

# Let your Life BLOOM

*Human Design* hat in den letzten Jahren rasant an Popularität gewonnen und ist zu einem echten Phänomen in der Welt der Selbstfindung geworden. *L'Officiel Austria* traf dafür *Marina Sophie Flasch*, die Gründerin von *FOCUS by Marina Sophie Flasch*, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, Menschen zu einem glücklichen und *harmonischen Leben* zu verhelfen.

Von VIKA GORDIIENKO

**L'O:** Was ist Human Design und warum gibt es heute einen Bedarf dafür?

**Marina Sophie Flasch:** Human Design ist ein faszinierendes System, das Elemente aus jahrtausendealten Weisheitslehren wie dem I-Ging, dem Chakrensystem, der Astrologie und der Kabbala vereint. Es wurde 1987 von Ra Uru Hu (Robert Alan Krakower) nach einer tiefgreifenden Erfahrung empfangen. Im Kern entschlüsselt Human Design deinen individuellen energetischen Fingerabdruck – deinen Bodygraph – anhand von Typen, Profilen, Zentren, Kanälen, Toren und planetarischen Einflüssen.

Anhand deiner Geburtsdaten (Ort, Datum, Uhrzeit) wird dein persönlicher Human Design Chart berechnet. Dabei erfährst du, ob du ein *Manifestor*, *Generator*, manifestierender *Generator*, *Projektor* oder *Reflektor* bist. Du entdeckst, welcher Strategie du in deinem Leben folgen darfst und was deine Entscheidungsautorität ist. Weiter lässt sich dein Design dann in Profile unterteilen. Mit den Zentren (undefiniert/definiert), Toren, Planeten, Linien hast du die Möglichkeit, mit einem Human Design Coach immer tiefer in das Wissen deines persönlichen Charts einzutauchen.

Es ist wichtiger denn je zu verstehen, wer man eigentlich ist, warum man hier ist und wie man sein Potenzial bestmöglich leben kann. Der Human Design Chart ist sozusagen der Bauplan für die persönliche Energie, mit der du auf die Welt gekommen bist. Nutzt man dieses Wissen, kann man langfristig gesünder, glücklicher und erfolgreicher leben.

**L'O:** Können Sie uns ein wenig über Ihren Weg zu Human Design und Coaching erzählen?

**MSF:** Mein Weg mit Human Design begann 2022, angestoßen durch ein Buch und einen Instagram-Post über die Human Design Typen. Als Projektorin fühlte ich mich sofort erkannt und verstanden, obwohl ich zuvor noch nie davon gehört hatte! Getrieben von der 1er-Linie meines Profils tauchte ich direkt tief ein: Ich recherchierte, testete verschiedene Chart-Rechner und überprüfte auch die Charts meiner Familie auf ihre Stimmigkeit. Ich fand es genial – ein Tool, das dir hilft zu verstehen, warum du bist, wie du bist, und dass es gut ist, genau so zu sein! Es gab mir das Verständnis, dass es in Ordnung ist, nicht den Erwartungen der Gesellschaft zu entsprechen. Alte Glaubenssätze und Konditionierungen, die durch Eltern, Familie, Lehrer, Freunde, Medien und Co. angeeignet wurden, durften überdacht und gegebenenfalls abgelegt werden. Human Design ist ein äußerst hilfreiches Tool für die Persönlichkeitsentwicklung, um Bewusstsein zu schaffen, ein harmonischeres Miteinander zu fördern und einfach glücklicher und erfolgreicher zu leben. 2023 schloss ich meine Ausbildung zum Human Design (Business) Coach erfolgreich ab und bilde mich in diesem Bereich stetig weiter, um noch tiefer und individueller für meine Kundinnen und Kunden da sein zu können. Parallel dazu absolvierte ich mein MBA-Fernstudium im Personalmanagement. Meiner Meinung nach sollte Human Design ein Standard im Recruitingprozess sein oder sogar schon in der Schule gelehrt werden.

**L'O:** Mit welchen Anliegen oder Problemen kommen Menschen und Unternehmen am häufigsten zu Ihnen?

**MSF:** Menschen und Unternehmen suchen oft erst dann meine Hilfe, wenn sich Probleme und Herausforderungen verfestigt haben und sie sich überfordert fühlen.

Marina Sophie Flasch ist die Gründerin von FOCUS by Marina Sophie Flasch. Sie ist eine zertifizierte Human Design (Business) Coach sowie Spezialistin für Personalmanagement (MBA) und ganzheitliche Gesundheitsförderung (Dipl. Body-Vitaltrainerin, Dipl. Vital-Ernährungstrainerin), die Menschen und Unternehmen dabei unterstützt, ihr volles Potenzial zu entfalten.

Im privaten Bereich erlebe ich häufig, dass meine Klientinnen und Klienten, die lange Zeit versucht haben, es allen recht zu machen („Everybody's Darling“), sich selbst verlieren und für die Anerkennung anderer leben. Hier kann ich sie unterstützen, wieder zu sich selbst zu finden. Mein Beitrag ist es, mithilfe von Human Design zu zeigen, wie die eigene Energie funktioniert und wo Achtsamkeit nötig ist, um nicht wieder in denselben Teufelskreis zu geraten. Den Weg muss dabei jeder selbst gehen. Auch in Unternehmen ist es entscheidend zu verstehen, welche Energien die Mitarbeitenden aufnehmen, welche die eigenen sind und was man ausstrahlt. Dies führt zu einem besseren, harmonischeren Miteinander. Es wird plötzlich klar, dass beispielsweise der Druck gar nicht objektiv vorhanden ist, sondern man nur mit einer Person im Raum ist, die sich selbst Druck macht, weil sie diesen braucht, um produktiv zu sein. Andere Mitarbeitende kommen hingegen besser voran, wenn man den Druck bewusst reduziert.

Das Sprichwort „Nur unter Druck entstehen Diamanten“ trifft definitiv nicht auf alle Menschen zu: Bei denen mit einem definierten Wurzelzentrum kann dies förderlich sein, bei denen mit einem undefinierten Wurzelzentrum kann es hingegen bis zum Arbeitsausfall führen, da diese Menschen mit Druck und Stress weniger gut umgehen können.

**L'O:** Können Sie einen typischen Prozess der Zusammenarbeit mit einem Kunden beschreiben?

**MSF:** Jede Zusammenarbeit beginnt mit einem unverbindlichen Kennenlerngespräch. Hierbei erhalte ich idealerweise vorab Informationen, um einzuschätzen, ob ich mit meinem Wissen und meinen Angeboten die passende Unterstützung bieten kann.

Der weitere Verlauf hängt vom jeweiligen Thema ab: Bei einem Coaching für einen spezifischen Lebensbereich (oder für Führungskräfte im Unternehmen) erarbeite ich vorab einen groben Zeitplan, um den Umfang der Zusammenarbeit – beispielsweise drei, sechs Monate oder länger – festzulegen. Da mir Flexibilität wichtig ist, biete ich Termine auch online an.

Im Coaching erhalten Klienten bei mir nicht nur theoretisches Wissen; sie sind aktiv in den Prozess eingebunden. Persönliche Entwicklung funktioniert nur durch die Bereitschaft zur Umsetzung und nicht allein durch Theorie. Regelmäßige Termine zur Begleitung des Entwicklungsprozesses und mitgegebene Aufgaben sind essenziell für nachhaltigen Erfolg.

Es ist wichtig zu verstehen, dass das Ende eines Coachingprozesses nicht das Ende der persönlichen Entwicklung bedeutet. Beim Abschlusstermin gebe ich daher individuelle Empfehlungen und Impulse, die zum „Dranbleiben“ motivieren sollen.



Zusätzlich biete ich Workshops und Vorträge an. Hier erreiche ich mehrere Menschen gleichzeitig, um allgemeine Informationen zu Human Design zu vermitteln. Dies ist ein hervorragender Einstieg, um Bewusstsein zu schaffen. In den Workshops wird individuell gearbeitet, damit jeder Teilnehmer die für ihn relevanten Informationen mitnehmen kann.

Mein neuestes Angebot, der „Energy-Check-In“, ist der perfekte Start, um die eigene Energie zu verstehen und optimal zu nutzen. Ein 60-minütiges 1:1 Gespräch inklusive schriftlicher Auswertung erwartet meine Kundinnen und Kunden. Für alle, die etwas verändern möchten, aber nicht wissen wie, ist dies DER EINSTIEG. Dieser einmalige Termin kann bei Bedarf in ein umfassenderes Coaching-Programm integriert werden.

**L'O:** Welche Ergebnisse erzielen Ihre Kunden in der Regel nach der Zusammenarbeit mit Ihnen?

**MSF:** Für mich ist es das Schönste und der größte Erfolg, wenn ich sehe, wie meine Arbeit – meine Berufung – das Leben meiner Kundinnen und Kunden bereichert, verbessert und ihnen mehr Klarheit schenkt. Oft erlebe ich bereits im ersten Gespräch Aha-Momente, weil sie endlich die Bestätigung erhalten, dass sie genau richtig sind, wie sie sind.

Insgesamt – auch wenn der Weg definitiv nicht leicht ist – werden meine Kundinnen und Kunden gelassener in Situationen, die zuvor sehr herausfordernd waren. Sie können in schwierigen Momenten klarer denken und sich auf ihre Energie fokussieren – ruhiger bleiben. Auch das Miteinander mit Familie, Freunden und Kollegen ist besser – vor allem, wenn man klar kommunizieren lernt, warum man jetzt etwas Bestimmtes macht oder auch bewusst nicht macht. Kundinnen und Kunden, die immer zu allem „Ja“ gesagt und sich

gestresst haben, lernten den Unterschied zwischen „Kommt der Stress von außen oder von mir?“.

**L'O:** *Warum glauben Sie, dass Menschen die Hilfe eines Life Coaches oder Mentors brauchen?*

**MSF:** Ich habe im April 2025 einen Blogartikel für meine Website zum Themenbereich „Glaubenssätze, Konditionierungen, Redewendungen“ verfasst. Ich bin davon überzeugt, dass genau dies der Ausgangspunkt ist, warum so wenige Menschen die beste Version ihrer selbst leben. Wir werden von klein auf trainiert, so zu werden, wie es die Gesellschaft gern hätte – sonst würde ja auch das gesamte System nicht funktionieren. Jedoch beginnen immer mehr Menschen, all dies zu hinterfragen.

## EINE Affirmation, die mich TÄGLICH BEGLEITET: „Meine Gedanken FORMEN MEIN HANDELN und somit mein LEBEN.“

Ich denke, dass ein Coach, in Kombination mit dem Wissen über die eigene Energie und die eigenen Stärken, eine großartige Unterstützung ist. So kann vermieden werden, vom einen Extrem (das Leben mit blockierenden Glaubenssätzen, Konditionierungen & Co.) ins andere Extrem (ich tue gar nichts mehr, was andere von mir wollen) zu rutschen.

**L'O:** *Wie kann Human Design Menschen helfen, wichtige Lebensentscheidungen zu treffen?*

**MSF:** Hier ist schon das Stichwort in der Frage: „Entscheidungen treffen“. Im Human Design gibt es Entscheidungsautoritäten, welche man – vor allem bei wichtigen, großen und lebensverändernden Entscheidungen – immer berücksichtigen darf. Ich zum Beispiel habe die Herz-/Ego-Entscheidungsautorität. Das bedeutet, dass ich darauf schauen darf, was mich weiterbringt. Ich darf meine Entscheidungen aus tiefstem Herzen treffen – und es muss sich für mich richtig gut anfühlen. Eine der häufigsten Entscheidungsautoritäten ist die Sakrale – das Bauchgefühl. Diese ist auch relativ leicht zu erklären und zu verstehen: Sagt mein Körper / Bauch JA oder NEIN? Jedes Gefühl, das kein klares Ja ist, ist in der Regel ein Nein. Die Herausforderung hier ist allerdings, dass die meisten Menschen dieses Körpergefühl verlernen bzw. verlernt haben oder einfach nur „im Kopf / Verstand leben“. Hier ist meine Aufgabe, dieses Bewusstsein wieder hervorzubringen und nachhaltig zu fördern.

**L'O:** *Wie sehen Sie die Zukunft von Human Design?*

**MSF:** Ich bin davon überzeugt, dass Human Design in den nächsten Jahren eine noch größere Rolle spielen wird. Auch wenn es sich vielleicht unter anderem Namen oder in

abgewandelter Form etabliert – die Veränderung ist schließlich die einzige Konstante – bin ich sicher, dass das grundlegende Wissen über das eigene Human Design jeden Einzelnen unterstützen kann. Sei es bei alltäglichen Entscheidungen, der beruflichen Orientierung oder der Steigerung der Lebensqualität.

Am Ende geht es um die Gesundheit. Die Gesundheit ist unser wertvollstes Gut, und ich denke, um die Gesundheit zu fördern – BEVOR man krank wird – sollte jeder seine Grundenergie verstehen. So kann meiner Meinung nach vorgebeugt werden, dass zum Beispiel Burn-outs oder psychische Probleme gar nicht erst entstehen, die auch viele Folgeerkrankungen mit sich bringen können.

**L'O:** *Was motiviert Sie persönlich, sich ständig weiterzuentwickeln, in einer positiven energetischen Stimmung zu bleiben und in schwierigen Situationen nicht aufzugeben?*

**MSF:** Mich motiviert zu sehen, wie ich mich selbst seit Beginn meiner Reise mit Human Design entwickelt habe. Eine mindestens genauso große Motivation ist es, zu sehen, wie meine Kundinnen und Kunden glücklicher und gesünder werden.

Ich selbst habe auch Ziele, die ich erreichen will, und ich weiß: Diese können erreicht werden, wenn ich in meiner besten Energie lebe. Es ist ganz klar, dass auch ich schlechte Tage habe, an denen ich mich selbst mal verliere. Und das ist okay. Das Lernen dieser Akzeptanz und das Bewusstsein darüber, dass ich allein der Schöpfer meiner Lebensumstände bin, hilft mir, mich schneller wieder in eine positive (gedankliche) Energie zu begeben. Dies war und ist ein Prozess, der immer weiter geübt werden darf. Dieses Mindset kommt nicht von heute auf morgen und darf immer weiterentwickelt werden.

Durch meine persönliche Entwicklung und meine Bewusstseinerweiterung habe ich gelernt, auch aus schwierigen Situationen das Positive herauszufinden. Hier hilft mir die Frage: „Warum bin ich in dieser Situation? Was darf ich lernen oder wo darf ich meinen Weg neu einschlagen?“ Eine Affirmation, die mich täglich begleitet: „Meine Gedanken formen mein Handeln und somit mein Leben.“

**L'O:** *Welches sind die Grundwerte, die den Menschen in Zeiten des Wandels und der globalen Herausforderungen Halt geben sollten?*

**MSF:** In Zeiten des Wandels und globaler Herausforderungen sind Werte wie Mut, Freude an Veränderung – sprich: Flexibilität –, Dankbarkeit, Toleranz, (Selbst-)Verantwortung und ein friedvolles Miteinander essentiell. Diese Liste ließe sich natürlich noch erweitern. Ein bewusstes Leben im Einklang mit sich selbst und den Mitmenschen/der Umwelt ist wichtiger denn je.

Meiner Meinung nach sollte jeder einzelne Mensch als Vorbild vorangehen und mit bestem Wissen und Gewissen handeln. Und jeder Person sollte bewusst sein, dass man einen eingeschlagenen Weg ändern kann – nur weil man zehn schlechte Entscheidungen getroffen und bewusst böswillig zu anderen war, heißt das nicht, dass man den nächsten Schritt nicht besser und bewusster gestalten oder mutig sein und sich bei anderen entschuldigen kann. Ich denke, das Gefühl danach – wenn man bewusst seine gute Tat vollbracht hat – ist für jeden unbeschreiblich gut, beflügelnd und hat eine positive Wirkung auf unser Leben und Sein. In diesem Sinne: **LET YOUR LIFE BLOOM!**