# HUMAN DESIGN BASICS

Die Kanäle

WWW.SONJAKOPPLIN.COM

THIS IS ME:

# SONJA KOPPLIN

## SONJA KOPPLIN

Coach

Mein Name ist Sonja Kopplin und ich möchte dir dabei helfen, die Energien besser zu verstehen und für deine Selbstverwirklichung zu nutzen. So kannst du dir das Leben erschaffen, welches du dir aus tiefstem Herzen wünschst. Ich träume von einer Welt in der Spiritualität, Sensibilität und Persönlichkeitsentwicklung der M A I N S T R E A M sind. Ich wünsche mir eine Welt, in der dieses Wissen so verbreitet ist, dass Menschen selbst verwirklichen und den bewussten Weg wählen, um die Welt zu einem besseren Ort zu machen .

SONJA KOPPLIN

# WAS IST EIN KANAL?

Kanäle sind Verbindungslinien zwischen den Zentren. Diese können weiß sein, also undefiniert oder farbig (definiert). Ein Kanal ist dann definiert, wenn er zwei Tore von zwei definierten Zentren verbindet. Die Energie wird hierdurch aktiviert und kann fließen.

# 36 KANÄLE

Kanal 1-8 (Selbst - Kehle): Kanal der Inspiration und der Kreativität
Du bist ein Individualist und gehst auch deinen eigenen Weg. Dir ist es wichtig, dass du in deiner Einmaligkeit geachtet wirst und den Vergleich mit anderen lehnst du ab. So kannst du auch "hören", was richtig oder falsch es. Du hast im wahrsten Sinne des Wortes ein Öhrchen dafür, z.B. für Menschen, Orte, Projekte,
In dir steckt ungewöhnliche Kreativität. Auch schaffst du es, andere zu motivieren, inspirieren und zu bestärken.

Kanal 2-14 (Sakral - Selbst): Kanal des Gestalters und des Initiators, des Alchemisten
Dieser Kanals aktiviert den Fluss der Energie, um die Richtung der Seele zu aktivieren, d.h. die Verbindung von Sakral zu Identität. Weiter ist dieser Kanals 2-14 ein "typischer Generator-Kanal". So werden die besten Ergebnisse erreicht, wenn man auf sein Bauchgefühl hört. Ist dieser Kanal bei dir aktiviert, dann besitzt du die Fähigkeit, richtig auf die Umstände zu reagieren und dies führt dann zu genialen Ergebnisse. So bist du auch gut im Umgang mit Geld.

Kanal 3-60 (Wurzel - Sakral): Kanal der Mutation/ der Veränderung
Kennzeichnend für diesen Kanal sind Entwicklungssprünge und auch plötzlicher Richtungswechsel und das sind dann 360Grad-Drehungen/ Wendungen. Du verspürst regelrecht einen Druck und auch eine Energie in dir, die nach Veränderungen und Richtungswechsel rufen. Auf der anderen Seite kennst du das Gefühl der Stagnation. Pass dann auf deine Gesundheit auf, so bist du nämlich anfällig für Depressionen und Melancholie. Menschen, die dich begleiten, sollten anpassungsfähig sein und auf deine plötzlichen extremen Richtungswechsel annehmen können. Sehe jede Veränderung als Learning an, die dich wachsen lässt und sei immer auf das Unerwartete gefasst und nimm es an. Daher zieht es dich auch mehr zu Arbeitsfeldern/ zu Projekten, die einer gr. Veränderungen entsprechen, die also transformierend sind.

Kanal 4-63 (Anja - Verstand): Kanal der Logik und des Zweifels
Dich kennzeichnet logisches Denken aus. Da dein Verstand auf die Zukunft ausgerichtet ist, machst du dir Sorgen und Zweifel kommen auf. Doch genau das ist dein innerer Antreiber, um auf deine Fragen Antworten zu finden.
Tipp: Finde einfach die Balance zwischen Zweifel, suche nach Antworten und Ruhe/ Genuss.

# 36 KANÄLE

Kanal 5-15 (Sakral - Selbst): Kanal des Persönlichen Rhythmus
Mit diesem Kanal besitzt du ein gutes Gespür für das richtige Timing. Da es dein persönlicher Rhythmus ist, führt es oft zu einer Kollision mit fremden Rhythmen und zwar z.B. dann, wenn die anderen sich nach einer Uhrzeit richten. Dieser persönliche Rhythmus gibt dir Sicherheit. Du hast ein sehr gutes Gespür, um zu erkennen, wann andere eine Pause brauchen.  Und du besitzt die Fähigkeit, andere zu inspirieren und zwar, um den Lebensfluss zu vertrauen und sich auf diesen einzulassen.

Kanal 6-59 (Emotionszentrum - Sakral): Der Kanal der Intimität/ Sexuellen Energie und Intimität
Hier geht es um sexuelle Energie  und um Nähe. So wirkst du auf andere anziehend und auch sympathisch, du besitzt einfach eine sexuelle Ausstrahlungskraft. Du besitzt die Fähigkeit, die Mauern der anderen oder die schützende Aura der anderen ganz einfach. Weiter hast schaffst du es alte, ungelöste, emotionale Verwirrungen von Menschen aufwühlen und heilen. So weckst du auch bei deinem Gegenüber Gefühle wie Sinnlichkeit und Verlangen. Und diese Eigenschaft fördert die Kommunikation und Zusammenarbeit der Menschen und besitzt das Potential für Kreativität.

Kanal 7-31 (Selbst - Kehle): Kanals des Leader
Mit diesem Kanal kannst du sehr gut andere Menschen gut führen. Du erkennst Trends und Muster, und entwickelst Strategien. Doch geht es hier auch darum, nie unaufgefordert zu agieren. Erst wenn du dazu aufgefordert oder eingeladen wurdest, unterstützt du andere, ihre Ziele zu erreichen oder eine Gruppe zu leiten. Und hierbei geht es dir immer um das Wohl der Gemeinschaft und nie um den Selbstzweck.

Kanal 9-52 (Wurzel - Sakral):  Kanal der Konzentration
Kennzeichnend für dich sind Hartnäckigkeit und Ausdauer, die dich zu Erfolg führen. Diese Gabe färbt auf andere ab, so können auch andere in deinem Umfeld besser konzentrieren bzw. den Fokus halten- Ja, man könnte sagten, du förderst die Konzentration anderer Menschen. So hast du ein Auge fürs Detail und bist gut im Planen. Du bist mit diesem Kanal dazu berufen, Visionen zu verwirklichen. Man findet dich da, wo um innovative Projekte geht. Deine Entschlossenheit, die du auch in Beziehungen hast, sind ein Gewinn für jedes Unternehmen.
Wichtig ist also für dich, deine Entschlossenheit und Konzentration zu bündeln und dich dann auf bestimmte Aktivitäten, Projekte oder Aufgaben zu konzentrieren.

# 36

Kanal 10-20 (Kehle - Selbst) : Kanal des Erwachens
Du hast mit diesem Kanal den Blick Blick für die höheren, spirituellen Ebenen des Seins, Blick und für Schönheit und Zusammenhänge. Mit diesem Kanal 10-20 besitzt du einen Blick für die Schönheit alltäglicher Momente. Auch bist du offen und ehrlich und gleichzeitig forderst dies auch von anderen. Dein Ziel ist es, die Welt zu einem besseren Ort zu machen. Du legst großen Wert drauf, dass „du selbst" sein kannst und wenn dir dies gelingt, bestärkst du auf ganz natürlich Weise die Menschen in deiner Umgebung.

Kanal 10-34 (Sakral - Selbst): Kanal des Forscher bzw. Kundschafter/ der Überzeugung
Im Fokus steht bei dir das konsequente Folgen deiner eigenen Überzeugungen. So ist es für dich sehr bedeutsam, dass du deinen ganz persönlichen Weg gehst, aber auch konsequent deinen persönlichen Überzeugungen folgst und dich ungeachtet dessen, was andere dazu sagen. Wenn du das machst, was dir wirklich am Herzen liegt und du davon überzeugt bist, dass entsteht daraus Glück, Zufriedenheit und Kraft. Und du brauchst absolut kein schlechtes Gewissen zu haben, wenn du immer deinem Naturell folgst.

Kanal 10-57 (Milz - Selbst): Kanal des Überlebens.
Du bist ein wahrer Überlebenskünstler und von einem Schutzschild umgeben. So erkennst intuitiv mögliche Gefahren. Dieser Überlebensmechanismus kommt aus der Milz. So dreht sich in der Milz bzw. im Milzzentrum alles ums Überleben. Mit diesem Kanal kannst du dir bewusst sein, auf deinem Lebensweg zu sein.

Kanal 11-56 (Kehle - Anja): Kanal der Neugierde.
Mit dem Kanal hast du Freude an neuen Ideen und ein breites Interesse, du möchtest einfach alles herausfinden. Auch kannst du gut und mitreißend erzählen. So unterhältst du deine Mitmenschen und regst sie an und das bereitet dir große Freude.

Kanal 12-22 (SolarPlexus - Kehle): Kanal der Offenheit.
So erlebst du mit diesem Kanal große Gefühlsschwankungen. Es fällt dir leicht, deine Gefühle mitzuteilen bzw. auszudrücken.  So hat deine Stimme Ausdruck und du ziehst damit auch andere in deinen Bann. Du bist sehr gesellig, offen und auch charmant.

# 36 KANÄLE

Kanal 13-33 (Selbst - Kehle) : Kanal des Berichterstatters
Du bist ein guter Beobachter, Kundschafter und Zuhörer. Auch verfügst du über großes Wissen, doch gibst du es nicht immer preis bzw. zeigst, wie viel du weißt. Du bist ein guter Redner und nutzt es, um Dinge aus der Vergangenheit zu vermitteln sowie deine daraus gewonnen Learnings. Daher lernen andere von dir und deinen Erfahrungen. Deine erzählten Geschichten und deine Gab helfen anderen sich zu beruhigen und auch zu führen. Daher bist du wie ein Magnet, der andere Menschen und ihre Sorgen anzieht.

Kanal 16-48 (Milz - Hals) : Kanal des vielseitigen Talents.
Du verfügst über gutes Geschick und sehr viel Talent, dass du mit Enthusiasmus und Hingabe auslebst Diese Talente darfst du gerne vertiefen und zwar mit Üben und einfach dran bleiben. Mit diesem Kanal kannst du in die Tiefe denken. So kann deine Perfektion und Tiefe in einer speziellen Sache für andere bereichernd sein.
Frage dich daher gerne, welche Talente du schon in der Kindheit hattest.

Kanal 17-62 (Kehle - Anja): Kanal der Akzeptanz
Du bist ein wahres Organisationstalent. So sammelst du alle Fakten zusammen und bildest dir so eine fundierte Meinung. Du hast ein Talent dafür, Informationen zu präsentieren und zu unterrichten. Weiter hast du mit diesem Kanal einen Weitblick. Wichtig aber für dich, zuerst fragen, ob dein Gegenüber deine Informationen hören möchte. Mit deinem Weitblick kannst du in die Zukunft denken und dann so passende Strategien entwickeln. Da du visuell orientiert bist, kann dir eventuell eine Zeichnung dabei helfen, dich mit einer Zeichnung auszudrücken als mit deinen Worten.

Kanal 18-58 (Wurzel - Milz): Der Kanal des Des Optimierers/ der Optimierung und des Urteilens
Mit diesem Kanals stellt du alles infrage. Du bewertest und kritisierst gerne und bewertest die Dinge mit der Absicht, etwas zu verbessern. So bist du ein guter Problemlöser und Strategienoptimierer. Du hast ein Blick dafür, wenn etwas nicht richtig oder nicht perfekt ist. In dir kann sowohl  Druck als auch Freude entstehen, wenn du etwas korrigieren kannst. Das alles macht dich zu einem guten Kritiker, Berater und Problemlöser. Für dich ist es wichtig, dass du wartest, bis du anerkannt und gefragt wirst, auch wenn das bedeutet, zu zusehen, wie andere Dinge falsch oder nicht perfekt machen. Sonst wirst du damit abgestraft, dass du als Kritiker angesehen wirst.

# 36 KANÄLE

Kanal 19-49 (Wurzel - Emotion): Kanals der Feinfühligkeit
Da du mitfühlend, sinnlich und überempfindlich bist, spürst du Wünsche, Bedürfnisse und Emotionen von anderen. Es geht sogar soweit, dass du in dir den Druck verspürst, anderen helfen zu wollen. Eine große Bedeutung haben für dich Einigkeit und Zusammengehörigkeit. Auch Tiere liegen dir daher sehr am Herzen. Auf Kritik reagierst du empfindlich. Wenn du jemanden begegnest, dann scannst du ihn ab, ob er deinen Prinzipien und Idealen entspricht. Sollte dies zutreffen, dann machst und bietest diesem Gegenüber gerne etwas an, um so eine Beziehung aufzubauen.

Kanal 20-34 : Kanal des Beschäftigseins/ des Charisma.
Bei MG´s ist dieser Kanal aktiviert, da er der einzige Kanal ist, der das Sakralzentrum direkt mit dem Hals verbindet. So sind auch Kraft und Charisma in diesem Kanal enthalten.
Du hast den Drang, aktiv zu sein. So bist du auch schnell und hast viel Kraft, doch wenig Geduld und Abwarten fällt dir schwer. Die in dir enthaltene Energie kannst du nur bewegen, wenn du reagierst und nicht initiierst.

Kanal 20-57 (Milz - Hals): Kanal der Improvisation/ der unfreiwilligen Impulse.
Du bist mit diesem Kanal intuitiv und im Hier und Jetzt. Auch findest du situativ spontane Lösungen und hast auch Geistesblitze, daher bist du auch sehr spontan. Du bist mit diesem Kanal prädestiniert dafür, die richtigen Leute mit den richtigen Fähigkeiten intuitiv zusammen zu bringen. Warte immer, bis du gefragt wirst und lege wirklich immer den Fokus auf das Jetzt und lausche auf deine Instinkte.

Kanal 21-45 (Kehle - Herz): Kanal des materiellen Erfolgs / des Geldes
In dir steckt die Fähigkeit, viel Geld zu machen. Was aber nicht bedeutet, dass dein Geldkanal automatisch funktioniert. Daher bist du für die Selbstständigkeit prädestiniert und auch, weil du die Freiheit und Autonomie bauchst. Diesen Wohlstand kannst du nicht nur für dich kreieren, auch anderen verhilfst du dazu. Braucht Freiheit und Autonomie. Dich machen ein ausgeprägter Willen und gesunder Egoismus aus. Mit diesem Kanal, der die Tore 21 und 45 verbindet, verstehst du die Finanzgeschäfte auf einer komplexen Ebene und zwar diese, die sich nach einer Zeitspanne aus der Investition auszahlen.

Kanal 23-43 (Kehle - Anja): Kanal der Struktur
Mit diesem Kanals kannst du deine Einsichten und Erkenntnisse klar und deutlich zum Ausdruck bringen. So hast du auch den Blick für Zusammenhänge und bist in der Lage, etwas ganz Neues oder Ungewöhnliches zu sagen. Weiter bist du bestrebt, zu willst wissen, was kommt, blickst in die Zukunft und wägst Pro und Kontra ab.
Hast du jedoch das falsche "Publikum", wirst du als Sonderling wahrgenommen. Warte auf die Einladung, um dein Wissen mitzuteilen.

# 36 KANÄLE

Kanal 24-61 (Anja - Krone): Kanal des Bewusstsein/ des Denken
Du verfügst über inneres Wissen. Auch suchst du nach logischen Erklärungen. Du liebst das Denken, es ist eine Art Sport für dich. Den Fluss deiner Gedanken kannst du dir wie Wellen vorstellen. Du willst das Unfassbare erkennen. So durchläufst du einen Prozess des Bewusstwerdens und bist bestrebt das Leben zu verstehen. Mit diesem Kanal benötigst und liebst du die Stille. Das liegt daran, weil du dann deinen Gedanken besser lauschen kannst.
Doch dein Wissen muss auf eine Einladung warten, damit das Timing richtig ist. Das liegt daran, dass dies eine Energie ist, die von anderen erkannt oder eingeladen werden muss.

Kanal 25-51 (Selbst - Herz): Kanal der Einweihung / des Pionier
Mit diesem Kanals folgst du deinen eigenen Weg. So kennzeichnet dich, dass du mutig bist und dass du gewohnte Grenzen überschreiten kannst. Weiter bist du auf der Suche nach neue Erfahrungen. So liegt deine Kraft in deiner Willensstärke. So basiert die Initiierung in diesem Kanal auf dem Willen. Du musst nichts tun, dass Leben initiiert dich. Da du wettbewerbsorientiert bist, möchtest du immer der Beste oder der Erste sein. In dir steckt das Potenzial, die Entwicklung neuer Dinge oder Wege anzustoßen. Daher kannst du Brücken bauen und zwar zwischen der materiellen und der spirituellen Welt.

Kanal 26-44 (Herz - Milz) : Kanal des Vermittler/ des Marketing / des Unternehmens
Du besitzt die Fähigkeit, sich an andere Menschen gut anzupassen, du erkennst ihr Potenzial. Weiter kannst du die Menschen gut einschätzen und auch Streit schlichten. Daher bist du bist der geborener Verkäufer und besitzt ein Gespür für materielle Bedürfnisse. So passt du auch in Leichtigkeit deine Ausdrucksweise an deine Zielgruppe an.

Kanal 27-50 (Sakral - Milz) : Kanal der Erhaltung/ der Bewahrung, des Versorgers.
Du bist ein große Fürsorge und bemutterst und beschützt gerne. Dies kommt daher, dass du immer am kontrollieren / analysieren bist, wofür du verantwortlich sein kannst. Diese Angst vor Verantwortung ist auf das Tor 50 in der Mill zurückzuführen. Daher, pass bitte auf, dass du dich nicht übernimmst. Denn du gibst oft mehr, als du bekommst. Somit ist für dich eine gesunde Balance zwischen Geben und Nehmen wichtig.

Kanal 28-38 (Wurzel - Milz): Kanal der Anstrengung/ des Kampfes
So kämpfst du für Gerechtigkeit und Individualität. Dabei bis du dann und wann auch sehr starrköpfig und wendest viel Energie auf. Denn der Kampf gibt dir Energie zurück. Dein Learning ist, zu unterscheiden, wann sich das Kämpfen lohnt. Deine Erfahrungen aus diesen Kämpfen sollst du anderen weitergeben. Denn damit hilfst du den anderen, dass sie den wahren Wert des Lebens transformieren und annehmen.

# 36 KANÄLE

Kanal 29-46 (Sakral - Selbst): Kanal der Entdecker/ des Erforschers.
Mit diesem Kanal besitzt du großes Durchhaltevermögen, bist beharrlich und sehr loyal. Doch diese Loyalität bringt dich dazu, zu schnell ja zu sagen. Dein Potenzial liegt darin, Dingen beharrlich nachzugehen und dabei nicht zu wissen, was am Ende dabei herauskommt und das Potential des Erforschens und Entdeckens. Auch hast du das Talent dazu, am richtigen Ort zu sein. Folgst du nicht deiner Strategie, so reagiert der Körper mit einer Krankheit darauf.

Kanal 30-41(Wurzel - Emotion): Kanal der Anerkennung/ Gefühle und Visionen
In die steckt eine Abenteuerlust und so willst du neue Gefühlserfahrungen machen, etwas Neues, etwas Spannendes oder Verrücktes erleben/ erfahren und dich für etwas begeistern. Du besitzt die Gabe, eine klare Vorstellung von einer neuartigen Zukunft zu entwickeln, so träumst du von einer „idealen Welt". So ist dir die Anerkennung im Außen wichtig. Mit diesem Kanal geht es eigenglich darum, etwas neues zu machen/initiieren und nicht darüber nachzudenken.

Kanal 32-54 (Wurzel - Milz): Kanal der Umwandlung/Transformation
Mit diesem Kanal bist du ehrgeizig und strebst nach Erfolg. Achtung, du hast Tendenz zum Workaholic. So arbeitest du dich durch Anerkennung hoch und wirst dann häufig durch eine Beförderung für deine Loyalität und dein Engagement belohnt. Auf dem Weg dahin suchst du Menschen, die dir helfen, deine Ziele zu erreichen. Wisse, dass du intuitiv abzuschätzen kannst, wie viel und welche Arbeit nötig ist, um ein bestimmtes Ziel zu erreichen. Das führt dich dann auch zu langfristigen Erfolgen.

Kanal 34-57 (Sakral - Milz): Kanal der Kraft/ Macht
Du bist mit diesem Kanal ein sehr guter Krisenmanager. So hast du das Talent, Maßnahmen zu ergreifen, um anderen zu helfen die in Bedrängnis sind. Mit diesem Kanal verfügst du über eine sehr gut ausgeprägte Intuition, denn in diesem Kanal fließt die Energie aus Intuition und Macht.
Dein Learning ist es, die Kontrolle loszulassen und auf deine Spontanität und Sinne zu vertrauen.

# 36 KANÄLE

Kanal 35-36 (SolarPlexus - Kehle) : Kanal der Vielseitigkeit
Du bist ein Abenteurer, der nach Abwechslung und neuen Erlebnissen sucht. Hier geht es dir besonders darum, Erfahrungen zu sammeln. Dadurch sammelst du Lebensweisheit und Lebenserfahrung. Du bist nicht der Typ, der Probleme mit sich rumträgt. Stattdessen löst du sie gerne schnell und spontan. Deine Aufgabe besteht darin, den richtigen Moment zum Handeln zu erspüren. Dabei sollst du andere wissen lassen, was du vorhast.

Kanal 37-40 (SolarPlexus - Herz): Kanal der Gemeinschaft
Du bist mit diesem Kanal ein Familienmensch. Du unterstützt andere und bist gerne für sie da. Du hast Körperkontakt gerne und dir ist Ehrlichkeit, Fairness, Harmonie und Zuverlässigkeit sehr wichtig. Auch hast du Sehnsucht nach einer heilen Welt. Mit diesem Kanal schließt gerne Freundschaften und bist dann auch bereit, von dir aus zunächst viel zu geben. Achte darauf, konkrete Regeln oder Abmachungen in Bezug auf das Geben und Nehmen zu vereinbaren. So vermeidest du Enttäuschung.

Kanal 39-55 (Wurzel - SolarPlexus): Kanal der Emotionale, des Dramas.
Kennzeichnend für diesen Kanal sind Launenhaftigkeit und Unberechenbarkeit. So laufen deine Emotionen in Wellen ab, was dazu führt, dass du auf anderen unberechenbar wirkst. Diese Gefühlsschwankungen sind aber wichtig für den kreativen Prozess. Daher, nimm jede Laune liebevoll an. Nutze diese Launenhaftigkeit als Talent/ Gaben und nimm sie mit auf deine Reise und bringe sie ins tiefe Fühlen zu bringen. Mit diesem Kanal musst du auf Anerkennung warten, bevor du deine Kreativität/ deinen kreativen Prozess teilen kannst. Doch dies kann ein Gefühl der Frustration oder Melancholie auslösen. Hier hilft dir das Alleinsein oder Musik.

.

# 36 KANÄLE

Kanal 42-53 (Wurzel - Sakral): Kanal der Zyklen
Man bezeichnet diesen Kanal auch als Generatorkanal. Hier geht es darum, dass du zuerst einfach nur lebst und so jede Erfahrungen sammeln und dann erst zurückblicken und reflektieren sollst, d.h. jede Erfahrung also mitnehmen. Denn das ist auch Wachstum.
Dein Talent besteht darin, andere zu unterstützen, etwas Neues zu beginnen oder in einem begonnen Weg weiterzukommen. Bitte, erwarte nicht zu viel von dir selbst. Auch wenn in der Drang besteht, immer ein befriedigendes Ergebnis deiner Erfahrungen erleben. Alles steht hier im Zeichen des Reagierens

Kanal 47-64 (Anja - Krone) : Kanal des abstrakten Denkens/ des Sinnsuchers
Du suchst mit diesem Kanal nach dem Sinn und zwar aus den Erfahrungen. So kannst daraus etwas Neues, eine neue Vision oder Vorgehensweise, erschaffen.  Oft kann es auch zu Verwirrung kommen, da dein Verstand abstrakt arbeitet. Das bedeutet, dass du einfach nicht begreifen kannst, was dir etwas aus der Vergangenheit sagen will. Habe hier einfach Geduld, die Klarheit kommt. So bist du immer eine Inspiration für andere bzgl. neuer Ideen und Sichtweisen.
Kann andere zu neuer Sichtweise inspirieren.
Denke einfach immer daran, dass Verwirrung den Beginn einer Erfahrung aufzeigen und wenn man Geduld mit seinem eigenen Prozess hat, dann wird man eine wertvolle Geschichte zum Teilen zaubern.

# DANKE!

Vielen Dank für deine Energie!

WWW.SONJAKOPPLIN.COM