

Erkenne dich selbst im Enneagramm

Eine kurze Einführung in das Enneagramm
als Persönlichkeitsmodell

** Inklusive Steckbriefe aller 9 Persönlichkeitstypen **



Bianca Schenk

LOOKINSIDEYOURSELF.DE

Liy

Erkenne dich selbst im Enneagramm

Eine kurze Einführung in das Enneagramm als Persönlichkeitsmodell

Inklusive Steckbriefe aller 9 Enneagramm-Typen

Das Enneagramm ist eine jahrhundertealte Lehre, die Weisheiten aus verschiedenen Traditionen zusammenbringt und seit jeher als Werkzeug zur Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung genutzt wurde. Das Enneagramm als Persönlichkeitsmodell, verwendet seine kreisförmige Figur, um neun Persönlichkeitstypen der menschlichen Natur und ihre komplexen Beziehungen darzustellen:

- *Der reformierende Perfektionist*
- *Der aufmunternde Helfer*
- *Der erfolgsorientierte Performer*
- *Der kreative Individualist*
- *Der stille Beobachter*
- *Der loyale Skeptiker*
- *Der enthusiastische Optimist*
- *Der anführende Boss*
- *Der vermittelnde Friedensstifter*

Das Enneagramm bietet detaillierte Beschreibungen der Eigenschaften, Werte, Ziele, Motivationen und Wünsche jedes dieser Typen. Aber allen voran sucht es nach dem wahren inneren Antrieber eines jeden. Es deckt zudem negative Aspekte auf, die Ängste und Zwänge verursachen können. Durch das Erkennen der eigenen individuellen Merkmale und inneren Antrieber können diese negativen Merkmale überwunden, innere Barrieren beseitigt, Beziehungen vertieft und persönliche Freiheit sowie Zufriedenheit gefunden werden.

Inhaltsverzeichnis

Steckbriefe der 9 Enneagramm-Typen

Der reformierende Perfektionist	S. 3
Der aufmunternde Helfer	S. 9
Der erfolgsorientierte Performer	S. 15
Der kreative Individualist	S. 22
Der stille Beobachter	S. 28
Der loyale Skeptiker	S. 34
Der enthusiastische Optimist	S. 40
Der anführende Boss	S. 46
Der vermittelnde Friedensstifter	S. 53

Die Feinheiten des Enneagramms:

Flügel im Enneagramm	S. 59
Wachstums- und Stresspfade	S. 60
Wahrnehmungs- und Energiezentren	S. 62
Instinkt-Typen	S. 64
Value Proposition des Enneagramms	S. 67
Das Enneagramm selbst anwenden	S. 69

Typ 1 - Der reformierende Perfektionist

Blick auf die Welt:

Der Enneagramm-Typ 1, auch bekannt als der Perfektionist oder der Moralwächter, sieht die Welt durch die Brille der Ordnung und Korrektheit. Für 1er Typen ist es von großer Bedeutung, dass Dinge nach festgelegten Standards und Prinzipien erledigt werden.

Hauptängste:

- Fehler machen
- Unvollkommen sein
- Moralischen Verfehlungen
- Inkompetenz (sowohl bei sich selbst als auch bei anderen)

Self-Talk:

Ihr innerer Dialog ist von Gedanken über das, was "richtig" und "falsch" ist, geprägt. Sie neigen dazu, sich selbst mit hohen Standards zu beurteilen und können sehr selbstkritisch sein. Ihr Selbstgespräch dreht sich oft um die Notwendigkeit, perfekt zu sein.

Typische Merkmale und Verhaltensweisen:

- Korrekturen vornehmen: Sie sind die ersten, die Fehler in Dokumenten, Plänen oder Situationen bemerken und darauf hinweisen.
- Hohe Standards: Sie haben hohe Erwartungen an sich selbst und andere und setzen sich für moralische und ethische Prinzipien ein.
- Kritik: Sie sind oft kritisch gegenüber sich selbst und anderen, wenn die Dinge nicht ihren Vorstellungen entsprechen.

- Beurteilung: Sie bewerten ständig die Qualität und "Richtigkeit" von Aktivitäten und Ergebnissen.
- Details: Sie suchen Zugang zu Details und strukturieren die Analyse.
- Missionsgefühl: Sie möchten die Welt auf verschiedene Weise verbessern, egal wieviel Einfluss sie haben
- Opferbereitschaft: Sie sind bereit, persönliche Opfer zu bringen, um moralische Widrigkeiten zu beseitigen oder etwas zu ändern.
- Praktisches Handeln: Sie sind praktisch veranlagt und möchten nützlich sein, um Unordnung in ihrer Umgebung zu reduzieren.
- Sinn für Ziele: Einsen haben einen ausgeprägten Sinn für Ziele und fühlen, dass sie eine Lebensmission erfüllen müssen.
- Selbstrechtfertigung: Sie neigen dazu, ihre Handlungen vor sich selbst und anderen zu rechtfertigen und verbringen viel Zeit damit, über die Konsequenzen ihres Handelns nachzudenken
- Aktivismus: Obwohl sie sich oft als Rationalisten darstellen, sind Einsen in Wirklichkeit Aktivisten, die nach einer akzeptablen Begründung für ihr Handeln suchen.

Gründe für diese typischen Handlungen und Merkmale:

Typ-1-Personen handeln aufgrund ihrer Angst, Fehler zu machen und unvollkommen zu sein. Sie versuchen, sich selbst und die Welt um sich herum zu verbessern, indem sie hohe Standards und strenge Prinzipien anwenden. Sie glauben, dass die Einhaltung dieser Standards ihnen Sicherheit und Selbstwertgefühl verleiht. Sie haben das Anliegen, die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Talente / Begabungen:

- Gewissenhaftigkeit
- Verantwortungsbewusstsein
- Detail-Bewusstsein
- Integrität
- Fähigkeit, Dinge zu verbessern
- Zuverlässigkeit
- Hohe ethische Standards
- Hohe Selbstbeherrschung
- Zielstrebigkeit
- Opferbereitschaft

Typische Laster (bewusst oder unbewusst):

- Übermäßige Kontrolle
- Übermäßige Strenge und Starrsinn
- Hartnäckiges Festhalten an Prinzipien
- Vermeidung von Wut und Groll (weil es falsch ist, wütend zu werden)
- Projektion von Wut und Fehlern auf andere
- Aufgestaute Wut kann durch extrem höfliches Verhalten verdeckt werden
- Starke Selbstkritik
- Rechthaberei
- Übermäßige Rechtfertigung
- Entziehung vor Kritik und Urteilen

Leidenschaft (Haupt-Emotion):

- Ärger
- Zorn
- Wut

Fixierung (Grundverhalten im Auto-Modus):

- Perfektionismus

Idealisiertes Selbstbild:

- Ich bin gut
- Ich bin richtig
- Ich bin perfekt

Trigger / Wunde Punkte:

- Unrecht haben
- Zurecht kritisiert werden

Haupt-Wert:

- Güte

Typische Gedanken:

- Die Welt ist unvollkommen und ich kann daran arbeiten, sie zu verbessern und mich selbst zu verbessern.
- Ich muss die Welt zu einem besseren Ort machen.
- Ich lege großen Wert auf Verbesserung und darauf, dass Dinge korrekt und ordnungsgemäß erledigt werden. Dies gilt nicht nur für meine eigenen Handlungen, sondern auch für die Qualität dessen, was andere tun.
- Prinzipien und klare Unterscheidungen zwischen richtig und falsch sind wichtig, auch wenn andere das für idealistisch oder pingelig halten.
- Fakten, Präzision und Klarheit sind wichtig.
- Durch Anstrengung, harte Arbeit und Engagement kann jeder versuchen, richtig zu handeln und Fehler zu vermeiden.
- Ich bin bereit, Fehler und Missstände zu korrigieren.
- Ich bin unzufrieden, wenn etwas nicht perfekt ist, aber das sollte ich nicht auf der Gefühlsebene zeigen.
- Meine Prinzipien sind nicht verhandelbar. Ethik und Werte sind mir heilig, denn sie leiten mein Handeln.
- Ich glaube, dass es wichtig für die Welt ist, dass klare Regeln und hohe Standards eingehalten werden, um Ordnung und Verbesserung zu fördern.
- Ich habe oft einen strengen Zeitplan und versuche, mich an vorgegebene Zeitrahmen zu halten.
- Wenn andere Fehler machen, neige ich dazu, sie darauf hinzuweisen und erwarte von ihnen, dass sie genauso selbstkritisch sind wie ich selbst. Ich fühle mich manchmal frustriert über Unachtsamkeit.
- Wenn ich genug Geld hätte und nicht arbeiten müsste, würde ich am liebsten den ganzen Tag damit verbringen, die Welt zu verbessern und soziale oder Umweltprobleme anzugehen. Ich würde mich für wohltätige Zwecke einsetzen und mich für Gerechtigkeit und Moral einsetzen.

- Andere haben mir schon öfter gesagt, dass ich zu kritisch und pedantisch bin, immer darauf bedacht, dass alles akribisch durchgeführt wird, aber so bin ich nun mal.
- Es könnte sein, dass ich manchmal zu dogmatisch in meinen Ansichten bin und Schwierigkeiten habe, Flexibilität zu zeigen.
- Meine Prinzipien sind meine Leitsterne, um die Welt und mich selbst zu gestalten.
- Meine Mission ist es, durch mein eigenes Verhalten und Handeln eine Veränderung zu bewirken.
- Ich schätze Individualität, solange sie im Einklang mit moralischen und ethischen Standards steht. Authentizität ist bewundernswert, aber sie sollte nicht auf Kosten von Prinzipien gehen.
- Gefühle sollten unter Kontrolle sein und einer bestimmten Ordnung entsprechen. Negative Emotionen sind ein Zeichen von Schwäche und müssen vermieden werden.
- Die Welt braucht Veränderung, und ich kann dazu beitragen, sie zu gestalten.

Weitere Bezeichnungen:

- Reformier
- Moralist
- Richter
- Organisator
- Purist
- Reformier
- Kritiker
- Der rationale Idealist

Mögliche berühmte 1er Typen:

- Konfuzius
- Plato
- Jeanne d'Arc
- Mahatma Gandhi
- Papst John Paul II
- Nelson Mandela
- Margaret Thatcher

- Prince Charles
- George Bernard Shaw
- Henry David Thoreau
- George Harrison
- Celine Dion
- Jerry Seinfeld
- Katharine Hepburn
- Emma Thompson
- Jane Fonda
- Meryl Streep
- Harrison Ford
- Helen Hunt

Vertiefende Aspekte:

Typ-1-Personen können vom Weg der Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm profitieren, um gesündere Wege zu finden, ihre hohen Standards zu leben und ihre Selbstkritik zu mildern. Selbstakzeptanz und die Fähigkeit, Flexibilität in ihren Prinzipien zu finden, sind wichtige Schritte auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung.

In weniger entwickelten Zuständen neigt Typ 1 dazu, unflexibel, starr, dogmatisch und intolerant zu sein. Sie schließen sich oft von ihrer eigenen Kritik und Bewertung aus, was zu einer gewissen Schließung gegenüber anderen Perspektiven führt.

In höher entwickelten Zuständen gelingt es ihnen, Toleranz zu entwickeln und eine realistischere Selbstwahrnehmung und Wahrnehmung anderer zu fördern, bevor sie angemessene Maßnahmen ergreifen. In dieser Phase verlagern sich ihre absoluten Vorstellungen von Richtig und Falsch hin zu Idealen, die sie auf eine einfühlsame, vertrauensvolle und flexible Weise in ihr Leben integrieren.

Tief in der Seele eines Typ-1-Menschen finden wir etwas Besonderes: wahre Liebe und Reinheit. Das bedeutet, dass hinter ihrer äußeren Haltung von Perfektion und hohen Standards ein Herz voller bedingungsloser Liebe und Ehrlichkeit verborgen ist. Dieses innere Herz kennt keine harten Urteile oder Bedingungen. Es ist wie eine kostbare, unberührte Quelle in ihnen, die, obwohl sie nach außen hin streng und anspruchsvoll wirken können, ihre wahre Natur als liebevoll und rein zeigt.

Typ 2 - Der aufmunternde Helfer

Blick auf die Welt:

Der Enneagramm-Typ 2, auch bekannt als der Helfer oder Geber, sieht die Welt durch die Brille der Bedürfnisse anderer. 2er Typen sind stark darauf ausgerichtet, für die Menschen um sie herum da zu sein und deren Bedürfnisse zu erfüllen.

Hauptängste:

- Nicht gebraucht werden
- Ungeliebt sein
- Gefährdete Beziehungen

Self-Talk:

Ihr innerer Dialog dreht sich oft um die Überlegung, wie sie anderen helfen können. Sie neigen dazu, sich selbst als fürsorglich und unterstützend zu sehen und suchen ständig nach Möglichkeiten, anderen zu helfen.

Typische Merkmale und Verhaltensweisen:

- Anderen helfen: Sie sind großzügig mit ihrer Zeit und ihren Ressourcen und bieten anderen ihre Unterstützung an.
- Beziehungen pflegen: Sie legen großen Wert auf zwischenmenschliche Beziehungen und investieren viel Energie in ihre Pflege.
- Konflikte vermeiden: Sie vermeiden oft Konflikte und versuchen, Harmonie in ihren Beziehungen aufrechtzuerhalten.
- Bedürfnisse erkennen: Sie denken sehr häufig an die Bedürfnisse und die Zukunft der anderen.
- Selbstlosigkeit: Sie konzentrieren sich mehr auf die Gefühle anderer als auf die eigenen Gefühle.

- Lösungsorientierte Hilfsbereitschaft: Sie gehen schnell vom Problem zum Rat oder zur Lösung für andere über.
- Großzügigkeit: Sie sind großzügig und bereit, viel für andere zu geben.
- Bedürfnis nach Anerkennung: Trotz ihrer Selbstlosigkeit erwarten sie Anerkennung und Wertschätzung
- Interesse an zwischenmenschlichen Beziehungen: Beziehungen, Familie und Freundschaften sind von großer Bedeutung.
- Sich selbst in anderen sehen: Sie projizieren oft ihre eigenen Bedürfnisse auf andere und versuchen, diese zu erfüllen.

Gründe für diese typischen Handlungen und Merkmale:

Typ-2-Personen handeln aus der Angst, nicht gebraucht oder ungeliebt zu sein. Sie versuchen, sich durch Geben und Fürsorge die Zuneigung und Anerkennung anderer zu sichern. Ihr Selbstwertgefühl hängt stark von ihrer Fähigkeit ab, hilfreich für andere zu sein.

Talente / Begabungen:

- Empathie
- Mitgefühl
- Hilfsbereitschaft
- Großzügigkeit
- Fähigkeit, für andere da zu sein
- Fähigkeit, Beziehungen zu vertiefen
- Einfühlsamkeit
- Warmherzigkeit
- Hohes intuitives Gespür für die Wünsche und Bedürfnisse anderer
- Ermutigend sein
- Dienstbereitschaft

Typische Laster (bewusst oder unbewusst):

- Übermäßige Opferbereitschaft
- Vernachlässigung der eigenen Bedürfnisse
- Neigung anderen zu dienen
- Anwendung subtiler manipulativer Taktiken, um die Zuneigung und Aufmerksamkeit anderer zu gewinnen
- Geben, um zu bekommen
- Abhängigkeit von Beziehungen/Gruppen
- Kann traurig und überraschenderweise wütend werden, wenn sie nicht geschätzt werden
- Emotionaler Schmerz, wenn sie beiseite geschoben werden
- Selbstverleugnung, um Wünsche und Bedürfnisse anderer zu erfüllen
- Schuldgefühle und Vorwürfe, wenn sie sich um sich selbst sorgen

Leidenschaft (Haupt-Emotion):

- Stolz

Fixierung (Grundverhalten im Auto-Modus):

- Schmeichelei

Idealisiertes Selbstbild:

- Ich bin großzügig
- Ich bin hilfsbereit

Trigger / Wunde Punkte:

- Ablehnung,
- Nicht gebraucht fühlen
- Nutzlos fühlen
- Nicht verbunden fühlen

Haupt-Wert:

- Liebe

Typische Gedanken:

- Die Menschen sind auf meine Hilfe angewiesen.
- Ich habe einen Wert, wenn andere mir dankbar gegenüber sind.
- Ich verdiene es nur, geliebt zu werden, wenn ich liebevoll bin.
- Indem ich die Bedürfnisse anderer erkenne und erfülle gelingt es mir wertvoll zu sein.
- Es ist ein tolles Gefühl zu merken, dass jemandem meine Einfühlsamkeit hilft.
- Es gibt mir ein gutes Gefühl, gemocht und gebraucht zu werden.
- Manchmal ist es angebracht, sich in die Angelegenheiten anderer einzumischen, wenn es dem Wohlbefinden einer Person dient, auch wenn sie nicht darum gebeten haben.
- Obwohl ich großzügig und warmherzig bin, verletzt es mich, wenn meine Bemühungen nicht geschätzt werden. Wenn das passiert, kann ich ziemlich wütend werden.
- Beziehungen und Teil einer Gemeinschaft zu sein, sind das Wichtigste überhaupt.
- Es ist sehr wichtig, wie die Menschen miteinander umgehen, wie sie miteinander auskommen und wie es ihnen geht.
- Ich möchte, dass sich die Menschen in meiner Nähe geliebt und geschätzt fühlen.
- Ich hoffe, meine Großzügigkeit wird bemerkt und geschätzt.
- Ich mache mir Sorgen um die Bedürfnisse anderer.
- Gibt es jemanden, dem ich heute meine Unterstützung anbieten kann?
- Ich wünschte, ich könnte für alle Menschen, die mir wichtig sind, da sein.
- Warum habe ich das Gefühl, dass ich immer für andere da sein muss?
- Ich möchte, dass die Menschen um mich herum glücklich sind.
- Bin ich wirklich so hilfsbereit, wie ich sein sollte?
- Warum fühle ich mich schuldig, wenn ich an meine eigenen Bedürfnisse denke?
- Ich liebe es, anderen zu helfen, auch wenn es anstrengend sein kann.

Weitere Bezeichnungen:

- Helfer
- Geber
- Empathischer Unterstützer
- Erfreuer
- Ermöglicher
- Aufmunterer
- Cheerleader

Mögliche berühmte 2er Typen:

- Byron Katie,
- Eleanor Roosevelt
- Nancy Reagan
- Luciano Pavarotti
- Lionel Richie
- Stevie Wonder
- Barry Manilow
- Dolly Parton
- Bobby McFerrin
- Kenny G,
- Paula Abdul
- Priscilla Presley
- Elizabeth Taylor
- Juliette Binoche

Vertiefende Aspekte:

Typ-2-Personen können vom Weg der Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm profitieren, um gesündere Wege zu finden, für andere da zu sein, ohne die eigenen Bedürfnisse zu vernachlässigen. Selbstfürsorge und das Setzen von eigenen Grenzen sind wichtige Schritte auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung.

In weniger entwickelten Zuständen können Typ-2-Personen manipulativ sein, mit den Schuldgefühlen anderer Menschen spielen und Schwierigkeiten haben, die Destruktivität und Bedürftigkeit in ihrem eigenen Verhalten zu erkennen.

Auf den höheren Selbstentwicklungsstufen wird der Ausdruck des Altruismus der Typ-2-Personen wirklich bedingungslos und frei von Hintergedanken, da sie in der Lage sind, sich selbst zu nähren und gleichzeitig gebend und liebevoll zu sein.

Typ-2-Personen sind in ihrer tiefsten, authentischen Natur von bedingungsloser Liebe, Mitgefühl und Freundlichkeit geprägt. Jenseits ihrer äußeren Merkmale, die sich oft in einem starken Verlangen nach Anerkennung und Zuwendung äußern, liegt ihr wahres Selbst in einem Zustand der uneigennütigen Liebe und Güte. Dies ist der Kern ihrer Persönlichkeit, der oft von ihren selbstlosen Bemühungen überschattet wird.

Typ 3 - Der erfolgsorientierte Performer

Blick auf die Welt:

Enneagramm-Typen 3, auch bekannt als Erfolgsmenschen oder Leistungsmenschen, sehen die Welt durch die Brille des Erfolgs und der Anerkennung. Für sie dreht sich vieles um das Erreichen von Zielen und die Wahrung eines positiven Images.

Hauptängste:

- Erfolglos sein
- Unwichtig sein
- Misserfolg haben
- Keine Anerkennung erhalten

Self-Talk:

Ihr innerer Dialog ist oft von Gedanken über ihren Erfolg, ihre Leistung und ihr Image geprägt. Sie setzen sich unter Druck, um erfolgreich und bewundert zu sein.

Typische Merkmale und Verhaltensweisen:

- Ehrgeiz: Sie sind äußerst zielgerichtet und handlungsorientiert und haben hohe Ambitionen, um erfolgreich zu sein. Sie identifizieren sich sehr mit dem, was erreicht wurde.
- Karriere vorantreiben: Sie investieren viel Zeit und Energie in ihre Karriere und streben nach beruflichem Aufstieg.
- Image pflegen: Sie legen großen Wert auf ihr äußeres Erscheinungsbild und darauf, wie andere sie wahrnehmen, ggf. poliertes Image, das je nach Situation angepasst wird.

- Wettbewerbsorientiert: Sie wollen um jeden Preis gewinnen und vermeiden Fehlschläge und Misserfolge
- Dynamisch: Sie sind in der Lage, sich selbst energisch für Aufgaben einzusetzen, sind stets antriebsstark und oft ein Workaholic.
- Pragmatismus: Sie können ihr Verhalten den Umständen anpassen, um erfolgreich zu sein, ihre Energie konzentriert sich darauf, zu gewinnen und erfolgreich zu erscheinen.
- Ungeduld: Sie verspüren oft den Drang, schnell Ergebnisse zu erzielen und Erfolg zu haben.
- Fehlen des eigenen Herzenswunsches: Sie können den Kontakt zu ihrem eigenen Herzenswunsch verlieren, um den Erwartungen gerecht zu werden
- Selbstvermarktung: Sie können sich stark darauf konzentrieren, sich selbst zu vermarkten und sich als Erfolg darzustellen.

Gründe für diese typischen Handlungen und Merkmale:

Typ-3-Personen handeln aus der Angst, erfolglos oder unwichtig zu sein. Sie setzen sich unter Druck, ständig erfolgreich zu sein, um ihre eigene Wertschätzung und die Anerkennung anderer zu sichern. Ihr Selbstwertgefühl hängt oft stark von ihrer Leistung ab.

Talente / Begabungen:

- Zielstrebigkeit
- Anpassungsfähigkeit
- Selbstmotivation
- Fähigkeit, ehrgeizige Ziele zu erreichen
- Effizienz
- Leistungsstärke
- Aufgabenorientierung
- Pragmatismus
- Oftmals große (körperliche) Ausdauer

Typische Laster (bewusst oder unbewusst):

- Oberflächlichkeit
- Übermäßig hartes Arbeiten bis hin zur Arbeitssucht
- Selbsttäuschung / Selbstverleugnung
- Verstecken hinter einer Fassade
- Übermäßiger Fokus auf äußere Erfolge
- Es ist leichter, sich mit Frustration und Wut zu verbinden als mit Traurigkeit und Angst
- Fehlende Selbsterkenntnis
- Verlust des Kontakts zu wahren Gefühlen und Bedürfnissen
- Angst vor Leere und Wertlosigkeit
- Druck perfekt zu sein

Leidenschaft (Haupt-Emotion):

- Ehrgeiz

Fixierung (Grundverhalten im Auto-Modus):

- Täuschung / Selbsttäuschung
- Eine Rolle spielen
- Handeln

Idealisiertes Selbstbild:

- Ich bin effizient und leistungsfähig
- Ich bin fleißig
- Ich bin erfolgreich
- Ich bin ein Gewinner
- Ich bin kompetent

Trigger / Wunde Punkte:

- Kritik
- Misserfolge
- Zurückweisung

Haupt-Werte:

- Effizienz
- Produktivität

Typische Gedanken:

- Weil die Welt Gewinner schätzt, muss ich Misserfolge um jeden Preis vermeiden und die Welt so organisieren, dass mein Erfolg gesichert ist.
- Mich mit Gefühlen und eigenen Emotionen auseinanderzusetzen ist Zeitverschwendung.
- Ich glaube, dass es wichtig ist, dass Menschen erfolgsorientiert sind und ihre Fähigkeiten nutzen, um Innovation und Fortschritt voranzutreiben.
- Spaß ist für mich selbst oft mit Erfolg und Anerkennung verbunden. Ich strebe nach Aktivitäten, die mein Image und meinen Status verbessern. Ich denke manchmal, dass einige andere zu wenig ambitioniert sind und nicht genug erreichen.
- Ich habe kein Problem damit, mich anzupassen, um erfolgreich zu sein.
- Emotionen können im Weg stehen, wenn es darum geht, erfolgreich zu sein. Ich kann sie hinten anstellen und mich auf meine Ziele konzentrieren. Ich muss heute erfolgreich sein, um wertvoll zu sein.
- Was kann ich tun, um Eindruck zu schinden und bewundert zu werden?
- Andere Leute schauen zu mir auf, also darf ich keine Schwäche zeigen.
- Herausforderungen sind für mich Chancen, mich zu beweisen und erfolgreich zu sein. Ich fühle mich jedoch gestresst, wenn ich das Gefühl habe, meine Ziele nicht zu erreichen.
- Ich sollte hart arbeiten und beeindruckende Dinge erreichen.
- Was werden die anderen denken, wenn ich nicht erfolgreich bin?

- Ich sollte so aussehen und mich so verhalten, wie es von mir erwartet wird.
- Es macht mir Spaß, mich selbst zu vermarkten und in den sozialen Medien präsent zu sein.
- Erfolg bedeutet, dass ich die Anerkennung und Bewunderung verdiene.
- Emotionen können im Weg stehen, wenn es darum geht, erfolgreich zu sein. Ich sollte sie unterdrücken und mich auf meine Ziele konzentrieren.
- Ich muss erfolgreich sein, um meine Familie stolz zu machen.
- Was kann ich tun, um noch erfolgreicher zu sein?
- Wenn ich nicht gewinne, bin ich ein Versager.
- Es macht mir Freude, ständig an mir zu arbeiten, um noch besser zu werden.
- Wie kann ich in der Arbeit am besten glänzen und befördert werden?
- Ich muss meinen Terminkalender voll auslasten, um erfolgreich zu sein.

Weitere Bezeichnungen:

- Motivator
- Leistungsträger
- Status-Suchender
- Zielstrebig(er) Erfüllungsgehilfe
- Achiever
- Leistungsträger
- Erfolgsmensch
- Performer

Mögliche berühmte 3er Typen:

- Augustus Caesar
- Tony Blair
- Prince William
- Arnold Schwarzenegger
- Carl Lewis
- Muhammed Ali
- Andy Warhol
- Oprah Winfrey
- Deepak Chopra
- Tony Robbins
- Michael Jordan
- Tiger Woods,
- Lance Armstrong
- Elvis Presley
- Paul McCartney
- Madonna
- Sting
- Whitney Houston
- Jon Bon Jovi
- Lady Gaga
- Taylor Swift
- Justin Bieber
- Brooke Shields
- Cindy Crawford
- Barbra Streisand
- Jamie Foxx
- Richard Gere
- Will Smith
- Courteney Cox
- Demi Moore
- Reese Witherspoon
- Anne Hathaway

Vertiefende Aspekte:

Typ-3-Personen können vom Weg der Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm profitieren, um gesündere Wege zur Definition ihres Selbstwertgefühls zu finden, die nicht ausschließlich auf äußeren Erfolgen basieren. Selbstakzeptanz und die Fähigkeit, authentischer zu sein, sind wichtige Schritte auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung.

In weniger entwickelten Bewusstseinszuständen kann die Tendenz der Dreier-Typen, sich selbst zu überfordern, dazu führen, dass sie zu Täuschungen greifen müssen, um ihr Image als "Gewinner" aufrechtzuerhalten. Pragmatismus wird zu extremer Zweckmäßigkeit, und der Preis des Gewinnens kann sehr hoch werden. Wie dem auch sei, sie sind vielleicht sehr zielstrebig und können die Illusion des Erfolgs aufrechterhalten.

Auf höheren Bewusstseinsstufen sind Typ-3-Personen in der Lage, sich mit einem starken Gefühl dafür zu verbinden, wer sie sind, und bewegen sich damit in das Gebiet der inneren Ausrichtung, der mitfühlenden Selbstakzeptanz, des authentischen Einflusses und einer starken Verbindung zwischen Herz und Händen, zu der sie auf niedrigeren Funktionsebenen keinen Zugang haben.

Die tiefste wahre Natur oder Essenz eines Typ-3-Individuums umfasst Liebe, Autonomie und Reife. Dies bedeutet, dass das authentische Selbst eines Typ-3-Menschen von einer inneren Liebe zu sich selbst geprägt ist. Sie streben nach Autonomie und persönlichem Wachstum und sind in der Lage, reife Entscheidungen zu treffen, die ihrem wahren Selbst entsprechen. Dies steht im Gegensatz zu den oberflächlichen und erfolgsorientierten Tendenzen, die Typ-3-Personen oft in ihrem Alltag zeigen, wenn sie ihr Selbstwertgefühl durch äußere Anerkennung und Leistung bestätigen.

Typ 4 - Der kreative Individualist

Blick auf die Welt:

Der Enneagramm-Typ 4, auch bekannt als der Individualist oder Künstler, sieht die Welt durch die Brille der Einzigartigkeit und Authentizität. 4er Typen streben danach, sich von der Masse abzuheben und ihre inneren Emotionen und Gedanken auszudrücken.

Hauptängste:

- Sich unbedeutend fühlen
- Unverstanden sein
- Wie alle anderen sein

Self-Talk:

Ihr innerer Dialog ist oft von Gedanken über ihre eigene Einzigartigkeit und die Suche nach ihrer Identität geprägt. Sie neigen dazu, tief in ihre Gefühle und Gedanken einzutauchen.

Typische Merkmale und Verhaltensweisen:

- Selbsta Ausdruck und Selbstverwirklichung auf individuelle Weise: Sie legen großen Wert auf Selbsta Ausdruck in Kunst, Musik oder Literatur und suchen nach Wegen, ihre inneren Gefühle auszudrücken.
- Suche nach Identität: Sie führen eine kontinuierliche Suche nach ihrer wahren Identität, was oft zu einem Gefühl der Melancholie führt.
- Tiefe: Sie haben eine Affinität zu tiefen Gesprächen und versuchen, Bedeutung und Substanz in ihrem Leben zu finden, akzeptieren nicht, etwas nur oberflächlich zu betrachten.
- Authentizität: Sie haben ein unwiderstehliches Verlangen, nach Bedeutung, Tiefe und Authentizität.

- Sie sind im Allgemeinen auf emotionaler und ästhetischer Ebene sehr sensibel und fühlen sich von der Schönheit angezogen.
- Emotionale Sensibilität: Sie sind im Allgemeinen sehr gut auf ihre Umwelt eingestellt, wobei sie sich besonders zu den dunkleren emotionalen Tönen hingezogen fühlen.
- Hang zur Dramatik: Manchmal werden Vierer dramatisch, launisch, unpraktisch und depressiv und betonen zu sehr, was ihnen in ihrem Leben fehlt.
- Einsamkeit & Exzentrik: Sie können sehr intensiv und sehr zurückgezogen sein und haben im Allgemeinen ein ausgeprägtes Fantasieleben, können dadurch skurril oder individuell wirken.
- Symbolik: Sie fühlen sich von Ritualen angezogen und suchen nach Symbolen und Bedeutung in ihren Handlungen.

Gründe für diese typischen Handlungen und Merkmale:

Typ-4-Personen handeln aus der Angst, unbedeutend oder unverstanden zu sein. Sie streben danach, sich von anderen abzuheben und ihre Einzigartigkeit zu betonen, um eine tiefere Bedeutung in ihrem Leben zu finden. 4er Typen haben einen sehr introspektiven Denkstil.

Talente / Begabungen:

- Ästhetik
- Kreativität
- Authentizität
- Sensibilität
- Intuition
- Fähigkeit zu inspirieren
- Fähigkeit, tiefgehende emotionale Verbindungen einzugehen
- Einfühlsamkeit
- Exklusives Handeln
- Einzigartige kreative Fähigkeit Daten zu interpretieren
- Abstraktes Denken

Typische Laster (bewusst oder unbewusst):

- Melodramatik
- Selbstmitleid
- Rückzug / Isolation
- Übermäßiger Fokus auf eigene Emotionen
- Übermäßige Angst vor Verlassenwerden, unerwünscht sein, nicht interessant wirken und vor Ablehnung
- Leicht emotional zu triggern
- Können dazu neigen, sich selbst Geschichten zu erzählen, bis sie an die Realität ihrer Version glauben
- Schwierigkeiten, ihre vielen guten Eigenschaften anzuerkennen
- Negative Selbstbilder und ein geringes Selbstwertgefühl

Leidenschaft (Haupt-Emotion):

- Neid

Fixierung (Grundverhalten im Auto-Modus):

- Melancholie
- Traurigkeit

Idealisiertes Selbstbild:

- Ich bin authentisch
- Ich bin originell
- Ich schaffe Schönheit in der Welt
- Ich bin etwas Besonderes

Trigger / Wunde Punkte:

- Als gewöhnlich wahrgenommen werden
- Sich als gewöhnlich fühlen

Haupt-Werte:

- Originalität
- Schönheit
- Besonderheit

Typische Gedanken:

- Irgendetwas fehlt in meinem Leben, während andere dies zu haben scheinen.
- Ich muss nach meiner wahren Identität suchen.
- Ich fühle, dass ich das bin.
- Wenn alles gut läuft, wird mir vielleicht sogar manchmal langweilig.
- Gefühlsschwankungen von Verlust, Traurigkeit, Sehnsucht und Melancholie kenne ich sehr gut.
- Wenn die Emotionen hochkochen, lass ich sie heraus.
- Es fällt mir nicht leicht positiv über mich zu denken und wer etwas schlechtes über mich denkt, hat vermutlich recht.
- In Allem liegt doch etwas tiefgründiges.
- Oft sehe ich Anzeichen, die mir zeigen, dass ich unwillkommen oder unerwünscht bin.
- Warum versteht mich niemand so wirklich?
- Vielleicht bin ich kreativer und einfühlsamer als die meisten Menschen.
- Manchmal fühle ich mich so unverstanden und einsam.
- Manchmal komme ich mir vor wie ein Mysterium, sogar für mich selbst.
- Ich neige dazu, in Erinnerungen und vergangenen Erfahrungen zu schwelgen.
- Vielleicht bin ich überempfindlich gegenüber Kritik, aber ich kann nichts dagegen tun.
- Könnte ich ein bedeutendes Werk schaffen, das mich unsterblich macht
- Die Welt ist so voller Schmerz und Schönheit – manchmal überwältigt es mich.
- Vielleicht sollte ich eine tiefgreifende Verbindung mit jemandem finden, der mich wirklich versteht.
- Ich verliere mich oft in der Vergangenheit oder Zukunft und denke darüber nach, was hätte sein können oder was sein wird.

- Wenn ich Fehler mache, fühle ich mich oft traurig oder anders als andere. Ich neige dazu, mich in meine Emotionen zu vertiefen und darüber nachzudenken, was der Fehler über mich aussagt.
- Spaß für mich selbst bedeutet, mich kreativ auszudrücken und einzigartig zu sein. Ich liebe es, tiefgründige Erfahrungen zu machen. Ich denke, dass einige andere oberflächlich sind und nicht genug auf ihre Gefühle achten.

Weitere Bezeichnungen:

- Künstler
- Tragiker
- Dramatiker
- Melodramatiker
- Romantiker

Mögliche berühmte 4er Typen:

- Rumi
- Frédéric Chopin
- Jackie Kennedy Onassis
- Virginia Woolf
- Anne Frank
- Frida Kahlo
- Judy Garland
- Miles Davis
- Bob Dylan
- Cher
- Stevie Nicks
- Annie Lennox
- Prince
- Amy Winehouse
- Angelina Jolie
- Winona Ryder
- Kate Winslet
- Nicolas Cage
- Johnny Depp

Vertiefende Aspekte:

Typ-4-Personen können vom Weg der Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm profitieren, um gesündere Wege zur Selbstfindung und zur Bewältigung ihrer Emotionen zu finden. Selbstakzeptanz und die Fähigkeit, ihre Einzigartigkeit zu feiern, sind wichtige Schritte auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung.

Auf niedrigeren Bewusstseinsstufen sind Typ-4-Personen emotional gequält, selbstverliebt, wütend auf sich selbst und depressiv. Sie haben leicht das Gefühl, dass alle sie im Stich gelassen haben und dass es keine Hoffnung gibt, was dazu führen kann, dass sie sich aus Gruppen und der Gesellschaft zurückziehen und am Rande leben, während sie beklagen, dass die Welt sie nicht akzeptiert.

Auf höheren Erkenntnisstufen sind Vierer in Kontakt mit ihrer inneren Stimme und haben das übermäßige Verhaftet-sein mit der eigenen Individualität überwunden. Sie sind in der Lage, sich von ihrer Identität und ihren Gefühlen zu distanzieren, was es ihnen ermöglicht, auf integrierte Weise "Ja" zum Leben zu sagen.

Im tiefsten Inneren eines Typ-4-Menschen finden wir ein inneres Licht, einen strahlenden Lichtpunkt und die Quelle der Freude. Diese Essenz symbolisiert den Zugang, den Typ 4 zu innerer Freude und einer leuchtenden, einzigartigen Essenz in sich hat. Dieses innere Licht steht im Kontrast zu den oft von Melancholie und Sehnsucht geprägten äußeren Merkmalen eines Typ 4. Es ist wie ein strahlender Diamant in ihrer Seele, den sie in ihrer persönlichen Entwicklung anstreben, um sich mit ihrem wahren Selbst zu verbinden.

Typ 5 - Der stille Beobachter

Blick auf die Welt:

Der Enneagramm-Typ 5, auch bekannt als der Beobachter oder Denker, sieht die Welt durch die Brille des Wissens und der Unabhängigkeit. 5er Typen haben ein tiefes Bedürfnis nach Informationen und versuchen, die Welt rational und objektiv zu verstehen.

Hauptängste:

- Sich unwissend fühlen
- Überwältigt / überfordert fühlen
- Verlust von Ressourcen

Self-Talk:

Ihr innerer Dialog dreht sich oft um den Drang, alles verstehen und kontrollieren zu müssen, bevor sie sich in eine Situation einlassen. Sie sind in der Regel sehr unabhängig und autonom in ihren Denkprozessen und können distanziert und analytisch in ihren Gedanken sein.

Typische Merkmale und Verhaltensweisen:

- Beobachten: Sie sind Beobachter, die Informationen sammeln und analysieren, bevor sie handeln. Auch in der Rolle des stillen Beobachters sind sie zumeist geistig sehr aktiv.
- Innere Unsicherheit: Fünfen haben tiefe Unsicherheiten hinsichtlich ihrer Fähigkeit, erfolgreich in der Welt zu agieren. Sie fühlen sich oft weniger fähig als andere.
- Rückzug ins Denken: Fünfen ziehen sich oft in ihre Gedankenwelt zurück, wo sie sich kompetenter fühlen. Sie versuchen, das Leben aus der Ferne zu verstehen, es sei denn, sie tauschen Informationen in einem Fach- und Interessengebiet aus.

- Verifizierung der Kompetenz: Fünfen brauchen Bestätigung ihrer Beobachtungen und Hypothesen, um ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Wenn andere ihre Arbeit verstehen und anerkennen, fühlen sie sich bestätigt.
- Intensive Wissbegier: Fünfen möchten verstehen, warum die Dinge so sind, wie sie sind. Sie hinterfragen und erforschen tiefgehend, ohne sich mit oberflächlichen Meinungen zufriedenzugeben. Dabei sind sie in der Lage, die Realität zu dekonstruieren, bevor sie sie wieder zusammensetzen.
- Fokus auf das Unbekannte: Sie ziehen das Unbekannte, Unerforschte und Ungewöhnliche an. Ihr Interesse gilt dem, was außerhalb des Mainstreams liegt.
- Distanz wahren: Sie können sich von emotionalen Situationen distanzieren und versuchen, sich von übermäßigen emotionalen Anforderungen zu schützen, um ihre Privatsphäre, Grenzen und Unabhängigkeit zu bewahren.
- Introspektiv: Sie genießen es, Zeit allein zu verbringen und langweilen sich dabei nicht.
- Sparsamkeit und Geiz mit Ressourcen: Sie gehen sorgfältig mit Ressourcen um und können sogar geizig sein
- Sammelleidenschaft: Oftmals horten oder sammeln sie Dinge, vorwiegend Informationen

Gründe für diese typischen Handlungen und Merkmale:

Typ-5-Personen handeln aus der Angst, hilflos, überfordert oder unwissend zu sein. Sie sammeln Wissen und distanzieren sich von emotionalen Situationen, um sich sicherer und unabhängiger zu fühlen. Fünfer sind zutiefst private Menschen, die die meiste Zeit ihres Lebens in einem mentalen Raum leben.

Talente / Begabungen:

- Intellektuelle Neugier
- Analysefähigkeit
- Unabhängigkeit
- Tiefes Denken
- Unkonventionelles Denken
- Selbstreflexion
- Selbstregulierung
- Präzision
- Fähigkeit, komplexe Informationen zu verstehen

Typische Laster (bewusst oder unbewusst):

- Abgeschnittenheit
- Intellektualisierung
- Soziale Zurückhaltung
- Überanalyse von Emotionen
- Abschottung und Isolation
- Unfähigkeit, Gedanken und Gefühle mitzuteilen und dem Rest der Welt zu vermitteln
- Können sozial unbeholfen oder desinteressiert wirken
- Schnelle Erschöpfung durch emotionale Erlebnisse
- Leicht überwältigt, hilflos oder überfordert
- Balance zwischen intellektuellem Interesse und praktischem Leben finden

Leidenschaft (Haupt-Emotionen):

- Gier
- Habsucht

Fixierung (Grundverhalten im Auto-Modus):

- Zurückhaltung
- Geiz

Idealisiertes Selbstbild:

- Ich bin scharfsinnig
- Ich verstehe
- Ich bin weise

Trigger / Wunde Punkte:

- Grenzen werden überschritten
- Sich dumm vorkommen
- Sich erniedrigt oder lächerlich gemacht fühlen

Haupt-Werte:

- Weisheit
- Verständnis
- Wissen
- Wahrheit

Typische Gedankengänge:

- Die Welt dringt in meine Privatsphäre ein.
- Ich muss meine Ressourcen und meine Energie vor der Welt schützen, damit ich denken kann.
- Die Welt braucht Erleuchtung.
- Ich kann nicht aufhören zu denken.
- Mein Hunger nach Wissen und Verständnis führt zu einem noch größeren Appetit auf Informationen.
- Mir ist es wichtig, den Kern einer Sache zu analysieren und diese Informationen zu synthetisieren.
- Mir ist bewusst, dass manche meine Ansichten für ungewöhnlich halten können.
- Ich muss mehr wissen, bevor ich eine Entscheidung treffe.
- Was könnte ich noch über dieses Thema lernen?
- Ich ziehe mich in meine Gedankenwelt zurück.
- Menschen sind oft zu oberflächlich.
- Ich habe Angst vor unerwarteten sozialen Interaktionen.
- Ich sollte meine Energie für Wichtiges aufsparen.

- Gespräche können anstrengend sein.
- Ich bevorzuge ruhige Orte.
- Ich bin unabhängig und selbstständig.
- Soziale Normen sind oft irrational.
- Ich genieße meine Zeit alleine.
- Ich brauche viel Zeit für mich alleine, um aufzutanken.
- Die Welt ist ein Rätsel, das es zu lösen gilt.
- Wir wissen noch viel zu wenig!

Weitere Bezeichnungen:

- Beobachter
- Denker
- Untersuchender
- Analytiker
- Spezialist
- Experte
- Weiser Mensch
- Rätsellöser
- Einsiedler

Mögliche berühmte 5er Typen:

- Siddhartha Gautama Buddha
- Albert Einstein
- Stephen Hawking
- Vincent van Gogh
- Salvador Dali
- Friedrich Nietzsche
- Agatha Christie
- Jean-Paul Sartre
- Stephen King
- Bill Gates
- Mark Zuckerberg
- Jane Goodall
- Eckhart Tolle
- Kurt Cobain
- Trent Reznor
- Alfred Hitchcock

- Marlene Dietrich
- Stanley Kubrick
- David Lynch
- David Fincher
- Jodie Foster
- Julian Assange

Vertiefende Aspekte:

Typ-5-Personen können vom Weg der Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm profitieren, um gesündere Wege zur Informationsbeschaffung und zur Bewältigung ihrer Ängste zu finden. Das Öffnen für soziale Interaktion und das Teilen ihres Wissens sind wichtige Schritte auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung.

In weniger entwickelten Zuständen können Typ-5-Personen der Welt gegenüber feindlich eingestellt sein. Sie neigen dazu, sich in die Isolation zurückzuziehen und sich auf extreme Weise von der Welt abzuschotten, indem sie Brücken abbrechen und ihre Isolation aggressiv verteidigen.

In höher entwickelten Zuständen sind Typ-5-Personen in der Lage, über das rationale Denken hinauszugehen und die objektive Realität zu erkennen. Als intellektuelle Pioniere sind sie in Frieden und in der Welt zu Hause, mit der Fähigkeit, ihre Gabe der Weisheit unbewusst und einfühlsam einzubringen.

In den Tiefen der Seele eines Typ-5-Menschen offenbart sich eine innere Führung, Weisheit und Frieden. Hinter ihrer oft distanzierenden und analytischen äußeren Erscheinung verbirgt sich ein Kern, der nach Erkenntnis und Harmonie strebt. Dieses innere Wesen sehnt sich danach, Weisheit zu erlangen und inneren Frieden zu finden. Es ist wie ein ruhiger Ozean inmitten der Gedankenstürme, den Typ 5-Personen oft erleben. Dieses wahre Selbst ist die Quelle für ihre Suche nach Wissen und Weisheit, und es zeigt, dass ihre naturgegebene Distanziertheit lediglich ein Schutzmechanismus ist, der ihren inneren Frieden bewahrt.

Typ 6 - Der loyale Skeptiker

Blick auf die Welt:

Der Enneagramm-Typ 6, auch bekannt als der Loyalist oder Skeptiker, sieht die Welt durch die Brille der Sicherheit und Vorsicht. 6er Typen haben ein starkes Bedürfnis nach Stabilität und schauen auf die Welt mit einem wachsamem Auge.

Hauptängste:

- In Unsicherheit sein
- Mögliche Bedrohungen
- Unvorhersehbare Gefahren
- Alleine ohne Hilfe Gefahren ausgeliefert zu sein

Self-Talk:

Ihr innerer Dialog ist oft geprägt von Gedanken über potenzielle Risiken und die Suche nach Sicherheit. Sie zweifeln häufig an ihren eigenen Entscheidungen und Gedanken.

Typische Merkmale und Verhaltensweisen:

- Vorsicht: Sie sind oft vorsichtig und zögern, bevor sie Entscheidungen treffen, um mögliche Risiken zu minimieren. Die Gedanken schwanken zwischen Optionen und Möglichkeiten.
- Loyalität: Sie hegen tiefe Loyalität gegenüber ihren Freunden, Familie oder Organisationen und sind oft treue Begleiter.
- Skepsis: Sie neigen dazu, Situationen zu hinterfragen und Worst-Case-Szenarien zu durchdenken
- Vorbereitet: Sechser stellen sich leicht auf das Potenzial für unvorhergesehene Ereignisse, versteckte Gefahren und Risiken ein.

- Angst-Geleitet: Sie schwanken zwischen Phobie und Gegenphobie und handeln entweder aus Angst, was zu Vermeidung führt, oder trotz der Angst, was zu sehr direktem Engagement führt.
- Risikobewusst: Sie sind sich der Risikobereitschaft sehr bewusst und gehen mehr oder weniger stark Risiken ein.
- Wachsamkeit: Sie sind hoch sensibilisiert für selbst kleine Bedrohungen und Risiken in der Umgebung.
- Selbstzweifel: Sie haben ein zentrales Problem mit Selbstvertrauen und zweifeln an ihrer eigenen Fähigkeit, mit den Herausforderungen des Lebens umzugehen.
- Notwendigkeit von Rückversicherung: Sie tendieren dazu, ständig Rückversicherung von anderen zu suchen und Entscheidungen mit anderen zu besprechen.
- Gegensätzliche Natur: Sechse sind oft voller Widersprüche. Sie können ängstlich und mutig, vertrauensvoll und misstrauisch, defensiv und provokativ sein.

Gründe für diese typischen Handlungen und Merkmale:

Typ-6-Personen handeln aus der Angst vor Unsicherheit und möglichen Bedrohungen. Sie versuchen, Sicherheit zu finden, indem sie vorsichtig sind, Loyalität zeigen und potenzielle Risiken frühzeitig erkennen. Sie sind auf Fragen des Vertrauens, der Verantwortung und der Loyalität eingestellt und haben ein angeborenes Bedürfnis nach Sicherheit und Zugehörigkeit.

Talente / Begabungen:

- Zuverlässigkeit
- Wachsamkeit
- Verantwortungsbewusstsein
- Pflichtbewusstsein
- Organisation
- Hochgradiges Risikobewusstsein
- Fähigkeit, potenzielle Probleme tiefgreifend und frühzeitig zu erkennen
- Stellung der richtigen, unausgesprochenen und nicht offensichtlichen Fragen, um Probleme zu ergründen
- Team-Unterstützer (ist sich seiner Autorität, Loyalität und Pflichten gegenüber sich selbst und anderen bewusst)

Typische Laster (bewusst oder unbewusst):

- Übermäßige Ängstlichkeit
- Neigung zu Sorgen
- Misstrauen
- Neigung zum Zweifel an anderen
- Neigung zur Feigheit
- Neigung zur Bürokratie
- Neigung zur Rebellion / Ungehorsam
- Gedankliche Verstrickung
- Skepsis, ihre inneren mentalen Prozesse neigen zu einem "Ja, aber..." und "Was wäre wenn..."
- Selbstzweifel

Leidenschaft (Haupt-Emotionen):

- Zweifel
- Angst

Fixierung (Grundverhalten im Auto-Modus):

- Mut oder Feigheit
- Misstrauen

Idealisiertes Selbstbild:

- Ich bin treu und loyal
- Ich bin gehorsam
- Ich tue, was ich tun sollte

Trigger / Wunde Punkte:

- Bedroht werden
- Verraten werden
- Überrumpelt werden
- Sich allein vorkommen in einer unsicheren Welt
- Kein Entkommen haben

Haupt-Werte:

- Loyalität
- Treue
- Verbindlichkeit

Typische Gedankengänge:

- Die Welt ist ein bedrohlicher und unsicherer Ort
- Was könnte schiefgehen?
- Ich sollte besser vorbereitet sein.
- Ich frage mich, ob das sicher ist.
- Ist diese Entscheidung wirklich die richtige?
- Ich muss mich darauf verlassen können, dass andere mir helfen.
- Sollte ich besser auf Nummer sicher gehen?
- Was, wenn ich einen Fehler mache?
- Ich brauche Unterstützung, um das durchzustehen.
- Es ist wichtig, vorher alle Möglichkeiten abzuwägen.
- Kann ich wirklich jemandem trauen?
- Ich sollte mich lieber informieren, bevor ich mich entscheide.
- Ist das wirklich sicher?
- Ich fühle mich unsicher, wenn ich alleine bin.
- Könnte das gefährlich sein?
- Ich wünschte, ich hätte mehr Kontrolle über diese Situation.
- Was, wenn niemand mir hilft, wenn ich in Schwierigkeiten bin?
- Ich muss mich auf meine Intuition verlassen.
- Ich sollte besser auf meine Instinkte hören.
- Sicherheit geht vor.
- Ich muss darauf achten, dass ich mich nicht in Gefahr begeben.

Weitere Bezeichnungen:

- Trouble-Shooter
- Advokat des Teufels
- Loyalist
- Loyal Trouble-Shooter
- Haushofmeister

Mögliche berühmte 6er Typen:

- Krishnamurti
- Mark Twain
- Sigmund Freud
- J. Edgar Hoover
- Richard Nixon
- Robert F. Kennedy
- Malcolm X
- George H.W. Bush
- Diana, Princess of Wales
- Prince Harry
- J.R.R. Tolkien
- John Grisham
- Mike Tyson
- Bruce Springsteen
- U2's Bono
- Melissa Etheridge
- Eminem
- Oliver Stone
- Michael Moore
- Spike Lee
- Marilyn Monroe
- Robert De Niro
- Dustin Hoffman
- Mark Wahlberg
- Woody Allen
- Diane Keaton
- Mel Gibson
- Sally Field
- Tom Hanks
- Meg Ryan
- Julia Roberts
- Jennifer Aniston
- Paul Rudd
- Sarah Jessica Parker
- Ben Affleck
- Katie Holmes
- David Letterman
- Jay Leno

Vertiefende Aspekte:

Typ-6-Personen können vom Weg der Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm profitieren, um gesündere Wege zur Bewältigung ihrer Ängste und zur Entwicklung von Selbstvertrauen zu finden. Das Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten und die Reduzierung von übermäßiger Vorsicht sind wichtige Schritte auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung.

Auf niedrigeren Bewusstseinsstufen neigen Typ-6-Personen zu Paranoia mit der Tendenz zu Überreaktionen aus Unsicherheit und Selbstverleugnung. Loyalität artet in Abhängigkeit aus, begleitet von Jammern und Überempfindlichkeit gegenüber ihrer Umwelt.

Auf höheren Entwicklungsstufen sind gesunde Typ-6-Personen selbständig und geerdet. Sie geben ihrem Umfeld Zuversicht und Mut und verfügen über die Widerstandsfähigkeit, mit Unerwartetem und Bedrohlichem umzugehen, ohne reaktiv und ängstlich zu werden.

In der tiefen Essenz des Typ 6, manifestiert sich "Wille" und "intelligente Leere". Dies bedeutet, dass Typ 6, wenn er in seiner tiefsten und authentischsten Form handelt, die Fähigkeit besitzt, Entschlossenheit und Ausdauer zu zeigen, seine Ängste zu überwinden und gleichzeitig in der Lage ist, in der Stille und im Moment zu verweilen, ohne von Angst und Sorgen überwältigt zu werden. Auf diese Weise kann Enneagramm Typ 6 stark, selbstbewusst und in Frieden mit sich selbst und seiner Umgebung leben.

Typ 7 - Der enthusiastische Optimist

Blick auf die Welt:

Der Enneagramm-Typ 7, auch bekannt als der Enthusiast oder Abenteurer, sieht die Welt durch die Brille des Optimismus und der Abenteuerlust. 7er Typen haben ein starkes Bedürfnis nach Freiheit und Spaß.

Hauptängste:

- In Langeweile geraten
- Eingeschränkt werden
- In unangenehmen Situationen verweilen müssen

Self-Talk:

Ihr innerer Dialog ist oft von Gedanken über die Suche nach positiven und aufregenden Erfahrungen geprägt. Sie neigen dazu, sich von negativen Gedanken und Gefühlen abzulenken.

Typische Merkmale und Verhaltensweisen:

- Neugier: Sie sind neugierig und abenteuerlustig, suchen nach neuen Erfahrungen und haben viele Interessen.
- Optimismus: Sie haben eine positive Lebenseinstellung, versuchen, das Gute in allem zu sehen und haben die Fähigkeit, aus schwierigen Situationen das Beste zu machen.
- Ablenkung: Sie können Schwierigkeiten oder unangenehme Gefühle oft durch Ablenkung und Aktivitäten vermeiden.
- Abenteuerplanung: Sie planen oft aufgeregt zukünftige Abenteuer, Reisen und Aktivitäten, die sie erleben möchten.
- Spontanität: Sie sind in der Regel sehr gut darin, "zu improvisieren" und suchen Abwechslung, Anregung und Spaß im Leben.

- Vielseitig interessiert: Sie können innerhalb kürzester Zeit von einem Thema zum nächsten springen und probieren gerne neue Dinge aus.
- Sprunghaft: Sie beginnen häufig Projekte oder Themen und wechseln diese problemlos, ohne sie zu beenden.
- Zukunftsorientiert: Sie nehmen aktiv am Leben teil und fragen sich häufig "Was kommt als nächstes"
- Integrierend: Verknüpft Ideen mit Leichtigkeit und ist in der Lage, Informationen und Ideen schnell zu verarbeiten und zu integrieren
- "Trial and Error" Ansatz: Sie versuchen oft alles auszuprobieren, um sicherzustellen, dass sie keine Möglichkeit verpassen.
- Rasante Lebensweise: Sie leben oft in einem rasanten Tempo, versuchen, so viele Erfahrungen wie möglich zu sammeln.

Gründe für diese typischen Handlungen und Merkmale:

Typ-7-Personen handeln aus der Angst vor Langeweile und Einschränkungen. Sie streben danach, positive und aufregende Erfahrungen zu sammeln, um unangenehme Gefühle zu vermeiden und ein erfülltes Leben zu führen. Sie langweilen sich leicht bei Routine und Alltäglichem und suchen daher nach Neuem und Abwechslung.

Talente / Begabungen:

- Optimismus
- Zuversicht
- Frohsinn
- Kreativität
- Flexibilität
- Begeisterungsfähigkeit
- Inspirieren
- Vielseitigkeit
- Aufgeschlossenheit
- Erfindertum
- Energiereichtum
- Tatkraft
- Enthusiasmus
- Schnell Lernend

Typische Laster (bewusst oder unbewusst):

- Flucht vor Schmerz und Leid
- Impulsivität
- Vermeidung von Unannehmlichkeiten und Konfrontationen
- Schnell ablenkbar
- Flatterhaft / Sprunghaft
- Unbeständig
- Gedankenverloren
- Unaufmerksamkeit / Monkey-Mind
- Niedrige Langeweile-Schwelle
- Hedonistischer Lebensstil
- Überladen sein vor Angst etwas zu verpassen
- Angst vor der Wahl

Leidenschaft (Haupt-Emotionen):

- Unersättlich nach Abwechslung
- Verschwendung

Fixierung (Grundverhalten im Auto-Modus):

- Aktionen Planen
- Vielheit

Idealisiertes Selbstbild:

- Ich bin frei
- Mir geht es gut
- Ich genieße das Leben in allen Facetten

Trigger / Wunde Punkte:

- Das Gefühl haben, eingeschränkt zu werden
- Zu glauben, etwas zu verpassen

Werte:

- Freude
- Vielfalt
- Enthusiasmus

Typische Gedankengänge:

- Die Zukunft ist voller aufregender Möglichkeiten und ich mache die Welt zu einem schöneren Ort
- Multitasking, Jonglieren mit Plänen und schnelles Umschalten von einer Sache zur nächsten ist typisch für mich
- Ich habe ein breites Netzwerk und einen großen Bekanntenkreis
- In Gedanken bin ich oft schon bei den nächsten aufregenden Plänen
- Es gibt so vieles zu erkunden und zu erleben!
- Ich kann dieses Buch jetzt nicht weiterlesen, denn ein anderes ist jetzt spannender für mich.
- War ja ganz interessant, aber jetzt weiter zum nächsten Projekt
- Was wird das nächste aufregende Abenteuer sein?
- Ich sollte mehr Spaß haben und alles in vollen Zügen genießen.
- Wie kann ich mehr Abwechslung und Vergnügen in meinen Tag einbauen?
- Langeweile ist schrecklich. Ich möchte ständig neue Dinge erleben.
- Wann ist meine nächste Reise oder Unternehmung geplant?
- Vielleicht kann ich mehr Spaß aus dieser Situation herausholen.
- Verpflichtungen und Routine sind so einschränkend.
- Ich muss immer positive Gedanken haben und mich von Negativität fernhalten.
- Es gibt so viele interessante Dinge zu tun und zu entdecken. Ich will nichts verpassen.
- Was kann ich tun, um meine Stimmung aufzuhellen und mich besser zu fühlen?
- Sollte ich dieses Projekt starten, oder gibt es etwas Aufregenderes, das ich tun könnte?
- Ich muss meine To-Do-Liste überdenken und mehr auf lustvolle Aktivitäten setzen.
- Probleme und Konflikte vermeiden, das ist der Schlüssel zu einem glücklichen Leben.
- Ich bin so dankbar für all die aufregenden Erfahrungen, die ich gemacht habe. Das Leben ist wunderbar.

Weitere Bezeichnungen:

- Enthusiast
- Energiespender
- Optimist
- Hedonist
- Generalist
- Improvisator
- Abenteurer
- Planungsenthusiast

Mögliche berühmte 7er Typen:

- Dalai Lama
- Galileo Galilei
- Mozart
- Benjamin Franklin
- John F. Kennedy
- Richard Branson
- Elton John
- Mick Jagger
- Miley Cyrus
- Britney Spears
- Katy Perry
- Russell Brand
- Steven Spielberg
- Fred Astaire
- Joan Rivers
- Goldie Hawn
- George Clooney
- Brad Pitt
- Robin Williams
- Jim Carrey
- Bruce Willis
- Robert Downey, Jr.
- Leonardo DiCaprio
- Charlie Sheen
- Cameron Diaz
- Paris Hilton
- David Duchovny

Vertiefende Aspekte:

Typ-7-Personen können vom Weg der Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm profitieren, um gesündere Wege zur Bewältigung von Schmerz und zur Auseinandersetzung mit Herausforderungen zu finden. Das Annehmen von Unannehmlichkeiten und das Lernen, in schwierigen Momenten präsent zu sein, sind wichtige Schritte auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung.

Auf den niedrigeren Bewusstseinssebenen werden Typ-7-Personen wahrscheinlich von ihren Exzessen eingeholt. Typ-7-Personen können zwar ziemlich unglücklich sein, aber sie wollen das nicht wahrhaben und verstecken sich lieber in Eskapismus, Hyperaktivität und impulsiver Vergnügungssucht. Sie können ziemlich unhöflich und beleidigend sein und werden von anderen als egoistisch und unnachsichtig erlebt. Da Typ-7-Personen das Leben in vollen Zügen genießen, können ihre Entscheidungen auf andere unsensibel oder unverantwortlich wirken.

Auf höheren Bewusstseinsstufen sind Typ-7-Personen in der Lage, ihren Erfahrungen gegenüber präsent zu bleiben und Freude an der Quelle im Innern zu finden, anstatt sich in eskapistischen und nach außen gerichteten Aktivitäten zu verlieren. Dankbar und mit einem reichen Innenleben verbunden, strahlen sie Optimismus und Bodenständigkeit aus.

In der tiefsten Essenz des Enneagramm-Typs 7, manifestiert sich "Freude" und "Versunkenheit". Das bedeutet, dass Typ 7 in seinem wahren Selbst die Fähigkeit besitzt, wahre Freude und Begeisterung im Leben zu erleben, ohne ständig nach neuen Erfahrungen und Ablenkungen zu suchen. Gleichzeitig kann er im gegenwärtigen Moment verweilen, sich vertiefen und in einem Zustand der Ruhe und Erfüllung existieren, ohne von ständiger Unruhe oder Ablenkung beeinflusst zu werden. Dies führt zu einem wahrhaft erfüllten und tieferen Leben.

Typ 8 - Der anführende Boss

Blick auf die Welt:

Der Enneagramm-Typ 8, auch bekannt als der Herausforderer oder Beschützer, sieht die Welt durch die Brille der Macht und Kontrolle. 8er Typen streben nach Unabhängigkeit und sind oft bestrebt, Schwächen und Ungerechtigkeiten herauszufordern.

Hauptängste:

- Schwäche zu zeigen
- Ausgenutzt zu werden
- Von anderen kontrolliert werden
- Verletzlich zu sein

Self-Talk:

Ihr innerer Dialog ist oft von Gedanken über Kontrolle, Macht und Autonomie geprägt. Sie versuchen, stark und unabhängig zu erscheinen.

Typische Merkmale und Verhaltensweisen:

- Führung: Sie sind natürliche Führungspersönlichkeiten und übernehmen oft die Kontrolle in Gruppen oder Situationen. Es kann für eine Acht schwierig sein, die Rolle eines Mitläufers einzunehmen, wenn es keine oder eine schlechte Führung gibt.
- Direktheit: Sie neigen dazu, offen und direkt zu kommunizieren, ohne Umschweife.
- Konfrontation: Sie scheuen nicht vor Konfrontation zurück und sind bereit, für das einzustehen, was ihnen wichtig ist.
- Charismatisch und stark: Sie sind charismatisch und haben die körperlichen und psychischen Fähigkeiten, um andere dazu zu bringen, ihnen in verschiedenen Unternehmungen zu folgen.
- Kontrolle: Sie schätzen es, die Kontrolle zu haben.

- Fürsorge: Es fällt ihnen schwer, ihre Wachsamkeit aufzugeben, doch sind sie oft sehr sensibel, fürsorglich und beschützend gegenüber Personen, die sie unter ihre Fittiche genommen haben.
- Übergeordneter Blick: Bevorzugt Makromanagement, wird aber bei Bedarf auch Mikromanagement betreiben
- Lieben Herausforderungen: Achten sind Herausforderungen gewachsen, sei es, indem sie selbst welche annehmen oder anderen Gelegenheiten geben, sich selbst zu übertreffen.
- Willenskraft und Vitalität: Achten haben eine enorme Willenskraft und Lebenskraft. Sie fühlen sich am lebendigsten, wenn sie diese Fähigkeiten in der Welt einsetzen.
- Widerstandsfähig: Schon früh erkennen Achten, dass Stärke, Wille, Ausdauer und Beharrlichkeit erforderlich sind, um sich selbst und die Menschen, die ihnen wichtig sind, zu schützen.
- Unbeugsam gegenüber gesellschaftlichen Normen: Achten neigen dazu, soziale Konventionen zu ignorieren und sind nur schwer zu beeinflussen.

Gründe für diese typischen Handlungen und Merkmale:

Typ-8-Personen handeln aus der Angst, Schwäche zu zeigen oder ausgenutzt zu werden. Sie streben nach Macht und Kontrolle, um sich selbst zu schützen und sich unabhängig zu fühlen. Achten sind unerbittlich auf der Suche nach der Wahrheit und verbergen ihre Verwundbarkeit mit einer harten, sicheren und unbestechlichen Haltung. Ihre Energie ist kraftvoll und oft ziemlich roh.

Talente / Begabungen:

- Entschlossenheit
- Führungsqualitäten
- Schutzinstinkt
- Gerechtigkeitssinn
- Mut
- Durchsetzungsstark
- Hands-On-Mentalität
- Direktheit
- Liebt Herausforderungen
- Angetrieben

- Hartnäckig
- Selbstständig / Unabhängig
- Zuversichtlich

Typische Laster (bewusst oder unbewusst):

- Dominanz
- Konfrontation
- Impulsivität
- Wut
- Rachegefühl
- Schlecht kontrollierbares Temperament
- Schuldgefühle
- Schutzpanzer (Vor Traurigkeit, Einsamkeit, Schwäche)
- Ausdruck von Liebe durch Schutz und Macht

Leidenschaft (Haupt-Emotionen):

- Lust auf's Leben
- Wollust
- Wut

Fixierung (Grundverhalten im Auto-Modus):

- Gerechtigkeitswahn
- Rache

Idealisiertes Selbstbild:

- Ich kann alles schaffen
- Ich bin mächtig
- Ich bin stark
- Ich habe alles unter Kontrolle

Trigger / Wunde Punkte:

- Verletzlich sein
- Sich unfair behandelt fühlen
- Sich machtlos fühlen
- Abhängig sein

Haupt- Werte:

- Stärke
- Leistung
- Wahrheit
- Gerechtigkeit
- Unabhängigkeit

Typische Gedankengänge:

- Die Welt ist ein harter und ungerechter Ort, an dem nur die Starken überleben.
- Gute Dinge passieren den Menschen, die in der Lage sind, die Kontrolle zu übernehmen.
- Ich kann die Unschuldigen schützen.
- Ich mache die Welt zu einem gerechteren Ort.
- Menschen sind mental entweder schwach oder stark und dementsprechend muss man sie auch behandeln.
- Mir ist es wichtig die Wahrheit zu kennen und auf dem Laufenden zu sein.
- Ich hasse es zu etwas gezwungen zu werden.
- Ich lasse mich von niemandem herumschubsen.
- Wenn mir jemand oder etwas im Weg steht, werde ich das Problem lösen.
- Ich möchte, dass die Dinge nach meinen Vorstellungen laufen.
- Schwäche ärgert mich. Ich sollte stärker sein.
- Ich muss auf meine Instinkte hören und mein Bauchgefühl vertrauen.
- Ich stehe zu meinen Überzeugungen und verteidige sie leidenschaftlich.
- Man darf mich nicht unterschätzen.

- Wenn ich Hilfe brauche, werde ich darum bitten, aber ich kann alles selbst schaffen.
- Ich fühle mich lebendig, wenn ich mich durchsetzen kann.
- Ich verabscheue Ungerechtigkeit und werde sie bekämpfen.
- Vulnerabilität ist meine Schwäche, aber das braucht niemand wissen.
- Ich genieße es, Verantwortung zu übernehmen und die Kontrolle zu haben.
- Konflikte scheue ich nicht. Ich werde sie aktiv angehen, wenn nötig.
- Meine Entschlossenheit wird mich ans Ziel bringen, egal was kommt.

Weitere Bezeichnungen:

- Chef
- Meister
- Anführer
- Herausforderer-Bully
- Dominanter Fahrer
- Herausforderer
- Die Stärke-Perspektive
- Beschützer

Mögliche berühmte 8er Typen:

- G.I. Gurdjieff
- Richard Wagner
- Franklin D. Roosevelt
- Winston Churchill
- Oskar Schindler
- Fidel Castro
- Martin Luther King, Jr.
- Mikhail Gorbachev
- Donald Trump
- Pablo Picasso
- Ernest Hemingway
- Serena Williams
- James Brown
- Aretha Franklin
- Keith Richards

- Courtney Love
- Chrissie Hynde
- Pink
- John Wayne
- Frank Sinatra
- Humphrey Bogart
- Lauren Bacall
- Bette Davis
- Sean Connery
- Paul Newman
- Clint Eastwood
- Tommy Lee Jones
- Jack Nicholson
- Susan Sarandon
- Russell Crowe
- Sean Penn
- Harvey Keitel
- Matt Damon

Vertiefende Aspekte:

Typ-8-Personen können vom Weg der Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm profitieren, um gesündere Wege zur Kommunikation und Konfliktlösung zu finden, ohne ihre Stärke und Durchsetzungsfähigkeit zu verlieren. Die Fähigkeit, auch verletzlich zu sein und Vertrauen aufzubauen, sind wichtige Schritte auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung.

Auf niedrigeren Entwicklungsebenen können Typ-8-Personen extrem einschüchternd und konfrontativ sein und sich auf die Schulter klopfen. Ein hartes Äußeres ist auch das, was die meisten Menschen die meiste Zeit sehen.

Auf höheren Stufen des Bewusstseins kombinieren Typ-8-Personen ihre Kraft, Direktheit und Aktion mit Mitgefühl und sind in der Lage, mit anderen zusammenzuarbeiten und dabei dem Allgemeinwohl zu dienen.

In der tiefsten Essenz des Typ 8 kommen seine "Kraft" und "kosmische Macht" zum Ausdruck. Dies bedeutet, dass Typ 8 in seinem wahren Selbst die Fähigkeit besitzt, uneingeschränkte Stärke und Entschlossenheit zu leben, ohne von inneren Unsicherheiten gehemmt zu werden. Die

Erwähnung der "kosmischen Macht" weist darauf hin, dass dieser Typ in der Essenz eine Verbindung zur größeren, universellen Ordnung oder Energie spürt, die es ihm ermöglicht, in Einklang mit dem Kosmos zu handeln. Insgesamt bedeutet dies, dass Typ 8 in seiner Essenz eine außergewöhnliche innere Stärke und eine Verbindung zur kosmischen Dimension erfährt, was zu einem selbstsicheren und machtvollen Charakter führt.

Typ 9 - Der vermittelnde Friedensstifter

Blick auf die Welt:

Der Enneagramm-Typ 9, auch bekannt als der Friedensstifter oder Vermittler, sieht die Welt durch die Brille des Friedens und der Harmonie. 9er Typen streben danach, Konflikte zu vermeiden und ein friedliches Umfeld zu schaffen.

Hauptängste:

- In Konflikte verwickelt werden
- Veränderungen durchlaufen müssen
- In Unfrieden geraten

Self-Talk:

Ihr innerer Dialog ist oft von Gedanken über Harmonie, Ausgleich und Anpassung geprägt. Sie versuchen, sich selbst zu beruhigen und Konflikte zu vermeiden.

Typische Merkmale und Verhaltensweisen:

- **Konfliktvermeidung:** Sie versuchen, Konflikte zu vermeiden und sich anzupassen, um Harmonie zu bewahren.
- **Gleichgültigkeit:** Sie sind oft geduldig und akzeptieren die Dinge, wie sie sind, ohne viele Forderungen zu stellen.
- **Passivität:** Sie können dazu neigen, sich in ihren Gedanken oder Aktivitäten zu verlieren, um unangenehme Situationen zu vermeiden.
- **Anpassungsfähigkeit:** Sie folgen dem Fluss, den Entscheidungen und Plänen anderer und zögern es hinaus, "Nein" zu anderen zu sagen.

- Wohlwollend: Sie bestätigen andere, vermitteln und moderieren bei Konflikten
- Diplomatie: Sie sind aufnahmebereit und finden es im Allgemeinen leicht, zuzuhören, die Perspektiven und Ideen anderer zu verstehen und zu akzeptieren. Sie schätzen vielfältige Meinungen und Perspektiven, da sie alle Stimmen hören möchten.
- Passiver Widerstand: Sie können passiv-aggressiv werden, wenn sie von anderen unter Druck gesetzt werden
- Friedliebend: Sie sind friedliebende und verständnisvolle Menschen.
- Zugänglichkeit: Schätzen das Zuhören und werden daher auf andere und das, was sie sagen, achten.

Gründe für diese typischen Handlungen und Merkmale:

Typ-9-Personen handeln aus der Angst vor Konflikten und Veränderungen. Sie streben nach Harmonie und Frieden, um unangenehme Situationen zu vermeiden und sich in ihrem Umfeld wohlfühlen.

Talente / Begabungen:

- Vermittlungsfähigkeit / Schlichtung
- Diplomatie
- Genügsamkeit
- Entgegenkommen
- Ausgeglichenheit
- Unauffälligkeit
- Zugänglichkeit
- Geselligkeit
- Empfänglichkeit
- Gelassenheit
- Toleranz
- Geduld
- Empathie
- Verständnis

Typische Laster (bewusst oder unbewusst):

- Trägheit
- Unentschlossenheit
- Prokrastination
- Passiv-Aggressiv
- Nicht-durchsetzungsfähig
- Konfliktvermeidung
- Passivität
- Übermäßige Nachgiebigkeit
- Übermäßige Selbstlosigkeit
- Übermäßige Rücksicht
- Zögerlich
- Ja-Sager

Leidenschaft (Haupt-Emotion):

- (Innere) Bequemlichkeit

Fixierung (Grundverhalten im Auto-Modus):

- Trägheit

Idealisiertes Selbstbild:

- Ich bin zufrieden
- Ich spüre meinen inneren Frieden
- Ich bin umgänglich

Trigger / Wunde Punkte:

- In Konflikte oder Meinungsverschiedenheiten geraten
- Aufruhr erleben
- Innerlich unruhig sein

Haupt-Werte:

- Frieden
- Harmonie
- Einheit

Typische Gedankengänge:

- Die Menschen müssen einander zuhören und einander mit Respekt behandeln.
- Wenn jeder etwas freundlicher sein könnte, wäre das Leben friedlich.
- Wenn mal etwas nicht so läuft, wie ich mir das vorstelle, muss ich damit niemanden anderen belästigen.
- Ich möchte keinen Konflikt und keinen Ärger verursachen.
- Kann ich nicht einfach alle in Ruhe lassen und mich um meine eigenen Angelegenheiten kümmern?
- Warum ist es so schwer, Entscheidungen zu treffen? Vielleicht ist es am besten, wenn andere entscheiden.
- Ich sollte keine Wellen schlagen und einfach harmonisch sein.
- Warum können die Menschen nicht einfach miteinander auskommen?
- Es ist in Ordnung, Kompromisse einzugehen, um den Frieden zu bewahren.
- Vielleicht sollte ich lernen, meine eigenen Wünsche und Meinungen auszudrücken.
- Ich kann die Bedürfnisse und Wünsche anderer verstehen, aber was sind meine eigenen?
- Es ist so viel sinnvoller, mich herauszuhalten oder zuzustimmen, als Widerstand zu leisten.
- Ich versuche, die Dinge so zu sehen, wie andere sie sehen, um Konflikte zu vermeiden.
- Könnte ich bitte einfach in Ruhe gelassen werden?
- Warum muss alles so kompliziert sein? Kann es nicht einfacher sein?
- Ich könnte für mich selbst eintreten und meine Meinung äußern, aber ich will niemanden verletzen.
- Andere sind oft so entscheidungsfreudig. Warum kann ich das nicht sein?
- Es ist wichtig, den Frieden zu bewahren, selbst wenn das bedeutet, meine eigenen Bedürfnisse zu opfern.
- Vielleicht ist es am besten, die Dinge so zu lassen, wie sie sind.

Weitere Bezeichnungen:

- Friedensstifter
- Schlichter
- Erleichterer
- Bewahrer
- Vermittler
- Mediator
- Friedliche Perspektive

Mögliche berühmte 9er Typen:

- Queen Elizabeth II
- Claude Monet
- Abraham Lincoln
- Dwight D. Eisenhower
- Ronald Reagan
- George W. Bush
- Carl Jung
- Walt Disney
- Ringo Starr
- Janet Jackson
- Audrey Hepburn
- Sophia Loren
- Kevin Costner
- Morgan Freeman
- John Goodman
- Matthew Broderick
- Whoopie Goldberg
- Woody Harrelson
- Geena Davis
- Jason Segel
- Lisa Kudrow
- Tobey McGuire
- Homer and Marge Simpson

Vertiefende Aspekte:

Typ-9-Personen können vom Weg der Selbsterkenntnis mit dem Enneagramm profitieren, um gesündere Wege zur Konfliktbewältigung und zur Durchsetzung ihrer eigenen Bedürfnisse zu finden, ohne ihre friedliche Natur zu verlieren. Die Fähigkeit, aktiv zu sein und klare Grenzen zu setzen, sind wichtige Schritte auf ihrem Weg zur persönlichen Entwicklung.

Auf einem niedrigen Bewusstseinsniveau laufen Typ-9-Personen Gefahr, sich selbst und ihre Verantwortung ernsthaft zu vernachlässigen sowie sich energetisch mit Menschen und Dingen zu verschmelzen, die sie mögen. Sie haben möglicherweise mit einem geringen Selbstwertgefühl zu kämpfen und unterdrücken im Allgemeinen ihre Wut bis hin zur Untätigkeit und einem Leben in Illusionen. Sie entfernen sich von ihrem eigenen Ärger, indem sie ihn auf einem unterschwelligem Niveau halten.

Auf einem hohen Bewusstseinsniveau sind Typ-9-Personen in der Lage, ihre Unabhängigkeit zum Ausdruck zu bringen und gleichzeitig die paradoxen Energien von Gelassenheit und Vitalität zu vereinen. Sie zeigen Selbstrespekt und sind mit sich selbst im Reinen, was sie befähigt, mit Bewusstsein und Autonomie zu handeln.

Typ 9 besitzt in seinem wahren Selbst die Fähigkeit, ein starkes Bewusstsein für sich selbst und seine Umgebung zu entwickeln, ohne von inneren Konflikten oder Ablenkungen überwältigt zu werden. Eine in ihm liegende "Allumfassende Liebe" und ein "Grundlegendes Gutsein" weist darauf hin, dass dieser Typ in seiner Essenz eine tiefe Empathie und Liebe für sich selbst und andere erfährt und in Harmonie mit seiner wahren Natur lebt. Insgesamt bedeutet dies, dass Typ 9 in seiner Essenz ein starkes Gewahrsein und eine liebevolle Verbindung zur Welt erlebt, was zu innerem Frieden und einem Gefühl des grundlegenden Guten in allem führt.

Die Feinheiten des Enneagramms:

Flügel im Enneagramm

Der Haupt-Enneagramm-Typ eines jeden wird in der Regel von einem der **benachbarten Enneagramm-Typen** beeinflusst. Dieses Phänomen wird als "Flügel" bezeichnet. Sie können unserem Enneagramm-Typen zusätzliche Nuancen und Eigenschaften verleihen.

Der Grundtyp hat natürlich den stärkeren Einfluss auf die Gesamtpersönlichkeit, während der Flügel den Charakter ergänzt und wichtige, manchmal gegensätzliche, Elemente zur Persönlichkeit hinzufügt. Der Flügel ist sozusagen die "zweite Seite" der Persönlichkeit und sollte berücksichtigt werden, um sich selbst oder andere besser zu verstehen.

Wenn du beispielsweise dem Persönlichkeitstyp Neun angehörst, hast du wahrscheinlich entweder einen Einser-Flügel oder einen Achter-Flügel. Deine Gesamtpersönlichkeit wird am besten verstanden, wenn du die Eigenschaften des Neuners einzigartig mit den Eigenschaften des Einser oder des Achters kombinierst.

Selten gibt es auch Menschen, die offenbar beide Flügel haben. Und ebenso selten gibt es Menschen, die fast ausschließlich von ihrem Grundtyp beeinflusst werden und wenig von einem der beiden Flügel zeigen.

Es gibt Uneinigkeit zwischen den verschiedenen Enneagramm-Traditionen darüber, ob Personen einen oder zwei Flügel haben.

Es ist natürlich notwendig, deinen Grundtyp zu identifizieren, bevor du beurteilen kannst, welchen Flügel du hast. Aber ein Blick in die Merkmale der Flügel kann dir helfen, deinen Grundtypen zu finden, wenn für dich mehrere Grundtypen in Frage kommen und du deinen Kern-Grund-Typen noch nicht final gefunden hast.

Wachstums- und Stresspfade

Im Enneagramm gibt es neben den Haupt-Typen den Aspekt der Wachstums- und Stresspfade. Diese Pfade helfen dabei zu verstehen, warum wir in bestimmten Situationen oder Phasen Eigenschaften von anderen Enneagramm-Typen in uns entdecken können.

Sie zeigen, wie sich unsere Persönlichkeit in Zeiten des Wachstums und des Stresses entwickeln kann und wie wir zu bestimmten anderen Typen hinneigen können.

Die eine Linie eines jeden Enneagramm-Typs, die sich mit einem anderen Typen verbindet, repräsentiert, wie sich eine Person des Grund-Typs verhält, wenn sie sich in Richtung Gesundheit und Wachstum bewegt. Dies wird als Integrationsrichtung oder Wachstumspfad bezeichnet.

Die andere Linie führt zu einem anderen Typ, der repräsentiert, wie die Person wahrscheinlich handeln wird, wenn sie unter erhöhtem Stress und Druck steht – wenn sie das Gefühl hat, die Situation nicht unter Kontrolle zu haben. Diese zweite Linie wird als Stresslinie, Stresspfad oder Desintegrationsrichtung bezeichnet.

Die Stress- und Wachstumspfade ergeben sich aus den Linien des Enneagramms, die vom Haupttypen hin und weg führen. Die Verbindung zwischen den Linien ist nicht auf den ersten Blick ersichtlich. Daher dient die nachfolgende Übersicht zur Klarheit:

GRUNDTYP Grundlegendes Muster		WACHSTUMSPFAD Tendenz in Zeiten von Wachstum und Potenzialentfaltung		STRESSPFAD Tendenz in belastenden und stressigen Zeiten
1 - PERFEKTIONIST	→	7 - OPTIMIST	→	4 - INDIVIDUALIST
2 - HELFER	→	4 - INDIVIDUALIST	→	8 - BOSS
3 - ERFOLGSTYP	→	6 - SKEPTIKER	→	9 - FRIEDENSSTIFTER
4 - INDIVIDUALIST	→	1 - PERFEKTIONIST	→	2 - HELFER
5 - BEOBACHTER	→	8 - BOSS	→	7 - OPTIMIST
6 - SKEPTIKER	→	9 - FRIEDENSSTIFTER	→	3 - ERFOLGSTYP
7 - OPTIMIST	→	5 - BEOBACHTER	→	1 - PERFEKTIONIST
8 - BOSS	→	2 - HELFER	→	5 - BEOBACHTER
9 - FRIEDENSSTIFTER	→	3 - ERFOLGSTYP	→	6 - SKEPTIKER

Die Wachstums- und Stresspfade können dabei behilflich sein, den Haupt-Enneagramm-Typen zu erkennen und ebenso dabei, eigene Automatismen und Muster in Stressphasen und Zeiten des Wachstums zu identifizieren. Vermutest du beispielsweise Enneagramm-Typ 9 zu sein, kannst du prüfen, ob du in Wachstumsphasen tatsächlich zum Typ 3 - Erfolgstyp und in stressigen Phasen zu Typ 6 - dem Skeptiker tendierst.

Die drei Wahrnehmungs- und Energiezentren: Kopf, Herz und Bauch als weitere Aspekte des Enneagramm

Im Enneagramm werden drei Wahrnehmungs- oder Energiezentren – als grundlegende Komponenten der menschlichen Persönlichkeit betrachtet. (Kopf/Denken, Herz/Fühlen und Bauch/Handeln). Jeder der neun Enneagramm-Typen hat eine Hauptverbindung zu einem dieser Zentren :

Kopfzentrum (Denken):

- Die Typen 5, 6 und 7 neigen dazu, ihre Welt durch das Denken verstehen zu wollen.
- Sie brauchen Klarheit, Orientierung und Sicherheit
- Die Hauptemotion im Kopfzentrum ist die Angst

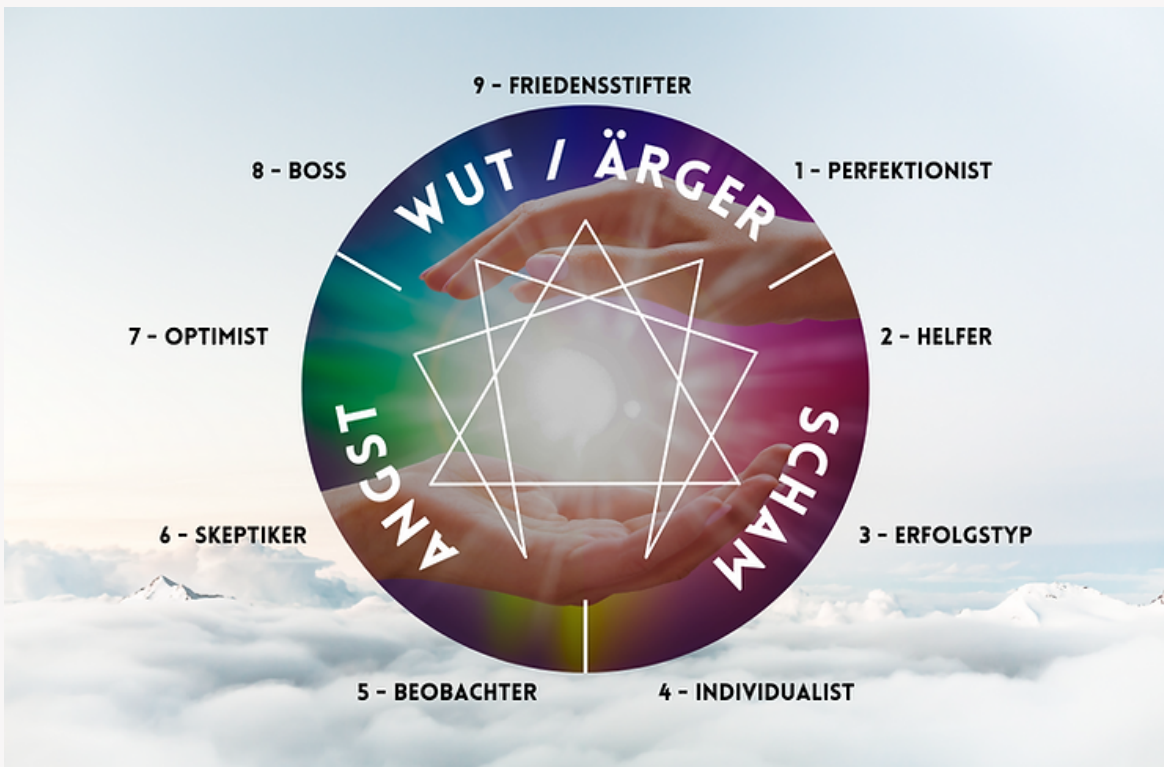
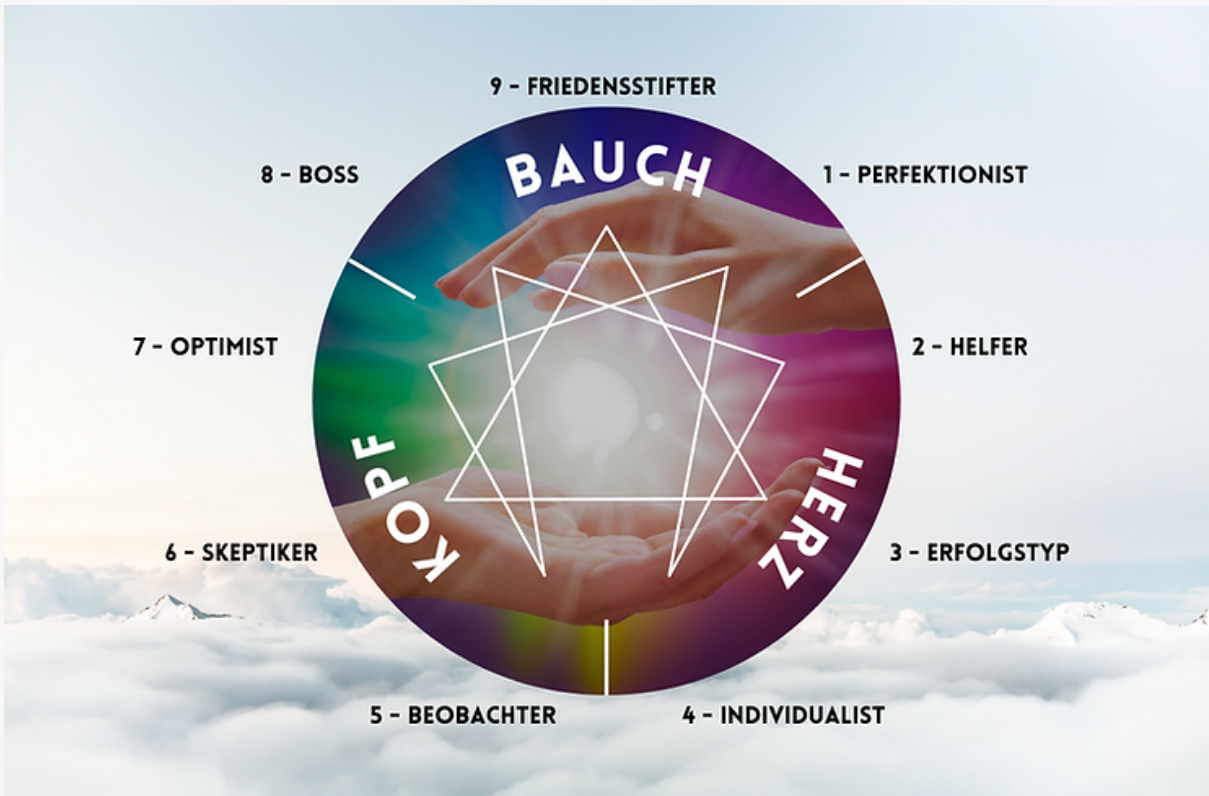
Herzzentrum (Fühlen):

- Die Typen 2, 3 und 4 wollen ihre Welt durch Gefühle und Beziehungen erleben.
- Sie brauchen Beziehung und Kontakt zu anderen
- Im Herzzentrum dreht sich alles um Scham

Bauchzentrum (Handeln / Instinkt):

- Die Typen 8, 9 und 1 tendieren dazu, die Welt durch Handeln zu erleben.
- Sie brauchen Handlung und Autonomie
- Im Bauchzentrum geht es um Wut oder Zorn

Natürlich empfinden alle neun Persönlichkeitstypen diese Emotionen in gewissem Maße, aber in jedem Zentrum sind die Persönlichkeiten der Typen besonders von der spezifischen emotionalen Thematik dieses Zentrums geprägt.



Jedes Wahrnehmungszentrum wird von einer bestimmten Emotion dominiert

Instinkt-Typen zur weiteren Nuancierung der Enneagramm Persönlichkeitstypen

Das Enneagramm bietet noch mehr als die neun grundlegenden Persönlichkeitstypen, die es charakterisieren. Es enthüllt auch die Geheimnisse unserer Instinkte - unsere tief verwurzelten, biologischen Triebkräfte. Jeder von uns hat einen Selbsterhaltunginstinkt (um den Körper und sein Leben und seine Funktionen zu erhalten), einen Sexualinstinkt (um uns in der Umwelt und durch die Generationen zu erweitern) und einen Sozialinstinkt (um mit anderen auszukommen und sichere soziale Bindungen zu bilden).

Obwohl wir alle drei Instinkte in uns haben, ist einer von ihnen der dominante Instinkt unserer Aufmerksamkeit und unseres Verhaltens. Wir haben auch einen zweiten Instinkt, der dazu dient, den dominanten Instinkt zu unterstützen, sowie einen dritten Instinkt, der am wenigsten entwickelt ist - ein echter blinder Fleck in unserer Persönlichkeit und unseren Werten.

Die Kombination unseres Enneagramm-Typs mit unserem dominanten Instinkt liefert ein spezifisches Bild davon, wie unsere Persönlichkeit funktioniert. Wenn wir die Unterscheidungen dieser drei Instinkte auf die neun Enneagramm-Typen anwenden, entstehen 27 einzigartige Kombinationen von Enneagramm-Typ und dominierendem Instinkt, die die Unterschiede und die Variabilität innerhalb der Typen erklären.

SO (Sozial): Soziale Subtypen legen besonderen Wert auf soziale Bindungen und Beziehungen. Sie konzentrieren sich auf die soziale Hierarchie, Gruppenzugehörigkeit und die Wahrnehmung durch andere. Sie sind oft bestrebt, in sozialen Kreisen oder Gruppen anerkannt und respektiert zu werden. In ihren Hauptbeziehungen suchen sie nach Partnern, mit denen sie soziale Aktivitäten teilen können, und sie möchten, dass ihre Intimen an Projekten und Veranstaltungen mit ihnen teilnehmen. Paradoxerweise vermeiden sie tatsächlich längere Zeiträume exklusiver Intimität und ruhiger Einsamkeit, da sie beides als potenziell einschränkend empfinden. Sozialtypen verlieren ihr Identitätsgefühl und ihren Lebenssinn, wenn sie nicht an Aktivitäten teilnehmen, die über ihre individuellen Interessen hinausgehen.

SX (Sexuell oder Attraktion): Die sexuellen Subtypen sind durch Intimität und Attraktion geprägt. Sie suchen starke emotionale Bindungen und haben oft intensivere Beziehungen. Sie sind motiviert, Liebe und Leidenschaft zu finden und fühlen sich von intensiven, intimen Verbindungen angezogen. Sexualtypen sind die "energetischsten" der drei Instinkttypen und neigen dazu, aggressiver, wetteifernder, aufgeladener und emotional intensiver zu sein als die Selbstbehaltungs- oder Sozialtypen. Sie benötigen eine intensive energetische Aufladung in ihren Hauptbeziehungen, um zufrieden zu sein. Sie genießen es, intensiv mit anderen involviert zu sein und können von Partnern enttäuscht sein, die ihre Bedürfnisse nach intensiver energetischer Vereinigung nicht erfüllen können. Das Ideal ist, sich in einer "Verschmelzung" zu verlieren, und Sexualtypen suchen immer nach diesem Zustand mit anderen und mit stimulierenden Objekten in ihrer Welt.

SP (Selbstbewahrung): Selbstbewahrungs-Subtypen fokussieren sich auf die Selbsterhaltung und Sicherheit. Sie sind oft besorgt über ihre physische Umgebung, Gesundheit und materielle Sicherheit. Sie neigen dazu, sich auf Selbstpflege und Ressourcenmanagement zu konzentrieren. Diese Ressourcen möchten sie jedoch nicht nur für sich selbst, sondern auch für andere erhalten. Diese Menschen sind in der Regel bodenständig, praktisch, ernsthaft und introvertiert. Obwohl sie ein aktives soziales Leben führen und befriedigende Beziehungen haben können, fühlen sie sich unwohl, wenn ihre Bedürfnisse in Bezug auf Selbsterhaltung nicht erfüllt werden. In ihren Hauptbeziehungen suchen diese Menschen nach häuslicher Ruhe und Sicherheit mit einem stabilen, zuverlässigen Partner.

Die Value Proposition des Enneagramms im Persönlichkeitsmodell

Im Großen und Ganzen kann man sagen, dass die Hauptnutzen des Enneagramms in der Anwendung als Persönlichkeitsmodell die Folgenden sind:

Positive Auswirkungen für sich selbst

- Es regt auf spannende Weise dazu an, sich mit sich selbst und seinen teils unangenehmen und teils **unbewussten Mustern auseinanderzusetzen**
- Es hilft **verdeckte und verborgene eigene innere Antreiber entdecken**
- Dabei hilft es, seinen **Blickwinkel zu erweitern** und sich **selbst besser zu verstehen und zu akzeptieren**
- Es hilft dabei, **sich selbst immer weiter entdecken zu wollen** und sein **eigenes Potenzial zu entfalten**
- Es hilft dabei sein **Bewusstsein zu erweitern und dadurch bessere Entscheidungen zu treffen** und sich erfüllter zu fühlen

Positive Auswirkungen für ein besseres Miteinander

- Es hilft ein **offeneres Mindset zu bewahren** und sich von "Schwarz-Weiß-Denken" fernzuhalten
- Es hilft dabei sich **besser in andere hineinversetzen zu können** und offen für innere Antreiber und Motivationsgründe der anderen zu werden
- Es hilft somit **andere besser zu verstehen, Empathie zu entwickeln** und dadurch Konflikte zu vermeiden



Das Enneagramm-System führt uns jenseits herkömmlicher Methoden, indem es uns verdeutlicht, dass wir uns oft von Illusionen leiten lassen, in dem wir Verteidigungsmechanismen anwenden, die wir eigentlich nicht mehr bräuchten, und indem wir Ideen und Gefühle über die Realität mit der Realität selber verwechseln.

Charles T. Tart (Psychologe und ein Mitbegründer der Transpersonalen Psychologie)



Für jeden der neun Enneagramm-Typen sieht die Welt anders aus, und durch das Nachempfinden der Gefühle eines jeden können Sie von ihrem Standpunkt abstrahieren und verstehen, wer die Menschen in Ihrem Leben wirklich sind, statt bei ihrer Beurteilung nur Ihren eigenen Vorstellungen zu folgen. Wenn Sie sich für die Eigenheiten anderer öffnen, entwickeln Sie Mitgefühl für ihre Situation, Empathie; und wenn Sie die Welt aus Sicht anderer Denk- und Empfindungsweisen betrachten, wird Ihnen auch sofort bewusst, dass jeder durch eine typische Befangenheit begrenzt ist.

Helen Palmer (Psychologin, Enneagramm-Trainerin und Autorin)

So kannst du das Enneagramm für dich selbst anwenden

1. Teste dich

Nutze zunächst zwei oder drei Online Enneagramm Tests. Ich empfehle die Folgenden, da sie recht ausführlich sind:

- [Enneagramm Test auf Eclecticenergies.com](http://Eclecticenergies.com)
- [Enneagramm Test auf Enneagramm-studio.de](http://Enneagramm-studio.de)
- [Enneagramm Test auf Truity.com](http://Truity.com) (englisch)
- [Enneagramm Test auf idrlabs.com](http://idrlabs.com)

2. Validiere dein Ergebnis für dich

- Lies dir im Anschluss mehrere Erläuterungen über deine zwei bis drei am häufigsten genannten Enneagramm-Typen durch, z.B. in den Steckbriefen dieses Booklets oder auf Eclecticenergies.com
- Höre dir einige Interviews zu den in Frage kommenden Enneagramm-Typen auf Youtube an, z.B. auf [Enneagram Germany](#)
- Versuche durch beobachten und vollkommen ehrlich mit dir selbst sein, herauszufinden, welcher Typ dich maßgeblich in deinem Denken, Fühlen und Handeln **von Innen heraus antreibt**.

3. Reflektiere dich

Prüfe noch einmal ob der Typ wirklich zu dir passt, also deinen **wahren dominierenden inneren Antreiber** darstellt. Dazu können beispielsweise folgende Fragen hilfreich sein:

- Warum reagiere ich auf eine gewisse Art und Weise?
- Wie oft denke ich auf diese Art und Weise?
- Wann und in welchen Situationen verhalte ich mich auf diese Art und Weise?

- Denke ich eher so, wenn ich für mich alleine bin oder wenn ich mit anderen zusammen bin?
- Welche Begriffe verwende ich immer wieder in meinen Selbstgesprächen?
- Wofür rechtfertige ich mich oftmals vor meinem inneren Kritiker?
- Wie wäre ich, wenn wirklich alles möglich wäre, wenn mich keiner verurteilen oder beeinflussen würde?

4. Tausche dich aus

Suche dir Gleichgesinnte, z.B. in Facebook-Enneagramm-Gruppen, um dich mit anderen über ihre Erfahrungen auszutauschen. Dabei können beispielsweise diese Gruppen hilfreich sein:

- [Enneagram Types and Relationships](#)
- [Enneagramm Austauschgruppe](#)

Es ist dabei wichtig, dass du bei all diesen Schritten vollkommen ehrlich mit dir selbst bist und ein mögliches "Idealbild" außen vor lässt. Es gibt neun verschiedene Typen, keiner ist besser oder schlechter, jeder hat seine Begabungen und jeder hat seine Laster, doch jeder Mensch bringt nach diesem Enneagramm-Modell einen der neun Hauptantreiber mit auf die Welt und ist somit wertvoll für die Welt, wenn er diesen Antreiber auf eine bewusste und wertstiftende Art und Weise im Leben einsetzt. Der wahre Enneagramm-Typ hat nichts mit Erziehung oder Erfahrung zu tun, diese prägen zwar in vielen Hinsichten dein Verhalten, jedoch nicht deine intrinsische Motivation.

Wenn du es genau wissen willst, kannst du deinen Enneagramm-Typen professionell bestimmen lassen

Wenn du einen wirklich ausführlichen Enneagramm Report für dich erstellen lassen möchtest, kannst du dir auf [integrative9 - Enneagramm Solutions](#) deinen Enneagramm-Typen ermitteln lassen und erhältst dazu einen ausführlichen Report, den du für deine eigene Weiterentwicklung nutzen kannst. Sowohl Fragebogen als auch Report sind laut Integrative9 in deutscher Sprache verfügbar. Der Report ist für 50,- Euro erhältlich.

Mehr zum Thema Selbsterkenntnis und Selbstentwicklung unter
www.lookinsideyourself.de



Bianca Schenk