

Handleiding voor coaches

Coachen met Human Design

als intern kompas

*Hoe je de inzichten van Human Design gebruikt als achtergrondinstrument,
zonder het systeem bij naam te noemen in je sessies.*

Anne Van Genechten

© 2026

© Anne Van Genechten - Human Design België, 2026.

Alle rechten voorbehouden.

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor persoonlijk gebruik. Geen enkel deel van deze uitgave mag worden gekopieerd, gereproduceerd, verspreid of doorgegeven in welke vorm dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Het is **niet toegestaan** om (delen van) dit boek commercieel te gebruiken, aan te passen of te verspreiden, in print of digitaal, zonder expliciete goedkeuring.

Voor vragen over licenties of gebruiksrechten, neem contact op via:
report@humandesign-belgie.be

Inhoudstabel

Voorwoord.....	7
Hoofdstuk 1: Wat is Human Design?.....	11
Hoofdstuk 2: De vijf Types.....	23
Hoofdstuk 3: Autoriteit.....	45
Hoofdstuk 4: De twaalf Profielen.....	57
Hoofdstuk 5: De negen Centra en conditionering.....	73
Hoofdstuk 6: Definitie.....	83
Hoofdstuk 7: Toepassing in de sessie: voor, tijdens en na.....	87
Hoofdstuk 8: Overzichtstabellen.....	99
Hoofdstuk 9: Jouw eigen chart als coach.....	103
Hoofdstuk 10: Ethiek, grenzen en veelgestelde vragen.....	107
Inleiding op deel 2.....	117
Hoofdstuk 1: Persoonlijke ontwikkeling en groei.....	119
Hoofdstuk 2: Loopbaan en werk.....	131
Hoofdstuk 3: Leiderschap en professionele vaardigheden.....	149
Hoofdstuk 4: Coachingstechnieken in combinatie met Human Design.....	165
Aanvullende casestudies: Human Design in de coachingspraktijk.....	179
Nawoord.....	185
Werkvormen voor gebruik in de sessie.....	189
Uitgebreide vragenkaarten per element.....	195
Reflectievragen voor de coach.....	203
Protocol 1: Intakegesprek met Human Design.....	207
Protocol 2: Het loopbaancoachingstraject.....	211
Protocol 3: Het leiderschapcoachingstraject.....	213
Verdieping: Human Design & relaties in coaching.....	215
Verdieping: Human Design en zingeving.....	217
Snelle referentiekaart: Human Design in de sessie.....	219

Voorwoord

Deze handleiding is geschreven voor coaches die willen werken met Human Design als achtergrondinstrument. Niet als systeem dat je uitlegt aan je cliënt, maar als lens waardoor je luistert, observeert en begeleidt.

Je hoeft Human Design nooit bij naam te noemen. De waarde zit niet in het concept, maar in wat je ermee ziet. En wat je ziet, gebruik je om betere vragen te stellen, sneller te begrijpen waar iemand vastloopt en gericht te bewegen in een sessie. De cliënt ervaart de effecten van jouw scherpere blik, zonder dat hij het systeem hoeft te kennen of te begrijpen.

Deel 1 legt de basis: je leert wat Human Design is, hoe de elementen werken en hoe je ze toepast in je sessies. Je bouwt kennis op in de juiste volgorde, van het meest concrete naar het meest genuanceerde.

Deel 2 gaat verder en dieper: je vertaalt die kennis naar de concrete thema's die je als coach dagelijks tegenkomt, van persoonlijke ontwikkeling over loopbaan tot leiderschap, aangevuld met de combinatie van Human Design en bestaande coachingstechnieken.

Lees deel 1 van voor naar achter om de basis op te bouwen. Gebruik deel 2 daarna als naslagwerk: ga naar het thema dat relevant is voor de cliënt. Beide delen zijn zelfstandig raadpleegbaar, maar bouwen op dezelfde basiskennis voort.

Er is bewust voor gekozen om de handleiding niet te beperken in omvang. Coaching is een vak dat diepgang vereist, en een instrument als Human Design verdient een grondige behandeling. Je hoeft niet alles in één keer te lezen. Gebruik het document als naslagwerk en kom er telkens op terug wanneer je een specifiek Type, Autoriteit of coachingsthema tegenkomt in je praktijk.

Human Design is geen bewezen wetenschappelijk systeem. Het is een synthese van bestaande tradities die sommige mensen als diep herkenbaar ervaren en anderen als speculatief beschouwen. Als coach hoef je dat debat niet te voeren. Behandel het zoals je elk ander kader behandelt: als een kaart die soms klopt en soms niet, en die je loslaat wanneer hij niet aansluit bij wat je ziet.

Het basisprincipe van deze handleiding is eenvoudig: jij draagt het systeem, de cliënt ervaart de effecten. Dat principe loopt als een rode draad door alles wat volgt.

Met mijn oprechte dank aan Kizzy Jennen van praktijk **Kies voor Jezelf** om vanuit haar kennis en ervaring de inhoud te vervolledigen en te redigeren.

.

Deel 1

**Human Design als instrument voor
coaches**

Van theorie naar toepassing in de sessie

Hoofdstuk 1: Wat is Human Design?

Voordat je Human Design kunt gebruiken als instrument in je coaching, is het nuttig om te begrijpen waar het vandaan komt, hoe het in elkaar zit en wat de centrale begrippen zijn. Niet omdat je het moet uitleggen aan je cliënt, maar omdat je het zelf helder moet hebben. Alleen dan kun je het onzichtbaar toepassen in je werk.

Dit hoofdstuk behandelt de oorsprong, de structuur van de Bodygraph, de negen Centra en het onderscheid tussen het Design en de Persoonlijkheid. Het is het fundament waarop alles in de volgende hoofdstukken is gebouwd.

1.1 Oorsprong en achtergrond

Human Design ontstond in 1987 via Ra Uru Hu, het pseudoniem van de Canadese ondernemer Robert Allan Krakower. Na een intense mystieke ervaring op het eiland Ibiza beschreef hij een systeem dat hij had ontvangen. Of je dat letterlijk neemt of als metafoor beschouwt, maakt voor de praktische toepassing weinig uit.

Wat het interessant maakt, is dat het een synthese is van vier bestaande kennissystemen die Ra Uru Hu samenbracht in een nieuw geheel. Die vier systemen zijn:

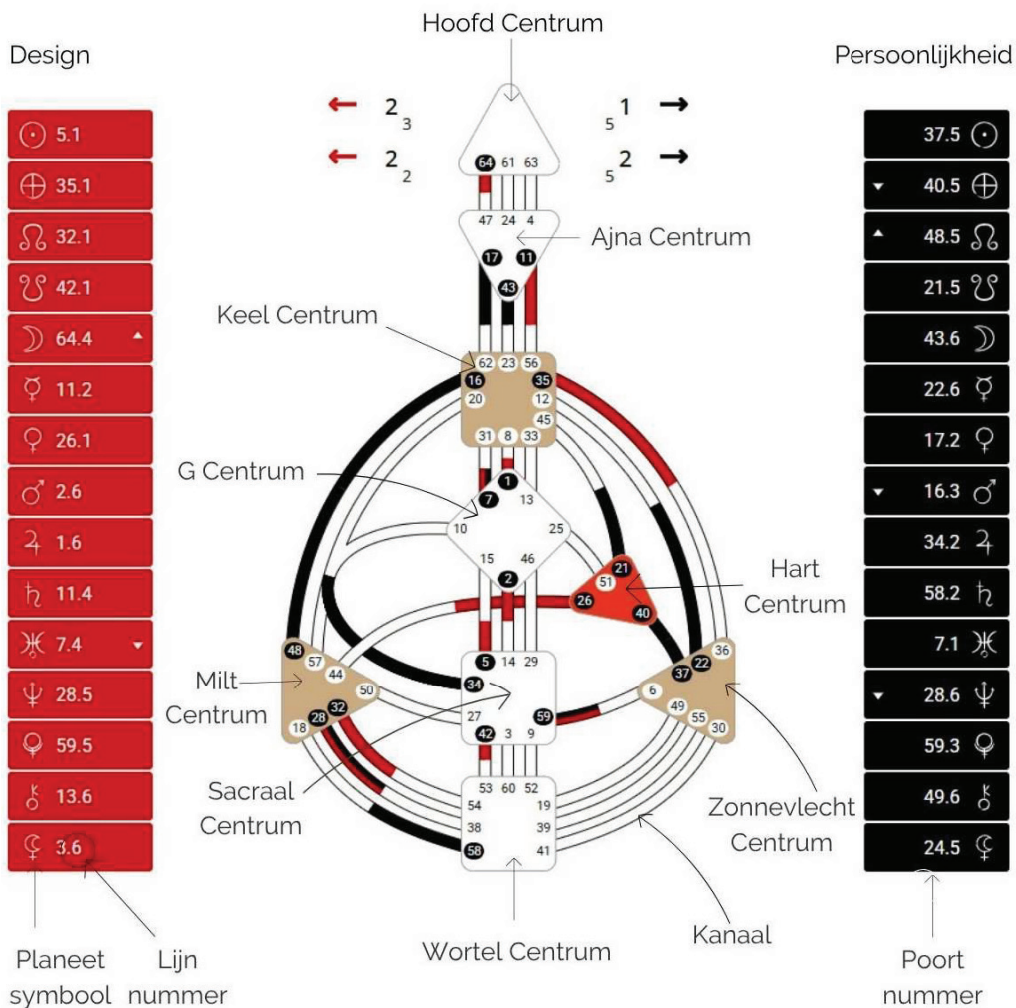
- Astrologie: de positie van planeten op het moment van geboorte en 88 graden daarvoor worden gebruikt om de bewuste en onbewuste lagen van de chart te berekenen
- De I Ching: het Chinese Boek der Veranderingen, gebaseerd op 64 hexagrammen die elk een thema of energie beschrijven en worden weerspiegeld in de 64 Poorten van de Bodygraph
- De Kabbala: de levensboom met zijn tien sferen en verbindingen, weerspiegeld in de structuur van de negen Centra en hun onderlinge verbindingen
- Het Hindoe chakrasysteem: EnergieCentra in het lichaam, omgezet naar negen specifieke Centra in de Bodygraph, elk met een eigen functie en thema

Human Design combineert deze systemen in een zogenaamde Bodygraph: een schema met negen Centra, zesendertig Kanalen en vierenzestig Poorten. Op basis van geboortegegevens wordt een chart gegenereerd die beschrijft hoe iemand in zijn aard functioneert, beslissingen neemt en energie ervaart.

Als coach hoef je de oorsprong niet te verdedigen of erin te geloven. Het systeem heeft waarde wanneer het je helpt om beter te coachen. Behandel het als een kaart, niet als de waarheid. Een goede kaart helpt je navigeren, ook als hij niet perfect is.

Voor de coach

Je hoeft de oorsprong van Human Design niet te verdedigen. De waarde zit in de gedragsobservaties die het systeem oplevert en de coachingsvragen die het genereert, niet in de cosmologie erachter. Wanneer iets niet klopt bij een specifieke cliënt, laat je het los en werk je met wat je ziet.



1.2 Design en Persoonlijkheid: de twee lagen

Binnen Human Design wordt een onderscheid gemaakt tussen twee lagen van de chart: het Design en de Persoonlijkheid. Dit onderscheid is subtiel maar relevant voor coaches die hun cliënten willen begrijpen.

Het Design verwijst naar de onbewuste, aangeboren patronen van een persoon. Het wordt berekend op basis van de positie van de planeten 88 graden voor de geboorte, wat overeenkomt met ongeveer drie maanden. Deze laag staat voor wat iemand van nature is: de patronen die er gewoon zijn, zonder dat hij er bewust over nadenkt.

De Persoonlijkheid verwijst naar wat iemand bewust over zichzelf denkt en ervaart. Het wordt berekend op het geboortetijdstip zelf en vertegenwoordigt de manier waarop iemand zichzelf beschrijft en herkent.

In de Bodygraph worden deze twee lagen weergegeven in respectievelijk rood (Design) en zwart (Persoonlijkheid). Wanneer een Poort of Centrum in beide lagen actief is, is het stevig verankerd in de aard van de persoon. Wanneer het enkel in één laag actief is, is het aanwezig maar minder dominant.

Voor coaching is dit onderscheid interessant, maar niet noodzakelijk om mee te werken op een technisch niveau. Wat relevanter is: iemand herkent zijn bewuste aard sneller dan zijn onbewuste aard. Wanneer je een patroon benoemt dat onbewust is, reageert de cliënt soms met verrassing of herkenning van buitenaf. Dat is het Design dat zichtbaar wordt.

Coachingstoepassing: een cliënt beschrijft zichzelf als een analytisch persoon die alles overdenkt voor hij handelt (bewuste laag). In zijn gedrag merk je echter dat hij intuïtief en snel handelt en achteraf pas de logica construeert (onbewuste laag). Die spanning tussen bewust zelfbeeld en onbewust gedrag is waardevol coachingsmateriaal.

1.3 De Bodygraph: structuur en werking

De Bodygraph is de visuele weergave van iemands Human Design chart. Het heeft de vorm van een schema met negen EnergieCentra, verbonden door 36 Kanalen. Elk Centrum heeft een eigen functie en thema, elk Kanaal verbindt twee Centra en draagt een specifieke energie. Wanneer een Kanaal volledig actief is, verbindt het twee Centra en zijn beide Centra daardoor gedefinieerd.

Als coach hoef je geen expert te zijn in het lezen van Bodygraphs. Wat je nodig hebt, is de vaardigheid om een chart te genereren en de vijf grote elementen te identificeren: het Type, de Autoriteit, het Profiel, de Definitie en de open Centra. Die vijf elementen vormen de basis van alles wat je in deze handleiding leert.

Een chart genereer je gratis via een tool op onder andere humandesign-belgie.be op basis van geboortedatum, geboorteplaats en geboortetijd. De

geboortetijd is belangrijk: kleine verschillen kunnen de Autoriteit of het Profiel wijzigen. Wanneer iemand zijn geboortetijd niet kent, werk je met wat beschikbaar is en houd je rekening met een grotere marge.

De negen Centra en hun functies

De negen Centra vormen de ruggengraat van de Bodygraph. Elk Centrum heeft een unieke functie die relevant is voor coaching:

- *Hoofd Centrum*: het Centrum van inspiratie en mentale druk. Genereert vragen, ideeën en inspiratie.

Gedefinieerd: consistente mentale druk.

Open: vatbaar voor de ideeën en inspiraties van anderen, kan moeite hebben om te onderscheiden welke ideeën werkelijk van hemzelf zijn.

- *Ajna Centrum*: het Centrum van conceptualisering en mentale verwerking. Zet inspiratie om in denkkaders en overtuigingen.

Gedefinieerd: een vaste, consistente manier van denken.

Open: flexibel in overtuigingen maar vatbaar voor de visies van anderen.

- *Keel Centrum*: het Centrum van expressie, communicatie en manifestatie. Alle energie in de Bodygraph streeft ernaar om dit Centrum te bereiken om tot expressie te komen. Wanneer verbonden met een motor Centrum: de kracht om te manifesteren.

Gedefinieerd: consistente expressie en communicatie; wanneer verbonden met een motorcentrum: de kracht om te manifesteren.

Open: spreekt op onregelmatige tijden, vatbaar voor de communicatiestijl van anderen.

- *G-Centrum (Identiteit)*: het Centrum van identiteit, richting en liefde.

Gedefinieerd: een stabiel gevoel van wie men is.

Open: wisselend gevoel van identiteit afhankelijk van de omgeving, moeilijkheid om een vaste richting te vinden.

- *Hart (Ego/Wil) Centrum*: het Centrum van wilskracht en materieel succes. Een van de vier motor Centra.

Gedefinieerd: stabiele wilskracht en eigenwaarde.

Open: kwetsbaar voor de overtuiging dat de eigen waarde bewezen moet worden.

- *Sacraal Centrum*: het Centrum van levensstroom en duurzame energie. Het krachtigste motor Centrum. Enkel aanwezig bij Generators en Manifesting Generators.

Gedefinieerd: onuitputtelijke, duurzame energie voor wat resonantie geeft.

Open: neemt de energie van anderen over en overschrijdt de eigen energiegrenzen.

- *Milt Centrum*: het Centrum van intuïtie, gezondheid en overlevings-instinct.

Gedefinieerd: een betrouwbaar intuïtief kompas.

Open: vasthouden aan het bekende ook als het schadelijk is, moeite met loslaten.

- *Zonnevlecht Centrum* (Solar Plexus): het Centrum van emoties, verlangens en gevoeligheid. Een motor Centrum.

Gedefinieerd: Emotionele golven die cyclisch bewegen.

Open: absorbeert de emoties van anderen en vermijdt conflict.

- *Wortel Centrum*: het Centrum van adrenaline, stress en tijdsdruk. Een motor Centrum.

Gedefinieerd: een consistente aandrijvende kracht en productiviteits-motor.

Open: absorbeert de tijdsdruk en haast van de omgeving.

Gedefinieerd versus ongedefinieerd (open)

Het onderscheid tussen gedefinieerde en ongedefinieerde Centra is een van de meest praktisch bruikbare concepten uit Human Design voor coaches.

Een gedefinieerd Centrum is consistent en onafhankelijk van de omgeving. Het functioneert altijd op dezelfde manier, ongeacht wie er in de kamer is of welke situatie zich voordoet. Het vertegenwoordigt de stabiele, betrouwbare kwaliteiten van een persoon, de dingen die hij altijd meebrengt.

Een ongedefinieerd of open Centrum is receptief en veranderlijk. Het absorbeert en versterkt de energie van gedefinieerde Centra in de omgeving. Dit kan positief werken: een cliënt met een open Ajna kan gedachten en visies van anderen opnemen op een manier die een cliënt met een gedefinieerde Ajna niet kan. Maar het kan ook problematisch worden: diezelfde cliënt verliest zichzelf in de overtuigingen van anderen en weet niet meer wat hij zelf denkt.

In coaching is dit relevant wanneer een cliënt beschrijft dat zijn mening altijd verandert afhankelijk van wie hij spreekt, dat hij zichzelf niet terugvindt in groepen, of dat hij sterk wisselt in hoe hij zich voelt afhankelijk van zijn omgeving. Al die patronen kunnen worden begrepen via het concept van ongedefinieerde Centra.

Praktijkobservatie

Een cliënt met veel ongedefinieerde Centra is als een spiegel: hij reflecteert en versterkt wat er om hem heen is. In een vitale, gezonde omgeving voelt hij zich goed. In een toxische of uitputtende omgeving raakt hij snel overbelast. Als coach let je daarom niet alleen op het individu maar ook op de context waarin hij leeft en werkt.

De Poorten en de Kanalen

De Bodygraph bevat naast de negen Centra ook vierenzestig Poorten en zesendertig Kanalen, die de inhoud van een chart verder verfijnen. Deze handleiding behandelt die laag bewust niet in detail: voor je werk als coach geven Type, Autoriteit, Profiel, Definitie en de Centra je ruim voldoende om mee te werken. Wil je je verdiepen in de Poorten en Kanalen zelf, dan verwijst ik je naar mijn boeken Keynotes of Human Design Onttrafeld, waarin ik die laag uitgebreid bespreek.

1.4 De vijf Types: een eerste overzicht

Elk van de vijf grote Types van Human Design geeft je een specifieke soort informatie over de cliënt voor je. Samen vormen ze een gelaagd en volledig beeld.

Het Type beschrijft de basisenergiedynamiek: hoe beweegt iemand door de wereld, hoe laadt hij op, hoe raakt hij uitgeput? De Autoriteit beschrijft hoe iemand het best beslissingen neemt: via het lichaam, via de tijd, via het gesprek? Het Profiel beschrijft hoe iemand leert en zijn rol in de wereld invult: via grondig onderzoek, via experimenten, via zijn netwerk? De Definitie beschrijft hoe consistent iemand is en hoe groot de invloed is van zijn omgeving: is hij onafhankelijk en stabiel of wisselend en omgevingsgevoelig? De open Centra beschrijven de domeinen van kwetsbaarheid en conditionering: waar verliest hij zichzelf, waar neemt hij energie over die niet van hem is?

In de volgende hoofdstukken behandelen we elk van deze vijf Types in detail, met concrete coachingstoepassingen, praktijkscenario's en uitgebreide vragenlijsten per Type.

Praktijktip voor de coach

Begin bij het Type. Dat geeft je meteen de belangrijkste informatie over de energiedynamiek van je cliënt. Voeg daarna de Autoriteit toe. Dan het Profiel. De Definitie en de open Centra gebruik je als verfijning wanneer je meer vertrouwd bent met het systeem. Probeer niet alles tegelijk te gebruiken: een element dat je goed beheerst is meer waard dan vijf elementen die je maar half begrijpt.

1.5 Een woord over het gebruik van dit systeem

Human Design is een levend instrument. Dat betekent: hoe meer je het gebruikt, hoe rijker het wordt. De eerste keer dat je een chart leest, zie je Types en Autoriteiten. Na een jaar gebruik zie je de wisselwerking tussen Profiel en Type. Na twee jaar begin je conditioneringspatronen te herkennen al voor je de chart opent, gewoon op basis van hoe iemand zijn verhaal vertelt.

Er zijn drie niveaus van gebruik die elk een eigen verhouding tot het systeem vragen.

Niveau 1: herkenning

Op het eerste niveau gebruik je Human Design als herkenningsinstrument. Je leest de chart van je cliënt voor de sessie, noteert het Type en de Autoriteit, en past vanuit die informatie je eerste vragen aan. Je past niet alles tegelijk toe. Je kiest één element dat het meest relevant lijkt en dat gebruik je als achtergrondlens.

Op dit niveau is het normaal dat je soms twijfelt, dat je het systeem soms niet herkent in het gedrag van de cliënt, en dat je het systeem soms even loslaat omdat je ziet dat het niet aansluit. Dat is correct gebruik.

Niveau 2: integratie

Op het tweede niveau begin je meerdere elementen tegelijk te gebruiken. Je herkent hoe de Autoriteit het gesprek kleurt en past je vragen daarop aan. Je ziet Profielpatronen terug in het verhaal van de cliënt. Je herkent conditionering in de Centra al voor de cliënt klaar is om het te benoemen.

Op dit niveau gebruik je de handleiding nog als naslagwerk, maar de fundamentele patronen zijn al geïntegreerd in je manier van kijken.

Niveau 3: belichaming

Op het derde niveau is het systeem volledig geïntegreerd. Je denkt niet meer bewust in termen van Types en Centra. Je ziet mensen. Je stelt de vragen die

kloppen omdat je aanvoelt wat nodig is, en die antennes zijn getraind door jaren van gerichte observatie via Human Design. Het systeem is verdwenen als instrument en aanwezig als wijsheid.

Deze handleiding is bedoeld om je van niveau 1 naar niveau 2 te brengen. Niveau 3 groeit vanzelf met de praktijk.

1.6 Professionele integriteit

Human Design vraagt om een specifieke professionele integriteit van de coach die ermee werkt. Die integriteit is niet anders dan de algemene professionele ethiek van coaching, maar de specifieke kenmerken van dit systeem vragen om enkele concrete aandachtspunten.

Ten eerste: geen labelen. Wanneer een cliënt zijn Type of Profiel leert kennen, bestaat het risico dat hij dat label gebruikt als verklaring voor elk gedrag. 'Dat is logisch, ik ben een Projector' of 'Ik kan niets doen aan mijn frustratie, dat hoort bij mijn Type.' Als coach help je hem onderscheid te maken tussen het herkennen van een patroon en het verklaren van elk gedrag vanuit een label. Labels zijn startpunten, geen eindpunten.

Ten tweede: geen determinisme. Human Design beschrijft een aard, geen bestemming. Iemand met een bepaald Type of Profiel heeft een specifieke energiedynamiek, maar wat hij daarmee doet, welke keuzes hij maakt en hoe hij groeit, is volledig open. Het systeem voorspelt niets. Het beschrijft tendensen.

Ten derde: altijd de cliënt volgen. De chart is een hypothese, geen diagnose. Wanneer de cliënt iets vertelt dat niet overeenkomt met wat de chart suggereert, volg je de cliënt. De chart is een startpunt, de cliënt is de realiteit.

Ethische basisprincipes
Gebruik Human Design als lens, niet als etiket
Het systeem beschrijft tendensen, geen zekerheden
Wanneer de cliënt en de chart elkaar tegenspreken, volg je de cliënt
Wees transparant als een cliënt vraagt welke aanpak je gebruikt
Verwijs door naar een Human Design analist wanneer een cliënt meer uitleg wil

1.7 Human Design naast andere kaders

Coaches werken zelden met één enkel kader. De meeste gebruiken combinaties van MBTI, Enneagram, DISC, systemisch werk, oplossingsgerichte technieken en andere benaderingen. Human Design past goed in dat landschap, maar het heeft een specifiek karakter dat het onderscheidt van de meeste andere systemen.

Wat Human Design uniek maakt

De meeste persoonlijkheidsmodellen beschrijven wie iemand is op basis van zijn gedrag, zijn antwoorden op vragen of zijn zelfrapportage. Human Design vertrekt vanuit een heel andere plek: het vertrekt vanuit de structuur van iemands energiesysteem, berekend op basis van zijn geboortemoment. Dat maakt het minder vatbaar voor sociale wenselijkheid in de antwoorden en meer gericht op de onderliggende aard dan op het zelfbeschreven gedrag.

Een tweede verschil: Human Design beschrijft energiedynamieken, geen karaktertypes. Het antwoord op de vraag 'wie ben jij?' is in Human Design altijd verbonden met de vraag 'hoe werkt jouw energie?' en 'hoe neem jij beslissingen?' Dat maakt het bijzonder geschikt voor coachingsvragen over uitputting, motivatie, beslissingspatronen en leiderschapstijl.

Human Design en MBTI

MBTI beschrijft cognitieve stijlen en informatieverwerking. Human Design beschrijft energiedynamiek en beslissingsprocessen. De twee zijn complementair: MBTI zegt iets over hoe iemand denkt, Human Design zegt iets over hoe hij zijn energie inzet en zijn beslissingen neemt. Een cliënt kan een INTJ zijn met Sacrale Autoriteit: die combinatie geeft een bijzonder scherp beeld van hoe hij denkt én hoe hij handelt.

Human Design en Enneagram

Het Enneagram beschrijft diepe karakterstructuren, ego-fixaties en groeirichtingen. Human Design beschrijft energiestructuren en beslissingspatronen. De twee vullen elkaar aan in coaching: het Enneagram is sterk voor het begrijpen van de psychologische dieptestructuur, Human Design is sterk voor het begrijpen van de energiedynamiek en het beslissingsproces. Samen geven ze een rijker beeld van wie iemand is en hoe hij zijn leven navigeert.

Human Design en systemisch werk

Systemisch werk kijkt naar de dynamieken in families, teams en organisaties. Human Design voegt daaraan toe: inzicht in hoe de individuele aard van elk lid de groepsdynamiek beïnvloedt. Neem bijvoorbeeld een team met:

- een Reflector die de gezondheid van de groep spiegelt;
- een Manifestor die de richting bepaalt en initiatief neemt;
- een Projector die het overzicht bewaakt en de juiste mensen op de juiste plek zet;
- een cluster van Generators en Manifesting Generators die de uitvoering en het tempo dragen.

Dat is een specifieke energieconfiguratie met eigen sterktes en spanningsvelden. Als coach help je zo'n team niet door iedereen op dezelfde manier te laten functioneren, maar door elk lid te laten werken vanuit zijn aard. Een Projector die gedwongen wordt om als een Generator te presteren, of een Generator die als een Manifestor moet initiëren, raakt uitgeput en brengt de hele dynamiek uit balans. Wie de energieconfiguratie van een team leert lezen, ziet vaak in één oogopslag waar de spanning vandaan komt en wie op een plek zit die niet bij zijn energie past.

1.8 Eerste stappen voor de nieuwe coach

Wanneer je Human Design voor het eerst gaat gebruiken in je coachingspraktijk, is het zinvol om een praktisch stappenplan te volgen. Niet alles tegelijk, maar stap voor stap opbouwen.

Stap 1: Ken jouw eigen chart

Begin bij jezelf. Genereer je eigen chart, lees dit boek door met jouw eigen Type, Autoriteit en Profiel in gedachten. Herken je de patronen? Wat klopt en wat klopt minder? Die eerste herkenning geeft je een levend referentiepunt voor alles wat volgt. Je kunt het systeem pas overtuigend inzetten bij anderen wanneer je het eerst zelf hebt ervaren.

Stap 2: Genereer de charts van mensen die je kent

Kijk naar de charts van je partner, je beste vriend, een familielid dat je goed kent. Lees hun Type, Autoriteit en Profiel. Herken je hun patronen in wat het systeem zegt? Hoe anders ziet hun energiedynamiek eruit vergeleken met die van jou? Door met bekende mensen te oefenen, leer je de theorie koppelen aan gedrag dat je van dichtbij kent.

Stap 3: Gebruik het Type als eerste lens in je sessies

Genereer de chart van je cliënten voor de sessie. Gebruik in eerste instantie enkel het Type als lens: welk Type is dit, wat is zijn energiedynamiek, welke vragen passen bij zijn Type? Voeg na enkele sessies de Autoriteit toe, dan het Profiel, dan de Definitie. Zo bouw je laag per laag op en raak je niet verstrikt in te veel informatie tegelijk.

Stap 4: Reflecteer na elke sessie

Neem na elke sessie vijf minuten om te noteren: wat zag ik, wat klopte met de chart, wat klopte niet? Die reflectie bouwt je patroonherkenning sneller op dan elke theorie. Na een tiental sessies merk je dat je de dynamiek van een Type steeds sneller herkent.

Praktijktip voor de startende coach

Begin met één element: het Type. Gebruik dat consequent in tien sessies voor je het volgende element toevoegt. Diepte in één element is waardevoller dan oppervlakkigheid in vijf.

Hoofdstuk 2: De vijf Types

Human Design onderscheidt vijf Types: Generator, Manifesting Generator, Projector, Manifestor en Reflector. Elk Type heeft een specifieke energiedynamiek, een eigen Strategie om het leven te navigeren en een kenmerkend signaal dat aangeeft wanneer het niet volgens zijn aard werkt.

Als coach gebruik je de Types om snel een kader te hebben voor de energiedynamiek van je cliënt. Je begrijpt sneller waar zijn energie vandaan komt, waarom hij vastloopt op bepaalde patronen en welke omgeving of manier van werken hem het best ondersteunt.

Onthoud: Types zijn geen identiteitslabels. Ze beschrijven een energetisch patroon, geen persoonlijkheid. Twee Generators kunnen totaal verschillende mensen zijn. Wat ze gemeen hebben, is de manier waarop hun energie werkt en hoe ze het best beslissingen nemen. Je gebruikt het Type als hypothese, niet als diagnose.

2.1 Generator

Generators zijn het meest voorkomende Type en maken ongeveer 37% van de bevolking uit. Ze worden aangedreven door het Sacrale Centrum, een van de krachtigste EnergieCentra in de Bodygraph. Dit Centrum voorziet hen van een duurzame, hernieuwbare levensstroom die echter gebonden is aan iets specifiek: resonantie met wat ze doen.

Energiedynamiek

De energie van een Generator is als een motor. Wanneer de motor loopt op de juiste brandstof, werkt hij vloeiend en duurzaam. Wanneer de brandstof niet klopt, gaat de motor sputteren of stopt hij volledig. Die brandstof is de Sacrale respons: een directe, lichamelijke reactie op wat de Generator tegenkomt.

Generators worden aangedreven door activiteiten, situaties en mensen die hen werkelijk aanspreken. Wanneer ze werk doen dat hen energie geeft, raken ze niet opgebrand. Ze kunnen uren doorgaan en aan het eind van de dag nog steeds vitaal zijn. Wanneer ze jaar na jaar dingen doen die hen niet werkelijk aantrekken, dingen die ze vanuit verplichting of externe verwachting doen, leiden ze naar een diep gevoel van frustratie en uitputting.

Het kenmerkende geluid van een Generator is het Sacrale geluid: een directe, spontane lichamelijke reactie op een vraag of stimulans. Een 'uh-huh' als ja, een 'uh-uh' als nee. Dit geluid is het meest betrouwbare signaal dat een Generator heeft voor zijn beslissingen, maar het is ook het signaal dat hij het meest negeert, omdat de samenleving hem heeft geleerd dat goede beslissingen logisch zijn en niet via een lichaamsklank komen.

Strategie: reageren

De Strategie van een Generator is niet initiëren maar reageren. Dit is een van de meest misverstande concepten in Human Design. Reageren betekent niet dat de Generator passief moet zijn of wachten tot iemand hem belt. Het betekent dat zijn beste energie vrijkomt wanneer er iets is om op te reageren: een idee, een vraag, een uitnodiging, een mogelijkheid die op zijn pad komt.

Wanneer een Generator vanuit zijn hoofd gaat initiëren, een strategie bedenkt, een doel stelt en dat vervolgens gaat uitvoeren zonder dat zijn Sacrale energie meegaat, loopt hij vast. Hij kan het uitvoeren. Hij is misschien zelfs goed in het uitvoeren. Maar zijn energie stagneert, wordt zwaar, en na verloop van tijd is hij leeg.

In coaching zie je dit patroon vaak bij Generators die zeggen: 'Ik doe alles goed, ik werk hard, ik heb duidelijke doelen, maar ik voel me leeg.' De vraag die dan werkt, is niet hoe ze efficiënter kunnen werken, maar of ze nog contact hebben met wat hen werkelijk aantrekt.

Conditionering en de valkuil van het hoofd

De grootste valkuil voor een Generator is de conditionering van een samenleving die hem heeft geleerd om na te denken, te plannen en te beslissen vanuit zijn hoofd. Hij heeft geleerd dat goede beslissingen logisch zijn, dat je doelen moet stellen en die vervolgens moet nastreven, dat je niet moet aarzelen of te lang moet wachten.

Al die aangeleerde patronen staan haaks op zijn aard. Zijn aard vraagt hem om te wachten tot er iets op zijn pad komt, zijn lichaam te vragen of het een ja of nee voelt, en die respons te volgen zonder dat hij er een verhaal bij nodig heeft.

Een Generator die volledig vanuit zijn hoofd werkt, herken je aan de volgende patronen:

- Hij formuleert doelen die heel logisch zijn maar waar hij geen energie voor kan ophalen
- Hij begint dingen vol enthousiasme maar valt halverwege stil omdat de Sacrale energie er niet was
- Hij voelt zich schuldig wanneer hij iets niet afmaakt of zijn motivatie verliest
- Hij beschrijft zijn werk als iets wat hij moet doen, niet iets waar hij zin in heeft
- Hij vergelijkt zijn energie en productiviteit met anderen en vindt zichzelf tekortschieten
- Hij zegt ja op verzoeken vanuit verplichting terwijl zijn lichaam nee zegt