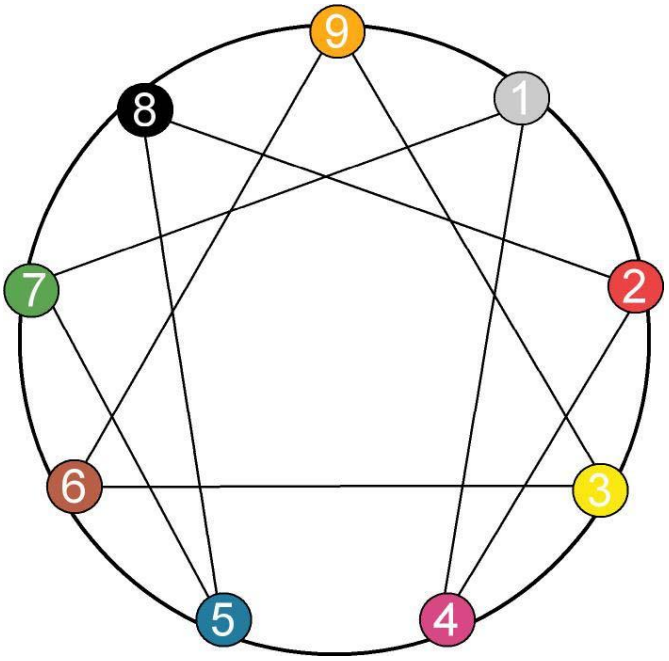


Das Enneagramm

Neun Wege zur Befreiung

Heinrich Dornmayr
www.dornmayr.at

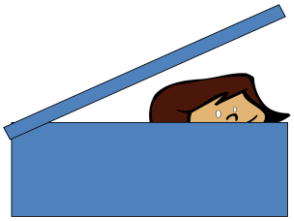
Inhaltsverzeichnis

DAS ENNEAGRAMM 1
INHALTSVERZEICHNIS 3
EINFÜHRUNG 4
EINFÜHRUNG 5
DIE DREI GRUNDFIXIERUNGEN 6
DIE DREI GRUNDFIXIERUNGEN 7
DIE NEUN TYPEN IM ÜBERBLICK 8
DIE NEUN TYPEN IM ÜBERBLICK 9
ACHT 10
DIE ACHT IM ÜBERBLICK 11
NEUN 12
DIE NEUN IM ÜBERBLICK 13
EINS 14
DIE EINS IM ÜBERBLICK 15
ZWEI 16
DIE ZWEI IM ÜBERBLICK 17
DREI 18
DIE DREI IM ÜBERBLICK 19
VIER 20
DIE VIER IM ÜBERBLICK 21
FÜNF 22
DIE FÜNF IM ÜBERBLICK 23
SECHS 24
DIE SECHS IM ÜBERBLICK 25
SIEBEN 26
DIE SIEBEN IM ÜBERBLICK 27
EINE KURZE ÜBERSICHT ZUR BESTÄTIGUNG 28
BEZIEHUNGEN UND BEWEGUNGEN 31
TRIEBVARIANTEN 32
CHARAKTER-TRANSFORMATION 33
QUELLEN 34
WEITERE LITERATUREMPFEHLUNGEN 34

Einführung

Wichtig für die Verwendung des Enneagramms

- Das Enneagramm ist ein Mittel zur Selbsterforschung!
- Es geht nicht darum Menschen damit "in Schubladen zu stecken", sondern zu erkennen, dass man bereits in einer "Schublade steckt".
- Es ist - richtig angewendet - ein wertvolles Hilfsmittel beim Weg raus aus der "Schublade".
- Kein Typ ist besser oder schlechter als der andere!
    - Die Nummer des Typs beinhaltet keine Wertung!



- Unser Typ ändert sich nicht.
- Wir haben Eigenschaften jedes Typs in uns und wir haben einen dominanten Typ.
- Ausprägungen innerhalb jedes Typs variieren (Triebvarianten, Flügel, …).
- Trotz gleichen Typs (Charakterfixierung) hat jeder Mensch eine ganz individuelle Persönlichkeit ("oberste Schicht").

Der Nutzen des Enneagramms

- Die eigene "Schublade" erkennen
    - Die grundlegende Charakterfixierung ("Wer bin ich?")
- Sich selbst besser verstehen
    - Die psychologische Motivation
    - Die Stärken und Schwächen



- Andere besser verstehen
    - Besser kommunizieren
    - Mehr Mitgefühl und Toleranz (Perspektivübernahme)
    - Das Verhalten seiner Mitmenschen nicht mehr so persönlich nehmen
    - WICHTIG: **Professionelle Menschenkenntnis verlangt eine Selbsterkenntnis!**

Einführung

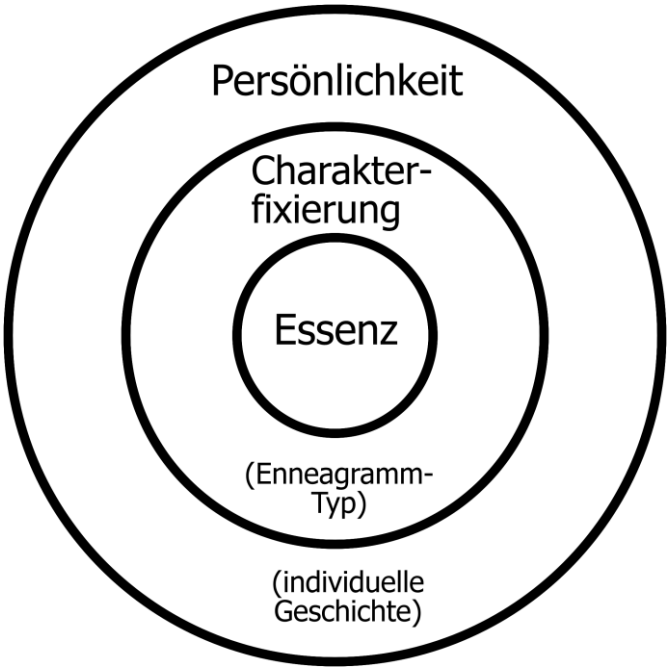
Menschen sind **einzigartig**. Unsere ganz individuelle Lebensgeschichte ist nicht austauschbar. Und dennoch: Wir weisen bei näherem Hinsehen **auch viel Typisches** auf, das uns anderen ähnlich macht. Menschen lassen sich also auch Typen zuordnen. Warum ist das so?

Es liegt daran, dass wir uns in zentralen, allgemein-menschlichen Bedürfnissen gleichen. Diese Bedürfnisse sind deswegen so zentral, weil sie dem Überleben dienen. Neben den physischen Bedürfnissen wie Essen und Trinken, zählen dazu **die psychischen Bedürfnisse** nach **Selbstbestimmung (Autonomie)**, **Anerkennung (Liebe)** und **Sicherheit**.

Ist eines dieser Bedürfnisse – aus welchen Gründen auch immer – nicht ausreichend erfüllt, dann richtet sich viel Aufmerksamkeit darauf, diesen Mangel zu beheben. Handelt es sich um **elementare Mangelerfahrungen in der Kindheit**, dann entwickeln sich daraus in der Folge **prägende Verhaltensmuster (Charakterfixierungen)**. Es lassen sich also zentrale Beweggründe für unser Handeln erkennen, die unser Leben bestimmen.

Somit ist das - was üblicherweise als **freier Wille** erlebt wird - **eine Illusion**. Solange wir unsere Charakterfixierung nicht erkannt und transformiert haben, sind wir **Marionetten unserer Muster**. Das **Enneagramm beschreibt** diese Muster und es ist das große Geschenk des Enneagramms, dass es somit beschreibt, **wer wir nicht sind**. Erst dahinter verbirgt sich unsere wahre Essenz.

Persönlichkeit – Charakterfixierung – Essenz



Die drei Grundfixierungen

Die drei Grundfixierungen aus Sicht der drei Grundbedürfnisse

Eine **elementare Mangelerfahrung** hinsichtlich eines der **drei psychischen Bedürfnisse** nach **Selbstbestimmung (Autonomie)**, **Anerkennung (Liebe)** und **Sicherheit** führt zu den drei Grundfixierungen, die im Enneagramm üblicherweise mit **Bauch-, Herz- und Kopf-Typen** beschrieben werden.

Auf diese drei Mangelerfahrungen wird mit wiederum **drei unterschiedlichen Strategien** reagiert und somit ergeben sich die **neun (3x3) Typen des Enneagramms**:

Sicherung der Selbstbestimmung (Autonomie):

Macht (8) Handeln, Kontrolle und die Durchsetzung des eigenen Willens sollen die Selbstbestimmung (Autonomie) bewahren.

Konsens (9) Verständnis, Ausgleich und Verzicht auf Egoismus sollen die Selbstbestimmung (Autonomie) bewahren.

Prinzipien (1) Regeleinhaltung, Fehlervermeidung und Selbstkontrolle sollen die Selbstbestimmung (Autonomie) bewahren.

Sicherung von Anerkennung (Liebe):

Beziehungen (2) Geben, Helfen und andere beraten bringen Anerkennung (Liebe).

Wettbewerb (3) Leistung und Erfolg im Wettbewerb sorgen für Anerkennung (Liebe).

Gefühle (4) Authentizität und ein unverwechselbarer Stil verschaffen Anerkennung (Liebe).

Sicherung von Sicherheit:

Gedanken (5) Beobachten, Denken und Abstand halten geben Sicherheit.

Probleme (6) Probleme, Risiken, Gefahren aufspüren und bewältigen geben Sicherheit.

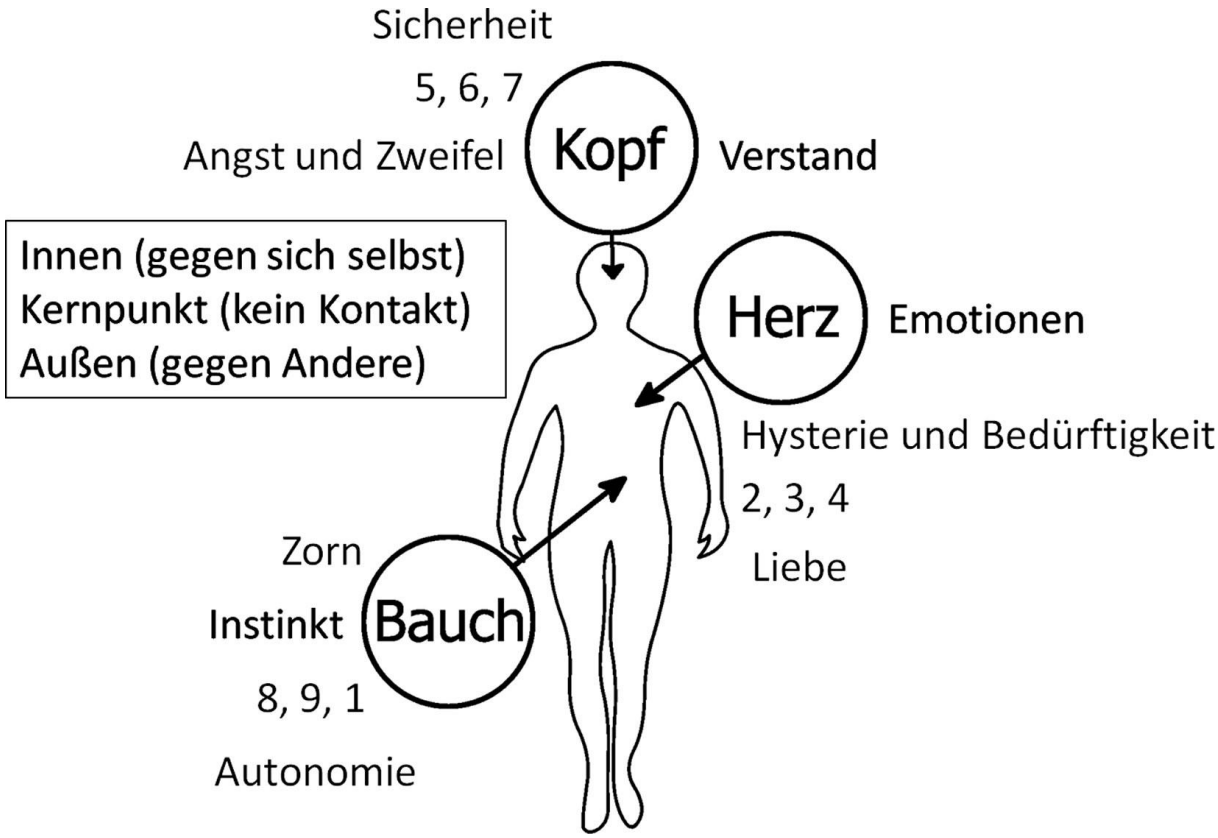
Genuss (7) Optimismus, positives Denken und Wahlmöglichkeiten geben Sicherheit.

Die drei Grundfixierungen

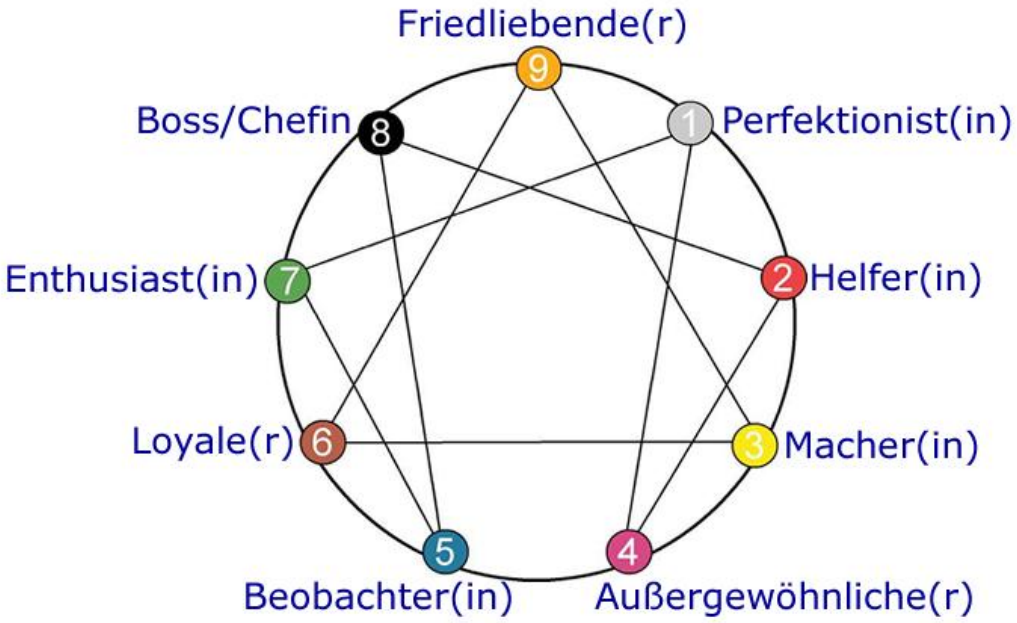
Die drei Grundfixierungen aus Sicht emotionaler Reaktionen

Eine **elementare Mangelerfahrung** hinsichtlich eines der **drei psychischen Bedürfnisse** nach **Selbstbestimmung (Autonomie)**, **Anerkennung (Liebe)** und **Sicherheit** führt zu den emotionalen Reaktionen von **Zorn, Hysterie und Bedürftigkeit, sowie Angst und Zweifel**.

Hierbei wird die Grundenergie von **Bauch, Herz und Kopf** entweder **gegen sich selbst**, oder **nach außen** gerichtet, oder es besteht überhaupt **kein Kontakt** dazu.



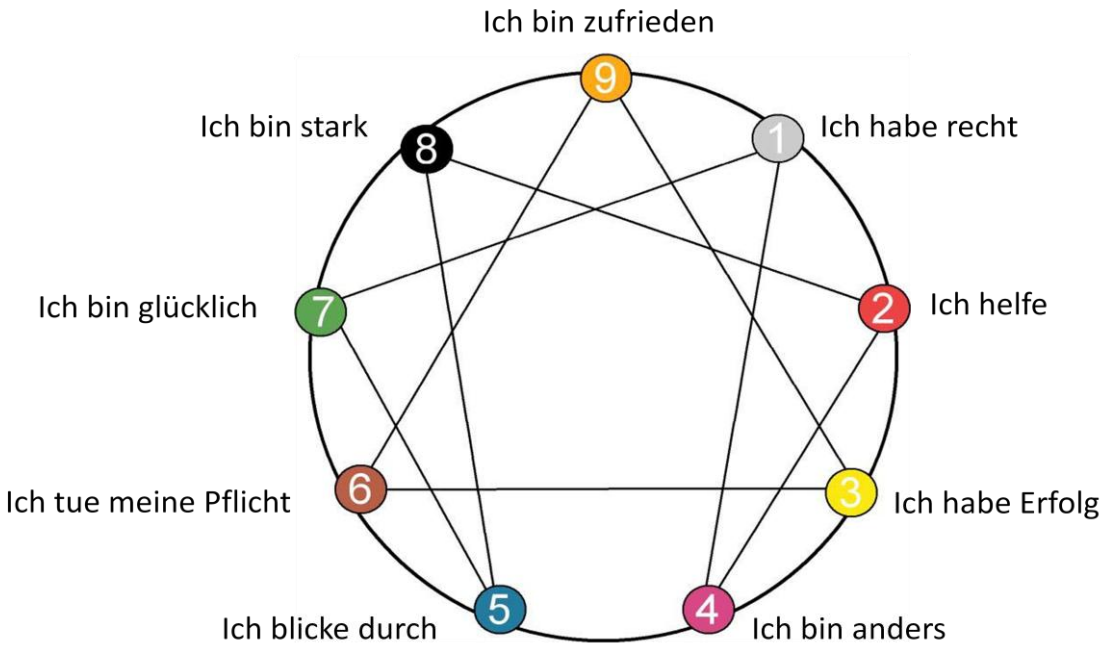
Die neun Typen im Überblick



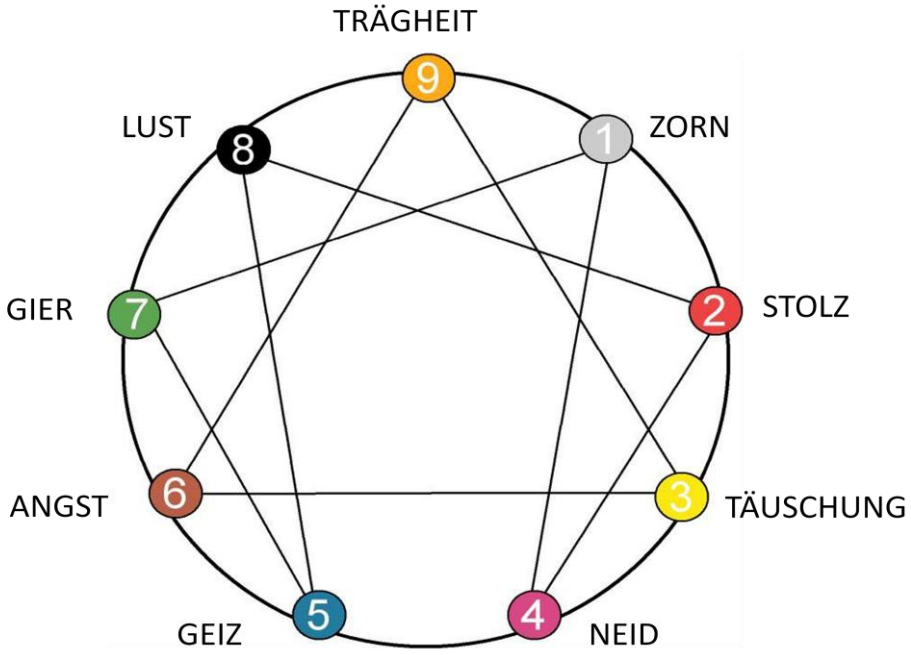
1 Perfektionist(in) prinzipientreu, zielbewusst, selbstbeherrscht, perfektionistisch	**2 Helfer(in)** großzügig, ausdrucksvoll, auf die Bedürfnisse der anderen ausgerichtet, besitzergreifend
3 Macher(in) anpassungsfähig, erfolgsorientiert, getrieben, Image bewusst	**4 Außergewöhnliche(r)** ausdrucksvoll, dramatisch, selbstbeobachtend, launisch
5 Beobachter(in) tiefblickend, philosophisch, verschlossen, reiche Phantasie	**6 Loyale(r)** engagiert, verantwortungsbewusst, ängstlich, argwöhnisch
7 Enthusiast(in) spontan, vielseitig, auf Bedürfnisbefriedigung ausgerichtet, schnell wechselnde Fokussierung	**8 Boss/Chefin** selbstsicher, entschlossen, herrisch, konfliktfreudig
9 Friedliebende(r) geduldig, ausgleichend, liebenswert, selbstzufrieden	

Die neun Typen im Überblick

Selbstbild



Leidenschaften



Acht

Achter nehmen zu allem und jedem einen persönlichen Standpunkt ein und Achter fühlen sich in ihrem **Zorn** gerechtfertigt: **schuld sind immer die anderen**.

Die Einstellung der Acht lautet: "Mist, erzähl mir keine Geschichten. Mir macht keiner was vor; ich will nur die Wahrheit wissen." Nichtsdestotrotz sind Achter im Allgemeinen die größten Lügner und Rabauken im Enneagramm.

Achter sind die **"bösen Buben"** und "Mädchen" des Enneagramms. Die "bösen Mädchen" haben es allerdings schwer ihre Fixierung auszuleben, da sie nicht dem traditionellen Frauenbild entspricht.

Interessanterweise sind die wenigsten Menschen davon angetan, wenn sie von der Fixierung hören, die in diesem System zu ihnen passt – mit Ausnahme der Acht. Viele wären lieber etwas anderes – nicht so die Acht.

Man kann Achter im Allgemeinen an den **Augen** erkennen (häufig durchdringender Blick, vorgewölbte Augenbrauenpartie).

Die Acht neigt dazu, die Dinge als sich ausschließende **Gegensätze** zu betrachten. Für Grauzonen hat sie wenig Verständnis, und dementsprechend werden andere eingeschätzt: **"Entweder bist du mein Freund, oder du bist mein Feind."**

Achter haben einen sechsten Sinn entwickelt, um Schwäche zu erkennen. **Schwäche** vermeiden sie um jeden Preis und greifen daher Deine Schwäche an, bevor du ihre entdeckst.

Außerhalb des Gesetzes zu stehen ist für die Acht ein großes Thema. Achter sind gewöhnlich sehr **antiautoritär**. Oft finden sich in ihrer persönlichen Geschichte Aktivitäten, die außerhalb der Legalität angesiedelt sind. Ungeschoren mit etwas davonkommen kann zu einer Lieblingsphantasie werden.

Mit **Wollust** ist hier nicht nur die sexuelle Lust gemeint, sondern Lust im Sinne des Verlangens nach einer Überkonsumierung des Lebens. Die Acht hat die Tendenz, entweder zu schlafen oder mit Vollgas draufloszustürmen (Die Acht will ihren Braten sofort, um ihn gierig zu verschlingen und ist an keinem "Vorspiel" interessiert.).

"Ich bin kompetent" und **"ich werde mit allem fertig"**.

Der Redestil der Acht ist **bevormundend**. Sie fühlen sich berufen, dir zu sagen, was du tun und lassen sollst. Wenn die Acht dich bevormundet geschieht dies aus einem Gefühl der Überlegenheit und Kompetenz heraus und aus dem physischen Zwang im Körper, eine dominierende Stellung einzunehmen.

Da Achter als Kinder schlecht behandelt wurden, werden sie zu den **Rettern der Unterdrückten**. Sie gehen auf die Barrikaden und bekämpfen das System im Namen der Gerechtigkeit. Die Acht kann auch der heldenhafte Krieger sein, jemand, der für das Wohl anderer arbeitet.

Der Abwehrmechanismus der Acht ist **Verleugnung**. Verleugnung funktioniert auf zweierlei Art. Zum einem wird jede Schuld geleugnet und auf den anderen projiziert. Aber auch Gefühle können verleugnet werden, weil sie Zeichen von Schwäche, Verletzlichkeit oder Schuld sein können.

Die Acht im Überblick



Machtorientierung

Willensstarke Kämpfer(innen), Bosse/Chefinnen

- Will führen, ist stark, verantwortungsbewusst, selbstbewusst und entschieden.
- **Grundbedürfnis:** sich zu schützen, über sein Leben zu bestimmen
- **Redestil:** bevormundend
- **Leidenschaft:** Wollust, Schamlosigkeit
- **Tugend:** Unschuld, Hingabe
- **Essenz:** kosmische Macht und Kraft

Entwicklungspotenziale

- Geduld und Einfühlungsvermögen entwickeln.
- Beratung und Hilfe suchen und annehmen, sich fügen lernen.
- Verantwortung teilen.
- Offen mit den eigenen Schwächen umgehen.

Was man im Umgang mit Achten beachten soll

- Zeigen Sie Stärke und seien Sie direkt.
- Achten benötigen klare Grenzen; sie wollen wissen was andere tolerieren.
- Achten fällt es sehr schwer, einen guten Rat oder einen Befehl anzunehmen.

Untertypen

- **Selbsterhaltung:** befriedigendes Überleben
- **Sozial:** Freundschaft
- **Sexuell:** Besitz/Hingabe

Neun

Neuner erscheinen an der Oberfläche oft sehr **liebenswert, umgänglich und sanft**. Bei der Neun zeigt sich an der Oberfläche eine **fehlende Bereitschaft, den Zorn im gegebenen Moment zu fühlen und auch auszudrücken**. Anstatt wütend zu werden, weichen Neuner auf bestimmte Strategien aus, um den Zorn zu ignorieren, oder sie werden unbewusst. Damit wiederholen sie die ursprüngliche, frühkindliche Vermeidungsstrategie auf einer oberflächlichen Ebene. Wenn sich der Zorn lange Zeit nicht ausdrückt, kann er sich in **passiv-aggressiven** Verhalten zeigen, oder er kann sich so lange zusammenbrauen, bis er bei der kleinsten Gelegenheit in einem Wutausbruch explodiert.

Neuner **vermeiden Konflikt, das heißt Konfrontation**, um jeden Preis. Eine Art, ihren Zorn zu zeigen, besteht darin, dass sie sich einfach nicht vom Fleck rühren und rein gar nichts tun. Sie könne die stursten Menschen im ganzen Enneagramm sein.

Die Leidenschaft, die die "Maschine" antreibt ist die **Bequemlichkeit**. Neuner sind nicht notwendigerweise bequem, wenn es darum geht, eine bestimmte Arbeit zu tun, ganz im Gegenteil, sie können sehr fleißig und produktiv sein, sie sind **träge in Bezug auf Arbeit am Wesentlichen**. Anstatt sich mit Zorn und Wut auseinander zu setzen, sinken sie in einen schlafwandlerischen Zustand. Das Bild eines Menschen, der auf dem Sofa lümmelt, Kartoffelchips isst und fernsieht, beschreibt den Vermeidungsstil der Neun.

Neuner haben Angst vor ihrer eigenen unterdrückten Gewalt. Viele erzählen, dass sie Angst davor hätten, sich wirklich gehen zu lassen, weil sie dann jemanden umbringen könnten.

Neuner **können jede Position verstehen und einnehmen**. Es ist daher **schwierig für die Neun, sich eine eigene Meinung zu bilden**, weil sie sich alle Standpunkte anhören kann und alles für sie vernünftig klingt. Aus diesem Grund eignen sie sich gut als Mediatoren, und oft haben sie als Kinder zwischen ihren Eltern vermittelt.

In der Kindheit standen Neuner oft im Hintergrund und fühlten sich vielleicht im Schatten ihrer Geschwister. Das große Drama fand irgendwo anders in der Familie statt, und die Neun war nur Beobachter.

In Beziehungen nehmen Neuner oft die untergeordnete Position ein, um sicherzustellen, dass sie nichts Verkehrtes tun – sie wollen nicht der "Böse" sein. Neuner scheinen fähig zu sein, mit dem anderen zu verschmelzen; sie werden dann zu seinem Ebenbild. Selten wird sich eine Neun aus einer Verbindung lösen. Entweder trennt sich der andere, oder jemand kommt und holt die Neun da raus.

Neuner versuchen die Kontrolle zu erlangen, indem sie **festhalten**. Sie sammeln gern Dinge, die eines Tages von Nutzen sein können. Häufig sind ihre Garagen mit Kisten oder irgendwelchem Zeug vollgestopft, um die si sich dann irgendwann kümmern wollen.

Die Idealisierung ist: **"Ich fühle mich wohl."** Neuner sind die Überlebenskünstler des Enneagramms. Sie können sich nahezu jeder Situation anpassen, sozusagen mit ihr verschmelzen.

Der **Redestil** der Neun ist der **Roman**. Wenn du eine Neun fragst, wie es ihr geht, bekommst du statt einer einfachen Antwort einen Roman zu hören.

Die Neun im Überblick



Konsensorientierung

Friedvolle Vermittler(innen)

- Gelassen, zurückhaltend, nett. Begibt sich gerne in die eigene innere Welt.
- **Grundbedürfnis:** innere Stabilität und Seelenfrieden bewahren
- **Redestil:** Roman
- **Leidenschaft:** Bequemlichkeit, Trägheit
- **Tugend:** rechtes Handeln, Tat
- **Essenz:** Gewahrsein

Entwicklungspotenziale

- Willensstärker werden, Prioritäten setzen, Verbindlichkeit.
- Selbstbewusster auftreten, das eigene Licht nicht unter den Scheffel stellen.
- Konfliktfähiger werden und den Mittelpunkt als Herausforderung annehmen.

Was man im Umgang mit Neunen beachten soll

- Wenn Sie wollen, dass Neunen etwas für Sie tun, dann kommt es sehr darauf an, wie sie diese fragen. Erwartungen oder Druck mögen sie überhaupt nicht.
- Seien Sie geduldig wenn Neunen etwas abschweifen.
- Geben Sie einer Neun Zeit, Dinge fertig zu machen. Allerdings verträgt sie ab und zu einen leichten Stups.

Untertypen

- **Selbsterhaltung:** Appetit
- **Sozial:** Teilnahme
- **Sexuell:** Vereinigung

Eins

Im Falle der Eins wird **Zorn** vermieden und ist gleichzeitig die Leidenschaft der Fixierung. Es ist die einzige Fixierung des Enneagramms, in der **Leidenschaft und Vermeidung** identisch sind.

Menschen mit dieser Fixierung sind mitunter der Archetypus dessen, was man unter "verklemmt" und "zugeknöpft" versteht. Sie haben ein starkes Bedürfnis nach **Kontrolle und Rechthaben**.

Die Einser-Fixierung legt Wert auf den richtigen Standpunkt; und gibt sich deshalb Mühe, **das Rechte zu tun**. Sehr häufig sieht man bei den Einsern die gerunzelte Stirn, den zusammengepressten zornigen Mund und die moralische Überlegenheit, wie auf dem berühmten Bild American Gothic von Grant Wood.

Einser sind **die braven Jungen und Mädchen des Enneagramms**. Selten wird man eine Eins so wütend erleben wie eine Acht. Sollte es doch einmal vorkommen, dass sie vor Wut explodiert, wird die eins über die Angemessenheit ihres Verhaltens hinterher mit sich selbst ins Gericht gehen. Jede Fixierung hat ein Über-Ich, aber bei der Eins findet man **den Richter, der über den Richter zu Gericht sitzt**. Einser werden wütend und geben dann sich selbst die Schuld. Sie wissen mit dem **Zorn** nicht angemessen umzugehen.

Der **zornige Drang der Eins nach Perfektion** wird von der furchtbaren Angst genährt, sie könnte Unrecht haben. Um Recht zu haben oder genauer gesagt, um recht zu sein, muss man zu jedem Zeitpunkt genau wissen, was korrekt und richtig ist. **Nicht-Wissen ist zutiefst beängstigend und wird deshalb vermieden**, und dazu dienen Konzepte, Glaubenssysteme, Moralpredigten oder Patentrezepte.

Das Bedürfnis nach Perfektion führt dazu, dass Einser sofort bemerken, **was nicht stimmt**. Die Eins wird **zornig über die Unvollkommenheit**, die sie in der Welt wahrnimmt.

Die **perfektionistische Persönlichkeit** manifestiert sich in allem, was für die Eins von großem Wert ist, und das kann bei verschiedenen Personen sehr unterschiedlich.

Egal, wie gut sie mit allem zurechtzukommen scheinen, Einser haben immer das Gefühl, sie seien **nie gut genug**. Das kommt daher, weil sie sich immer an einem Ideal messen. An sich zu arbeiten uns sich zu verbessern ist ein Gebot der Eins.

Sauberkeit ist für Einser ein sehr wichtiges Thema. In der Regel sind sie extrem sauber.

Die Eins besitzt eine **starke Libido**, die von dem gestrengen Über-Ich ein wenig abgeschirmt ist – einen geheimen Garten der Lüste. Sie kann im Schlafzimmer zügellos sein und den Austausch von Zärtlichkeiten in der Öffentlichkeit verabscheuen.

Die Eins ist der Sitz des **utopischen Denkens**. Einser sind ausgesprochene Freiheitsdenker, sie lassen sich von keiner noch so populären Meinung umstimmen und haben immer eine utopische Phantasie im Hinterkopf.

Der **Redestil** heißt **predigen**. Das kann sich wie eine Kanzelpredigt anhören, oder es nimmt die Form einer Vorlesung an.

Die Eins im Überblick



Prinzipienorientierung

Gewissenhafte Perfektionisten(innen)

- Gibt sich nicht rasch zufrieden. Will verändern – sich selbst und am liebsten die ganze Welt.
- **Grundbedürfnis:** ausgeglichen, tugendhaft und integer zu sein
- **Redestil:** predigen
- **Leidenschaft:** Zorn
- **Tugend:** heitere Gelassenheit
- **Essenz:** Reinheit

Entwicklungspotenziale

- Mehr loben und weniger tadeln; lerne, über sich selbst zu lachen.
- Genießen, entspannen und fünfe mal gerade sein lassen.
- Den Sinn schärfen für ein Optimum zwischen Aufwand und Ertrag.

Was man im Umgang mit Einsen beachten soll

- Seien sie so gerecht und rücksichtsvoll wie möglich.
- Erinnern Sie die Eins, Pflicht, Ordnung und die Verbesserung der Welt auch einmal liegen zu lassen.
- Entschuldigen sie sich, wenn sie etwas Gedankenloses getan haben, dann kann die Eins leichter vergeben.

Untertypen

- **Selbsterhaltung:** Besorgnis
- **Sozial:** Nicht-Anpassung
- **Sexuell:** Eifersucht

Zwei

Die Zwei **will** von dir **geliebt werden, weil sie dich so gut umsorgt**. Zweier sind **die Helfenden**, die Co-Abhängigen in problematischen Beziehungen, die überarbeiteten Mütter und die aufopferungsvollen Ehefrauen.

Die Zwei wird sich im Allgemeinen nicht der Welt direkt zuwenden, um zu bekommen, was sie für ihr Überleben braucht. Lieber wirkt sie auf einen anderen Menschen ein, der dann in die Welt geht und für alles Notwendige zum Leben sorgt. Von daher ist die Zwei **die abhängigste der Persönlichkeitstypen im Enneagramm**.

Die Dienste der Zwei sind nie wirklich selbstlos, sondern sie entstehen aus einem tief sitzenden Gefühl von Selbsthass. Die Zwei bemüht sich verzweifelt um Liebe und Selbstachtung, indem sie sich um andere kümmert und für andere sorgt. Selten haben die Zweier die Energie, für sich allein zu sorgen. Zweier haben ihre eigenen Bedürfnisse meist so stark verdrängt, dass sie sich ihrer nicht einmal mehr bewusst sind.

Ein Hauptmuster der Zweier-Persönlichkeit ist **Schmeichelei**. Zweier sorgen dafür, dass du dich wohl fühlst und dass es dir besser geht, und daraus ziehen sie ihr Selbstwertgefühl.

Unter der Güte, dem Nett-Sein und dem Licht verbirgt sich allerdings ein stahlharter Kern. In Wahrheit **kannst du niemals wieder gutmachen, was die Zwei alles für dich getan hat**. Und knapp unter der Oberfläche sind sie sich dessen auch schmerzlich bewusst.

Die Leidenschaft, die die Zweier-Fixierung antreibt, ist **Stolz**. Zweier **sind sich dessen allerdings meistens nicht bewusst**. Oft sind sie sich ihres Zorns und ihres Unmutes bewusst; sie wissen darum, dass sie sich ungeliebt oder ausgenutzt fühlen. Es ist ihnen auch sehr bewusst, dass sie es lieben, für andere Menschen da zu sein. Aber wenn man Stolz erwähnt, reagieren sie fast immer mit blankem Unverständnis.

Zärtlichkeit bedeutet Zweiern im Allgemeinen mehr als Sex, sie wollen in den Arm genommen und gehalten werden. Mit Sex versuchen sie oft, ihre Partner zu halten oder ihnen zu geben, was diese dem Anschein nach haben wollen.

Die Idealisierung der Zwei ist: **"Ich bin hilfreich."** Und das ist sie wirklich.

Der **Redestil**, der hier so wunderbar zur Idealisierung passt, heißt **Ratschläge geben**. Immer und überall erzählen die Leute der Zwei von ihren Problemen, und die Zwei schafft innige Vertrautheit und gibt gute Ratschläge. Zweier sind Meister darin, mit jemanden in einfühlsamen Kontakt zu treten und in die Wirklichkeit des anderen mit einzutauchen. Sobald sie mit dem anderen in Einklang ist, lenkt die Zwei mit ihren Ratschlägen geschickt das Geschehen.

Die **Polarität** der Zwei nennt man **militant – zügellos**. Je nachdem, auf welcher Seite der Polarität die Zwei sich manifestiert, entstehen sehr unterschiedliche Verhaltensweisen in der Beziehung zur Welt. Oft liegt die wirkliche Macht in einer Beziehung bei der militanten Zwei, während sich die zügellose Zwei in Beziehungen als der missbrauchte Partner wiederfinden kann.

Die Zwei im Überblick



Beziehungsorientierung

Wohlmeinende Helfer(innen)

- Braucht es gebraucht zu werden. Der eigene Sinn liegt darin, für andere da zu sein.
- **Grundbedürfnis:** das Gefühl zu haben, geliebt zu werden
- **Redestil:** Ratschläge geben
- **Leidenschaft:** Stolz
- **Tugend:** Demut, Bescheidenheit
- **Essenz:** Freundlichkeit/Güte

Entwicklungspotenziale

- Eigene Bedürfnisse erkennen und ausleben, egal ob es anderen gefällt.
- Fähigkeit zur Abgrenzung entwickeln, sonst besteht Burn-out-Gefahr.
- Robuster werden, Kritik und Angriffe aushalten und abwehren.

Was man im Umgang mit Zweien beachten soll

- Drücken Sie Zweien ihre Zuneigung offen und konkret aus.
- Seien Sie zurückhaltend mit Kritik und drücken Sie diese sehr vorsichtig aus.
- Nehmen Sie Anteil an den Problemen der Zwei, auch wenn diese versuchen wird, sich auf Ihre zu konzentrieren.

Untertypen

- **Selbsterhaltung:** "Ich zuerst"
- **Sozial:** Ehrgeiz
- **Sexuell:** Aggression/Verführung

Drei

Dreier erlangen ihren **Selbstwert durch Produktion und Leistung**. Diese Menschen zeigen bei jeder Arbeit, die sie ausüben, kühle Kompetenz und maximale Effizienz. Dreier tun häufig mehrere Dinge gleichzeitig.

Als Kinder haben Dreier sehr früh angefangen zu glauben, dass man sie nicht um ihrer selbst willen lieben könne, sondern nur für ihre Leistung, für das was sie produzieren. Wunderkinder, Klassenbeste, Streber und Anführer von Jugendgruppen sind häufig ein Produkt dieser Fixierung. Sie lernen sehr früh, die Erwartungen und Träume der Familie, oft des Vaters, zu erfüllen.

Als Erwachsene sehen Dreier oft jung aus für ihr Alter. Die Gesichter sehen aus, als hätte niemand in ihnen gelebt, sie wirken fast wie **Masken**. Das liegt auch daran, dass sie von allen Enneagramm-Typen den geringsten Kontakt zu ihren Gefühlen haben.

Was Dreier für den Drang in die Produktivität halten ist in Wirklichkeit die **Flucht vor Gefühlen**. Die wirkliche Falle der Effizienz liegt darin, dass die Drei kein Risiko eingehen will. Ein Risiko einzugehen könnte nämlich bedeuten, dass man auf tiefe Gefühle trifft und tiefe Gefühle zulässt.

Oft verbirgt sich hinter dem überaktiven Äußeren aufgrund von Überarbeitung eine tiefe **Erschöpfung**.

Dreier wirken oft irgendwie nahtlos, es gibt keine Ecken und Kanten, aber im Gegensatz zu den Einsern befindet sich hier **alles an der Oberfläche**, man entdeckt beim näheren Kennenlernen kaum größere Tiefen. Dreier lassen dich innerhalb der ersten Gesprächsminuten wissen, was sie "machen". Sie haben ihr Leben so arrangiert, dass sie ein bestimmtes Image pflegen.

Die Leidenschaft der Dreier-Fixierung heißt **Täuschung**. Das bedeutet nun nicht notwendigerweise, dass dreier Lügner sind, obwohl sie sich auf diese Kunst sehr gut verstehen. Die Täuschung besteht vielmehr darin, dass sie für die Öffentlichkeit eine Rolle erschaffen und sich mit ihrer Rolle identifizieren. Dreier merken mit einem sechsten Sinn, wie sie bei ihren Zuhören ankommen. Wenn sie negatives Feedback spüren, können sie mitten im Satz umschwenken und etwas anderes sagen.

Dreier wandeln alles um in ihre Idealisierung: **"Ich bin erfolgreich."** Alle Umstände werden in Erfolg umgemünzt. Dreier können auf dem Weg nach oben im Namen der Effizienz und des Erfolgs "über Leichen gehen". Die Vermeidung der Drei ist Versagen.

Dreier halten sich für gewöhnlich alle ihre **Optionen** offen. Sie neigen dazu, Dinge versuchsweise zu tun. Möglicherweise haben sie ständig mehrere Projekte gleichzeitig laufen, damit sie – für den Fall, dass eines davon schief geht – die Energie auf ein anderes verlagern können. Sie wollen wissen, was bei einer Sache "unterm Strich herauskommt"; sie sind an Resultaten interessiert.

Der Redestil der Drei heißt **Propaganda**. Sofern Dreier nicht gerade dabei sind, dir etwas zu verkaufen, erzählen sie dir ständig, wie wunderbar es ihnen geht und wie erfolgreich sie sind.

Dreier gehen **selten in Therapie**, weil alles immer so prächtig läuft. Aber wenn sie zur Therapie kommen, sind sie, aufgrund ihres Dranges nach Effizienz schnell wieder auf den Beinen, bevor sie zu sehr im tiefen Loch der Emotionen stecken bleiben.

Die Drei im Überblick



Wettbewerbsorientierung

Dynamische Erfolgsmenschen, Macher(innen)

- Dynamische Erfolgsmenschen wollen bewundert werden und leisten dafür viel.
- **Grundbedürfnis:** nützlich, beliebt und begehrenswert zu sein
- **Redestil:** Propaganda
- **Leidenschaft:** Täuschung
- **Tugend:** Wahrhaftigkeit, Echtheit
- **Essenz:** Liebe

Entwicklungspotenziale

- Die Sinnfrage zu stellen bei allem, was ich tue und erreichen möchte.
- Entschleunigung, weniger Aktionismus, Work-Life-Balance.
- Nicht alles können müssen, Verlieren (spielerisch) erlernen.

Was man im Umgang mit Dreien beachten soll

- Stören Sie diese nicht wenn sie arbeiten.
- Bringen Sie Ihren Stolz auf die Dreien und deren Leistungen zum Ausdruck.
- Vermeiden Sie es, in Ihren Ausführungen allzu sehr auszuschweifen.

Untertypen

- **Selbsterhaltung:** Sicherheit
- **Sozial:** Prestige
- **Sexuell:** maskulin/feminin

Vier

Vierer fühlen sich **auf tragische Weise gezeichnet**, und sie sind **etwas ganz Besonderes**. Oft **stoßen sie das, was sie lieben, von sich,** bevor es ihnen zu nahe kommt und am Ende die Tragik dieser dunklen Wunde aufdeckt.

Vierer sind ihrer Natur nach **Künstler**. Vierer lieben es sich in ihrem **eigenen Stil** zu kleiden und verwenden viel Zeit darauf, so auszusehen, als seinen die Kleidungsstücke zufällig und ohne Aufwand zusammengewürfelt. Der besondere Kleidungsstil der Vier zeigt sich oft an ihren Schuhen.

Vierer leben in dem Gefühl, **den Vater** oder den starken Elternteil, **verloren** zu haben. Dann machen sie aus sich die Person, die der Vater lieben würde. Verlustgefühl und der Abwehrmechanismus der Introjektion schaffen die natürlichen **"KönigInnen des Dramas"**, die tragischen HeldInnen der Welt. Vierer schwelgen in ihrer Melancholie (im **"süßen Schmerz"**).

Die **Kindheit der Vier ist die Geschichte vom verlorenen Paradies**. Selbsterhaltungs-Vierer fühlen sich oft schon im Mutterleib isoliert und beginnen ihr Leiden schon dort. Vierer fürchten und erschaffen in ihrer Kindheit **Situationen des Verlassenwerdens**, und diese Themen ziehen sich durch ihr gesamtes Leben.

Vierer sind **süchtig nach Liebe**. Sie haben das Gefühl, es sei ihnen nicht vergönnt, jemals ganz erfüllt zu sein.

Die Leidenschaft des **Neides** treibt die "Maschine" der Vier an – sie fühlt einen tiefen Mangel an Selbstwertgefühl und hat ständig das Bedürfnis, sich mit anderen zu **vergleichen**. Bei anderen ist immer alles besser.

Je weiter etwas weg ist, desto besser scheint es in den Augen der Vier – und je näher es kommt, umso mehr verliert es an Reiz. Die Vier verliebt sich oft ein ganzes Leben lang ständig in neue Dinge oder Menschen, insbesondere wenn diese auch für andere sehr attraktiv sind, und setzt dann alles daran, sie auch zu besitzen. Aber sobald sie dann hat, was sie wollte, wird es zu Staub in ihren Händen.

Das Lebensgefühl von Vierern ist **intensiv emotional**, nichts wird hier zurückgehalten. Vierer tragen eine **große Sehnsucht** in sich, in der sie schwelgen. Sie glauben, tiefere Gefühle zu haben als wir anderen. **Melodramatik und Theatralik** gehören hierher: **"Niemand leidet so wie ich!"**

Der Redestil der Vier heißt **lamentieren**. Dabei kommt die **weinerliche Traurigkeit** der Vier in jedem unbewachten Augenblick zum Vorschein.

Der Abwehrmechanismus der Vier heißt **Introjektion**. Introjektion ist das Aufnehmen und das Annehmen negativer, fremder Emotionen als eigene. Wenn eine Vier in eine Gruppe von Menschen kommt, nimmt sie die emotionale Stimmung unmittelbar wahr.

Die **desorientierte** Vier repräsentiert den klassischen Stereotyp der "wirren Frau". Die andere Seite der Polarität, die **analytische** Vier dagegen kann bisweilen den Eindruck erwecken, als sei sie ein Verstandesmensch.

Die Vier im Überblick



Gefühlsorientierung

Anspruchsvolle Ästheten, Außergewöhnliche(r)

- Sie sind kreativ und einzelgängerisch und vermeiden Gewöhnlichkeit, wo es nur geht.
- **Grundbedürfnis:** aus dem inneren Erleben eine Identität zu erzeugen, die Bedeutung hat
- **Redestil:** lamentieren, jammern
- **Leidenschaft:** Neid
- **Tugend:** Gleichmut, Ausgeglichenheit
- **Essenz:** Freude

Entwicklungspotenziale

- Entwicklung von Prinzipientreue und Strukturen.
- Verbindlichkeit und Zuverlässigkeit unabhängig von der Stimmung.
- Steigerung der Alltagspräsenz, Ordnung schaffen im Gefühlschaos.

Was man im Umgang mit Vieren beachten soll

- Sagen Sie einer Vier nie, sie sei empfindlich oder würde überreagieren.
- Wenn eine Vier in melancholischer Stimmung ist, will sie nicht ständig aufgeheitert werden.
- Unterstützen Sie eine Vier, sich selbst zu lieben und zu schätzen.

Untertypen

- **Selbsterhaltung:** unerschrocken
- **Sozial:** Scham
- **Sexuell:** Rivalität

Fünf

Fünfer schotten sich ab und **ziehen sich zurück** von der äußeren Welt und versuchen auf diese Weise Frieden herzustellen. Sie gehen mit ihrer Angst um, indem sie das Leben auf **handhabbare Proportionen** reduzieren.

Fünfer widmen der Gestaltung und Einrichtung ihrer eigenen vier Wände viel Aufmerksamkeit. Sie teilen ihren **Wohnraum** gern in kleine, abgezirkelte und klar definierte Bereiche ein. Wenn sie mit jemandem zusammenwohnen, brauchen sie einen Platz, an den sie sich zurückziehen können.

Fünfer sind **leidenschaftlich unabhängige** Menschen und stolz darauf für sich selbst sorgen zu können. Es erfüllt sie mit tiefer Befriedigung, zu wissen, dass sie **mit sehr wenig auskommen** können.

Die Fünf liebt es **heimlicher Beobachter** zu sein. Bei gesellschaftlichen Zusammenkünften halten sich Fünfer gern unauffällig im Hintergrund. Die Falle der Fünf liegt darin, bloß Beobachter zu sein. Auf diese Weise vermeiden sie es, engagiert am Leben teilzuhaben.

Fünfer gehören zu den sensibelsten Menschen im Enneagramm. Ihr Problem liegt darin, dass sie nur wenig nach außen gerichtete Abwehr besitzen. Sie ziehen sin in ein **reiches Innenleben voller phantastischer Bilder und Ideen** zurück und hinterlassen dem Rest der Welt ein fast unsichtbares Erscheinungsbild.

Die Leidenschaft der Fünf ist die **Habsucht**. Fünfer können zwar in Geldangelegenheiten geizig sein, doch für die meisten Fünfer geht es darum: Sie wollen an dem Wenigen, das sie in dieser Welt ihr Eigen nennen, habsüchtig festhalten.

Die Habsucht manifestiert sich oft auch als Gier nach Informationen. Die heilige Idee der Fünf ist Allwissenheit. Die Idealisierung der Fünf ist: **"Ich weiß."**

Die Habsucht der Fünf manifestiert sich auch als persönliche Zurückhaltung bis hin zur Verweigerung. **Sie geizen mit sich selbst!**

Fünfer können große **Sammler** sein. Sie sammeln und katalogisieren seltene und wertvolle Gegenstände.

Fünfer hatten fast immer einen aufdringlichen Elternteil. Oft war es eine **gluckenhafte Mutter**, von deren Mutterliebe sie sich erdrückt fühlten.

Der Redestil der Fünf heißt **Abhandlung** – eine niedergelegte, systematische Diskussion über Tatsachen, Methoden, Prinzipien und Schlussfolgerungen. In der Gruppe allerdings besteht der Redestil der Fünf oft aus **Schweigen**.

Der Abwehrmechanismus der Fünf ist die **Isolation**. Fünfer fühlen sich oft erschöpft von zu viel Kontakt mit der Welt. Sie empfinden das Bedürfnis, sich in die eigenen Grenzen zurückzuziehen, um sich wieder aufzuladen.

Die Fünf im Überblick



Gedankenorientierung

Stille Beobachter (innen)

- Die "Philosophen" brauchen Abstand – zu sich, zu anderen, zum Leben.
- **Grundbedürfnis:** kompetent zu sein; einen Beitrag leisten zu können
- **Redestil:** Abhandlung
- **Leidenschaft:** Habsucht, Geiz (mit sich selbst)
- **Tugend:** Nicht-Anhaften, Verständnis
- **Essenz:** Frieden

Entwicklungspotenziale

- Großzügiger, uneigennütziger und spontaner werden.
- Parallel zum Denken rechtzeitig handeln und Verantwortung übernehmen.
- Auskunft geben über sich und die eigenen Gefühle.

Was man im Umgang mit Fünfen beachten soll

- Seien Sie offen und fassen Sie sich kurz.
- Bedenken sie, dass ein Fünf viel Zeit braucht, ihre Gedanken und Gefühle zu ordnen.
- Erscheint eine Fünf arrogant und reserviert, so ist ihr möglicherweise nicht wohl in ihrer Haut.

Untertypen

- **Selbsterhaltung:** Heim
- **Sozial:** Totem (rituelle Kraft eines Gegenstandes)
- **Sexuell:** Zutrauen

Sechs

Angst soll vermieden werden, deshalb leben Sechser im mentalen Körper. Die berühmte Aussage von Descartes: **"Ich denke, also bin ich"** ist der Inbegriff der Sechser-Fixierung. Sechser versuchen ständig, die Welt verstandesmäßig zu erfassen, sie führen pausenlose Selbstgespräche und kommentieren unterdessen, was derweil erfahren wird.

Weil sie so **kopflastig** sind, haben sie **den Kontakt zu ihren Gefühlen und zum Körper verloren**. Das führt zu **Unsicherheit und Zweifel**. Für die Sechs ist es schwierig, zur Tat zu schreiten; für gewöhnlich liegen zwischen Idee und ihrer Ausführung tausend Überlegungen. **Die Falle der Sechs ist Sicherheit.** Wenn es darum geht, Neuland zu erkunden, verzichten Sechser auf das Abenteuer zugunsten der Sicherheit ihrer gewohnten Struktur.

Sechser halten **ununterbrochen Ausschau nach einer kommenden Gefahr**, was sie manchmal fast handlungsunfähig macht. Sobald aber eine Gefahr real und definiert ist, wird die Sechs zum Helden.

Die **Loyalität zu einer Organisation** ist der Versuch der Sechs, die vielen Stopps und Fehlstarts aufgrund ihrer Unsicherheit zu vermeiden. Loyalität und Pflichtbewusstsein einer Organisation gegenüber halten sie funktionsfähig. Organisationen und Strukturen können die Sechs zwar funktionstüchtig erhalten, aber **im Allgemeinen hält die Sechs Autoritäten für inkompetent**. Nun mögen Sechser der Autorität zwar die Kompetenz absprechen, aber sie haben Angst davor, sie allzu sehr herauszufordern. Sie fürchten, wenn sie zu sehr an der Struktur rütteln, könne sie zerfallen, was zu Chaos führen würde.

Die Idealisierung der Sechs lautet: **"Ich bin loyal."** Die andere Seite dieser Art von Treue ist der Verrat. Sechser bleiben loyal, solange ihrer Wahrnehmung nach ein Treueverhalten der Gruppe besteht. Wenn sie annehmen, die Gruppe habe sie verraten, können sie auch den eigenen Treuebruch rechtfertigen.

Da Sechser den **Körper als Instrument des Geistes** betrachten, findet man hier viele Profisportler. Durch die physische Verausgabung beim Sport wird ein Teil der paranoiden Energie abgeleitet. In den professionellen Sportarten sind die Wettkampfregeln klar umrissen; die Sechs kann sich darauf einstellen und entsprechende Leistung erbringen.

Die **Leidenschaft**, die die "Maschine" der Sechs antreibt, heißt **Zweifel**. Sechser zweifeln alles an. Die Leidenschaft des Zweifelns manifestiert sich in dem Glauben der Sechs, hinter dem, was sich zeigt, verberge sich eine versteckte Bedeutung. **In ihrem unabhängigen Suchen nach dem verborgenen Sinn verpassen sie das Offensichtliche.** Es ist gut möglich, dass eine Sechs dir äußerlich zustimmt, während sie im Geheimen deine Beweggründe bezweifelt.

Weil sie so **sehr in der mentalen Welt lebt**, wo alles möglich ist und alle Möglichkeiten unbegrenzt sind, fehlt der Sechs die Grundlage zur Überprüfung der Realität. Anstatt ein instinktives Gefühl für etwas zuzulassen und "aus dem Bauch" zu handeln, vermeiden sie instinktive Gefühle, um damit auch die Angst und die möglicherweise abwegigen Impulse der Urtriebe zu vermeiden.

Der Abwehrmechanismus der Sechs ist die **Projektion**. Sechser können feindselige Motive auf andere projizieren, um Gefühle der Angst und des Misstrauens zu kompensieren.

Die Sechs im Überblick



Problemorientierung

Loyale Skeptiker(innen)

- Fühlen sich leicht angegriffen. Kämpfen für die Gruppe, der sie sich zugehörig fühlen.
- **Grundbedürfnis:** Sicherheit und Unterstützung zu erlangen
- **Redestil:** Grenzen setzen
- **Leidenschaft:** Zweifel, Angst
- **Tugend:** Mut
- **Essenz:** Leere, reine Intelligenz

Entwicklungspotenziale

- Angemessene Würdigung dessen, was gut läuft, eine positive Sprache verwenden.
- Auf "Ja-aber-Sätze" verzichten, Lust am kontinuierlichen Erfolg entwickeln.
- Das Gespür für den richtigen Zeitpunkt für Bedenken schärfen.

Was man im Umgang mit Sechsen beachten soll

- Ermutigen Sie eine Sechs sanft zu neuen Erfahrungen.
- Versichern sie einer Sechs, dass zwischen Ihnen alles in Ordnung ist.
- Seien Sie klar und direkt.

Untertypen

- **Selbsterhaltung:** Wärme
- **Sozial:** Pflicht
- **Sexuell:** Stärke/Schönheit

Sieben

Siebener sind Charmeure, Gaukler, kosmische Reisende - die **lebensfrohen Optimisten des Enneagramms auf der Suche nach Freude und Glück**.

Das magische Denken ist hier zu Hause. Wenn wir alle nur genügend **gute Gedanken denken**, glaubt die Sieben, dann ginge alles gut aus. "Zieh mich nicht runter", lautet das Gebot der Sieben.

Siebener lieben es, mit neuen Ideen zu spielen. Siebener macht es Spaß, neue und interessante Ideen miteinander zu kombinieren. Sie sind die **Zukunftsdenker**. Die Zukunft macht die Gegenwart für sie erträglich.

Durch die Gedanken an die Zukunft **wird dem Schmerz**, der gegenwärtig hier ist, **ausgewichen**.

Die Leidenschaft, die die Sieben antreibt, ist die **Unersättlichkeit**. Es ist die **Gier nach Erfahrungen**. Es ist die Sorge, sie könne irgendetwas verpassen. Reisen nehmen in ihrem Leben eine sehr wichtige Stellung ein, denn Reisen bringen ständig neue Erfahrungen mit sich.

Die Beschäftigung mit dem **Enneagramm** kann gut zu einem **vergnüglichen "spirituellen" Abenteuer** werden, was die Ego-Struktur der Sieben eher fördert als sie aufzulösen.

Die Sieben befindet sich in einem schmerzhaften Dilemma. Sobald sie sich auf eine Sache oder Richtung festlegt, muss sie alle anderen Möglichkeiten aufgeben. Diese Vorstellung ist für Siebener unerträglich. Die **Möglichkeit Plan und Richtung unvermittelt zu ändern**, gibt Siebener das Gefühl, für die göttliche Führung offen zu sein.

Die Sieben idealisiert: **"Ich bin okay."** Sie hüllt sich mehr als irgendeine andere Fixierung im Enneagramm in **Narzissmus** ein. Selten wird man eine Sieben finden, die eine Therapie macht. Sie kommt nur, wenn sie sich in einer plötzlichen Krise befindet und wird auch dann nicht lange bleiben.

Die Antwort der Sieben auf jede Art spiritueller Führung oder Richtungsweisung wird immer lauten: "Ja ich weiß, ich kenne das." Diese Menschen sind oft **konzeptuell erleuchtet**. Sie haben alles schon gehört und zu einer hieb- und stichfesten Glaubensstruktur zusammengefügt.

Der **Redestil** der Sieben heißt **Geschichten**. Siebener können aus jeder Begebenheit eine herrliche Geschichte machen.

Eine Sieben wird in den seltensten Fällen ihren Zorn ausagieren. Stattdessen werden Siebener **sarkastisch** und in Bezug auf ihren Idealismus moralistisch.

Der Abwehrmechanismus der Sieben liegt im **Rationalisieren**. Alles ist ein Teil des göttlichen Willens, und alles führt nicht nur zu einem guten, sondern auch zu einem angenehmen Ende und somit lässt sich alles auch entsprechend rationalisieren.

Siebener haben eine große, wirklich schlimme **Angst vor Schmerz**, viel schlimmer als der Schmerz selbst. Allerdings sind die meisten Siebener sich dessen nicht bewusst, da es im Allgemeinen gar nicht so weit kommt, weil sie so erfolgreich darin sind, diese Themen zu vermeiden. Um Schmerz zu vermeiden, ist die Sieben ständig unterwegs, ständig auf der Jagd nach neuen Erfahrungen.

Die Sieben im Überblick



Genussorientierung

Lebensfrohe Optimisten(innen), Enthusiasten(innen)

- Lebensfrohe Optimisten sind heitere Menschen auf der Suche nach Lust, Freude und Glück.
- **Grundbedürfnis:** glücklich und zufrieden zu sein und Erfüllung zu finden
- **Redestil:** Geschichten
- **Leidenschaft:** Unersättlichkeit, Gier
- **Tugend:** Nüchternheit, nüchterne Freude
- **Essenz:** Versunkenheit

Entwicklungspotenziale

- Nüchterner, verbindlicher und klarer werden, das Wesentliche erkennen.
- Mehr Abstand gewinnen und sich mehr Zeit zum Nachdenken nehmen.
- Eigene Fehler und Schuld unumwunden eingestehen.

Was man im Umgang mit Siebenen beachten soll

- Siebenen brauchen das Gefühl, dass man ihnen ihre Freiheit lässt.
- Würdigen Sie die Visionen der Sieben und lassen Sie diese von ihren Erlebnissen erzählen.
- Sagen Sie einer Sieben nicht, was sie tun soll.

Untertypen

- **Selbsterhaltung:** erweiterte Familie
- **Sozial:** Märtyrer
- **Sexuell:** Beeinflussbarkeit

Eine kurze Übersicht zur Bestätigung

… nach dem ENNEAGRAMM Typen-Test:

Typ Acht: Boss/Chefin

- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Macht und Kontrolle des eigenen Bereichs
- Konzentriert sich auf eigene Stärken und die Unterstützung der Schwachen
- Eigene Schwächen und Verletzlichkeiten werden geleugnet
- Alles-oder-Nichts-Polarität: Schwarzweißdenken
- Glaubt an die absolute Wahrheit, die absolute Gerechtigkeit
- Aggressiv, einschüchternd, impulsiv
- Will Anreize und Aufregung
- Direkt, auf Konfrontation aus
- Drückt seinen Zorn ungehemmt aus

Typ Neun: Friedliebende(r)

- Das Aufmerksamkeit richtet sich immer auf das, was gerade ansteht oder ihm in den Sinn kommt
- Unwichtigen Dingen wird ebenso viel Aufmerksamkeit geschenkt wie den wichtigen
- Sieht alle Seiten einer Sache
- Friedensstifter; passt sich allem zu sehr an
- Will es anderen immer recht machen, sorgt sich um sie; es fällt ihm schwer, nein zu sagen
- An allem Anteil nehmend
- Will das Bequeme; vermeidet Konflikte
- Hin und her gerissen
- Wut kommt indirekt, Aggression nur passiv zum Ausdruck
- Hält Energie und Zorn zurück

Typ Eins: Perfektionist(in)

- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf Fehler; das, was korrigiert werden muss
- Eindimensionales Urteilsvermögen; etwas ist entweder richtig oder falsch
- Ausgeprägte Eigenkritik, der Gedanken, Worte und Taten unterzogen werden
- Versteckter oder offener Zorn; ständig unter Spannung
- Immerzu darauf bedacht, alles richtig zu machen; außergewöhnlich sensibel für Kritik
- Drang zur Perfektion
- Verantwortungsbewusstsein
- Vergnügen werden aufgeschoben
- Wünsche und Impulse werden unterdrückt
- Darauf aus, "gut" zu sein
- Rigide Selbstkontrolle
- Unabhängigkeit wird sehr geschätzt

Typ Zwei: Helfer(in)

- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Bedürfnisse anderer
- Der Preis des Gebens/Helfens: "Die anderen sind auf meine Hilfe angewiesen."
- Gibt, um Zustimmung zu erhalten und akzeptiert zu werden
- Fühlt sich manchmal ausgebeutet
- Es fällt schwer, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren
- Selbsterhaltung wird als Grund angeführt, um andere und vor allem wichtige Personen zufrieden zustellen
- Manipulierend; eigene Bedürfnisse kommen nur indirekt zum Ausdruck
- Würde gerne die "graue Eminenz" sein

Typ Drei: Macher(in)

- Die Aufmerksamkeit richtet sich darauf, Aufgaben zu erfüllen; Freizeitaktivitäten orientieren sich am Ergebnis
- Nicht der Weg, sondern das Ziel ist wichtig
- Identifiziert sich hauptsächlich über Erfolge und Errungenschaften
- Zustimmung und Akzeptanz werden über Leistung erzielt
- Image ist wichtig; gutes Aussehen, "Superman", "Superwoman"
- Gefühle werden nicht beachtet; sie stehen der Arbeit nur im Weg
- Passt sein Image der geforderten Rolle im Beruf an; gilt als Vorbild in seinem Beruf
- Hindernisse, die der Arbeit im Weg stehen, erregen seinen Zorn
- Ungeduldig; ständig dem Druck ausgesetzt, Leistung zu erbringen

Typ Vier: Außergewöhnliche(r)

- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das, was fehlt
- Ständig hin und her gerissen zwischen dem, was im Moment verfügbar ist, und dem, was außer Reichweite oder nur schwer zu bekommen ist
- Fühlt sich als etwas Besonderes; steht durch sein Leid über den anderen
- Gefühl des Verlassenwerdens; "mich will keiner lieben"
- Romantisch und künstlerisch
- Wehrt sich, eingeordnet zu werden: "Ich bin anders."

Typ Fünf: Beobachter(in)

- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das Beobachten anderer, ohne daran teilzunehmen
- Ausgeprägtes Bedürfnis nach Privatsphäre
- Intellektualisiert
- Distanz zu den eigenen Gefühlen
- Die Welt, die zu viel von ihm will, darf nicht zu nahe kommen
- Minimalist; reduziert seine Bedürfnisse und Wünsche
- Ist sich selbst genug
- Hortet Zeit, Raum, Energie, Wissen
- Teilt ein; hat für alles und jeden eine eigene Schublade
- Wirkt überlegen (abgehoben); fühlt sich unterlegen

Typ Sechs: Loyale(r)

- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf potentielle Schwierigkeiten, Gefahren, Störungen
- Rege Fantasie; Zweifelhaftes wird verstärkt
- Besorgt um die eigene Sicherheit und den eigenen Schutz
- Stellt alles in Zweifel; es gibt für alles ein Gegenargument
- Hinterfragt Personen
- Sieht Folgen, Konsequenzen und versteckte Bedeutungen voraus
- Verhält sich zwiespältig, vor allem in Bezug auf Autoritäten
- Probleme mit dem Erfolg; ignoriert ihn oder schafft es nicht, Projekte zum Abschluss zu bringen
- Zögert Entscheidungen und Handlungen hinaus, aus Angst vor dem Ergebnis

Typ Sieben: Enthusiast(in)

- Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das Positive und die vielen Möglichkeiten, die die Zukunft bereithält
- Optimistisch; es gibt immer mehrere Alternativen
- Tut sich schwer mit Verpflichtungen
- Will Grenzen nicht anerkennen
- Sucht die Freuden des Lebens; das Leben ist ein Abenteuer
- Unersättlich nach Erfahrungen und Vergnügungen
- Viele Interessen
- Aktiv; viele Projekte, ständig ausgebucht
- Erfahrung ist wichtiger als der Erfolg
- Glaubt das Recht immer auf seiner Seite zu haben; narzisstisch
- Charmant und entwaffnend

Beziehungen und Bewegungen

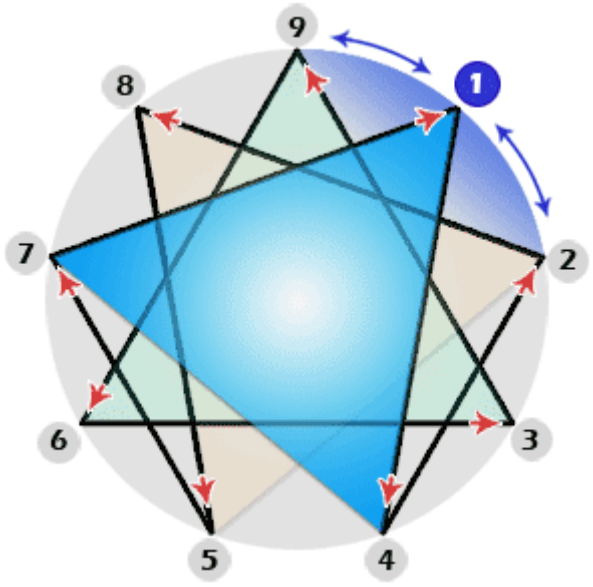
Beziehungen - Flügel

Je nach dem zu welchem "Nachbar-Typen" im Enneagramm mehr Beziehung besteht, spricht man vom "Flügel". Zum Beispiel "Einser mit Neuner-Flügel".

Bewegungen – Stress- und Trostpunkt

"Stress- und Trostpunkt" beschreiben das Ergebnis einer Bewegung unter Stress, oder im Zustand der Entspannung. Das bedeutet beispielsweise, dass sich eine Eins im Zustand der Entspannung in Richtung der Sieben bewegt und dann möglicherweise Reisepläne schmiedet und sich an Kleinigkeiten erfreut, beziehungsweise bei Stress (Überforderung) sich in Richtung der Vier bewegt und melancholisch und launenhaft wird.

Diese Bewegungen werden durch die Linien im Enneagramm-Symbol veranschaulicht.



Triebvarianten

Die drei grundlegenden Überlebens-Triebe:

- Überleben (**Selbsterhaltung**)
- Sexualität, Fortpflanzung (**Sexuell**)
- Soziale Zugehörigkeit (**Sozial**)

Sie entsprechen den **drei unteren Chakren**.

Die drei Triebe (Selbsterhaltung, sexuell, sozial) sind der **Motor, der die Fixierung antreibt**, und zwar auf einer tieferen Ebene als der der Leidenschaft. Sie liefern den Treibstoff für die Leidenschaft der Fixierung.

Solange das Leben auf der Grundlage von Überleben, Sex und sozialem Status gelebt wird, ist es ein Leben, das mir dient. Das ist ein selbstsüchtiges Leben. Es ist ein Leben der relativen Erfüllung und des relativen Wohlergehens. Somit stehen diese drei Triebe hinter dem ganzen Wahnsinn auf unserem Planeten.

Wonach wir jedoch immer wieder wirklich suchen, sind letztendliche Erfüllung und grundlegendes Glücklichsein. Aber um herauszufinden, wo die wahre Erfüllung liegt, muss man den Bereich der relativen Selbstsucht hinter sich lassen.

Erkennt man die drei Urtriebe und ihre besonderen Merkmale, die sich in jeder einzelnen Fixierung zeigen, so ist das auf zweierlei Art nützlich:

- Zunächst ist das Wissen um den entsprechenden Trieb und Untertypus ausgesprochen hilfreich bei der genauen Bestimmung der Fixierung.

- Zweitens wirst du, wenn du herausgefunden hast, welcher der drei Instinkte deine "Maschine" antreibt, wissen, wer den ärgster Feind ist, am Weg aus der Fixierung heraus.

Merkmale der Untertypen

- Der Selbsterhaltungstypus kann nervöser und etwas angespannter erscheinen als die anderen. Diese Menschen verwenden mehr Zeit auf Überlebensfragen und Sicherheit.

- Die Themen der sozialen Untertypen kreisen häufig um ihr Familienleben; sie ziehen Gruppen vor und genießen das gesellschaftliche Milieu. Diese Menschen sind am meisten an gesellschaftlichem Status interessiert.

- Sexuelle Untertypen neigen eher zu Einzelbeziehungen. Sexualität kann durch die Augen ausstrahlen, was manchmal als "Charisma" bezeichnet wird. Diese Menschen haben oft mehr Beziehungen zum anderen Geschlecht als zu ihrem eigenen und haben eine stärkere sexuelle Ausstrahlung.

Charakter-Transformation

1. Muster erkennen und kennenlernen

2. Musteraktivität hier und jetzt wahrnehmen lernen

3. Innehalten. Stabilisierung einer wachen,
   nicht urteilenden, absichtslosen Selbstaufmerksamkeit

4. Die zentrale Not bewusst fühlen und tief annehmen

Quellen

- *Eli Jaxon-Bear - Das spirituelle Enneagramm: Neun Pfade der Befreiung*
- *Ulf Tödter / Jürgen Werner – Erfolgsfaktor Menschenkenntnis, Enneagramm im Business*

Weitere Literaturempfehlungen

- *Richard Rohr und Andreas Ebert - Das Enneagramm, Die 9 Gesichter der Seele*
- *Don Richard Riso und Russ Hudson - Die Weisheit des Enneagramms*
- *Helen Palmer - Das Enneagramm, Sich selbst und andere verstehen lernen.*
- *Sandra Maitri - Neun Porträts der Seele: Die spirituelle Dimension des Enneagramms*
- *Maria-Anne Gallen und Hans Neidhart – Das Enneagramm unserer Beziehungen*