehe ich dich – und dein neurodivergentes Kind – so gut. Denn genau wie ich ein eigenes Design habe, hat auch dein Kind ein eigenes Design. Eine eigene Art zu sein. Eigene Bedürfnisse. Eine eigene Wahrheit. Durch Human Design habe ich gelernt, mich selbst wieder wichtig zu nehmen und meine Energie zu achten. Sie nicht mehr an alle im Übermaß zu verschenken, sondern meine Bedürfnisse wahrzunehmen und sie nicht mehr zu übergehen. Und genau das möchte ich für dich UND dein Kind: Dass du dich wieder spürst. Dass du verstehst, wer du – und wer dein Kind – wirklich ist. Dass ihr beide aufhört zu kämpfen – und anfangt zu leben. In eurem Rhythmus. Mit eurer Sensibilität. In eurem Design. Bereit? 🍷

Inhalte

EINLEITUNG

Kapitel 0: "Du bist hier genau richtig"

TEIL 1: DIE GRUNDLAGEN

Kapitel 1: "Das Gehirn verstehen"

Kapitel 2: "Die Energie verstehen"

Kapitel 3: "NeuroEssence - Warum du beides brauchst"

Kapitel 4: "Warum DU dich selbst verstehen musst"

TEIL 2: DIE 5 ENERGIETYPEN

Kapitel 5: Der Manifestor

Kapitel 6: Der Manifestierende Generator

Kapitel 7: Der Generator

Kapitel 8: Der Projektor

Kapitel 9: Der Reflektor

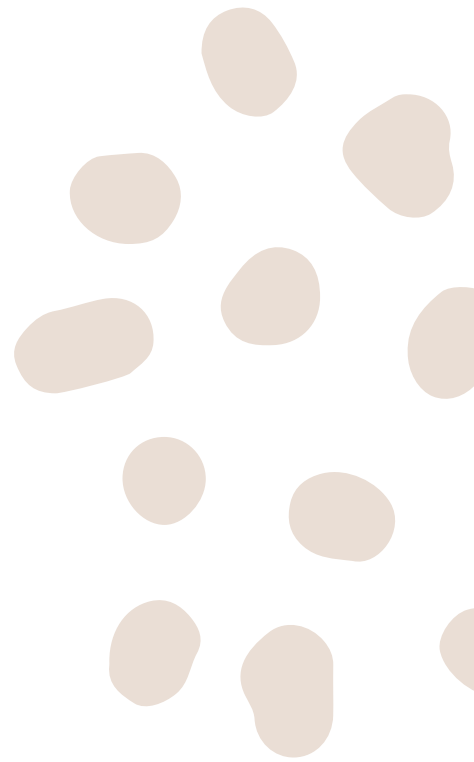
TEIL 3: JETZT BIST DU DRAN

Kapitel 10: "Welcher Typ ist dein Kind? Welcher Typ bist DU?"

Kapitel 11: "Dein nächster Schritt"

Kapitel 12: "Von hier aus weiter"

00



DU BIST HIER GENAU RICHTIG

HERZLICH
WILLKOMMEN

VIELLEICHT KENNST DU DAS...

Der Moment, in dem alles zu viel wird

Es ist 7:15 Uhr. Wieder mal.

Das T-Shirt kratzt. Die Socken sind falsch. Die Schule beginnt in 15 Minuten, und dein Kind steht mitten im Zimmer – schreiend, verzweifelt, außer sich.

Du spürst, wie die Wut in dir hochsteigt. Nicht auf dein Kind. Auf die Situation.

Auf das Gefühl, zum hundertsten Mal zu versagen.

Du versuchst ruhig zu bleiben. Atmest tief. Zählst bis zehn.

Aber es hilft nicht.

Die Zeit läuft. Dein Kind eskaliert. Und du... du brichst zusammen.

"JETZT ZIEH DICH ENDLICH AN!"

Die Worte sind raus, bevor du sie stoppen kannst.

Dein Kind weint. Du weinst.

Später, wenn du im Auto sitzt, kommen die Schuldgefühle. Und die Frage, die dich schon so lange begleitet:

"Warum ist es bei uns nur so verdammt schwer?"

Du bist nicht allein

Falls du gerade denkst: "Das bin ich. Genau so fühle ich mich." – dann bist du hier goldrichtig. Ich kenne die schlaflosen Nächte, in denen du googelst:

"ADHS Erziehungstipps"

"Autismus Alltag"

"Bin ich eine schlechte Mutter?"

Ich kenne die Schulgespräche, bei denen dir erklärt wird, dass dein Kind stört, träumt, zu laut, zu langsam, zu... anders ist.

Ich kenne die Momente, in denen dein Partner sagt: "Du bist zu nachgiebig" – während du innerlich schreist: "**Aber ich VERSUCHE doch alles!**"

Ich kenne die Kindergeburtstage, bei denen dein Kind am Rand steht. Oder ausflippt. Und die anderen Eltern schauen. Du erklärst. Entschuldigst. Gehst früher. Wieder.

Du tust bereits so viel. Mehr als die meisten Menschen je verstehen werden.

Das Problem bist nicht du. Und dein Kind erst recht nicht.

Das Problem ist, dass:

- Dir niemand erklärt hat, wie das Gehirn deines Kindes WIRKLICH funktioniert
- Alle Ratgeber für "normale" Kinder geschrieben wurden
- Du versuchst, nach Regeln zu leben, die für EUCH nie gemacht waren
- Du dein Kind nur durch die Diagnose-Brille siehst – nicht die wundervolle Seele dahinter
- Niemand dir gesagt hat: "*Du darfst auch nur Mensch sein. Nicht nur Managerin, Therapeutin, Kämpferin.*"

Was, wenn es eine Erklärung gibt?

Was, wenn die Diagnose nur die halbe Wahrheit ist?

Was, wenn...

... du dein Kind endlich **WIRKLICH** verstehen könntest?

Nicht nur das Verhalten – sondern **WER** es im Kern ist?

... du wüsstest, warum es **SO** reagiert, **SO** fühlt, **SO** ist?

Und dass das nicht nur Neurodivergenz ist – sondern auch energetische **WAHRHEIT?**

... du dich selbst neu kennenlernen würdest?

Und entdeckst: "*Oh! **DESHALB** bin ich so erschöpft. **DESHALB** triggert mich das so.*"

... ihr beide endlich aufhören könntet zu kämpfen – und stattdessen Ruhe einkehrt?

Das ist NeuroEssence™

NeuroEssence verbindet zwei Welten:

🧠 **NEURODIVERGENZ** - Wie das Gehirn verdrahtet ist

⚡ **HUMAN DESIGN** - Wie die Energie fließt

= Das **vollständige** Bild deines Kindes

In diesem Guide erfährst du:

- ✓ Wie neurodivergente Gehirne **WIRKLICH** funktionieren (ohne Fachchinesisch)
- ✓ Was Human Design ist (in 10 Minuten erklärt)
- ✓ Warum du **BEIDES** brauchst, um dein Kind zu verstehen
- ✓ Welcher der 5 Energie-Typen dein Kind ist
- ✓ Welcher Typ DU bist – und warum das alles erklärt
- ✓ Wo du als Nächstes hingehst

Dieser Guide ist der Einstieg

Er gibt dir die Aha-Momente. Die ersten Erkenntnisse. Den Funken.

Aber er ist nicht das Ende.

Er ist der Anfang einer Reise, die dein Familienleben verändern kann.

Wie du diesen Guide nutzt

Du musst nicht alles auf einmal lesen.

Du musst nicht sofort alles umsetzen.

Du darfst dir Zeit nehmen.

Dieser Guide ist für dich.

Lies in deinem Tempo.

Markiere, was dich anspringt.

Komm zurück, wenn du bereit bist.

Und wenn du merkst: *"Ich will mehr. Ich will wissen, wie das bei MEINEM Kind aussieht."*

– dann zeige ich dir am Ende, wo du weitergehen kannst.

Bereit?

👉 Nächstes Kapitel: "Das Gehirn verstehen"

Schluss mit dem Defizit-Denken. Dein Kind ist nicht kaputt. Es ist anders verdrahtet.

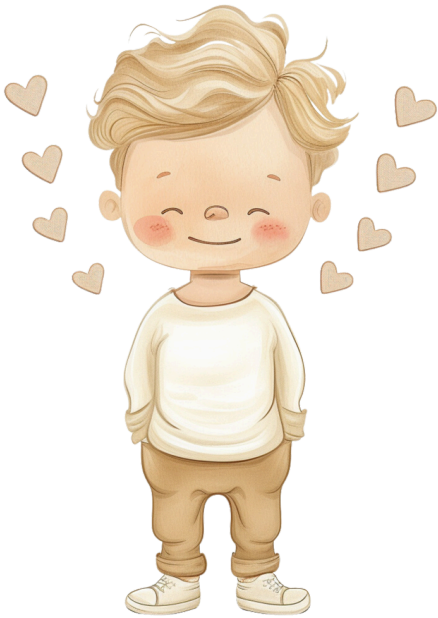
Und das ist der erste Schlüssel.

01

DAS GEHIRN VERSTEHEN



DAS GEHIRN VERSTEHEN



Das Problem mit dem Wort "Störung"

ADHS.

Autismus-Spektrum-Störung.

Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung.

Merkst du, was diese Begriffe gemeinsam haben?

Sie beschreiben dein Kind als etwas, das nicht funktioniert.

Als etwas, das kaputt ist.

Aber was, wenn das gar nicht stimmt?

Was, wenn das Gehirn deines Kindes nicht falsch ist – sondern einfach anders?



Neurodivergenz: Ein anderes Betriebssystem

Stell dir vor, die meisten Menschen haben Windows.

Dein Kind? Hat MacOS.

Keins ist besser. Sie funktionieren nur anders.

Neurodivergent bedeutet: Das Gehirn ist neurologisch anders strukturiert.

Das umfasst:

🧠 **ADHS** - Aufmerksamkeitsregulation funktioniert anders

🧠 **Autismus** - Sensorische & soziale Verarbeitung anders

🧠 **Hochsensibilität** - Reizverarbeitung ist intensiver
Und oft: **Kombinationen davon.**

DIE DREI GROSSEN UNTERSCHIEDE



1. Exekutive Funktionen: Die Manager streiken

Wer sind die Manager?

Die "Manager" im Gehirn: Aufgaben starten, dranbleiben, Impulse kontrollieren, planen.

Bei Neurodivergenz:

Diese Manager sind da – aber unzuverlässig.

Das sieht aus wie:

"Mach Hausaufgaben!" → Kind versteht → kann aber nicht starten

Mitten in Aufgabe → vergisst, was es tun wollte

Sieht Spielzeug → muss sofort hin

Das ist keine Faulheit. Das ist Neurologie.

2. Reizfilterung: Alles kommt gleichzeitig an

“Norm”al:

Gehirn filtert automatisch unwichtige Reize aus

Neurodivergent:

ALLES kommt gleichzeitig, gleichlaut an

Beispiel Klassenzimmer:

Neurotypisch:

Hört Lehrerin 🔊

Rest gedämpft 🔇

Neurodivergent:

Hört und nimmt gleichzeitig wahr:

- Lehrerin 🔊
- Flüstern 🔊
- Lampe summt 🔊
- Stift kratzt 🔊
- Vorhang bewegt sich 👁️
- Eichhörnchen klettert draußen 👁️
den Baum hoch 👁️
- Eigener Hunger 🍴



Ergebnis: Komplette Überforderung

Und dann heißt es: ***"Du hörst ja gar nicht zu!"***

Doch. Dein Kind hört nur viel. Sieht viel.
Spürt viel.

3. Emotionsregulation: Von 0 auf 100

“Norm”al:

Gefühl → Gehirn ordnet ein → Reaktion wird gewählt

Neurodivergent:

Gefühl → ✨ SOFORT-REAKTION

Der Unterschied:

- **Neurotypisch:** "Ich bin genervt" (5/10) → kann es aushalten
- **Neurodivergent:** "Ich bin genervt" → fühlt sich an wie 10/10 ALARM

Es handelt nicht übertrieben.

Es FÜHLT SO.

"Kind ist faul" → Exekutive Dysfunktion: Kann nicht starten

"Macht Theater" → Sensorische Überlastung: Stoff tut WEH

"Unerzogen" → Impulskontrolle greift nicht

"Überreagiert" → Emotionen sind neurologisch intensiver

Dein Kind kämpft jeden Tag einen unsichtbaren Marathon.



DIE SUPERKRÄFTE

jetzt die gute Nachricht:

ADHS-Superkräfte:

🎯 Hyperfokus | 💡 Kreativität | ⚡ Begeisterung | ⚖️ Gerechtigkeitssinn

Autismus-Superkräfte:

🔍 Detailgenauigkeit | 100 Ehrlichkeit | 🧠 Systemdenken | 🎓 Spezialwissen

Hochsensibilitäts-Superkräfte:

♥️ Empathie | ✨ Intuition | 🎨 Kreativität | 🤔 Tiefgründigkeit

WARUM "MEHR DISZIPLIN" NICHT FUNKTIONIERT

Die häufigste Aussage:

"Das Kind könnte, wenn es nur wollte."

Die Wahrheit:

Dein Kind WILL. Es **KANN** nicht.

Der Unterschied: **"Will nicht" vs. "Kann nicht"**

- **Will nicht:** Trotz, Entscheidung gegen etwas
- **Kann nicht:** Neurologische Unfähigkeit in diesem Moment

Mehr Disziplin bei "Kann nicht" ist wie:

- ✗ Einem Rollstuhlfahrer sagen: *"Komm schon. Lauf!"*
- ✗ Einem Kurzsichtigen sagen: *"Jetzt konzentrier dich einfach! Und dann lies das bitte da hinten vor."*

Es ist nicht Willenskraft. Es ist Biologie.



WAS STATTDDESSEN HILFT

DIE 3 A'S

1. ANPASSUNG

Umgebung so gestalten, dass Erfolg möglich ist

→ z.B. Kopfhörer, reizarmer Platz, Fidget-Tool

2. AKZEPTANZ

Das Gehirn so nehmen, wie es ist

→ "Dein Gehirn braucht Pausen – und das ist okay."

3. ALTERNATIVE WEGE

Nicht "härter", sondern "anders"

→ z.B. kürzere Blöcke, Bewegungspausen, andere Tageszeit

*"Als ich verstand, dass Leons Gehirn ANDERS funktioniert – nicht FALSCH –, hat sich meine ganze Perspektive verändert. Ich hörte auf zu kämpfen. Und er auch."
– Sarah M., Mutter von Leon (7, ADHS)*



- ✓ **Neurodivergenz ist keine Störung** – es ist eine andere Verdrahtung
- ✓ **Drei Hauptunterschiede:** Exekutive Funktionen, Reizfilterung, Emotionsregulation
- ✓ *"Kann nicht" ≠ "Will nicht"* – es ist neurologisch
- ✓ Neurodivergente Kinder haben echte Superkräfte
- ✓ *"Mehr Disziplin"* funktioniert nicht – Anpassung, Akzeptanz, alternative Wege helfen

Was jetzt fehlt: Das WARUM

Du verstehst jetzt, WIE das Gehirn deines Kindes funktioniert.

Aber **WARUM** ist dein Kind genau **SO**?

Warum hat dein ADHS-Kind unendlich Energie – aber nur für bestimmte Dinge?

Warum ist dein autistisches Kind nach der Schule SO erschöpft?

Die Antwort liegt nicht nur im Gehirn.

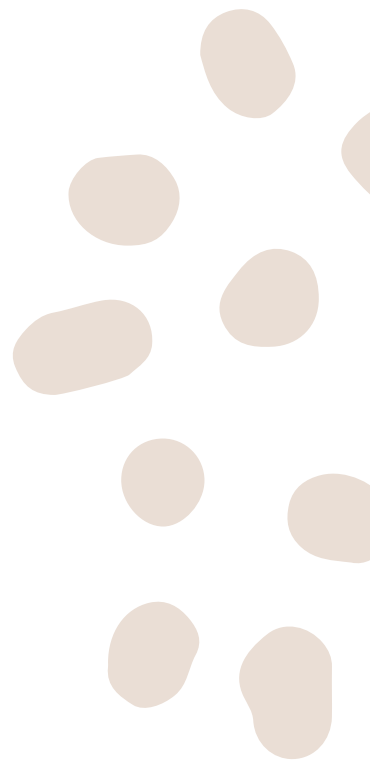
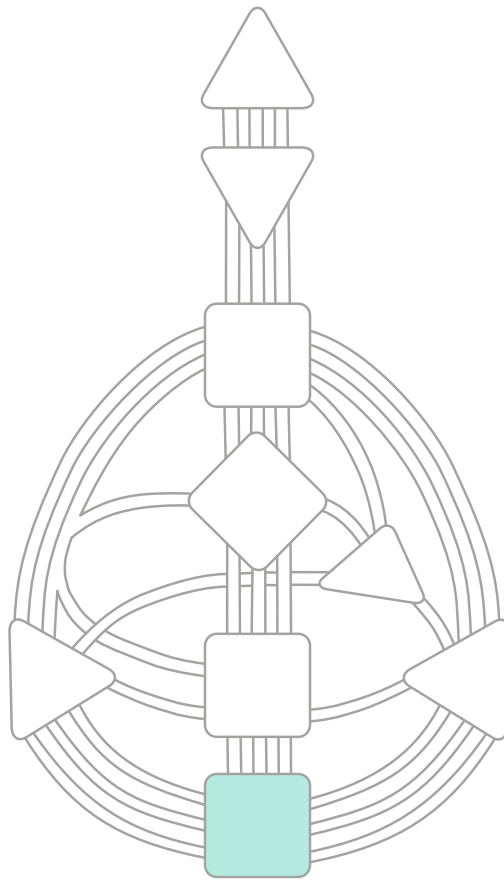
Sie liegt auch in seiner natürlichen Energie.

👉 Nächstes Kapitel: "Die Energie verstehen"

Du erfährst, was Human Design ist – und warum es die fehlende Hälfte der Erklärung ist.

02

DIE ENERGIE VERSTEHEN



DIE BEDIENUNGSANLEITUNG, DIE DU NIE BEKOMMEN HAST

Stell dir vor, du bekommst ein hochkomplexes Gerät – aber ohne Anleitung.

Du probierst alles aus.

Liest im Internet.

Fragst andere.

Aber es funktioniert nie ganz richtig.

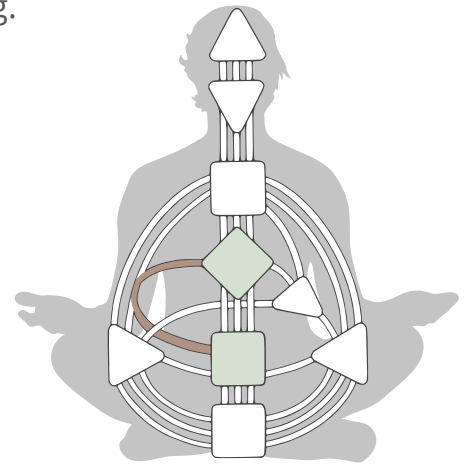
Und dann, Jahre später, findest du die Bedienungsanleitung.

Und plötzlich macht **ALLES** Sinn.

Das ist Human Design.

Nicht für ein Gerät – sondern für dein Kind.

Und für dich.



WAS IST HUMAN DESIGN?

Human Design ist dein energetischer Fingerabdruck.

Basierend auf deinen Geburtsdaten zeigt es:

- ✦ Wie du Energie erlebst (konstant oder in Schüben)
- ✦ Wie du für dich die richtigen Entscheidungen triffst (z.B. Bauchgefühl oder darüber schlafen)
- ✦ Wie du mit dem Leben interagierst (bist du Initiator, kraftvoller Umsetzer, Leader oder Beobachter?)

Das Beste:

Es ist keine Selbsteinschätzung (die kann falsch sein).

Es ist mathematische Berechnung aus deinen Geburtsdaten.

Du kannst nicht mogeln.

Das Ergebnis ist, was es ist.

DIE 5 ENERGIE-TYPEN IM ÜBERBLICK

Es gibt 5 unterschiedliche Energien:

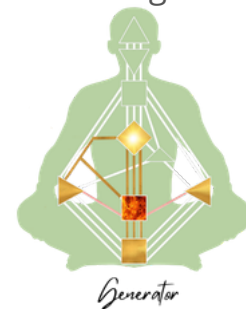
Manifestor - 9% - Sprint-Turbo-Energie

Manifestierender Generator (MG) - 33% - konstante schnelle Energie

Generator - 37% - Konstante fokussierte Energie

Projektor - 20% - Sprint-Energie

Reflektor - 1% - Fließende offene Energie



Die große Erkenntnis:

70% haben konstante Energie (Generator/MG).

30% haben sie NICHT (Projektor/Manifestor/Reflektor).

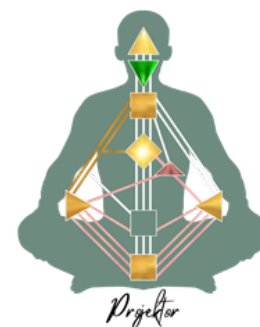
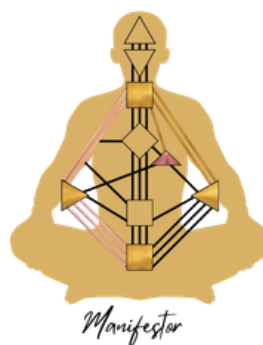
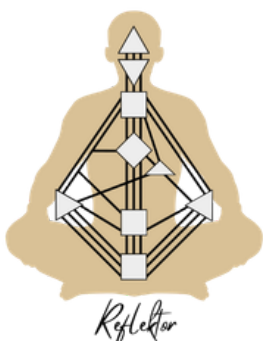
Aber die ganze Gesellschaft ist für die 70% Generatoren gebaut!

8-Stunden-Tag? → Generator-Energie.

"Einfach machen!"? → Manifestierender Generator-Strategie.



Kein Wunder, dass sich 30% immer "falsch" fühlen.



ERSTER BLICK IN DIE ENERGIE DER 5 TYPEN

Manifestor 🚀

Hat: Keine konstante, aber mächtige Turbo-Energie

Erkennst du daran: Ist visionär, macht einfach, fragt nicht, will Freiheit, schließt sich gerne ein und kann abweisend wirken

Manifestierender Generator (MG) ⚡

Hat: Konstante schnelle und flexible Energie

Erkennst du daran: Macht 5 Dinge gleichzeitig oder wechselt gerne, ist schnell, überspringt gerne einzelne Schritte, ist ungeduldig

Generator 📱

Hat: Konstante fokussierte Energie

Erkennst du daran: Kann sich stundenlang vertieft mit etwas beschäftigen, mag es nicht, aus etwas herausgerissen zu werden

Projektor 👁️

Hat: KEINE konstante Energie - ist dafür sehr effizient in Sprints

Erkennst du daran: Beobachtet genau, schaut hinter die Fassade, ist schnell erschöpft, braucht Anerkennung

Reflektor 🌙

Hat: Fließende offene Energie - spiegelt den Zustand seiner Umgebung

Erkennst du daran: Wirkt unbeständig - vielleicht sogar nicht authentisch, ist extrem feinfühlig, braucht stabile und "gesunde" Umgebung



DIE ERKENNTNIS

Lass uns mit diesen neuen Erkenntnissen noch einmal auf typische Situationen schauen:

Dein Manifestor-Kind geht einfach, ohne zu fragen.

→ Es ist nicht "ungezogen!"

Die Wahrheit: Seine natürliche Energie will nicht fragen müssen.

Dein MG-Kind startet 5 Projekte gleichzeitig.

→ Es ist nicht "chaotisch!"

Die Wahrheit: Seine Energie braucht Abwechslung und Schnelligkeit.

Dein Generator-Kind macht die Hausaufgaben nicht fertig.

→ Es ist nicht "bockig!"

Die Wahrheit: Sein Bauch hat dafür keine konstante Energie hergegeben.

Dein Projektor-Kind liegt nach der Schule im Bett.

→ Es ist nicht "faul!"

Die Wahrheit: Es hat gerade keine Energie mehr und MUSS erst wieder aufladen.

Dein Reflektor-Kind wechselt unvorhersehbar seine Stimmung

→ Es ist nicht "launisch!"

Die Wahrheit: Es spürt und spiegelt seine Umgebung. Frag dich: Wie geht es MIR wirklich?

Fazit: Dein Kind folgt nur seinem Design. Du darfst verstehen und es dabei unterstützen, seine Energie richtig zu leben.



DIE STRATEGIE

Strategie = WIE du mit dem Leben interagierst

Jeder Energietyp braucht etwas anderes, um wirklich in seiner Energie zu sein und sich mit seiner Umwelt wohlfühlen zu können. Hier erhältst du einen ersten Einblick, was dein Kind je nach Energietyp braucht:

Manifestor:

Strategie: Informieren

→ Es braucht *das Gefühl*, selbst entscheiden zu dürfen.

Sätze, wie: "Sag vorher Bescheid, wenn du weg willst." (nicht: "Frag mich vorher!")
helfen dabei, ihn in seiner Energie zu lassen und dennoch Rahmen zu setzen.

Manifestierender Generator

Strategie: aufs Leben reagieren + Informieren

→ Wie bei Generator plus "Sag mir Bescheid, bevor du etwas anderes machst - auch, wenn es okay ist, dass du dich ausprobierst."

Generator

Strategie: Aufs Leben reagieren

→ Es braucht Fragen, wie: "Hast du Lust auf...?"

Nur bei einem inneren Ja, springt seine Energie wirklich stabil an.

Projektor

Strategie: auf Einladung warten

→ Es braucht Fragen, wie: "Möchtest du mitspielen?" oder "Wie siehst du das?",
damit es sich gesehen und anerkannt fühlt.

Reflektor:

Strategie: Einen Mondzyklus (28 Tage) warten

→ Es braucht die Sicherheit, dass es sich nicht schnell entscheiden muss und dass es okay ist, seine Art zu fühlen und zu denken zu verändern oder seine Meinung zu ändern.

DIE AUTORITÄT

Autorität = WIE du für dich gute Entscheidungen triffst

Es gibt 7 verschiedene Arten, wie man auf die für sich richtige Weise Entscheidungen treffen kann. Dein Kind hat eine davon. Hier stellen wir sie dir kurz vor:

Emotionale Autorität:

Dein Kind hat emotionale Wellen, die es durchläuft

→ Darf (1-3 Mal) darüber schlafen, damit es nicht aus der Emotion heraus entscheidet

Sakrale Autorität:

Dein Kind hat ein sicheres Bauchgefühl (oder Bauchstimme)

→ Bauchreaktion wie "Mhm" (Ja) / "Uhn-uhn" (Nein), verkrampfen, weit sein, etc.
über Ja-Nein-Fragen herauskitzeln statt mit "Entweder oder" zu überfordern

Milz-Autorität:

Dein Kind hat eine zarte innere Stimme, ein inneres Wissen,

das blitzschnell da - und leider auch wieder weg - ist (kommt nur 1x)

→ Bestärke es, seiner spontanen Intuition, seinem ersten Impuls zu vertrauen

Ego-Autorität:

Seine Autorität wirkt egoistisch, ist für ihn jedoch enorm wichtig.

→ Es darf sich immer fragen: "Wofür schlägt mein Herz?", "Will ich das wirklich?"

Dann hat es eine unerschütterliche Power.

Selbst projizierte Autorität:

Dein Kind darf immer abgleichen, ob diese Entscheidung seinen eigenen Werten - seiner eigenen Wahrheit - entspricht.

→ Hilf ihm, in dem du es über die anstehende Entscheidung sprechen lässt. Dadurch fühlt es, was für ihn richtig ist.



DIE ÄUSSEREN AUTORITÄTEN

Anders als bei den anderen Autoritäten braucht dein Kind äußere Einflüsse, um eine für sich richtige Entscheidung zu treffen.

Mentale Autorität:

Das Umfeld ist für dein Kind enorm wichtig.

→ Die richtige Umgebung hilft ihm, die richtigen Entscheidungen zu treffen, in dem es darüber spricht und den gegenüber als Reflexionsfläche nutzt. Es darf hineinfühlen, aber auch mit seinem Verstand "die Daten auswerten".

Lunare Autorität:

Dein Kind braucht Zeit, um sich durch alle Emotionen einmal hindurch zu fühlen, bevor es eine finale Entscheidung trifft (natürlich nicht bei einem Bällchen Eis)

→ Lass ihm möglichst viel Zeit - im Bestfall einen ganzen Mondzyklus lang (28 Tage), denn es wird sich jeden Tag anders fühlen und somit die Entscheidung innerhalb dieser Zeit unterschiedlich bewerten



3/6
Vorbildhafter Experimentierender

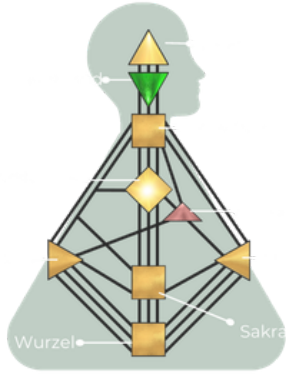


CHART ERSTELLEN (IN 2 MINUTEN)

Was du brauchst:

- Geburtsdatum
- Geburtszeit (Standesamt fragen!)
- Geburtsort

Kostenlose Chart-Generatoren:

- www.mybodygraph.com
- www.geneticmatrix.com

ZUSAMMENFASSUNG

- ✓ Human Design = dein energetischer Bauplan seit Geburt
- ✓ 5 Energietypen mit unterschiedlicher Grundenergie
- ✓ Jeder Typ hat eine Strategie (wie du mit dem Leben interagierst)
- ✓ Es gibt 7 Autoritäten (wie du am besten Entscheidungen triffst)
- ✓ Erkenntnis: Dein Kind ist nicht "falsch erzogen" – es folgt seinem Design

Was jetzt noch fehlt: Die Verbindung

Du verstehst jetzt:

- 🧠 Das Gehirn (Neurodivergenz)
- ⚡ Die Energie (Human Design)

Aber wie passen beide zusammen?

Was passiert, wenn ein ADHS-Kind ein Generator ist?
Oder ein autistisches Kind ein Projektor?

Das ist NeuroEssence.

👉 Nächstes Kapitel: "NeuroEssence - Warum du beides brauchst"
Du erfährst, warum Neurodivergenz + Human Design = das vollständige Bild.

03

*NEUROESSENCE -
WARUM DU BEIDES
BRAUCHST*

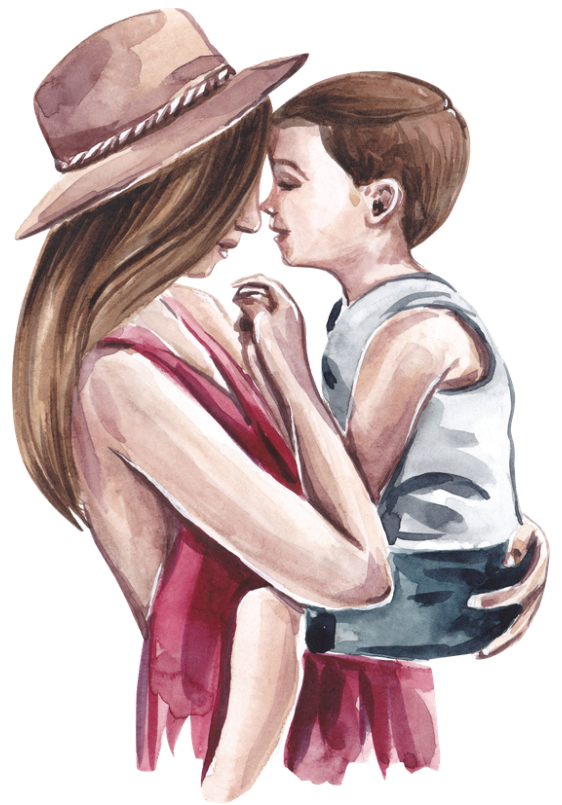


NEUROESSENCE - WARUM DU BEIDES BRAUCHST

Der Moment, in dem alles Klick macht

Erinnerst du dich an den Moment,
als du die Diagnose bekommen hast?
Plötzlich ergab vieles Sinn:
Die Impulsivität.
Die Konzentrationsprobleme.
Die Meltdowns.

Aber nicht alles, oder?



Da blieben Fragen:

- ? Warum hat mein Kind bei Lego Hyperfokus, aber bei Hausaufgaben totale Blockade?
- ? Warum ist es nach der Schule SO erschöpft – andere ADHS-Kinder doch nicht?
- ? Warum triggert mich mein Kind so – aber nicht meinen Partner?

**Die Diagnose erklärte das WIE.
Aber nicht das WARUM.**



WAS IST NEUROESSENCE™?

**NeuroEssence =
Neurodivergenz + Human Design**

Es ist die Kombination aus:

- 🧠 **Neurodivergenz** (wie das **GEHIRN** verdrahtet ist)
- ⚡ **Human Design** (wie die **ENERGIE** fließt)

Zusammen = das vollständige Bild deines Kindes

Die Formel:

Neurodivergenz allein:

"Mein Kind hat ADHS – deshalb ist es so."

Human Design allein:

"Mein Kind ist Generator – deshalb ist es so."

NeuroEssence:

"Mein Kind hat ADHS UND ist Generator –

**DESHALB ist es GENAU so! Und ich weiß jetzt, wie ich
damit umgehen kann!"**

WARUM DU BEIDES BRAUCHST

Beispiel 1: Zwei ADHS-Kinder, völlig unterschiedlich

Kind A: ADHS + Generator

- Unendlich Energie (wenn es das Richtige ist)
- Kann 6h Lego bauen
- Hausaufgaben = Drama (Sakral sagt NEIN)
- Braucht körperliche Bewegung



Kind B: ADHS + Projektor

- Schnell erschöpft (keine sakrale Energie!)
- Verbraucht enorme Energie in Gruppen
- Nach Schule völlig fertig
- Braucht Ruhe, nicht Action



Beide haben ADHS. Aber komplett andere Bedürfnisse! Warum? Ihr Human Design.

Beispiel 2: Zwei Generator-Kinder, völlig unterschiedlich

Kind A: Generator + neurotypisch

- Kann 8h Schule + Hausaufgaben schaffen
- Folgt sakraler Strategie intuitiv

Kind B: Generator + Autismus

- Sakrale Energie ist da, ABER
- Sensorik überlastet → Energie kann nicht fließen
- Braucht Regulations-Pausen

Beide sind Generatoren. Aber komplett andere Herausforderungen! Warum? Neurodivergenz.

“

In einer Welt, die ständig versucht, dich zu jemandem zu machen, der du nicht bist, ist es die größte Leistung, du selbst zu bleiben.

Ralph Waldo Emerson



ABER DAS IST NUR EIN BEISPIEL FÜR EINE KOMBINATION

Was ist mit:

- MG + Autismus?
- MG + Hochsensibilität?
- MG + ADHS + Autismus?

Jede Kombination ist anders.

Zusammenfassung

- ✓ Neurodivergenz allein **erklärt das WIE (Gehirn)**
- ✓ Human Design allein **erklärt die Energie** (aber nicht die Herausforderungen)
- ✓ **NeuroEssence = beides zusammen = das KOMPLETTE Bild**
- ✓ Zwei ADHS-Kinder können komplett unterschiedlich sein (wegen HD-Typ)
- ✓ Zwei Generator-Kinder können komplett unterschiedlich sein (wegen ND)
- ✓ Mutter-Kind-Dynamik wird endlich verständlich

Du verstehst jetzt das Konzept.

Aber welcher Typ ist DEIN Kind?

Und welcher Typ bist DU?

In den nächsten Kapiteln lernst du die 5 Typen kennen – mit je einem Beispiel, wie Neurodivergenz sie beeinflusst.

Aber das sind nur Einblicke.

Für dein spezifisches Kind brauchst du eine personalisierte Analyse.

👉 **Nächstes Kapitel: "Warum DU dich selbst verstehen musst"**

Bevor wir zu den 5 Typen kommen, schauen wir auf DICH. Denn erst wenn du DEIN Design verstehst, macht alles Sinn.

04

*WARUM DU
DICH SELBST
VERSTEHEN MUSST*





DIE TRIGGER-LANDKARTE: WARUM IHR EUCH GEGENSEITIG TRIGGERT

Nicht nur dein Kind hat ein Design.

DU auch.

Und die Kombination erklärt **SO** viel.

BEISPIEL: PROJEKTOR-MAMA + GENERATOR-KIND

Mama (Projektor):

- Keine sakrale Energie
- Braucht Ruhe
- Nach 4h Eltern-Sein: erschöpft

Kind (Generator + ADHS):

- Konstante sakrale Energie
- Braucht Action
- Nach 8h Schule: will noch spielen

Das Problem:

- Kind: "Mama, komm spielen!" (Energie will raus)
- Mama: Völlig leer (keine Energie mehr)
- Mama fühlt: Schuld ("Ich sollte mehr geben!")
- Kind fühlt: Ablehnung ("Mama will nicht!")

NeuroEssence-Lösung:

"Ich habe keine sakrale Energie – ich KANN nicht mithalten. Und das ist okay."

Was geholfen hat:

- Papa (Generator/MG) übernimmt Action
- Mama macht ruhige Aktivitäten
- Kind lernt, Energie ANDERS zu entladen



PRAXIS-BEISPIEL: EMMA'S GESCHICHTE

Emma (9), ADHS + Manifestierender Generator

Situation früher:

- Startet Hausaufgaben, bricht ab, fängt was Neues an
- Eltern genervt: "Bleib dran!"
- Emma frustriert: "Ich kann nicht!"

NeuroEssence-Erkenntnis:

- 🧠 ADHS: Exekutive Dysfunktion = schwer, bei einer Sache zu bleiben
- 🌟 MG: Natur ist, mehrere Dinge gleichzeitig zu machen
- 💡 Zusammen: Emma MUSS probieren, abbrechen, neu starten!

Neue Regel:

"Du darfst 5 Projekte haben. Sag mir nur, wenn du was Neues anfängst."

Ergebnis:

- ✓ Weniger Kampf
- ✓ Emma glücklicher
- ✓ Eltern entspannter

"Ich dachte immer, Emma ist chaotisch und kann sich nicht konzentrieren. Aber als ich verstand, dass sie als MG SO designed ist – mehrere Dinge gleichzeitig zu machen – konnte ich endlich aufhören zu kämpfen. Jetzt lasse ich sie. Und sie ist SO viel glücklicher."

– Julia K., Mutter von Emma (9)

DER MOMENT, ALS ICH MICH VERSTAND

**Erinnerst du dich an den Moment,
als du die Diagnose deines Kindes
bekamst?**

Plötzlich ergab vieles Sinn.

Die Wutanfälle.

Die Überforderung.

Die "schwierigen" Momente.

Aber eine Frage blieb:

"Warum bin ICH so erschöpft?"

Warum schaffst du nicht, was andere
Mütter schaffen?

Warum triggert dein Kind dich SO sehr –
aber deinen Partner nicht?

Warum fühlst du dich schuldig, wenn du
eine Pause brauchst?

Die Antwort liegt nicht nur in der
Neurodivergenz deines Kindes.

Sie liegt auch in **DEINEM Design**.

Du hast auch ein Human Design

Dein Kind ist Generator, Projektor,
Manifester, MG oder Reflektor.

Aber DU auch.

Und genau DAS erklärt SO viel:

BEISPIEL 1: PROJEKTOR- MAMA + GENERATOR-KIND

Mama (Projektor):

- Keine sakrale Energie
- Nach 4h Eltern-Sein: komplett leer
- Braucht Pausen, Ruhe, Rückzug

Kind (Generator + ADHS):

- Konstante sakrale Energie
- Nach 8h Schule: will NOCH spielen
- Braucht Action, Bewegung, Toben

Das Drama:

Kind: "Mama, komm spielen!"

Mama: (innerlich tot) "Ich... kann nicht mehr."

Mama fühlt: Schuld ("Ich sollte mehr geben!")

Kind fühlt: Ablehnung ("Mama will nicht mit mir!")

Die NeuroEssence-Wahrheit:

Es ist nicht deine Schuld.

Du hast keine sakrale Energie.

Du **KANNST** nicht mithalten.

Und das ist okay.

Die Lösung:

- ✓ Papa (Generator/MG) übernimmt die Action-Zeit
- ✓ Mama macht ruhige Aktivitäten (Vorlesen, Kuscheln, Reden)
- ✓ Kind lernt: Verschiedene Menschen, verschiedene Energie



BEISPIEL 2: GENERATOR- MAMA + PROJEKTOR-KIND

Mama (Generator):

Sakrale Energie vorhanden

Kann 12h durchpowern

"Ich WILL doch helfen!"

Kind (Projektor + Autismus):

Keine sakrale Energie

Nach Schule völlig erschöpft

Braucht 2h Pause, bevor irgendwas geht

Das Drama:

Mama: "Komm, wir machen Hausaufgaben!"

Kind: (liegt im Bett, reagiert nicht)

Mama fühlt: Frustration (*"Warum ist mein Kind so faul?!"*)

Kind fühlt: Druck (*"Ich KANN nicht!"*)

Die NeuroEssence-Wahrheit:

Dein Kind ist nicht faul.

Es hat keine Batterie.

Schule = für Projektor-Kinder 2x so anstrengend.

Die Lösung:

- ✓ Nach Schule: 1-2h KEINE Anforderungen
- ✓ Hausaufgaben erst, wenn Kind wieder Energie hat
- ✓ Akzeptieren: Dein Kind funktioniert anders als du



JETZT ERSTELLE DEIN CHART:

Was du brauchst:

- Dein Geburtsdatum
- Deine Geburtszeit (Geburtsurkunde / Standesamt!)
- Dein Geburtsort

Kostenlos erstellen:

→ www.mybodygraph.com

→ www.geneticmatrix.com

Warum das so wichtig ist

Wenn du verstehst, wie DEINE Energie funktioniert:

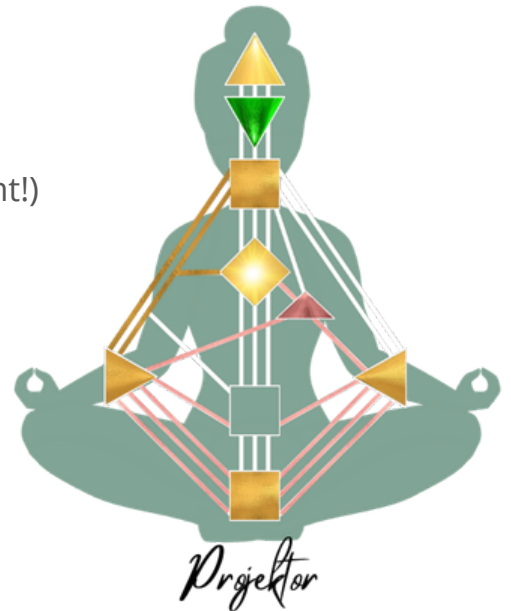
- ✓ Du hörst auf, dich mit anderen zu vergleichen
- ✓ Du erkennst, warum bestimmte Situationen dich triggern
- ✓ Du verstehst eure Mutter-Kind-Dynamik
- ✓ Du kannst Strategien finden, die für EUCH funktionieren

Dein Kind zu verstehen ist der erste Schritt.

Dich selbst zu verstehen ist der Game-Changer.

👉 Nächstes Kapitel: "Der Generator"

Jetzt schauen wir uns die 5 Typen im Detail an – und wie Neurodivergenz jeden einzelnen beeinflusst.



TEIL 2:
DIE 5 ENERGIETYPEN

05

manifestor



DER MANIFESTOR

Die Kern-Wahrheit

Manifestoren sind die EINZIGEN, die nicht warten müssen.

Sie sind hier, um zu INITIIEREN, Dinge zu starten.

9% aller Menschen sind Manifestoren.

Sie haben keine konstante Energie (nur Bursts) und wirken oft "bedrohlich".

So erkennst du Manifestor-Kinder

Energie:

- Macht einfach (fragt nicht!)
- Hat Energie-Schübe, dann platt
- Braucht Freiheit ("Lass mich in Ruhe!")

Verhalten:

- Unabhängig, will nicht kontrolliert werden
- Wütend bei Einschränkung
- "Ich mache das jetzt!" (kein Diskutieren)
- Startet Dinge, die andere nicht erwarten

Die Manifestor-Strategie: INFORMIEREN

✗ Funktioniert nicht:

"Du musst FRAGEN, ob du rausgehen darfst!"

✓ Funktioniert:

"Sag mir VORHER, was du vorhast. Du musst nicht fragen, nur Bescheid sagen."

Kind: *"Ich gehe jetzt raus."* (NICHT: *"Darf ich?"*)

Mama: *"OK, danke."*

Warum das wichtig ist:

Manifestoren wollen nicht kontrolliert werden.

Aber wenn sie "nur" informieren müssen, gibt es weniger Widerstand.



MANIFESTOR + NEURODIVERGENZ: NOAH'S GESCHICHTE

Noah (7) hat ADHS und ist Manifestor.

Seine Mama erzählt:

"Noah macht einfach. Geht raus, ohne Bescheid zu sagen. Klettert auf Dinge. Startet Projekte. Ich sage ihm 100x am Tag: 'Du musst FRAGEN!' Und er... explodiert. Wutanfälle. Jeden Tag."

Was sie nicht wusste:

🧠 **ADHS bedeutet:** Keine Impulskontrolle – macht sofort

🌟 **Manifestor bedeutet:** Designed, um zu initiieren – will NICHT kontrolliert werden

Zusammen:

"Fragen müssen" fühlt sich für Noah wie ein Gefängnis an.
Es ist nicht Ungehorsam.
Es ist sein Design, das gegen die Regel kämpft.

Aber wie genau navigiert man das?

Wie gibt man einem Manifestor-ADHS-Kind Freiheit, ohne dass es gefährlich wird?

Genau das können wir in einer detaillierten individuellen Analyse herausarbeiten.



ABER DAS IST NUR EINE KOMBINATION

Was ist mit:

- Manifestor + Autismus?
(Will Freiheit + braucht Struktur = innerer Kampf?)
- Manifestor + Hochsensibilität?
(Kraftvolle Energie + intensive Wahrnehmung = explosive Wut?)
- Manifestor + Oppositionelles Verhalten?
(Design + Diagnose verstärken sich gegenseitig?)
- Zwei Manifestoren in einer Familie?
(Machtkämpfe ohne Ende?)



Jede Situation braucht andere Strategien.

Und das ist nur der Anfang:

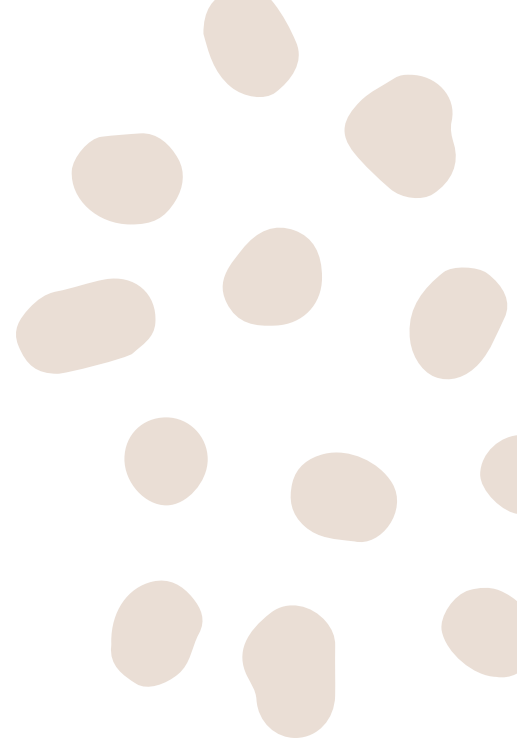
- Hat dein Manifestor-Kind ein definiertes Emotional-Zentrum?
(Noch explosiver!)
- Ist das Ego/Herz definiert? (enorme Willenskraft!)
- Welches Profil hat es? (Eine 3er Linie muss zusätzlich ausprobieren / eine 1er Linie braucht hingegen auch enorme Sicherheit)

Eine Analyse zeigt dir, wie du DEIN Kind führst – nicht das Kind aus dem Beispiel.

👉 Nächstes Kapitel: "Der Manifestierende Generator"

Der häufigste Hybrid (33%) – Turbo-Energie trifft Neurodivergenz.





06

*Manifestierender
Generator*



DER MANIFESTIERENDE GENERATOR (MG)

Die Kern-Wahrheit

MGs sind Hybrid: Generator als Grundtyp + Manifestor als Färbung

Sakrale Energie + Initiieren können = schnellste Energie

33% aller Menschen sind MGs.

Sie sind vielseitig, schnell – und oft frustriert.

So erkennst du MG-Kinder

Energie:

- Macht 5 Dinge gleichzeitig
- Startet Projekte, bricht ab, startet neu (normal!)
- Ungeduldig ("Warum dauert das so lange?!")
- Überspringt Schritte

Verhalten:

- Kann nicht langsam
- Frustriert bei Monotonie
- Will alles JETZT
- Vielseitig interessiert



Die MG-Strategie: Aufs Leben reagieren + Informieren

✗ Funktioniert nicht:

"Du kannst jetzt nicht schon wieder was Neues starten! Mach das bitte fertig."

✓ Funktioniert:

"Du musst es nicht zu Ende bringen. Aber gib mir bitte Bescheid, wenn du was Neues starten willst."

Warum das funktioniert:

Weil es sich nicht gezwungen fühlt, alles beenden zu müssen. Er aber trotzdem lernt, nicht einfach von Spielsache zu Spielsache, von Turngerät zu Turngerät o.ä. zu wechseln, ohne Bescheid zu geben. So ist die Sicherheit trotzdem gewährleistet und ein gewisser Rahmen da.

MG & NEURODIVERGENZ: EMMA'S GESCHICHTE

Emma (9) hat ADHS und ist MG.

IHRE MAMA ERZÄHLT:

"Emma startet Hausaufgaben. Dann sieht sie ein Buch. Liest. Dann sieht sie ihr Spielzeug. Spielt. Dann erinnert sie sich an die Hausaufgaben. Ich sage: 'BLEIB DRAN!' Sie sagt: 'Ich kann nicht!' Ich dachte: Das ist ADHS. Sie kann sich nicht konzentrieren."

Was sie nicht wusste:

ADHS bedeutet:

Exekutive Dysfunktion – schwer, bei einer Sache zu bleiben

MG bedeutet:

Designed, um mehrere Dinge gleichzeitig oder nacheinander zu machen

Zusammen: Emma **MUSS** mehrere Dinge machen. Das ist ihre Natur!

Sie ist nicht chaotisch.

Sie ist ein MG, der ihrem Design folgt.

Aber wie findet man die Balance?

**Wie hilft man einem MG-Kind, Dinge trotzdem zu beenden,
wo es nötig ist?**



ABER DAS IST NUR EINE KOMBINATION

Was ist mit:

- MG + Autismus?
(Will Abwechslung + braucht Vorhersehbarkeit = Widerspruch?)
- MG + Hochsensibilität?
(Turbo-Energie + sensibles Nervensystem = schnelle Überlastung?)
- MG + Dyskalkulie/Legasthenie?
(Schnelles Denken, aber spezifische Lernschwierigkeit?)
- MG-Kind mit Projektor-Eltern?
(Kind ist Turbo, Eltern sind erschöpft?)



Jedes MG-Kind ist einzigartig.

Und dann gibt es noch:

- Die Kanäle (welche sind aktiviert?)
- Die Tore (geben noch mehr Details!)
- Das Profil (erklärt die Rolle in der Gruppe, die tiefen Bedürfnisse und den Lernstil!)

Die Analyse zeigt dir, wie dein MG-Kind GENAU funktioniert.

👉 Nächstes Kapitel: "Der Reflektor"

Der seltenste Typ (1%) – und warum Reflektor + Neurodivergenz die intensivste Kombi ist.





07

Generator



DER GENERATOR

Die Kern-Wahrheit

Generatoren haben eine interne Batterie – das sakrale Zentrum.

Diese Batterie produziert konstante Lebensenergie. Den ganzen Tag.

37% aller Menschen sind Generatoren.

Sie sind die Lebenskraft dieser Welt.

So erkennst du Generator-Kinder

Energie:

- Kann stundenlang spielen, bauen (wenn's das Richtige ist)
- Liebt es nicht, unterbrochen zu werden
- Mag richtig gut in etwas sein - kann Experte werden
- Braucht körperliche Aktivität

Verhalten:

- Antwortet mit Bauchlauten ("Mhm", "Uh-uh")
- Braucht einen Impuls von außen, um zu spüren, ob es das will
- Frustriert, wenn Energie nicht genutzt werden kann
- Glücklich im "Flow"



Die Generator-Strategie: AUFS LEBEN REAGIEREN

✗ Funktioniert nicht:

"Ich muss jetzt Sport machen!"

✓ Funktioniert:

Mama fragt: "Willst du jetzt mal ein bisschen raus Fahrrad fahren?"

→ Bauch antwortet mit "Mhm" (Ja) oder "Uhn-uhn" (Nein) - Falls nein, anderes Angebot machen.

Warum das wichtig ist:

Der Bauch WEISS, was richtig ist.

- Wenn Bauch "Nein" sagt und du zwingst → Widerstand
- Wenn Bauch "Ja" sagt → Flow

GENERATOR & NEURODIVERGENZ

LEON'S GESCHICHTE

Leon (8), ADHS + Generator

SEINE MAMA ERZÄHLT:

*"Leon kann 6 Stunden Lego bauen – kein Problem!
Aber Hausaufgaben? Totales Drama. Ich dachte:
Das ist ADHS. Er kann sich nicht konzentrieren."*

Was sie nicht wusste:

- 🧠 ADHS erklärt, dass Leon schwer starten kann
- ⚡ Generator erklärt, **WARUM** er bei Lego keine Probleme hat

Sein sakrales Zentrum sagt bei Lego

"Mhm" (JA)"

→ Energie fließt wie verrückt.

Sein sakrales Zentrum sagt bei Hausaufgaben

"Uhn-uhn" (NEIN) → Totaler Widerstand.

Das ist nicht nur ADHS-Chaos.

Das ist Generator-Energie, die nur bei dem richtigen Impuls von außen so richtig anspringt.



ABER DAS IST NUR EINE KOMBINATION

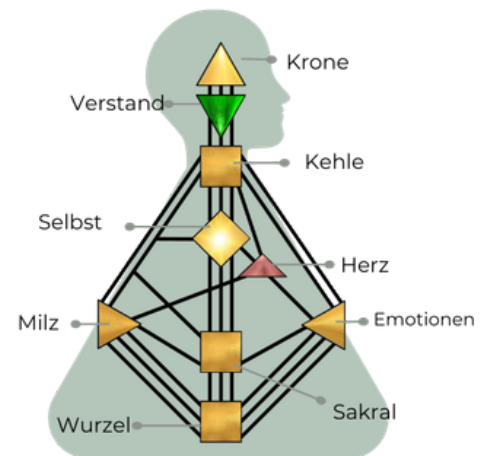
Was ist mit:

- Generator + Autismus?
(Hat sakrale Energie, aber sensorische Überlastung blockiert den Fluss?)
- Generator + Hochsensibilität?
(Energie ist da, aber Nervensystem wird zu schnell überlastet?)
- Generator + ADHS + Autismus?
(Mehrfach-Diagnose – wie interagiert das miteinander?)
- Generator + PDA (Pathological Demand Avoidance)?
(Sakral sagt "Ja", aber Demand Avoidance sagt "Nein"?)

Jede Kombination funktioniert völlig anders.

Und das ist nur der Typ. Es gibt noch:

- Die 9 Zentren
- Das Profil
- Die aktivierten Kanäle und Tore
- Die Autorität
- Die Variablen



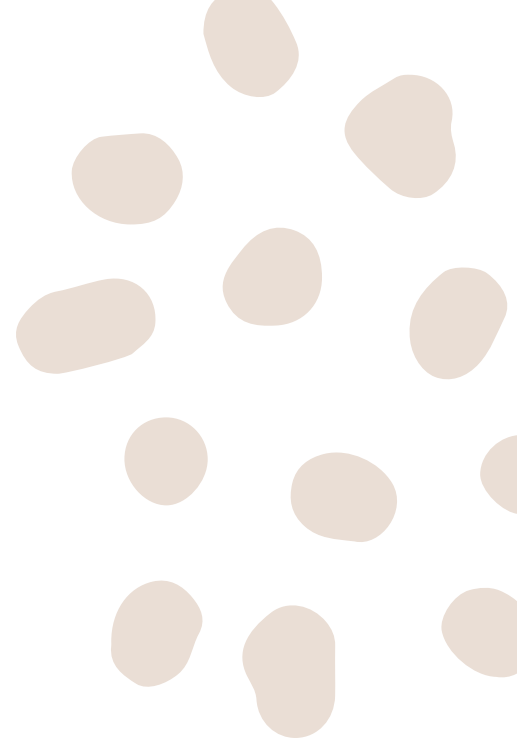
All das sind wichtige Puzzleteile. Doch erst in der Kombination zeigen sie, wie dein Kind wirklich tickt.

Genau deshalb braucht es einen individuellen Blick auf das Design deines Kindes, seine Neurodivergenz oder neurotypische Kombi - genauso, wie auf dein eigenes Design und eure einzigartige Familiensituation.

Willst du wissen, wie Generator + eure Familien Kombi ganz konkret aussieht?

Bei Sentaya machen wir genau das – und noch viel mehr.

Mehr dazu gleich ...



08

Projektor



DER PROJEKTOR

Die Kern-Wahrheit

Projektoren haben **KEINE** eigene konstante Energie.

Sie sind hier, um zu **LEITEN** – nicht um zu **ARBEITEN** wie Generatoren.

Das ist die größte Herausforderung in unserer Generator-Gesellschaft.

Denn nur 20% aller Menschen sind Projektoren.

So erkennst du Projektor-Kinder

Energie:

- Schnell erschöpft (keine sakrale Energie!)
- Braucht viel Schlaf, Pausen, Rückzug
- "Ich bin müde" ist Standard
- Wird energiegeladen, wenn er gesehen wird

Verhalten:

- Beobachtet andere genau
- Gibt ungefragt Ratschläge (kommt nicht gut an)
- Fühlt sich oft nicht gesehen
- Wartet auf Einladung
- Tiefes Verständnis für Menschen & Systeme

Die Projektor-Strategie: AUF EINLADUNG WARTEN

✗ Funktioniert nicht:

"Geh doch mal zu den anderen spielen!" (Kommando)

✓ Funktioniert:

"Ich würde gerne mit dir spielen. Hast du Lust?" (Einladung!)

Warum das wichtig ist:

Projektoren blühen auf, wenn sie GEGEHEN werden.

- Ohne Einladung → Bitterkeit ("Niemand sieht mich")
- Mit Einladung → Strahlen, Energie, Weisheit



PROJEKTOR & NEURODIVERGENZ: MIA'S GESCHICHTE

Mia (10) ist Autistin und Projektor.

IHRE MAMA ERZÄHLT:

"Mia kommt von der Schule und liegt sofort im Bett. Stundenlang. Ich dachte: Sie ist faul. Andere Kinder schaffen doch auch noch Hausaufgaben und Spielen danach!"

Was sie nicht wusste:

🧠 **Autismus bedeutet:** 6 Stunden Schule = 6 Stunden Reizverarbeitung auf Hochtouren

🌟 **Projektor bedeutet:** Viele Menschen = viel fremde Energie und Arbeit, weil ein Projektor sich immer in andere "einklinkt"
Für lange Konzentration oder Arbeit am Stück hat er keine dauerhafte Energie.

Zusammen: 6 Stunden Schule = für Mia wie 12 Stunden für ein Generator-Kind!

Mia ist nicht faul.

Sie hat buchstäblich keine Energie mehr - und muss gleichzeitig aus der Energie der anderen raus, in dem sie für sich ist.

Aber wie genau hilft man einem Projektor-Autismus-Kind? Ist die Lösung für Mia die gleiche wie für ein Projektor-ADHS-Kind? Oder für ein Projektor-Hochsensibel-Kind?
Nein.



ABER DAS IST NUR EINE KOMBINATION

Was ist mit:

- Projektor + ADHS?
(Keine Energie + Impulsivität = Burnout-Gefahr?)
- Projektor + Hochsensibilität?
(Die häufigste Kombi! Doppelt schnell erschöpft?)
- Projektor + ADHS + Hochsensibilität?
(Triple-Challenge – wie geht man damit um?)
- Projektor-Kind mit Generator-Eltern?
(Eltern verstehen die Erschöpfung nicht?)



Jede Kombination ist anders.

Und auch hier gibt es noch viel mehr zu verstehen, z.B. :

- Welche Zentren sind bei deinem Kind offen?
(Wo ist es besonders wahrnehmend?)
- Welche Autorität hat es?
(wie entscheidet es also für sich richtig?)
- Was ist das Profil? (Das erklärt unter anderem, WIE es lernt!)



Eine personalisierte Analyse zeigt dir das komplette Bild.

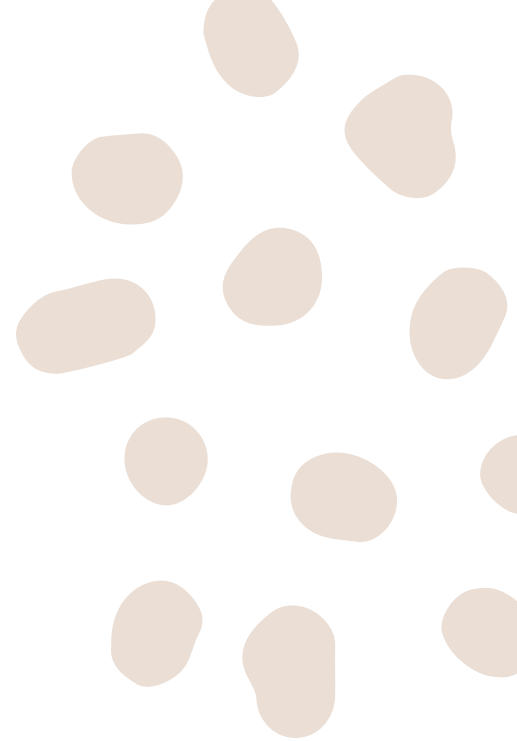
Ist dein Kind Projektor?

Willst du Strategien für DEIN Projektor-Kind?

Die NeuroEssence Mini-Analyse (47€) zeigt sie dir:
[MEHR ERFAHREN →]

👉 Nächstes Kapitel: "Der Manifestor"

ein seltener Typ (9%) – und warum Manifestor + Neurodivergenz explosiv sein kann.



09

Reflektor



DER REFLEKTOR

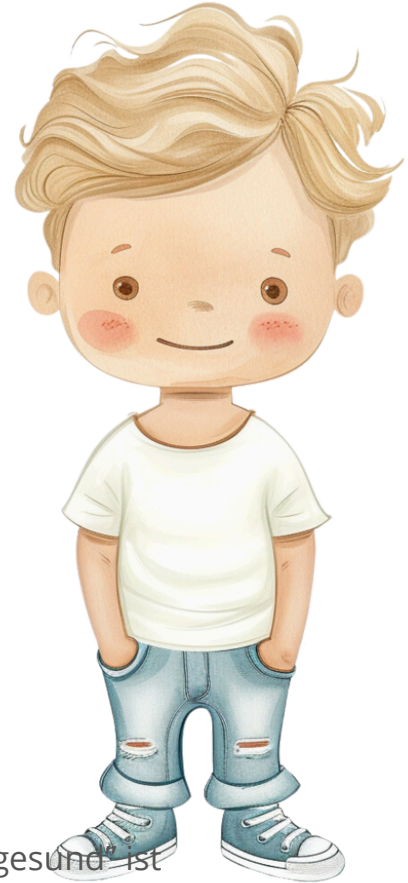
Die Kern-Wahrheit

Reflektoren sind die seltensten – nur 1%.
Sie haben KEINE definierten Zentren.
Sie sind wie Schwämme: Nehmen alles auf.
Sie spiegeln die Umgebung.

So erkennst du Reflektor-Kinder

Energie:

- Fühlt sich immer unterschiedlich (abhängig von Umgebung)
- Braucht sehr viel Alleinsein
- Kann in Gruppen überwältigt sein
- Extrem sensitiv
- Kann krank werden, wenn die Umgebung "ungesund" ist



Verhalten:

- spricht vielleicht heute so, morgen so über ein Thema
- Kann nicht schnell entscheiden
- Fühlt vielleicht immer wieder "Ich weiß nicht, wer ich bin."
- Weises Verständnis für andere
- Kann rebellisch, wütend oder traurig sein, wenn Familienmitglieder diese Gefühle unterdrücken

Die Reflektor-Strategie: Einen Mond-Zyklus lang warten

Bei wichtigen Entscheidungen: Über einen Mond-Zyklus (28 Tage) fühlen

Warum? Reflektoren spiegeln alles. Was heute richtig fühlt, kann morgen falsch sein. Nach 28 Tagen → alle Perspektiven gespiegelt → dann wissen sie es.

REFLEKTOR & NEURODIVERGENZ: LARA'S GESCHICHTE

Lara (11) ist hochempfindlich und Reflektor.

IHRE MAMA ERZÄHLT:

*"Montag kommt Lara weinend von der Schule. Traurig. Erschöpft. Eine halbe Stunde später ist sie fröhlich, entspannt. Am Abend beim Abendessen wütend. Ich dachte:
"Wer bist du? Warum bist du so wechselhaft? So Instabil?"*



Was sie nicht wusste:

🧠 **Hochsensibilität bedeutet:**

Nimmt ALLE Reize wahr und zwar sehr intensiv - ungefiltert

🌟 **Reflektor bedeutet:**

Ist extrem feinfühlig durch seine undefinierten Zentren - und spiegelt die Stimmung seiner Umgebung

Zusammen: Lara IST nicht instabil – sie SPIEGELT das, was sie umgibt!

Montagvormittag (Schule = Stress, Lärm, Chaos)

→ Lara spiegelt Chaos → traurig

Montagmittag (nur mit Mama = Ruhe, Harmonie)

→ Lara spiegelt Ruhe → fröhlich

Montagabend: Lara ist nicht "wütend".

Sie ist ein Spiegel der Welt um sie herum. Irgendwer am Tisch spricht seine stille Wut nicht aus.

Aber wie hilft man einem Reflektor-Kind?

Wie schafft man eine stabile Umgebung?

ABER DAS IST NUR EINE KOMBINATION

Was ist mit:

- Reflektor + ADHS?
(Spiegelt äußeres Chaos + hat inneres Chaos = Überforderung?)
- Reflektor + Autismus?
(braucht die Unterschiedlichkeit genauso wie feste Routinen und Strukturen)
- Reflektor in chaotischer Familie?
(Kann nie zur Ruhe kommen?)
- Reflektor mit stabiler Umgebung?
(Kann aufblühen – aber wie schafft man das?)



Reflektoren sind die komplexesten.

Bei Reflektoren ist die Umgebung ALLES:

- Wer ist in der Familie?
- Wie ist die Schule?
- Welche Menschen sind um das Kind herum?

Die Analyse zeigt dir, wie du eine heilende Umgebung für DEIN Reflektor-Kind schaffst.

👉 **Nächstes Kapitel: "Welcher Typ ist dein Kind? Welcher Typ bist DU?"**

Jetzt bringen wir alles zusammen – und du findest heraus, welche Typen ihr seid und wie eure Dynamik funktioniert.



10

DEIN NÄCHSTER SCHRITT



WAS DU JETZT HAST



Du verstehst, wie neurodivergente Gehirne funktionieren

- ✓ Du kennst die 5 Human Design Typen
- ✓ Du weißt, warum NeuroEssence beides braucht
- ✓ Du hast erste Einblicke in Typ + ND-Kombinationen
- ✓ Du verstehst, dass DEIN Design auch eine Rolle spielt

Das ist mehr als die meisten Eltern je erfahren.



Was du NICHT hast

- ✗ Einen individuellen Blick auf DEINE Familie
- ✗ Konkrete Strategien für EURE Situation
- ✗ Verständnis für EURE Mutter-Kind-Dynamik
- ✗ Einen Plan für die nächsten Monate

Und genau hier geht's weiter.

DEIN NÄCHSTER SCHRITT



Dein Kind mit ADHS,
Autismus oder
Hochsensibilität wirklich
verstehen

***Neurodivergenz meets
Human Design ✨***

VERSTEHE DEIN KIND. VERSTEHE DICH SELBST. VERÄNDERE ALLES.

SENTAYA AWAKENING ist das erste Programm, das Neurodivergenz-Wissen und Human Design so verbindet, dass du endlich verstehst, warum dein Kind reagiert, wie es reagiert – und was du wirklich tun kannst, um euren Alltag leichter zu machen.

Von Überforderung zu echter Leichtigkeit.

Von ständigen Kämpfen zu mehr Verbindung.

Von „*Ich weiß nicht mehr weiter*“ zu „*Ich habe einen Weg*“.

Warum dieses Programm?

Du liebst dein Kind über alles – aber manchmal fühlt es sich an, als würdet ihr ständig kämpfen:

- Die Anzieh-Dramen am Morgen
- Die Meltdowns aus dem Nichts
- Die Blicke anderer Eltern
- Das nächtliche Kopfkino voller Sorgen

Du bist damit nicht allein.

Und es liegt nicht an dir.

Es liegt nicht an deinem Kind.

Es liegt daran, dass dir bisher nur die Hälfte des Bildes gezeigt wurde.

WAS IST SENTAYA AWAKENING?

SENTAYA AWAKENING ist das erste Programm, das Neurodivergenz-Wissen und Human Design Wissen miteinander verknüpft.

Ein 12 -Wochen-Programm, das zwei Welten zusammenführt:

Neurodivergenz-Expertise

Verstehe, wie das Gehirn eines ADHS-, autistischen oder hochsensiblen Kindes wirklich funktioniert — und warum klassische Erziehungstipps bei euch nicht greifen.

Human Design Wissen

Erkenne die energetische Wahrheit dahinter:

- Welche einzigartige Energie dein Kind ins ich trägt, welches seine tiefen Bedürfnisse, Herausforderungen und Fähigkeiten sind und welche Rolle es natürlicher Weise einnimmt
- Welche einzigartige Energie DU in dir trägst, welches DEINE tiefen Bedürfnisse, Herausforderungen und Fähigkeiten sind und welche Rolle DU natürlicher Weise einnimmst
- Und warum genau DAS eure Dynamik bestimmt.
- Wie du die Energie deines Kindes sowie deine eigene achten und schützen kannst

Ein Ansatz, den es so im deutschsprachigen Raum nicht gibt.

DAS ERWARTET DICH IN SENTAYA

Das erwartet dich:

◆ 12 Live-Sessions (je 90 Min)

Jeden Donnerstag live mit beiden Coaches – inkl. Aufzeichnungen.

◆ persönliche 1:2-Calls

Individuelle Begleitung für eure größte Herausforderung.

◆ Deep Dive Human Design

Für dich und dein Kind – damit ihr beide wirklich verstanden werdet.

◆ Täglicher Support

WhatsApp-Gruppe mit Silja & Yvonne – für Fragen, Krisen, Durchbrüche.

◆ Workbooks, Meditationen & Bonusmaterial

Für deinen Alltag, sofort umsetzbar und entlastend.

◆ Geschützte Community

Mütter, die dich nicht bewerten – sondern verstehen.

◆ NEU & nur für kurze Zeit

Zusätzlich erhältst du 6 Monate Zugang zum SENTAYA Circle – mit monatlichen Live-Calls, Austausch und fortlaufender Begleitung im Alltag.



FEEDBACK TEILNEHMERINNEN

Liebe Silja, ich bin zwar noch nicht fertig mit dem Lesen, weil ich im Moment sehr viel zu tun habe, aber es ist so wertschätzend und so hilfreich deine Unterstützung Video und was du schreibst, trifft sehr auf uns zu. Heute war

Liebe Silja,

mir fehlen die Worte. Ich kann dir gar nicht genug danken. Ich habe es jetzt einmal gelesen, werde es morgen nochmal lesen und denn hier und da habe ich Fragen. Aber in erster Linie bin ich gerade unendlich dankbar.

Ich wünsche dir einen wunderschönen Abend. Bis morgen 🍷

Es ist wirklich unglaublich, was du alles für tolle Ideen hast & umsetzt danke Dir von ganzen 🧡 dafür 🥰 22:53



Hallo Silja,

Wow, das war mal eine Antwort Email. Ich bin echt geplättet.

Vielen lieben Dank für Deine Zeit, Deine Anregungen, Deine Hilfe und Deine ausführliche Stellungnahme zu wirklich all meinen Themen!

Tausend Dank. Dein Bot ist der Wahnsinn, Du bist der Wahnsinn.

Guten Morgen liebe Silja,
Ich habe keine Worte für dieses Gefühl was du hiermit in mir ausgelöst hast. Ich bin wirklich überwältigt. Viele lieben Dank 🍷 06:14

ich habe nun auch deinen Brief komplett durchgearbeitet und möchte dir folgende Rückmeldung geben.

MDK - bist du ja bereits im bilde, Widerspruch ist abgeschickt.

Schulbegleitung - ist geklärt, war ein großes Missverständnis

Nachteilsausgleich - Termin im Januar mit der Schule

FEEDBACK TEILNEHMERINNEN

Liebe Silja, ich bin zwar noch nicht fertig mit dem Lesen, weil ich im Moment sehr viel zu tun habe, aber es ist so wertschätzend und so hilfreich deine Unterstützung Video und was du schreibst, trifft sehr auf uns zu. Heute war

Liebe Silja,

mir fehlen die Worte. Ich kann dir gar nicht genug danken. Ich habe es jetzt einmal gelesen, werde es morgen nochmal lesen und denn hier und da habe ich Fragen. Aber in erster Linie bin ich gerade unendlich dankbar.

Ich wünsche dir einen wunderschönen Abend. Bis morgen 🙏

Es ist wirklich unglaublich, was du alles für tolle Ideen hast & umsetzt danke Dir von ganzen ❤️ dafür 🙏 22:53



Hallo Silja,

Wow, das war mal eine Antwort Email. Ich bin echt geplättet.

Vielen lieben Dank für Deine Zeit, Deine Anregungen, Deine Hilfe und Deine ausführliche Stellungnahme zu wirklich all meinen Themen!

Sorry, für den wieder einmal sehr langen Text. Du glaubst gar nicht, wie froh und erleichtert ich bin, dass ich mich zu eurem Kurs angemeldet habe und dass ich das erste Mal das Gefühl habe, dass ich da nicht alleine durch muss. Ich würde mir so sehr wünschen, das ganz, ganz viele Familien auf Dich, auf Euch und auf eure tolle und wertvolle Arbeit aufmerksam werden - denn so wie es und 5 in der Gruppe geht, geht es noch vielen, vielen mehr.

Ein Danke kann nicht bei weitem ausdrücken, wie dankbar ich Dir / Euch bin.

Liebe Grüße

Tausend Dank. Dein Bot ist der Wahnsinn, Du bist der Wahnsinn.

Guten Morgen liebe Silja,
Ich habe keine Worte für dieses Gefühl was du hiermit in mir ausgelöst hast. Ich bin wirklich überwältigt. Viele lieben Dank 🙏 06:14

Ich freue mich, wieder von Dir zu hören. Wir sehen uns spätestens Donnerstag.

Vielen Dank für ALLES ! Ich kann und werde diesen Kurs sowas von weiter empfehlen. Es ist Wahnsinn, wie ihr euch reingekniet und was man alles an Unterstützung und Hilfe bekommt. So vielen geht es so wie mir und man hat das Gefühl, niemand ist da, der mir wirklich hilft.

DANKE

FEEDBACK TEILNEHMERINNEN

Neue Kundenbewertung

5,00 von 5
★★★★★

„Ich bin zu einer Zeit auf Sentaya Awakening aufmerksam geworden, als ich wirklich am Ende meiner Kräfte war. Ich war emotional verloren, es gab mit meinen kleinen Audhs*isten viele Konflikte und Probleme im Innern und im Außen.

Ich hatte nichts mehr zu verlieren, außer Geld. Also habe ich mich angemeldet, Silja und Yvonne sind zwei absolute Herzensmenschen, die voller Energie sind und immer ein offenes Ohr und Lösungsvorschläge haben. Diese 12 Wochen haben viel verändert. Innerlich und äußerlich. Die Betreuung war und ist voller Liebe, Experti..“

 Proven Expert

5,00 von 5



SEHR GUT



Empfehlung

Eine ganz klare Empfehlung für den Kurs " Neurodivergenz meets Human Design". Fachlich& menschlich top, man wird hervorragend abgeholt, ist mit seinen Sorgen & Fragen nicht mehr alleine. Es tut so gut! Danke Silja für deine Herzlichkeit ihr ist nichts zu viel & Y...

Anders Perfekt

10.01.2026 | Anonym

 Proven Expert

Neue Kundenbewertung

5,00 von 5
★★★★★

„Zwei Herzensmenschen, die mit viel Herzblut diesen Kurs leiten. Sie haben sehr viel Wissen zu ihren spezifischen Themen und wissen in allen Facetten den Kursteilnehmer zu unterstützen. Ich habe es sehr geschätzt dabei sein zu dürfen und mit der ganzen Gruppe, die Abende mitzuerleben. Unser Alltag ist ruhiger geworden. Unsere Familie gewachsen und ich freue mich einfach, dass ich Teil davon war. Von danke!!“

 Proven Expert



Für wen ist das Programm?

Für dich, wenn du:

- ✓ ein Kind mit ADHS, Autismus oder Hochsensibilität hast
- ✓ spürst, dass dein Kind „anders“ ist – auch ohne Diagnose
- ✓ erschöpft bist von den täglichen Kämpfen
- ✓ dich selbst irgendwo auf dem Weg verloren hast
- ✓ bereit bist, einen neuen, leichteren Weg zu gehen



Kostenfreies Webinar

**Warum dein Kind nicht „trotzdem“
kann und wie euer Alltag
spürbar ruhiger wird.**

Neurodivergenz meets Human Design

IG: @andersperfekt

WIE GEHT ES WEITER?

Falls noch nicht geschehen, sehr dir erstmal das kostenfreie Video an.

[!\[\]\(364a81e9b51f2ab84ffae568fe64be34_img.jpg\) Zum Video](#)

Nach dem Video:

Fülle den kurzen 2-Minuten-Check aus.

Sichere dir danach direkt einen Gesprächstermin.

Wir schauen in Ruhe, ob SENTAYA jetzt für euch passt.

Kein Druck.

Kein Verkaufsgespräch.

Nur Klarheit.

[!\[\]\(5cf19772dbb613495e4c8c866dd4336f_img.jpg\) Hier geht es zum 2-Minuten-Check:](#)

11

VON HIER AUS WEITER



DU BIST NICHT MEHR DA, WO DU WARST

Als du diesen Guide angefangen hast, wusstest du vielleicht:

"Mein Kind hat ADHS/Autismus/HSP"

Jetzt weißt du:

- ✓ **WIE** das Gehirn funktioniert (Neurodivergenz)
- ✓ **WIE** die Energie funktioniert (Human Design)
- ✓ **WARUM** du beides brauchst (NeuroEssence)
- ✓ **WELCHER Typ** dein Kind ist
- ✓ **WELCHER Typ** DU bist
- ✓ **WIE** ihr beiden am besten Entscheidungen treffen könnt
- ✓ **DASS** es Lösungen gibt, die zu EUCH passen

Das ist riesig.

Was sich verändern kann

Wenn du **NeuroEssence** wirklich anwendest:

- ✦ Du siehst dein Kind nicht mehr als "schwierig" – sondern als einzigartig
- ✦ Du verstehst, warum es SO reagiert (nicht nur dass es reagiert)
- ✦ Du hörst auf, gegen die Natur deines Kindes zu arbeiten
- ✦ Du lernst, MIT seinem Design zu fließen
- ✦ Du erkennst deine eigenen Trigger (und woher sie kommen)
- ✦ Der Kampf wird weniger. Die Leichtigkeit mehr.

Das ist möglich.

Für dich. Für dein Kind. Für eure Familie.

EIN LETZTES WORT

Du bist auf dem Weg.

Allein, dass du diesen Guide gelesen hast, zeigt:

Du gibst nicht auf.

Du willst verstehen.

Du liebst dein Kind so stark, dass du bereit bist, anders zu denken.

Das ist Stärke.

Das ist Liebe.

Das ist genug.

Denk daran:

Dein Kind ist nicht kaputt.

Du bist keine schlechte Mutter.

Ihr seid nicht falsch.

Ihr seid anders perfekt.

Und NeuroEssence™ zeigt euch, wie.

♥ Bereit für euren nächsten Schritt?

Alles liebe, Silja & Yvonne 🤍

Urheberrecht und Haftungsausschluss

© 2024 Silja | andersperfekt. Alle Rechte vorbehalten.

Dieses E-Book und alle Inhalte darin sind urheberrechtlich geschützt. Die Inhalte dieses dienen ausschließlich Informationszwecken. Jede Form der Vervielfältigung, Verbreitung, Speicherung oder Weitergabe an Dritte – ob digital oder in gedruckter Form – ist ohne ausdrückliche schriftliche Zustimmung des Autors untersagt.

Die Inhalte dieses Buches sind ausschließlich für den persönlichen Gebrauch bestimmt. Wir bitten um deinen Respekt und dein Verständnis im Schutz dieses geistigen Eigentums. Haftungsausschluss Die Informationen und Ratschläge in diesem E-Book basieren auf meinen persönlichen Erfahrungen und meinem erworbenen Wissen. Ich bin kein Arzt oder Therapeut, sondern teile hier meine Ansichten und Methoden, die sich für mich und meine Familie im Alltag bewährt haben.

Dieses Buch ersetzt keine medizinische oder therapeutische Beratung. Bitte wende dich bei gesundheitlichen Fragen oder Unsicherheiten immer an einen qualifizierten Fachmann. Hinweis zur individuellen Anwendbarkeit Jeder Mensch ist einzigartig, insbesondere im Umgang mit Themen wie ADHS und Autismus. Die in diesem E-Book beschriebenen Techniken und Ansätze sind keine Garantien für Erfolge und sollten mit Umsicht angewendet werden. Die Verwendung der Inhalte erfolgt auf eigenes Risiko. Der Autor übernimmt keine Haftung für etwaige Schäden, die direkt oder indirekt durch die Anwendung der beschriebenen Techniken entstehen.

Vielen Dank, dass du meine Arbeit respektierst und unterstützt!

Impressum Silja Milz - Andersperfekt Dengelstr. 14 33729 Bielefeld Deutschland
www.andersperfekt.de E-Mail: silja.milz@andersperfekt.de IG: @andersperfekt
Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV: Silja Milz