

HUMAN DESIGN

Das Pferd als dein Spiegel

Erhalte Klarheit über deine Energie



DOREEN HAMMERSCHMIDT

Impressum & Datenschutz
Autorin & Verantwortlich für den Inhalt

Doreen Hammerschmidt
info@natuerlich-doreen.de
www.natuerlich-doreen.de

© 2025 Doreen Hammerschmidt.

Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Freebie ist urheberrechtlich geschützt.
Vervielfältigung oder Weitergabe nur mit ausdrücklicher
Genehmigung.

Impressum & Datenschutzerklärung:
 www.natuerlich-doreen.de/impressum

Einführung

Stell dir vor, dein Pferd wäre ein Spiegel. Es zeigt dir deine Freude, deine Angst, deine Klarheit – und auch deine Unsicherheit. Jede Geste, jede Reaktion deines Pferdes trägt eine Botschaft:

So fühlst du dich gerade. So wirkst du auf mich.

Oft deuten wir dieses Verhalten als „Probleme“:

- ★ Das Pferd bleibt stehen.
- ★ Es drängt uns weg.
- ★ Es wirkt lustlos oder nervös.

Doch die Wahrheit ist: Dein Pferd spiegelt nicht deine Schwäche, sondern deine Energie. Es zeigt dir, wie du gerade im Inneren unterwegs bist – ehrlich, schonungslos und voller Liebe.

Genau hier setzt **Human Design** an.

Es ist wie eine Landkarte deiner Energie, deiner Stärken und deiner Herausforderungen. Es erklärt, warum du so bist, wie du bist – und wie du wieder in Balance kommst.

Wenn du dein Human Design kennst und das Pferd als Spiegel betrachtest, entsteht etwas Besonderes:

Du erkennst dich selbst.

Du lernst, dich zu führen.

Und dein Pferd begleitet dich auf diesem Weg – als Lehrer, Partner und Spiegel zugleich.

Überblick

Dein Human Design

Human Design ist wie eine **Landkarte** deiner Energie.

Es zeigt dir, wie du mit der Welt in Resonanz gehst, wo deine Stärken liegen und wie du Entscheidungen triffst. Es gibt vier **Haupt-Typen**, die auf unterschiedliche Weise wirken:

Wenn du ein Generator bist:

Lebensenergie pur. Sie blühen auf, wenn sie reagieren dürfen – und spüren Frust, wenn sie gegen sich selbst handeln.

Wenn du ein Manifestor bist:

Die Initiatoren. Sie bringen Neues in die Welt – und stoßen auf Widerstand, wenn sie andere nicht mitnehmen.

Wenn du ein Projektor bist:

Die Wegweiser. Sie sehen tief, brauchen aber die Einladung, um ihre Weisheit zu teilen.

Wenn du ein Reflektor bist:

Die Spiegel der Gesellschaft. Sie fühlen die Stimmungen ihrer Umgebung und brauchen Zeit, um Klarheit zu gewinnen.

Typ Generator



Spiegel im Pferd

Dein Pferd bleibt stehen, wirkt lustlos oder blockiert. Es spiegelt deinen Frust, wenn du versuchst, Dinge zu erzwingen, anstatt auf Impulse zu **reagieren**.

Kleine Übung für euch

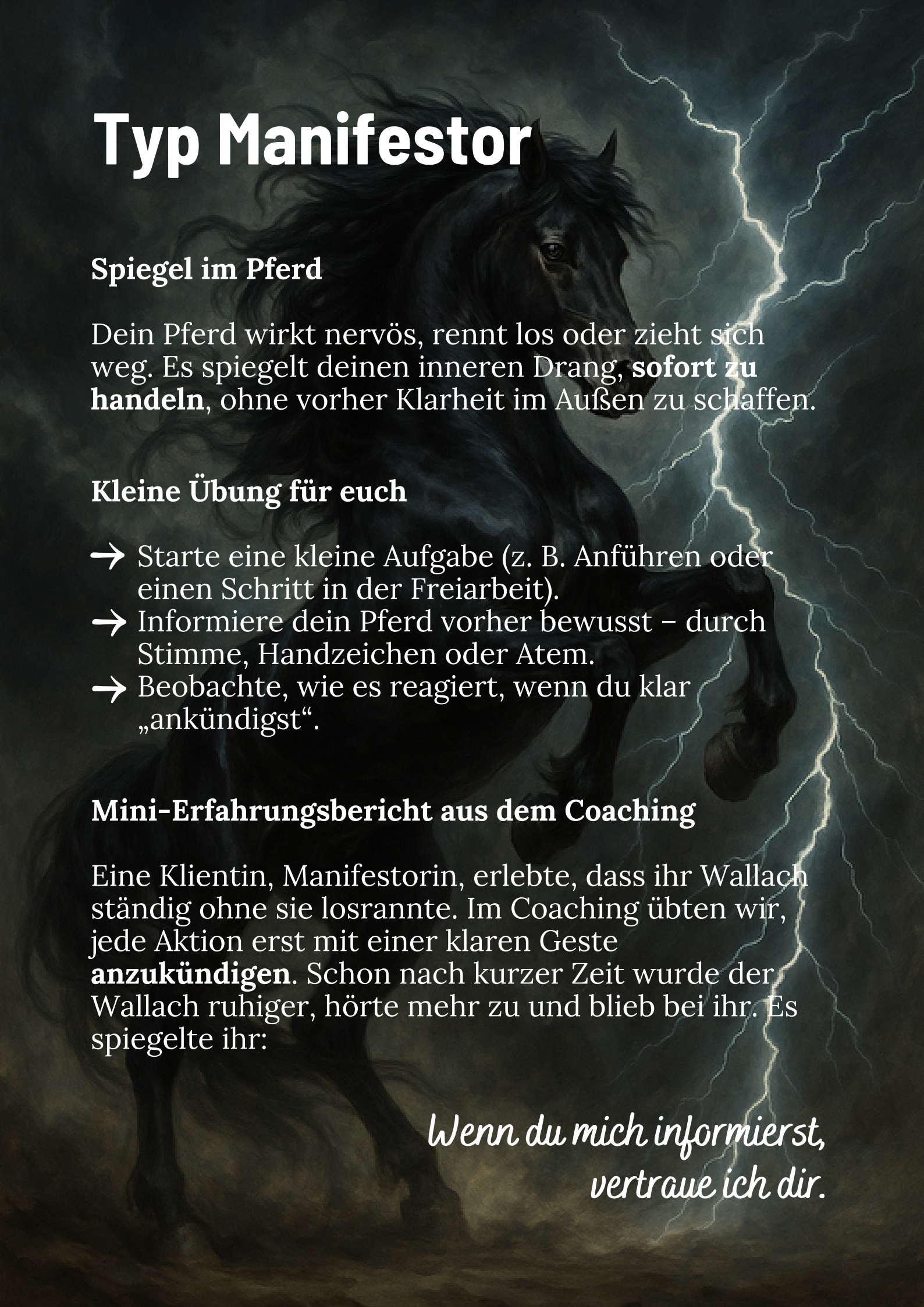
- Stelle dich mit deinem Pferd an einen ruhigen Ort. Warte, bis es von sich aus eine kleine Bewegung macht (ein Ohrenspiel, ein Schritt, ein Seufzer).
- Reagiere darauf – statt selbst etwas einzufordern.

Mini-Erfahrungsbericht aus dem Coaching

Eine Klientin, Generatorin, erlebte, dass ihr Pferd matt, müde und respektlos wirkte. Im Coaching lernte sie, nicht mehr alles kontrollieren zu wollen, sondern auf die Angebote des Pferdes zu reagieren. Mit der Zeit wurde ihr Pferd wacher und lebendiger – und galoppierte eines Tages frei über die Koppel. Es spiegelte ihr:

*So fühlt sich deine neue Klarheit an
– frei, leicht, kraftvoll.*

Typ Manifestor



Spiegel im Pferd

Dein Pferd wirkt nervös, rennt los oder zieht sich weg. Es spiegelt deinen inneren Drang, **sofort zu handeln**, ohne vorher Klarheit im Außen zu schaffen.

Kleine Übung für euch

- Starte eine kleine Aufgabe (z. B. Anführen oder einen Schritt in der Freiarbeit).
- Informiere dein Pferd vorher bewusst – durch Stimme, Handzeichen oder Atem.
- Beobachte, wie es reagiert, wenn du klar „ankündigst“.

Mini-Erfahrungsbericht aus dem Coaching

Eine Klientin, Manifestorin, erlebte, dass ihr Wallach ständig ohne sie losrannte. Im Coaching übten wir, jede Aktion erst mit einer klaren Geste **anzukündigen**. Schon nach kurzer Zeit wurde der Wallach ruhiger, hörte mehr zu und blieb bei ihr. Es spiegelte ihr:

*Wenn du mich informierst,
vertraue ich dir.*

Typ Manifestierender Generator

Spiegel im Pferd

Dein Pferd springt plötzlich zur Seite, wechselt die Richtung oder macht mehrere Dinge gleichzeitig. Es spiegelt deine Vielseitigkeit – aber auch die Tendenz, manchmal zu schnell zu viel auf einmal zu wollen.

Kleine Übung für euch

- Stelle dich mit deinem Pferd an eine Aufgabe (z. B. ein Stangen-Labyrinth).
- Beobachte, wie dein Pferd beginnt: probiert es, zögert es, springt es zwischen mehreren Optionen hin und her?
- Achte darauf, wo deine Freude dich hinzieht – und gib euch die Erlaubnis, Umwege auszuprobieren.

Mini-Erfahrungsbericht aus dem Coaching

Eine Klientin, MG, merkte, dass ihr Pferd ständig zwischen Hürden hin- und herlief. Erst wollte sie es korrigieren – bis sie erkannte: genauso lebt sie selbst ihr Leben. Im Coaching übten wir, die Freude in den Vordergrund zu stellen. Ihr Pferd sprang schließlich voller Energie über die gewählte Hürde – und sie spürte, wie richtig es sich anfühlt, ihrer Begeisterung zu folgen.

So fühlt sich dein Weg an, wenn du deiner Freude vertraust – lebendig, bunt, unaufhaltsam.

Typ Projektor

Spiegel im Pferd

Dein Pferd zieht sich manchmal zurück, wendet den Kopf ab oder wirkt desinteressiert – es zeigt dir damit den Schmerz, wenn es nicht gesehen oder eingeladen wird.

Doch wenn du es mit Aufmerksamkeit und Wertschätzung betrachtest, beginnt es zu strahlen: ruhig, klar, voller Würde. Genau wie der Projektor, der in seiner Kraft leuchtet, wenn er anerkannt wird.

Kleine Übung für euch

- Setze dich neben dein Pferd – ohne Erwartung, ohne Druck.
- Warte, bis es dir ein Signal gibt: Blickkontakt, Ohrenspiel oder eine Annäherung.
- Reagiere dann mit Zuwendung und Einladung

Mini-Erfahrungsbericht aus dem Coaching

Eine Klientin, Projektorin, erzählte, dass ihre Stute sie beim Putzen oft ignorierte. Im Coaching übten wir, die Initiative beim Pferd zu lassen und es bewusst einzuladen. Nach einiger Zeit kam die Stute von selbst auf sie zu und suchte Nähe – in diesem Moment leuchteten beide.

Das Pferd spiegelte ihr:

Wenn du wartest, lade ich dich ein.

Typ Reflektor



Spiegel im Pferd

Dein Pferd zeigt wechselhafte Stimmung – mal übermütig, mal sehr still. Es spiegelt deine Sensibilität für **Umgebung und Energie**.

Kleine Übung für euch

- Stelle dein Pferd auf den Platz und beobachte eine ganze Runde ohne Aufgabe.
- Notiere Auslöser: Geräusche, Wind, andere Pferde, Menschen.
- Erkenne: Schwankungen sind kein „Fehler“, sondern Information.

Mini-Erfahrungsbericht aus dem Coaching

Eine Reflektorin erlebte ihr Pferd mal hektisch, mal träge. Statt zu korrigieren, übten wir **reines Beobachten**. Sie sah: Nicht ihr Pferd „war komisch“, sondern die **Umgebung** wechselte. Es spiegelte ihr:

*Deine Klarheit entsteht in Geduld
– und in guten Räumen.*

Die Sage vom Pferdespiegel

Man erzählt sich, dass jedes Pferd einen Spiegel in den Augen trägt. Einen Spiegel, der tiefer sieht als jedes Wort, schärfer als jeder Gedanke.

Wenn du vor dein Pferd trittst, sieht es nicht deine Kleidung, nicht deine Rolle, nicht deine Maske. Es sieht dich – so wie du wirklich bist: **Deine Freude. Deine Angst. Deine Sehnsucht. Deinen Frust.**

Und so geschieht es, dass ein Pferd manchmal „schwierig“ wirkt. Es bleibt stehen, es drängt dich, es läuft davon.

Doch in Wahrheit kämpfst du nicht mit dem Pferd. Du kämpfst mit deinem eigenen Spiegelbild. Denn das Pferd macht nichts weiter, als deine Energie zurückzugeben: **Klar. Schonungslos. Wahr.**

Und in genau diesem Moment liegt die **Chance**: Wenn du bereit bist hinzusehen – nicht nur auf dein Pferd, sondern in dich selbst – dann öffnet sich ein Tor.

**Ein Tor zu mehr Klarheit.
Zu mehr Selbstführung.
Zu mehr Vertrauen.**

So wird das Pferd nicht nur dein Begleiter.

**Es wird dein Lehrer.
Dein Spiegel.
Dein Schlüssel.**

Deine Reise mit Pferd & Human Design

Selbstführung beginnt mit Wahrnehmung

Dein Pferd spiegelt dir, wie du im Inneren unterwegs bist. Human Design erklärt dir, warum du so reagierst – und welche Energie in dir steckt.

Wenn du beides verbindest, entsteht ein Schlüssel:

- Du erkennst, wo deine **Blockaden** liegen.
- Du lernst, deine **Energie** bewusst zu führen.
- Du spürst, wie dein Pferd leichter und freier mit dir geht.
- Und du findest **Klarheit für Entscheidungen** – im Stall und im Alltag.

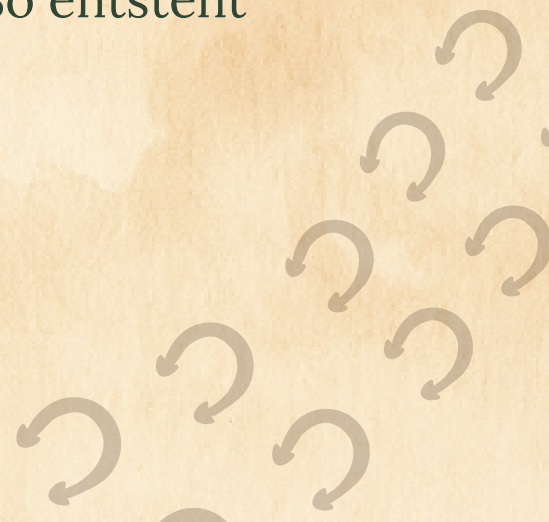


Warum ein Human Design Report?

Ein Report zeigt dir nicht nur deinen Typ, sondern auch deine Talente, deine offenen Stellen und deine Wachstumswege.

Das Pferd hält dir den Spiegel dazu – und macht deine Energie unmittelbar erlebbar. So entsteht Transformation:

- Erkenntnis
- Selbstwahrnehmung
- Verbindung mit deinem Pferd
- Rückkehr in deine Kraft

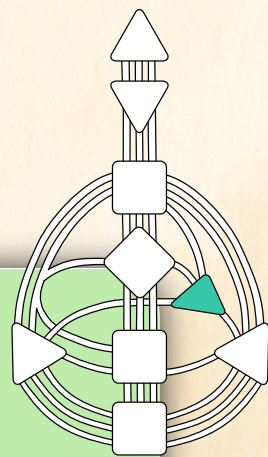


Dein Weg geht weiter

Pferde spiegeln, wie wir uns fühlen und welche Energie wir ausstrahlen. **Human Design** erklärt, warum wir so handeln – und wie wir unsere Stärken leben können.

Doch dies ist nur der Anfang.

*Du bist nicht „zu viel“.
Du bist nicht „zu wenig“.
Du bist genau richtig.
Und dein Pferd zeigt dir den Weg.*



DEMNÄCHST Mini-Guide „Dein Pferd als Spiegel“

Dieses Freebie war nur der Anfang.
Im Mini-Guide findest du noch mehr Tiefe:

- ➔ Praktische Übungen für dich & dein Pferd
- ➔ Reflexionsseiten für deine Erkenntnisse
- ➔ Impulse für mehr Klarheit und Selbstführung im Alltag



*Vielen Dank
und
bis zum nächsten Mal*

deine Doreen



Finde mich hier:

Impulse und Tools rund um Selbstführung & Online-Business:

☞ Instagram: [@natuerlich.doreen](#)

☞ Webseite: www.natuerlich-doreen.de

Für Tipps rund um Tiergesundheit & Fellnasen-Glück:

☞ Instagram: [@soulful.fellnasen](#)

☞ Webseite: www.soulful-fellnasen.de