

# Shai Tubali

Der Yogi

Der Denker

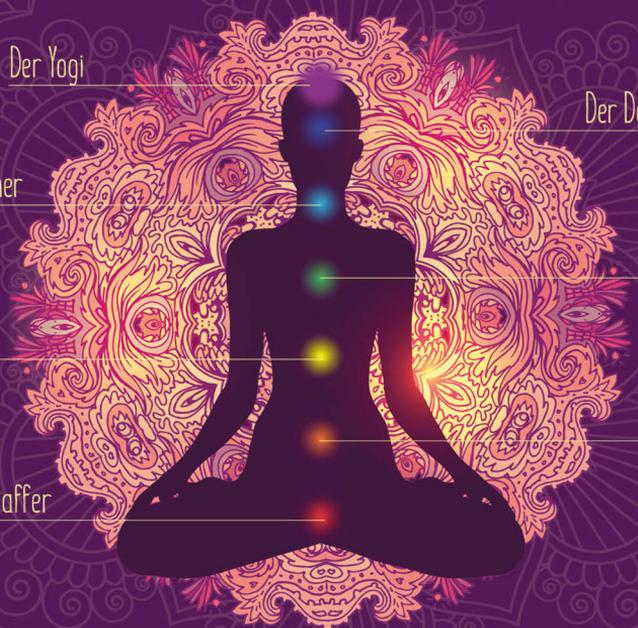
Der Redner

Der Fürsorgende

Der Zielstrebige

Der Künstler

Der Erschaffer



# ENTDECKE DEINE CHAKRA PERSÖNLICHKEIT

Finde heraus, wer du wirklich bist, und  
entfalte dein wahres Potenzial

Shai Tubali

ENTDECKE DEINE  
**CHAKRA**  
PERSÖNLICHKEIT

Shai Tubali

ENTDECKE DEINE  
**CHAKRA**  
PERSÖNLICHKEIT

Finde heraus, wer du wirklich bist, und  
entfalte dein wahres Potenzial

**Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie. Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

**Für Fragen und Anregungen:**

[info@mvg-verlag.de](mailto:info@mvg-verlag.de)

1. Auflage 2019

© 2019 by mvg Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die Originalausgabe erschien 2018 bei Red Wheel/Weiser, LLC unter dem Titel *The Seven Chakra Personality Types*. © 2018 by Shai Tubali. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Juliane Molitor

Redaktion: Dr. Anita Krätzer

Umschlaggestaltung: Manuela Amode

Umschlagabbildung: [shutterstock.com/Gorbash](https://www.shutterstock.com/Gorbash) Varvara, Nonika Stare

Satz: Digital Design, Eka Rost

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86882-997-6

ISBN E-Book (PDF) 978-3-96121-313-9

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-96121-314-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter:

[www.mvg-verlag.de](http://www.mvg-verlag.de)

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

*Meiner Seelenfamilie gewidmet:*

*Tamar, Noga, Alaya, Philipp, Mimi, Theresa,*

*Jan und Nir.*

*Ihr alle seid Strahlen der herrlichen Sonne,  
wunderschöne Verkörperungen eurer jeweiligen*

*Chakra-Typen.*



# INHALT

VORWORT	9
<b>EINLEITUNG: CHAKRAS UND PERSÖNLICHKEIT</b>	<b>13</b>
<b>TEIL I: MATERIELL-IRDISCHE TYPEN</b>	<b>29</b>
KAPITEL 1: Erstes Chakra – Die Erschaffer	31
KAPITEL 2: Zweites Chakra – Die Künstler	61
KAPITEL 3: Drittes Chakra – Die Zielstrebigen	91
<b>TEIL II: EMOTIONAL-KOMMUNIKATIVE TYPEN</b>	<b>119</b>
KAPITEL 4: Viertes Chakra – Die Fürsorgenden	121
KAPITEL 5: Fünftes Chakra – Die Redner	147
<b>TEIL III: MENTAL-SPIRITUELLE TYPEN</b>	<b>179</b>
KAPITEL 6: Sechstes Chakra – Die Denker	181
KAPITEL 7: Siebtes Chakra – Die Yogis	209
<b>TEIL IV: DAS SYSTEM ANWENDEN</b>	<b>241</b>
KAPITEL 8: Wie Sie Ihre Drei-Typen-Struktur analysieren	243
KAPITEL 9: Wie Sie Ihrem Chakra-Typ entsprechend leben	259
<b>SCHLUSSWORT: CHAKRAS ALS WEG ZUM FRIEDEN</b>	<b>275</b>
DANK	285
BIBLIOGRAFIE	287



## VORWORT

Die sieben Chakras (Sanskrit: »Räder« oder »Kreise«) gehören zu einem System, das zwischen 1500 und 500 vor Christus in Indien entwickelt wurde. Das macht es zu einem der ältesten und dauerhaftesten Systeme überhaupt. Eingeführt wurden die Chakras von Sehern des alten Indiens als die sieben wichtigsten Kreuzungspunkte in unserem feinstofflichen Nervennetzwerk, die auch als übersinnliche Zentren von Energie und Bewusstsein fungieren. Jedes Chakra ist mit einer Reihe von energetischen, emotionalen, mentalen und spirituellen Aktivitäten verbunden. Somit sind sie mächtige Determinanten für alle Ebenen der menschlichen Existenz.

Die Chakras werden oft vereinfachend auf eine Reihe von sieben Energiezentren reduziert, die in der populärwissenschaftlichen Literatur allgemein mit bestimmten Symbolen und Farben assoziiert werden. Diese Literatur legt das Hauptaugenmerk größtenteils auf allgemeine Prinzipien des Heilens, Ausgleichens und Weckens und vermittelt in der Regel ein nur oberflächliches Verständnis von den Chakras als Zentren emotionaler Energie und spiritueller Kraft.

Auf einer tieferen Ebene jedoch sind die Chakras sieben Zentren der Wahrnehmung und Erfahrung. Über diese Zentren begegnen wir unserer eigenen multidimensionalen Wirklichkeit und machen unsere Erfahrungen damit. Wenn man das Leben durch die Linse der Chakras betrachtet, entdeckt man, dass es auf ganz spezifische und unterschiedliche Weise gesehen werden kann. Und im Licht dieser Entdeckung werden andere Werte sowie Lebenssinn und Glück sehr viel relevanter.

Die Chakra-Persönlichkeitstypen bringen sieben verschiedene Weltanschauungen zum Ausdruck und entsprechen den sieben individuellen Chakras. Ihr eigener Persönlichkeitstyp hängt davon ab, welches Wahr-

nehmungszentrum oder Chakra am einfachsten in Ihnen erweckt werden kann und vor allen anderen am natürlichsten mit der Wirklichkeit in Kontakt kommt. Die starke Identifikation mit der Perspektive Ihres Chakras bildet Ihren fundamentalsten Persönlichkeitstyp – das, was ich als Ihren «Haupt-Chakra-Typ» bezeichne.

In diesem erweiterten Kontext zeigen uns die Chakras, wie sich unsere individuellen Neigungen in sieben Arten von Wahrnehmung und Erfahrung einteilen lassen. Leider erfahren wir nur sehr selten etwas über die Chakras als Beleuchter unseres individuellen Weges und als Indikatoren dafür, wie sich unsere individuelle Reise entfaltet oder entfalten könnte.

Wir alle verfügen über sieben Chakra-Energien, die unsere menschliche Ganzheit ausmachen, auch wenn einige sehr viel aktiver und andere relativ vernachlässigbar sind – nicht unbedingt, weil wir gewisse Aspekte unseres Seins vernachlässigt haben, sondern eher, weil wir von Natur aus dazu geschaffen wurden, einen bestimmten Hauptaspekt des Lebens und des Kosmos zu verkörpern und voll erblühen zu lassen.

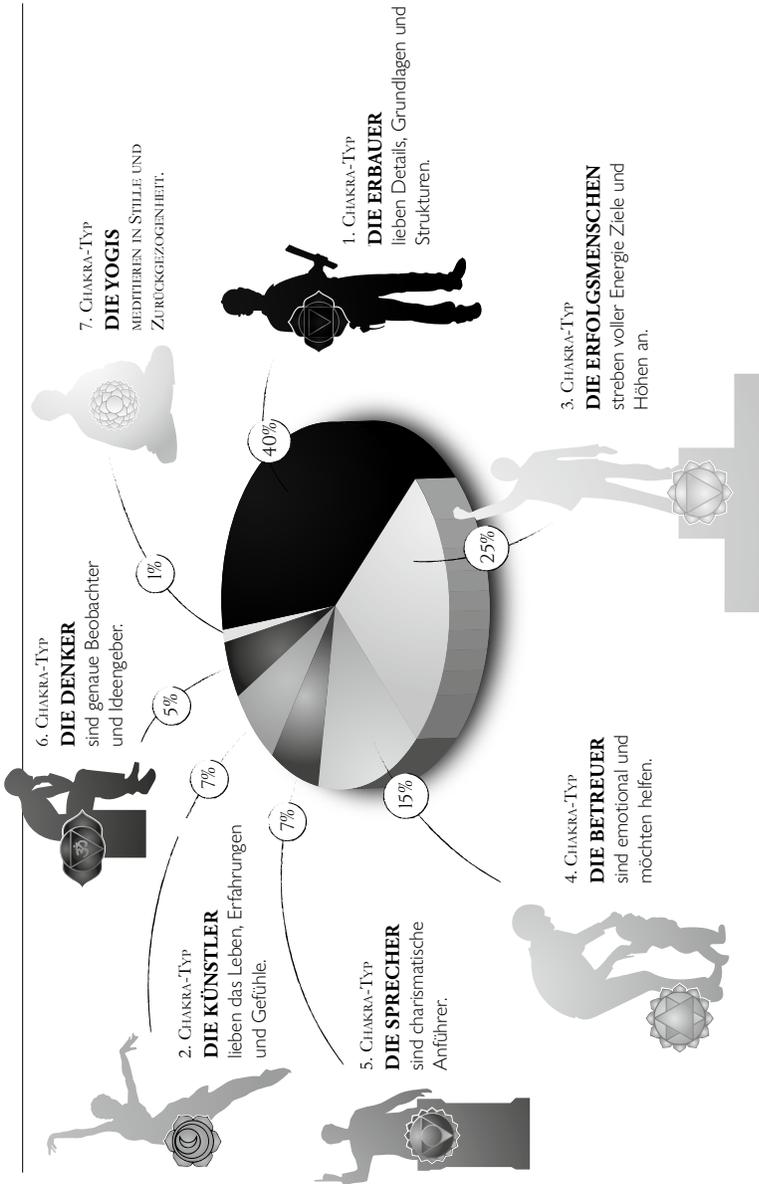
Das hier beschriebene System der Persönlichkeitstypen ist eine Weiterentwicklung grundlegender Prinzipien der Yoga-Lehren. In den Jahren meiner theoretischen und empirischen Forschung auf dem Gebiet der Chakras entdeckte ich nach und nach Hinweise auf Persönlichkeitstypen, die einzelnen Chakras entstammten und mit spezifischen Sichtweisen korrespondierten. Diese Andeutungen – oft kurz und oberflächlich – schienen auf menschliche Archetypen einschließlich eines entsprechenden Symboltiers hinzuweisen – eine Ameise für das erste Chakra, ein Schmetterling für das zweite und so weiter.

Als ich mich eingehender mit diesen Entsprechungen beschäftigte, wurde mir klar, dass sich unsere individuellen Unterschiede und unsere unverwechselbare Art, uns zum Ausdruck zu bringen, in sieben Hauptkategorien einteilen lassen, die einen Zusammenhang zu den sieben Chakras aufweisen. In der Tat definiert jede Kategorie eine eigene Welt, die aus bestimmten Neigungen, Reizen und Leidenschaften besteht. Eine genauere Untersuchung dieses Prinzips hat mich davon überzeugt, dass sich jeder

von uns einem Haupt-Chakra und in geringerem Maße einem oder zwei anderen Chakras zuordnen lässt.

Diese Einsicht hat es mir möglich gemacht, die verborgenen Elemente hinter jeder Persönlichkeit zu erkennen – eine Art »Seelenentwurf«, der auf tiefen Neigungen basiert. Wenn wir diesen Neigungen folgen, sind wir alle glücklicher und ausgefüllter, als es uns sonst möglich wäre. Das ist das System, das ich hier beschreibe.

# CHAKRA-PERSÖNLICHKEITSTYPEN IN DER WELTBEVÖLKERUNG, SHAI TUBALI



# EINLEITUNG

## CHAKRAS UND PERSÖNLICHKEIT

Was macht Sie besonders glücklich und füllt Sie am meisten aus? Natürlich können Sie mehr als eine Sache nennen, aber versuchen Sie, mit den ganz besonders erfüllenden Momenten in Ihrem Leben in Kontakt zu kommen. War es eine unvorstellbar intensive Vertrautheit und Liebe, die Sie mit einem Seelenpartner geteilt haben? Oder war es der Moment, in dem Ihnen klar wurde, dass Sie es geschafft haben, den Geheimnissen des Universums auf die Spur zu kommen? War es der Rückzug in die Stille an einem weit entfernten Ort im Himalaja? Oder vielleicht eine elektrifizierende Rede, die Sie vor einem dankbaren Publikum gehalten haben? Oder eine wirklich abenteuerliche Reise um die Welt oder ein gewaltiger Karriereprung oder das Planen und Bauen Ihres eigenen Traumhauses?

Was Ihnen am meisten Glück und Erfüllung schenkt, ist höchstwahrscheinlich Ausdruck Ihres Chakra-Typs. Was heißt das? Ihr Chakra-Typ bestimmt, wie Sie die Welt wahrnehmen und erleben. Er bringt Sie dazu, auf bestimmte Elemente in Ihrem Leben zu achten und andere kaum zu bemerken. Er zieht Sie zu jenen Aspekten Ihres Lebens, die Sie intuitiv als für Ihr Glück am wichtigsten empfinden.

Meistens erklären wir unsere individuellen Unterschiede mit dem Hinweis darauf, dass jeder von uns seine ganz persönlichen Neigungen hat. Jedem Tierchen sein Pläsierchen. Andererseits gibt es viele Systeme zur Selbsterkenntnis, bei denen es darum geht, das Geheimnis unserer Individualität zu knacken und herauszufinden, warum jeder von uns das Leben so anders als andere erlebt. Diese Systeme sollen uns verstehen helfen, warum wir bestimmte Neigungen und Tendenzen haben, unter bestimmten Extremen und

Defiziten leiden oder bestimmte Enttäuschungen und Ängste erleben und wie wir unsere individuellen Fähigkeiten anwenden. Einige dieser Systeme, etwa die Psychoanalyse, basieren auf der individuellen Geschichte und verfolgen unsere Ängste zurück zu traumatischen Ereignissen, die beispielsweise im Alter von drei Jahren stattgefunden haben. Andere wie die Numerologie, das Enneagramm oder Human-Design-Techniken klassifizieren menschliche Tendenzen und Verhaltensweisen nach allgemeinen und universellen Kategorien. Das System der Chakra-Typen, dieses uralte System, das uns seine eigene tief gehende und erhellende Antwort gibt, gehört zur letztgenannten Gruppe.

## **Chakras und das Individuum**

Es steht außer Frage, dass es jedem bestimmt ist, alle sieben Chakras vollständig auszubilden, damit ein vollkommen ausgeglichenes und verwirklichtes menschliches Wesen verkörpert werden kann. Keiner von uns kann die Herausforderungen und Prüfungen des Lebens, deren Bewältigung zur psychischen Aufgabe der einzelnen Chakras gehört, einfach ignorieren. Genauso wenig sollten wir die Entwicklung all der Eigenschaften und Kräfte, die jedem der sieben Chakras innewohnen, außer Acht lassen. Doch keinem von uns, noch nicht einmal den am weitesten fortgeschrittenen Wesen, die man sich vorstellen kann, ist es möglich, alle Aspekte des Lebens zu manifestieren. Das mag zwar einschränkend klingen, aber tatsächlich ist es schön. Deshalb nämlich bringen wir die gleiche Erfahrung auf ganz unterschiedliche Weise zum Ausdruck.

Es ist klar, dass jeder von uns das Leben mit seinen eigenen Augen sieht. Aus diesem Grund neigen wir dazu, zwar die gleichen Erfahrungen zu machen, sie aber ganz unterschiedlich zu interpretieren und zum Ausdruck zu bringen. Das vielleicht eindrucksvollste Beispiel dafür findet sich in den sehr verschiedenen Ausdrucksformen des Zustands der spirituellen Erleuchtung, von dem es heißt, er sei einzigartig und doch für alle gleich.

Rumi, der große Dichter und Sufi-Mystiker, sprach von der Liebe zum Göttlichen und von Hingabe und Vereinigung. Gurdjieff, der armenische spi-

rituelle Meister, konzentrierte sich auf Willenskraft, Überwindung und Erinnerung an das wahre Selbst. Osho, Jiddu Krishnamurti und Ramana Maharshi hatten klar voneinander unterscheidbare Ansätze, die ganz unterschiedliche Wege und Praktiken hervorgebracht haben. Ihre unterschiedlichen Interpretationen und Ausprägungen sind darauf zurückzuführen, dass sie verschiedenen Chakra-Persönlichkeitstypen angehörten. Der Chakra-Typ fungiert wie ein Prisma und bewirkte, dass das göttliche Licht, das sie erleuchtete, eher in Form eines Lichtstrahls als in Form des gesamten Spektrums der göttlichen Erleuchtung zum Ausdruck kam. Diese »Fragmentierung« macht unzählige individuelle Erfahrungen in dem gleichen »Leben« möglich.

Ihr Persönlichkeitstyp definiert Ihre wichtigste und beständigste Weltanschauung. Er hat nichts mit bestimmten Lebensphasen zu tun, in denen Sie sich stärker auf die Entwicklung bestimmter Fähigkeiten und Eigenschaften konzentrieren oder auf wichtige Herausforderungen reagieren müssen. Manchmal werden Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihr Herz mehr öffnen, mehr auf Ihre Unabhängigkeit achten oder mehr Bodenhaftung haben sollten. Zu erkennen, dass in einem bestimmten Stadium Ihres Lebens ein Aspekt von Ihnen wichtiger ist als andere, ist ein unvermeidlicher Teil Ihrer allgemeinen menschlichen Entwicklung.

In ganz ähnlicher Weise hat Ihr Persönlichkeitstyp nicht unbedingt etwas mit bestimmten Stärken zu tun, über die Sie von Natur aus verfügen. Sie können großzügig, stur oder meditativ sein, ohne dass dies ein Hinweis auf Ihren Typ ist. Ihrer eigenen Persönlichkeit auf die Spur zu kommen bedeutet, dass Sie Ihre eigene Grundkonstitution erkennen – die grundlegende Art und Weise, wie Sie das Leben wahrnehmen und erleben und das, was Sie wirklich reizt und Ihre Leidenschaft weckt. Es geht darum, wie Sie sich der Realität stellen und sie nutzen, um die Stärken Ihrer Konstitution optimal einzusetzen und Ihre Bestimmung zu erfüllen. Eine andere Art, dies zu erkennen, führt über den Impuls, den Sie unwiderstehlich finden, weil er von Ihrem authentischen Selbst kommt. Dieser Impuls kann so stark sein, dass er sich manchmal größer anfühlt als Sie selbst. Wenn Sie ihm folgen, kann er Sie leicht in einer Weise beschäftigen, die Sie fast alles andere vergessen lässt.

Ihr Chakra-Typ entspricht nicht unbedingt dem, was Sie im Moment im Leben machen, und auch nicht Ihrem Idealbild von sich selbst. Er findet sich nicht einmal in Neigungen und Eigenschaften wieder, die Sie bewundernswert finden. Ich persönlich bewundere Mutter Teresa, aber das bedeutet nicht, dass ich ein Fürsorgender (Chakra-Vier-Typ) bin. Es könnte bedeuten, dass sie für mich bestimmte Aspekte spiegelt, die zu verwirklichen mir eher schwerfallen. Deshalb besteht die beste Methode darin, den Weg zu gehen, auf dem Sie der Welt vorrangig begegnen. Welches Ihrer Zentren reagiert als Erstes auf Dinge, die Sie erleben? Ist es der mentale Teil, Erkennen und Verstehen? Oder ist es das Gefühl, die Emotion, oder der Wille?

Ein hilfreicher Schlüssel ist die Tatsache, dass die sieben Persönlichkeitstypen in drei Hauptgruppen der Wahrnehmung und Erfahrung unterteilt sind: die materiell-irdischen Typen, die emotional-kommunikativen Typen und die mental-spirituellen Typen. Das erste, zweite und dritte Chakra gehören zur ersten Gruppe, das vierte und fünfte Chakra zur zweiten und das sechste und siebte Chakra zur dritten. Diese Gruppierungen basieren darauf, wie die einzelnen Typen die Welt am unmittelbarsten erleben und was diese zuallererst in ihnen auslöst. Die erste, »unterste« Gruppe – »unterste« nur wegen der Lage der entsprechenden Chakras im Körper, nicht wegen ihrer Position in einer Hierarchie – begegnet der Welt vorrangig über die Sinne und wahrnehmbare Objekte. Die zweite Gruppe erfährt die Welt hauptsächlich über Emotionen und Fantasien. Die dritte Gruppe erlebt die Welt nicht direkt, sondern eher als Idee und übersetzt ihre Erfahrungen in abstrakte Prinzipien.

## **Ihr Chakra-Typ**

Die Reise, die dieses Buch anbietet, ist bunt und lebendig. Das liegt daran, dass es auf dieser Reise weniger um große, abstrakte, spirituelle Prinzipien geht, sondern vielmehr um ganz bestimmte, reich nuancierte und teils lustige individuelle Facetten der Realität – um Aspekte der menschlichen

Natur, die sich im Chakra-System widerspiegeln. Je mehr Sie von diesem Buch lesen, desto mehr werden Sie feststellen, dass Sie sich spontan mit den Denk- und Verhaltensweisen bestimmter Typen identifizieren – und mit der Art, wie Ihre Freunde, Partner und Kinder denken und sich verhalten. Sie werden merken, dass wir als die Realität unterschiedlich Wahrnehmende und Erfahrende alle in eines der sieben Hauptmuster fallen. Dadurch, dass wir diese sieben Muster erkennen, lernen wir allmählich, wie wir sie wirksamer steuern und optimieren können.

Ab einem bestimmten Punkt werden Sie diesen sieben Mustern auch andere Erfahrungen zuordnen – beispielsweise wenn Sie sich einen Film anschauen, eine Werbung sehen oder sich einen Vortrag anhören. Da unsere Kultur – Religion, Kunst, Unterhaltung – gänzlich aus den Beiträgen der sieben Typen besteht, ist es nur natürlich, dass sich alle kulturellen Phänomene an einem von ihnen orientieren und auf einen von ihnen konzentrieren. Das System der Chakra-Typen bietet uns somit eine gesunde Möglichkeit, unsere menschliche Vielfalt zu schätzen und Selbsterkenntnis, Toleranz und Offenheit zu fördern. Wenn wir seine Lektionen lernen, können wir die Geschenke, die uns jeder Chakra-Typ zu bieten hat, besser annehmen.

Meistens denken Menschen, dass sie die Welt genau so wahrnehmen wie alle anderen auch. Vermutlich sind wir deshalb oft so überrascht, wenn jemand eine völlig andere Weltsicht hat als wir. Aber das System der Chakra-Persönlichkeitstypen offenbart uns, dass *nicht* jeder die Welt auf dieselbe Weise sieht. Manchmal müssen wir die Weltsicht anderer annehmen, um unsere eigenen Erfahrungen zu ergänzen und Aspekte hinzuzugewinnen, die unserer eigenen Wahrnehmung entgehen. Es ist wichtig, das zu verstehen, weil meine Vorstellung von den sieben Typen in keiner Weise hierarchisch ist, sondern eher gemeinschaftlich. Wenn ich jeden Typ in allen Einzelheiten beschreibe, tue ich das mit dem Ziel, Ihnen nicht nur zu helfen, Ihr eigenes, ganz besonderes Selbst zu erkennen, sondern auch alle sieben Typen schätzen zu lernen. Ich wünsche jedem, die Welt mit den Augen aller Chakra-Typen sehen und diese Sichtweise als einen wesentlichen Bestandteil des eigenen Wesens wahrnehmen zu können.

Der direkteste Weg zum Orten des eigenen Chakra-Typs besteht darin, die Kapitel, in denen die einzelnen Typen beschrieben werden, sorgfältig zu lesen und herauszufinden, ob man gerade eine Beschreibung von sich selbst gelesen hat. Früher oder später wird Ihnen ein Profil so vertraut vorkommen, dass etwas in Ihnen aufspringt und erklärt: »He, er spricht über mich!« Dann handelt es sich höchstwahrscheinlich um Ihren mit diesem Chakra verbundenen Hauptpersönlichkeitstyp.

Das Herausfinden Ihres Hauptpersönlichkeitstyps sollte kein Herumraten sein. Sie mögen sich ein wenig zwischen zwei Typen hin- und hergerissen fühlen (das kann ein wichtiger Hinweis auf etwas sein, das wir später noch besprechen werden), aber irgendwann wird ein Typ die Oberhand gewinnen und Ihnen das Gefühl geben, nach Hause zu kommen – das Gefühl, Ihre ganz eigene Art, die Welt zu sehen, erkannt zu haben. Dies ist zuweilen ein recht amüsanter und aufschlussreicher Prozess, in dessen Verlauf Sie sich in geradezu peinlicher Weise transparent fühlen.

Andere Kapitel – vielleicht eines oder zwei – scheinen »nahe Verwandte« Ihrer Persönlichkeit zu beschreiben, die große Teile Ihres Wesens mit Ihnen gemeinsam haben, aber dennoch nicht perfekt passen. Bei diesen Chakra-Typen handelt es sich höchstwahrscheinlich um Ihre sekundären und unterstützenden Persönlichkeitstypen. Die Inhalte der meisten Kapitel werden Ihnen jedoch völlig fremd vorkommen oder vielleicht besser zu Ihrem Partner oder einem Bekannten passen.

Vor diesem Hintergrund muss geklärt werden, wonach Sie in diesem Prozess suchen sollten. Die Beschreibung, die Ihnen am nächsten kommt, muss sich bekannt und vertraut für Sie anfühlen, und zwar nicht nur, weil Sie bestimmte Verhaltensmuster beziehungsweise positive und negative Eigenschaften von sich entdeckt haben, so wie Sie den einen oder anderen Teil Ihrer Persönlichkeit auch in einem astrologischen oder numerologischen Diagramm wiederfinden würden. Bei diesem System geht es vielmehr darum, dass Sie den Ruf aus den tiefsten Tiefen Ihres Herzens hören und erkennen. Sie müssen also nach der Struktur suchen, die am direktesten und besten zu Ihnen passt und mit der Sie Ihren Seelenplan am besten umsetzen können.

Deshalb erwartet niemand von Ihnen, dass Sie jedes Detail einer Beschreibung berücksichtigen, noch nicht einmal der Beschreibung Ihres Haupt-Chakra-Typs. Entscheidend für Ihren Chakra-Typ ist allein die Brille, durch die Sie die Welt wahrnehmen. Diese Brille bewirkt, dass Sie auf gewisse Elemente achten und andere übersehen, und bestimmt so, was für Sie besonders bedeutsam und wertvoll ist. Die Frage, die Sie sich beim Lesen der folgenden Kapitel stellen sollten, lautet: »Erfahre ich das Leben auf diese Weise?«

Ein paar kleine Details Ihrer Persönlichkeitsbeschreibung können aus dem einfachen Grund vernachlässigt werden, dass keiner von uns ein reiner und vollkommener Chakra-Typ ist. Typen, die sich wie nahe Verwandte Ihres Hauptpersönlichkeitstyps anfühlen, spielen ebenfalls eine Rolle bei der Gestaltung Ihres Lebens. Machen Sie sich keine weiteren Gedanken, wenn Sie sich selbst in der Beschreibung eines anderen Persönlichkeitstyps wiedererkennen, in der es beispielsweise heißt, dass es ihm schwerfällt, morgens aufzustehen und den Tag zu beginnen.

Sie sollten auch nicht erwarten, dass Ihr Haupt-Chakra-Typ über all Ihre Stärken und Talente verfügt. Die Zugehörigkeit zu einem Chakra-Typ heißt nicht, dass Sie nicht mit den Eigenschaften und Fähigkeiten verschiedener Chakras auf die Welt kommen können oder dass Sie diese Eigenschaften nicht im Laufe der Zeit entwickeln werden. Bei Ihrem Typ geht es vor allem um das, was Sie am meisten lieben und was Ihnen die am meisten vertraute Erfahrung Ihrer selbst gibt.

Ihr wahrer Chakra-Typ kann durchaus manchmal unter dicken Schichten von Unterdrückung, sozialer Anpassung oder gewissen Lebensumständen begraben liegen. Dadurch wird der Prozess der Selbstfindung zu einer gründlichen Erforschung Ihrer fundamentalsten Seelenelemente, die Ihren Chakra-Typ nach und nach ermutigen, unter dicken Schichten aus dem Verborgenen zum Vorschein zu kommen und sich zu erklären. In ganz ähnlicher Weise können Sie in einer sehr unausgeglichene Ausprägung Ihres Typs gefangen sein, die ihn in eher eingeschränkten Formen zum Ausdruck bringt.

Darüber hinaus kann Sie oberflächliches Raten in die Irre führen. Vielleicht rechnen Sie bereits mit einem Ergebnis oder wollen unbedingt ein

bestimmter Typ sein, weil der besser zu Ihrem Bild von sich selbst oder zu so manchen lieb gewonnenen Lebensgewohnheiten passt. Wenn Sie fürchten, dass dies bei Ihnen der Fall ist, brauchen Sie vielleicht mehr als die direkte Beschreibung Ihres eigenen Typs, um eine Perspektive zu bekommen. Dann haben Sie die Möglichkeit, Fragen wie die am Ende eines jeden Kapitels aufgeführten zu beantworten. Diese Fragen können sehr hilfreich sein, weil sie entscheidende Eigenschaften und Verhaltensweisen auf den Punkt bringen, die zur Bestimmung des jeweiligen Typs besonders wichtig sind. Wenn Sie dann immer noch unsicher sind, brauchen Sie vielleicht eine Einzelsitzung mit einem Experten auf diesem Gebiet, der Ihnen als Außenstehender eine kompetente Analyse bieten kann. In meinen eigenen Einzelsitzungen setze ich eine Methode namens »Chakra-Reflexion« ein. Sie zeigt auf, in welchem Chakra einer Person die höchste Energiekonzentration vorhanden ist – ein feinstofflicher Ausdruck der mentalen und emotionalen Identifikation mit dem jeweiligen Chakra-Typ.

## **Die Chakra-Typen von Kindern**

Den Chakra-Typ eines Kindes zu ermitteln, kann manchmal eine echte Herausforderung sein. Manche Kinder legen schon in frühen Lebensphasen klar definierte Chakra-Eigenschaften an den Tag. Wenn Sie ein so stark geprägtes Kind haben, ist es relativ einfach, seinen Typ zu bestimmen. In den meisten Fällen kann man sich jedoch schwerlich sicher sein, und zwar aus dem einfachen Grund, dass sich die fragile und fragmentierte Persönlichkeit in der Kindheit erst zu konsolidieren beginnt. In der Kindheit und Jugend befinden sich einige Chakras in einem Zustand rasanter Entwicklung, was die Beobachtung von Tendenzen bei Kindern und Jugendlichen sehr schwierig macht. Die allgemeine Entwicklung der Chakras kann mit der Ausprägung des einzigartigen Chakra-Typs eines Kindes verwechselt werden. Sie müssen hinter den Schleier des psychischen Reifeprozesses schauen, um eine beständige Linie von Neigungen und Anziehungspunkten erkennen zu können.

Hinzu kommt, dass manche Kinder und Jugendliche zwar klarer definiert sind als andere und sich durch besondere Fähigkeiten und Neigungen auszeichnen, die meisten aber in einem intensiven Prozess der Selbstsuche und Selbstdefinition stecken und erst in späteren Lebensphasen mit ihren schlummernden Talenten und Leidenschaften in Kontakt kommen. Die Mehrzahl der Menschen braucht viel Zeit und Lebenserfahrung, um eine stabile Entfaltung ihres Chakra-Typs zu erreichen.

Daher kann man sagen, dass Rätselraten zwar immer Spaß macht, die Bestimmung eines Chakra-Typs aber erst dann sinnvoll ist, wenn die betreffende Person mindestens zwischen 21 und 28 Jahre alt ist. Dieses Alter ist nicht willkürlich gewählt. In der Chakra-Entwicklung steht eine Phase von sieben Jahren jeweils für einen Lebenszyklus, in dem ein bestimmtes Chakra zur Reife gelangt. Mit 21 Jahren hat ein Mensch aufgrund der Entwicklung der drei unteren Chakras eine gewisse Basis erreicht, was bedeutet, dass sich seine grundlegende Persönlichkeit mehr oder weniger gefestigt hat.

## **Ihre Drei-Typen-Struktur**

Machen Sie sich keine Gedanken, wenn Sie sich zwischen zwei Chakra-Typen hin- und hergerissen fühlen. Das bedeutet nur, dass Sie sowohl Ihren wichtigsten Persönlichkeitstyp als auch einen Sekundärtyp kennengelernt haben. Jetzt müssen Sie bestimmen, welcher dominant ist. Welcher ist Ihr wahres Selbst?

Die gute Nachricht lautet: Es gibt einen einfachen Selbsttest, der Ihnen bei dieser Bestimmung helfen kann. Sie finden ihn jeweils am Ende eines Kapitels. Folgen Sie einfach den Anweisungen, um den prozentualen Anteil des spezifischen Chakra-Typs in Ihrer Persönlichkeit zu bestimmen. Dieser Prozentsatz wird nicht in Bezug auf andere Typen festgelegt. Sie schätzen einfach den Grad der Präsenz eines Chakra-Typs in Ihrer Persönlichkeit auf einer Skala von 1 bis 100 ab. Mit anderen Worten: Wie viel von allem, was Sie über den betreffenden Chakra-Typ lesen, fühlt sich Ih-

rem Wesen zugehörig an? Nachdem Sie alle sieben Kapitel gelesen und jeden Typ auf diese Weise bewertet haben, vergleichen Sie alle Prozentsätze und bestimmen, welche Chakra-Typen die höchsten Werte erzielt haben. Der mit dem höchsten Prozentanteil ist Ihr wichtigster Persönlichkeitstyp. Vielleicht stellen Sie fest, dass die Beschreibung eines der sieben Chakra-Typen so auffallend mit Ihrer eigenen Erfahrung übereinstimmt, dass Sie ihm die perfekte Bewertung von 100 Prozent geben. Aber selbst ein Ergebnis von »nur« 90 oder 80 Prozent kann Ihren Haupttyp anzeigen, solange es sich dabei um Ihr höchstes Ergebnis handelt.

Doch auch wenn Sie sich als zu 100 Prozent einem bestimmten Typ zugehörig erkennen, ist in Wirklichkeit niemand zu 100 Prozent irgendein Typ. Beispielsweise bestimmt nach der traditionellen ayurvedischen Medizin aus Indien mit ihrem zentralen Konzept der *Doshas*, der drei grundlegenden Elemente oder Energien, die im Körper zirkulieren und alle physischen Aktivitäten steuern, das Gleichgewicht dieser Doshas über Gesundheit und Krankheit. Das Dosha *Vata* (Luft) steuert alle Bewegungen, *Pitta* (Feuer) reguliert Wärme und Intensität, *Kapha* (Wasser) ist für die Ernährung verantwortlich. Jedes Individuum verfügt in unterschiedlichen Proportionen über diese Elemente. Sie sind der Grund für die individuelle physische Konstitution und das jeweilige Temperament, einschließlich der Disposition für bestimmte körperliche und geistige Veranlagungen und Erkrankungen. Aber niemand ist zu 100 Prozent Pitta, Vata oder Kapha. Jedes Individuum besteht aus einer unendlich vielfältigen Kombination und Gewichtung dieser Elemente.

In ganz ähnlicher Weise ist die gesamte Menschheit offensichtlich nicht streng in sieben Typen unterteilt, obwohl jedes Individuum vorrangig einem Chakra-Persönlichkeitstyp angehört. Die sieben Haupt-Chakra-Typen sind zu archetypisch, um alle Feinheiten und Nuancen einer tatsächlich lebenden Person umfassen zu können. Deshalb besteht jede vollständige Persönlichkeit aus einem Haupttyp, einem Sekundärtyp sowie einem unterstützenden Typ. Der Sekundärtyp und der unterstützende Typ verleihen uns besondere Merkmale und machen unsere Persönlichkeit einzigartig. Sie bereichern den Haupttyp um eine zusätzliche Perspektive

und andere Lebenserfahrungen. Ihr zweithöchstes Ergebnis beim Selbsttest zeigt Ihren Sekundärtyp an. Ihr dritthöchstes Ergebnis verweist auf Ihren unterstützenden Chakra-Typ. Zusammen bilden diese drei Chakra-Typen eine Art Dreieinigkeit, deren Interaktion die Reise und den Sinn Ihres Lebens sehr treffend erfasst.

In Kombination mit Ihrem Haupttyp tragen Ihr sekundärer und Ihr unterstützender Persönlichkeitstyp dazu bei, Sie als vollständiges Individuum zu definieren – ein Individuum, das durch die Interaktion zwischen den drei Typen ausgeglichen, abgerundet und stark ist. Das ist so schön und weise an dem System der Chakra-Typen: Es ermöglicht die Beschreibung vieler verschiedener individueller Persönlichkeiten durch die schöpferische Kombination von Chakra-Eigenschaften. Diese Kombinationen können für diejenigen, die sie aufweisen, eine Quelle innerer Konflikte und Spannungen sein, aber sie bringen auch einzigartige Persönlichkeiten hervor.

Dadurch, dass es die Haupttypen in einer dreigliedrigen Struktur kombiniert, ermöglicht das Chakra-Persönlichkeitssystem eine detaillierte Darstellung von 42 ausgeprägten Persönlichkeitstypen. Und weil jede Persönlichkeit aus der Interaktion von drei dominanten Chakra-Typen hervorgeht, können erstaunliche 252 Persönlichkeitstypen dargestellt werden. Wenn Sie dann noch den relativen Prozentsatz aus jedem der drei Chakras berücksichtigen, kommen Sie auf eine nahezu unbegrenzte Anzahl von Persönlichkeitstypen.

## **Ihrem Chakra-Typ entsprechend leben**

Wenn Sie Ihre Drei-Typen-Persönlichkeitsstruktur kennen, bewirkt das mehr, als dass Sie Ihrem Selbstbild einen weiteren Faktor hinzufügen oder Ihre Gefühle und Eingebungen über sich selbst vage unterstützen. Wenn Sie etwas über Ihre Konstitution in Erfahrung bringen, können Sie deren Kräfte nutzen und sie auf die ideale Umsetzung Ihres Seelenentwurfs richten. Deshalb finden Sie am Ende jedes folgenden Kapitels umfassende

Vorschläge zur Veränderung des entsprechenden Lebensstils – angefangen mit sehr kleinen, alltäglichen Details über emotionale, mentale und verhaltensbedingte Probleme bis hin zu tiefer spiritueller Erleuchtung. Wenn Sie diesen Vorschlägen folgen, fällt es Ihnen leichter, ein vollständig verwirklichtes Modell Ihres Typs anzustreben. Sie tun dies, indem Sie die Extreme Ihres Typs ausgleichen und seine natürliche Verwirklichung fördern.

In der Regel will jeder Chakra-Typ genau die Dinge tun, die zu einem Ungleichgewicht führen. Und die große Ironie dabei ist, dass das, was einem Chakra-Typ als gesund vorkommt, genau das ist, was bei ihm am wenigsten im Gleichgewicht ist. Wenn Sie Ihre Chakra-Energien ins Gleichgewicht bringen, kann das ein wenig den Anschein erwecken, als wollten Sie Ihren Persönlichkeitstyp zähmen, statt ihn frei seine Flügel ausbreiten zu lassen. Doch wenn Sie Ihren Typ nicht zähmen, kann er niemals richtig und sicher reifen.

Jeder Typ hat seine eigenen, das Gleichgewicht störenden Elemente, die bei falscher Kanalisierung zu psychosomatischen Erkrankungen und zur Selbstzerstörung führen können. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie Ihre Neigungen fördern lernen, um Ihrem Chakra-Typ entsprechend zu leben. Denken Sie an diesen Balanceakt, während Sie nach Möglichkeiten suchen, Ihr Wesen klar strukturiert zum Ausdruck zu bringen. Diese Strukturen schränken den freien Fluss Ihres Ausdrucks zweifellos ein, aber sie sind paradoxerweise genau das, was es Ihnen möglich macht, auf gesunde Weise aus Ihrem Wesen heraus zu leben. Es ist, als lenkte man einen Wasserschwall in Kanäle, die einen aktiven und gleichzeitig beherrschbaren Fluss aus ihm machen.

Leckeres Essen in vernünftigen Mengen zu genießen ist wunderbar. Wenn Sie jedoch einen ganzen Kuchen auf einmal essen, könnten Sie Magenschmerzen bekommen. Um ein Erlebnis wirklich genießen zu können, müssen Sie es begrenzen. Es ist eine Lebensweisheit, dass eine unbegrenzte oder unregulierte Erfahrung nicht lange aufrechterhalten oder gesteuert werden kann. Selbst Ihre natürliche Energie sollte am besten nur zu bestimmten Zeiten und für bestimmte Zwecke fließen. Sie sollte sich im Ide-

allfall weniger auf sofortige Formen der Befriedigung richten und mehr auf wirklich konstruktive und langfristige Ziele.

Stellen Sie sich Ihren Chakra-Typ als ein wildes Pferd vor, das Sie noch nicht reiten können. Es benimmt sich nicht schlecht, es wird nur falsch geführt. Sie müssen den richtigen Weg finden, um das Pferd dazu zu bringen, dass es Ihren Anweisungen folgt. Jedes der folgenden Kapitel enthält einen Abschnitt über das Gleichgewicht, in dem die folgenden Fragen auf verschiedene Arten und auf unterschiedlichen Ebenen beantwortet werden: Was sind die gesündesten Kanäle, die ich finden kann, um mich von den Extremen meiner Neigungen zu befreien und sie ins Gleichgewicht zu bringen?

Das schlummernde Potenzial Ihres Chakra-Typs zu verwirklichen ist eine weitere Herausforderung. In jedem Kapitel gibt es Abschnitte über die Umsetzung dieses Potenzials. Dort finden Sie eine Reihe von Vorschlägen, die eine echte Selbstliebe in Ihnen fördern sollen – die Art von Selbstliebe, die es Ihnen möglich macht, Frieden mit sich selbst zu schließen, Ihre Konstitution anzunehmen und sie trotz des sozialen Drucks zur Anpassung an ein allgemeines Muster gewissenhaft weiterzuentwickeln. Die Empfehlungen schließen individuell zugeschnittene Übungen, Alltagsstrukturen und Aktivitäten ein und weisen sogar spirituelle Wege, die zu einer Anerkennung Ihrer wahren Neigungen führen können. Betrachten Sie diese Unterkapitel als eine Art Landkarte, auf der Sie die kreativsten und befriedigendsten Wege finden können, um Ihre Persönlichkeit zum Ausdruck zu bringen und deren höchste Bestimmung zu verwirklichen. Wenn Sie diesen Hinweisen folgen, können Sie Ihre eigenen Stärken und Talente in Geschenke verwandeln und mit der Welt teilen.

Im Kern seiner psychischen Struktur sieht sich jeder Persönlichkeitstyp vor bestimmte Herausforderungen gestellt, die zu Kämpfen im eigenen Inneren und mit der Realität führen – zu einer Art permanentem Streit oder Widerstand, der bewusst erkannt und behoben werden muss. C. G. Jung nannte diese Aspekte das »Schattenselbst«. Ich gebe jedem Schattenselbst einen Namen und schließe es in das Persönlichkeitsprofil mit ein, das in dem jeweiligen Kapitel besprochen wird. Der erste Chakra-Typ kämpft

mit dem, was ich das »erstarrte Selbst« nenne. Der zweite läuft Gefahr, »der Schmetterling, der nichts gibt« zu werden. Der dritte Chakra-Typ kann in die Falle des »Machers, der Angst vor Misserfolg hat« tappen. Der vierte kämpft mit seiner Tendenz, ein »verschämter Gebender« zu sein. Der fünfte Chakra-Typ sieht sich von seiner Neigung bedroht, ein »alles beherrschender Manipulator« zu sein. Der sechste Chakra-Typ kann zu einem »hilflosen Intellektuellen« werden. Der siebte Chakra-Typ hat die Tendenz, sich zurückzuziehen, die dazu führen kann, dass er ein »lebensfeindlicher Meditierender« wird. Weil diese Kämpfe und Herausforderungen leichter zu erkennen sind als unsere subtileren Neigungen, die manchmal stark unterdrückt werden, kann ihre Identifikation eine kraftvolle Möglichkeit sein, Ihren Hauptpersönlichkeitstyp sicher zu bestimmen.

Zusätzlich zu diesen Varianten des Schattenselbst hat jeder Persönlichkeitstyp Schwächen – bestimmte Bereiche, in denen er weniger kompetent ist, weil es ihm aufgrund seiner natürlichen Konstitution an gewissen Fähigkeiten fehlt. Um eine solche Schwäche zu kompensieren, sind wir oft stolz auf sie, als handle es sich dabei um eine großartige Eigenschaft und nicht um eine Schwäche. Auf diese Weise setzen wir unseren Persönlichkeitstyp ein, um vor unbequemen und wichtigen Herausforderungen in unserem Leben zu fliehen. Diese Schwächen werden in den folgenden Kapiteln in Bezug auf jeden einzelnen Typ diskutiert.

Eine andere Komponente Ihres Persönlichkeitstyps bezieht sich auf bestimmte emotionale Schocks und Enttäuschungen, die jeder Typ tendenziell anders und mehr oder weniger stark wahrnimmt als andere. Jeder Persönlichkeitstyp wird von bestimmten negativen Tendenzen und Erfahrungen beeinträchtigt, die andere Typen möglicherweise nicht tangieren. Aus diesem Grund hinterlassen manch negative Erinnerungen tiefe Spuren, während wir andere negative Erfahrungen als vorübergehende Unannehmlichkeiten abtun.

Diese drei Komponenten – Ihr Schattenselbst, Ihre Schwächen und Ihre emotionalen Schocks – führen zu bestimmten psychischen Einstellungen und Neigungen, die Ihnen helfen zu definieren, wer Sie sind. Die gute Nachricht dabei ist, dass keine dieser psychischen Strukturen so blei-

ben muss, wie sie ist. Durch eine ernsthafte innere Arbeit können Sie Ihre Persönlichkeitsstruktur positiv verändern. Seien Sie also nicht zu ungeduldig. Ihre größten Herausforderungen bieten die Reibung, die Ihnen letztendlich hilft, ein erfüllteres Leben zu führen. Indem Sie permanent versuchen, sie zu meistern, verändern Sie sich selbst.

In diesem Buch geht es zwar hauptsächlich darum, Ihnen zu helfen, Ihre eigene Chakra-Identität zu entdecken, aber ich empfehle Ihnen auch, das System zu nutzen, um zu erforschen, was Ihnen vielleicht fremd vorkommt. Aus diesem Grund habe ich in jedes Kapitel ein paar Gedanken über die Rolle, die der betreffende Typ in der Welt spielt, eingefügt und erklärt, warum die Gesellschaft ihn braucht. Wenn Sie die Gaben der einzelnen Typen erst einmal erkannt haben, fällt es Ihnen leichter zu erkennen, wie jeder von ihnen Sie inspirieren und Ihr eigenes Leben bereichern kann. Wir dürfen nicht vergessen, dass wir als vollständige Menschen sämtliche Chakra-Typen in uns erwecken sollten. Von Menschen zu lernen, die andere Fähigkeiten haben als Sie selbst, kann Ihnen helfen, die Welt aus einem anderen Blickwinkel zu sehen.

Üben Sie, morgens als ein anderer Typ aufzuwachen. Es kann sehr aufschlussreich sein, die Welt einen Tag lang aus dem Blickwinkel und mit dem Erfahrungshorizont seiner Persönlichkeit zu betrachten. Wir vergessen gern, dass wir keineswegs immer wir selbst sein müssen. Wenn wir immer nur wir selbst sind, verlieren wir vielmehr den Kontakt zu bestimmten Sichtweisen und Reaktionen auf das Leben, die vielleicht einige unserer schlimmsten Probleme lösen könnten. Was könnte in Ihrem Leben passieren, wenn Sie zuließen, dass die Weltsicht eines anderen Typs Ihre Sicht der Welt färbt? Was, wenn Sie in der Lage wären, diese Persönlichkeit vorübergehend in Ihr Dasein einzugliedern? Würde es Ihre übliche Art, mit Herausforderungen umzugehen, positiv verändern? Können Sie eine bestimmte Gabe, die Sie brauchen, im Reservoir der Fähigkeiten und Fertigkeiten eines anderen Typs finden? Könnte irgendeine von ihnen einen schlummernden und dringend benötigten Teil in Ihnen wecken?

Ich stelle jede Chakra-Gruppe separat vor, um ihre besonderen Tendenzen und Einstellungen gebührend zu würdigen. In jedem Kapitel prä-

sentiere ich das Profil eines Chakra-Typs, das seine Stärken und Potenziale ebenso umfasst wie sein Schattenselbst und seinen Einflussbereich. Verwenden Sie diese Profile, um sich bewusst zu werden, auf welche Weise Sie sich verändern und allmählich Ihr volles Potenzial erkennen können. In jedem Kapitel geht es auch um das Wesen, die Konstitution, die Geschichte, die Weltsicht und die besonderen Eigenschaften des jeweiligen Persönlichkeitstyps. Außerdem werden Vorschläge gemacht, wie jeder Typ ins Gleichgewicht gebracht und verwirklicht werden kann. Der Selbsttest am Ende eines jeden Kapitels wird Ihnen bei der Einschätzung Ihres eigenen Chakra-Typs helfen.

In Teil IV finden Sie dann Möglichkeiten, dieses Wissen zu nutzen, um Einfluss auf Ihre Lebensweise, Ihre Beziehungen und Ihren Platz in der Welt zu nehmen. Ich hoffe, dass Ihnen diese Werkzeuge helfen können, Ihre eigene Persönlichkeit auf eine Weise zu erkennen und auszuleben, die eine Bereicherung für Sie und andere darstellt.

---

## TEIL I

# **Materiell-irdische Typen**

Das erste, zweite und dritte Chakra fallen in die Kategorie der materiell-irdischen Typen. Diese Gruppe hat sich hauptsächlich der Arbeit mit sinnlich wahrnehmbaren Materialien und Objekten verschrieben. Diese drei Chakra-Typen sind zwar alle sehr in der Welt der Materie engagiert, aber jeder nähert sich ihr von einem anderen Standpunkt aus. Diese Gruppe entspricht dem unteren Teil des menschlichen Körpers: Beine, Basis der Wirbelsäule sowie Genitalien und Bauch.

---