

Teil 8



Enneagramm

Einführung in das Enneagramm

Enneagramm

Wertvolles Wissen für die Persönlichkeitsentwicklung

Das Enneagramm bietet eine Möglichkeit, ein bisschen mehr darüber zu erfahren, „warum wir sind, wie wir sind“, warum sich manch zwischenmenschliche Beziehung so gestaltet und nicht anders, „warum andere sind, wie sie sind“.

Gleichzeitig laufen wir natürlich Gefahr, uns selbst und andere in Schubladen zu stecken und zu bewerten. Achtsam genutzt, kann ein Modell wie das Enneagramm jedoch viel Selbsterkenntnis schenken und uns den Umgang mit Kund:innen erleichtern bzw. in Beruf, Partnerschaft und der Beratungspraxis behilflich sein.

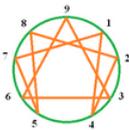
Im Folgenden findest du eine sehr knappe Zusammenfassung des Modells und der einzelnen „Charaktertypen“ des Enneagramms, die dir hoffentlich einen ersten hilfreichen Einblick in das Modell gewähren.



Mein Wissen bezieht sich hauptsächlich aus „Das Enneagramm – Die 9 Gesichter der Seele“ von Richard Rohr und Andreas Ebert.

Es gibt auch einen Selbsttest, zu finden unter www.enneagramm-studio.de.

Was ist das Enneagramm?



Das Enneagramm ist ein Erkenntnismodell, das neun verschiedene Charaktere (altgriechisch Ennea = 9, Gram = Diagramm) mit ihren Qualitäten und Lernaufgaben beschreibt.

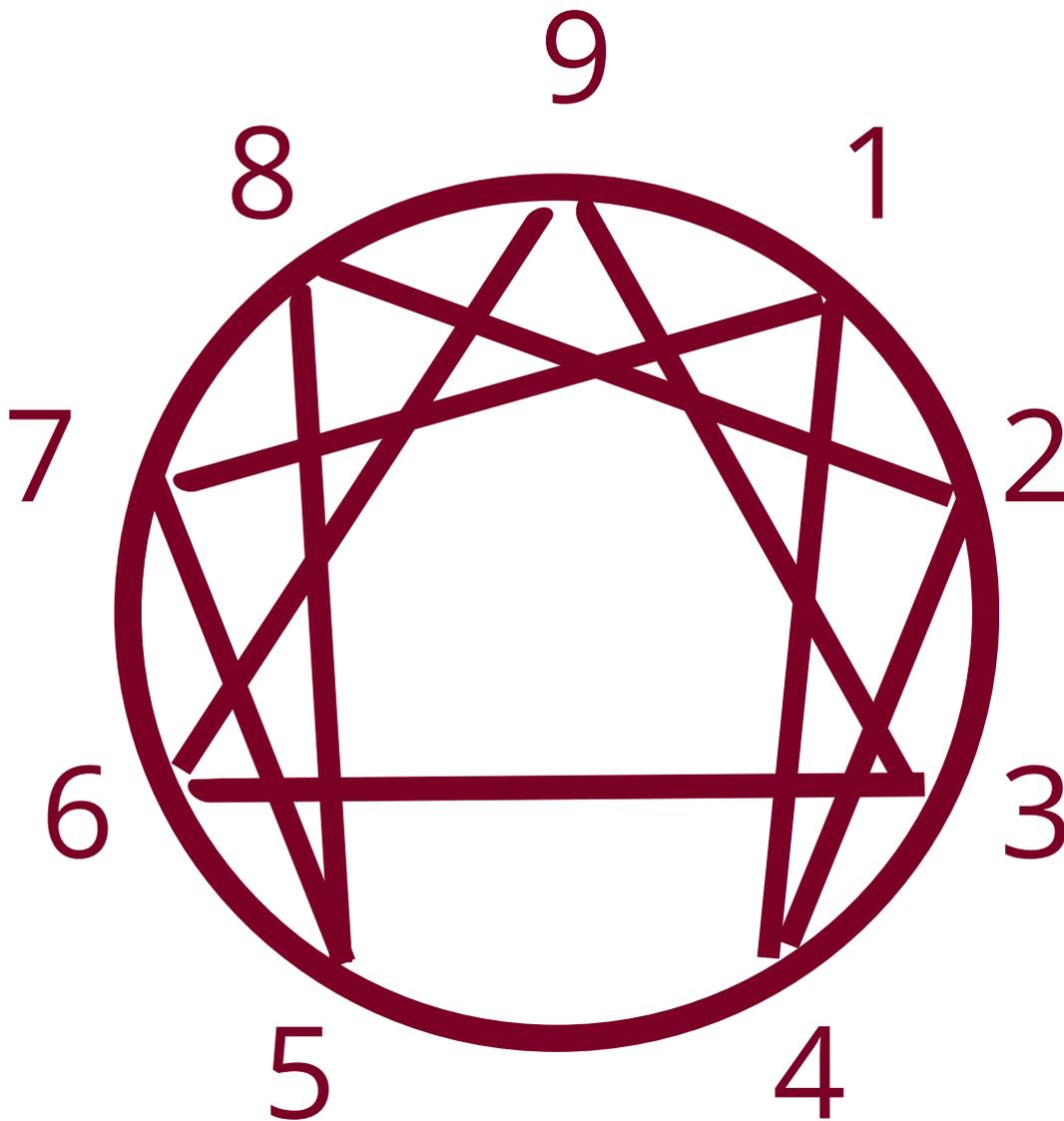
Es wird vermutet, dass es bis zu 2.000 Jahre alt ist und im Mittelalter von Sufis weiterentwickelt und in der christlichen Gemeinschaft genutzt wurde, um Menschen auf dem Weg zu Gott zu begleiten.

Enneagramm

Wertvolles Wissen für die Persönlichkeitsentwicklung

Es dient der Selbsterkenntnis, um inneren Antreibern, Motivationen, Verhaltensweisen, Qualitäten und Lernaufgaben auf die Schliche zu kommen.

Es kann in der Beratung von Menschen und in Teams, aber auch in Partnerschaften sehr dienlich sein, um mehr Verständnis füreinander zu entwickeln.



Enneagramm

Die drei Zentren des Enneagramms

Das Energiezentrum Herz

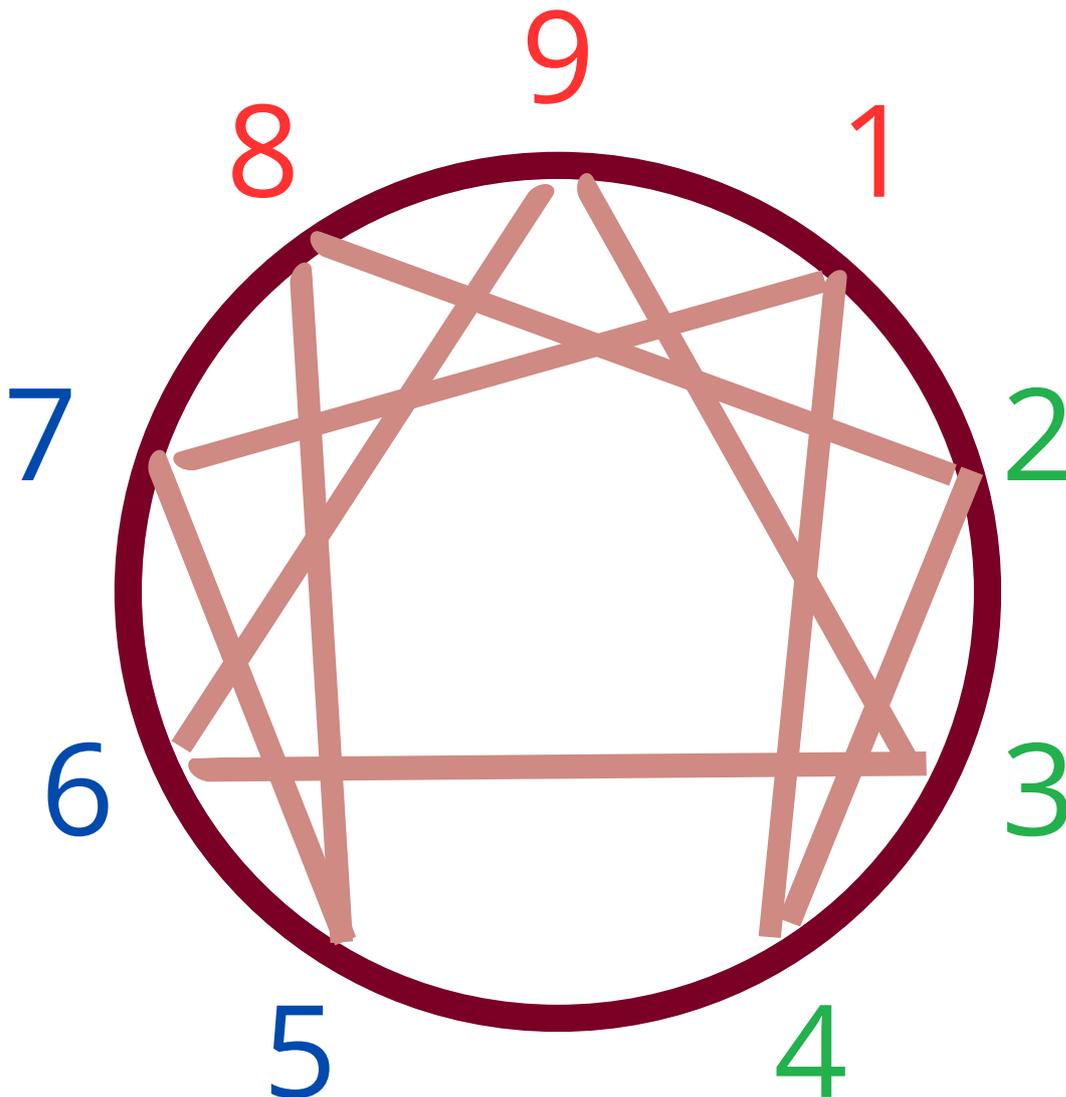
bestehend aus den Typen 2, 3 & 4 braucht Beziehung und Kontakt.

Das Energiezentrum Kopf

bestehend aus den Typen, 5, 6 & 7 braucht Klarheit, Sicherheit und Orientierung.

Das Energiezentrum Bauch

bestehend aus den Typen 8, 9 & 1 braucht Handlung und Autonomie.



Enneagramm

Die drei Zentren des Enneagramms

Das Energiezentrum Herz - zugewandt

Wer sich im Herz- oder Beziehungszentrum zuhause fühlt, dem sind Beziehungen sehr wichtig. Aus ihnen wird Energie gewonnen und deshalb wird das Leben stark auf Beziehungsbedürfnisse aller Art ausgerichtet. Der Kontakt mit anderen ist für Menschen des Herzzentrums sehr wichtiger Teil des Lebens. Ihr besonderes Talent besteht darin, sich auf die Stimmungen und Bedürfnisse anderer einstellen und dadurch Anerkennung und Beachtung anderer gewinnen zu können. Probleme auf der Beziehungsebene belasten Herzmenschen besonders stark.

Das Energiezentrum Kopf - zurückgezogen

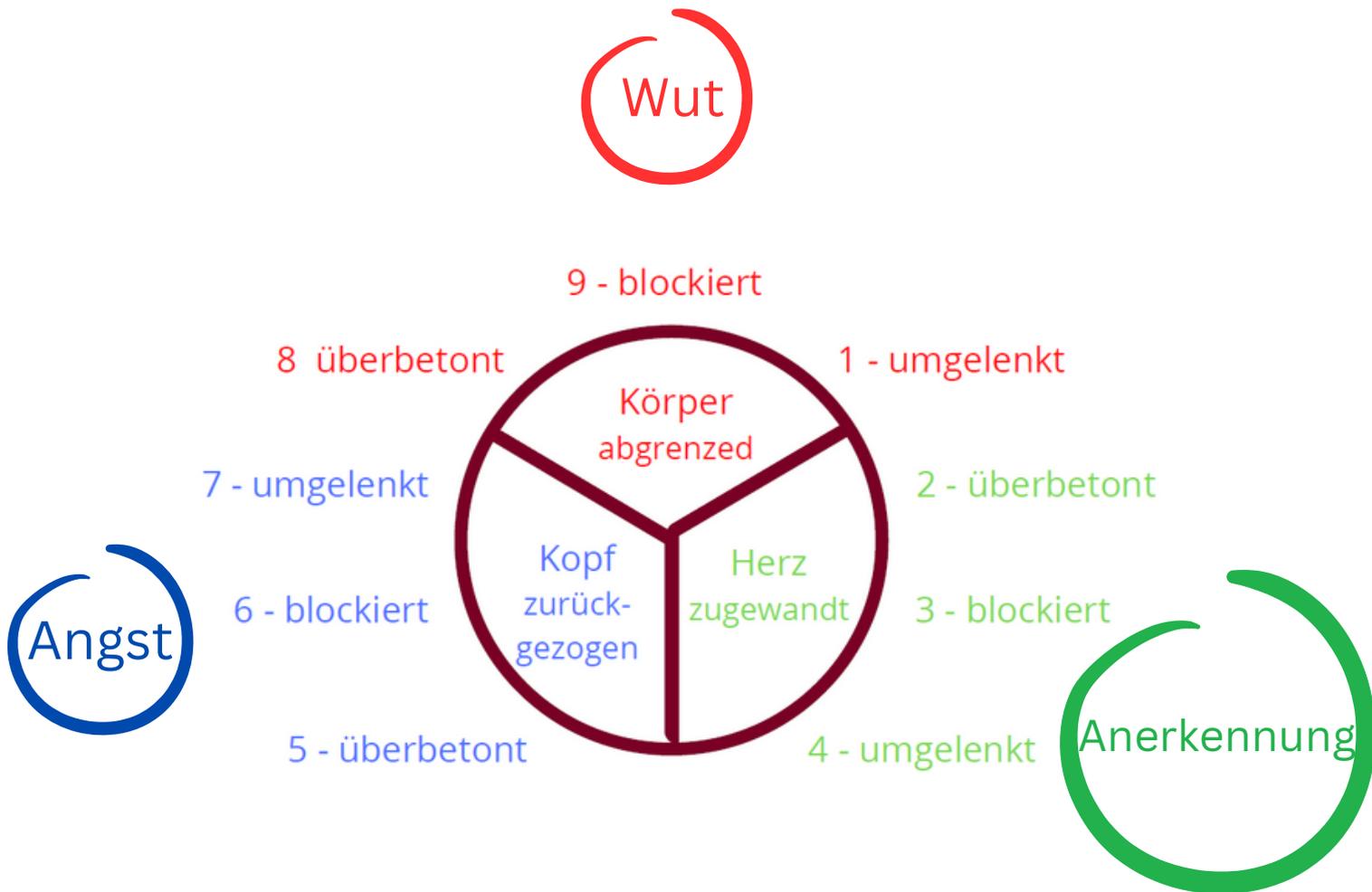
Wer sich dem Kopfbereich zugehörig fühlt, braucht zur Orientierung zuverlässige Informationen, Klarheit und Verlässlichkeit. Die Welt wird mithilfe des Verstandes beobachtet und analysiert, um auf die vielen Fragen des Lebens Antworten zu finden. Kopfmenschen gehen davon aus, dass die Welt einem Plan folgt und wollen diesen verstehen. Das schenkt ihnen Sicherheit, denn Angst ist ein zentrales Thema für Kopfmenschen. Der Verstand wird beim Wunsch, die Komplexität des Lebens zu verstehen, als zuverlässiger angesehen als Gefühle. Kopfmenschen sind planende Menschen. Deshalb recherchieren, durchdenken und planen sie ein mögliches Vorhaben bevor sie in Handlung gehen. Intuitives, impulsives Handeln ist deshalb selten ihr Weg.

Das Energiezentrum Bauch - abgrenzend

Bauchmenschen treffen oft spontane Entscheidungen aus dem Bauch heraus und folgen ihrer Intuition. Wut ist ein wichtiges Thema für Bauchmenschen, denn sie weißt sie auf Unstimmigkeiten, Ungerechtigkeiten und alte Verletzungen hin, die noch keine Heilung finden konnten. Bauchmenschen brauchen viel Freiraum und Autonomie, um sich glücklich zu fühlen.

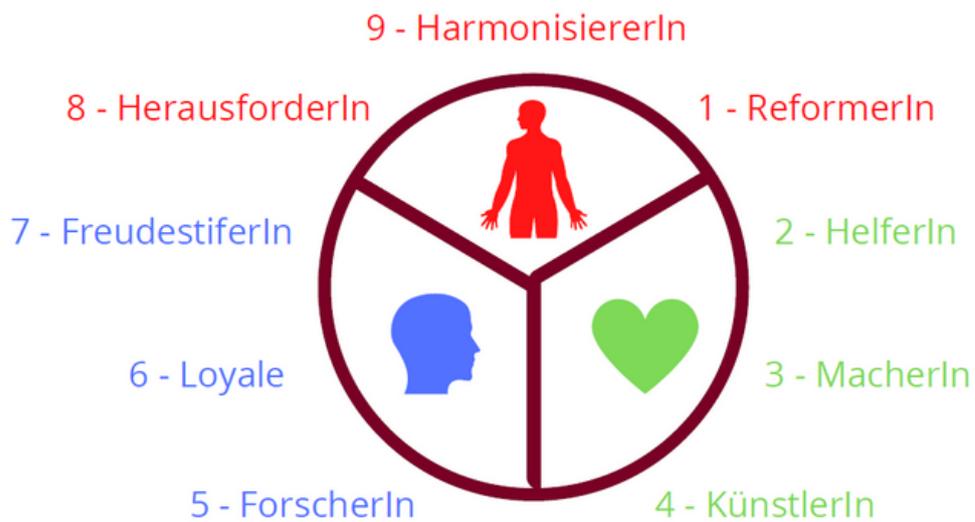
Enneagramm

Die drei Zentren des Enneagramms

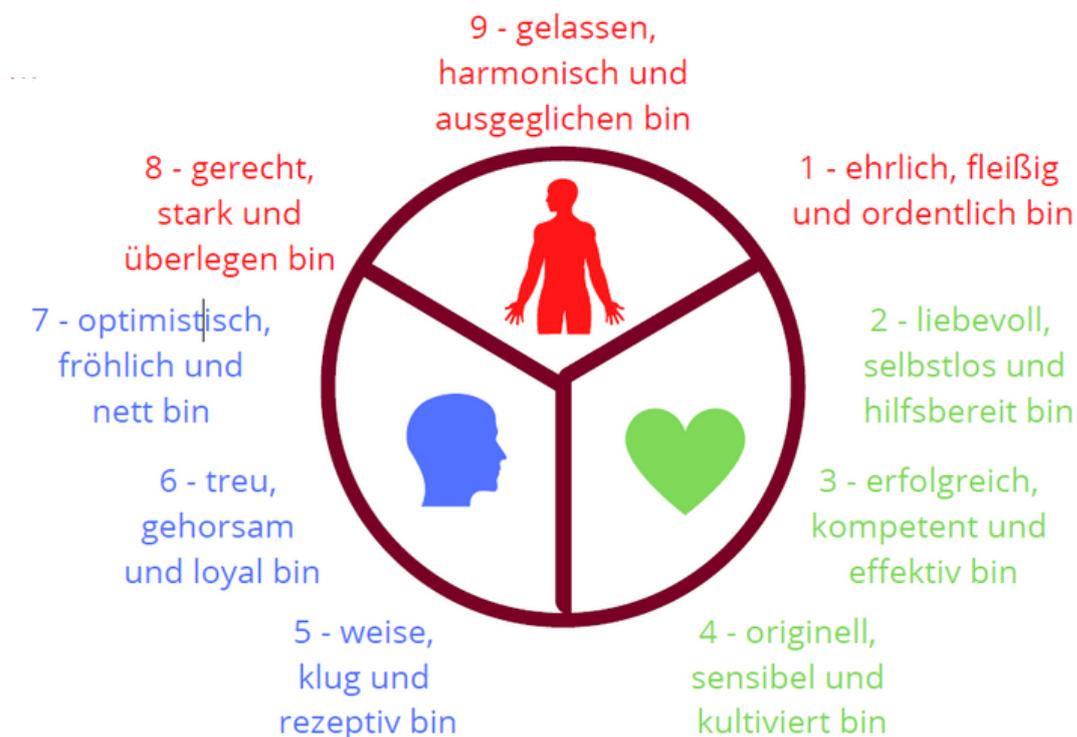


Enneagramm

Die Grundcharakterzüge der Enneagrammtypen

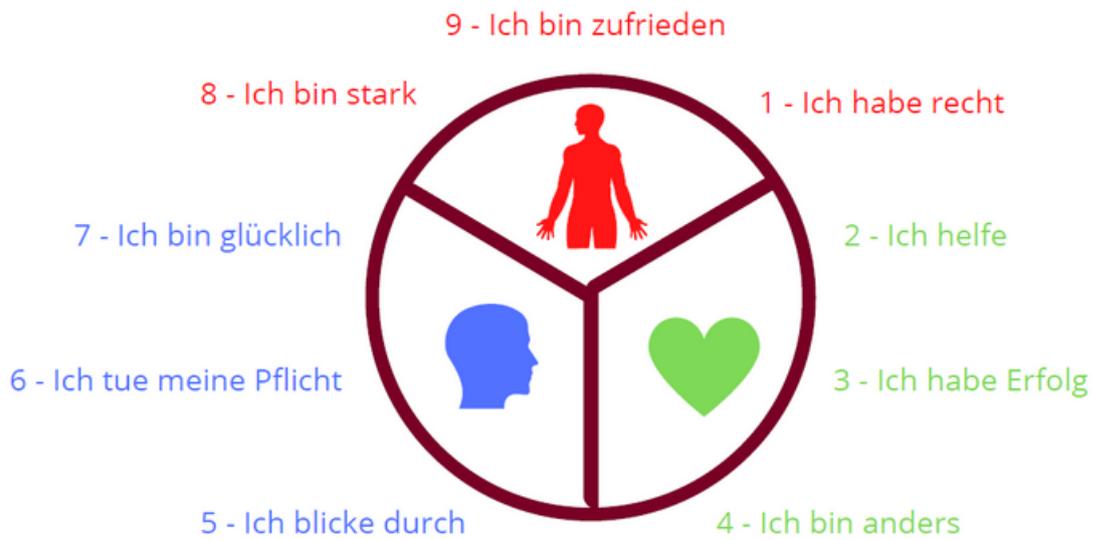


Ich bin gut, wenn ich...



Enneagramm

Selbstbild

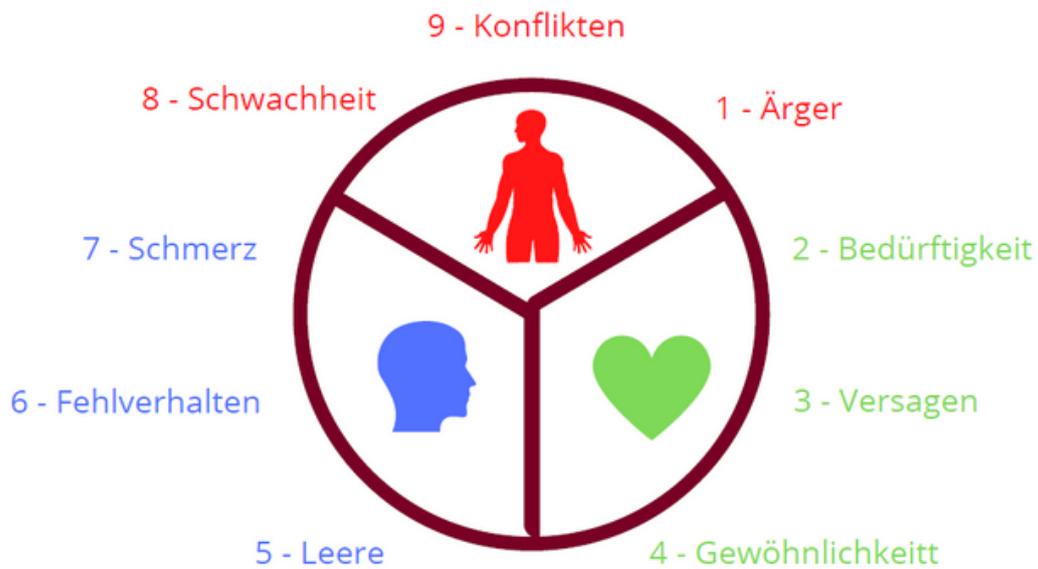


Antrieb zu...

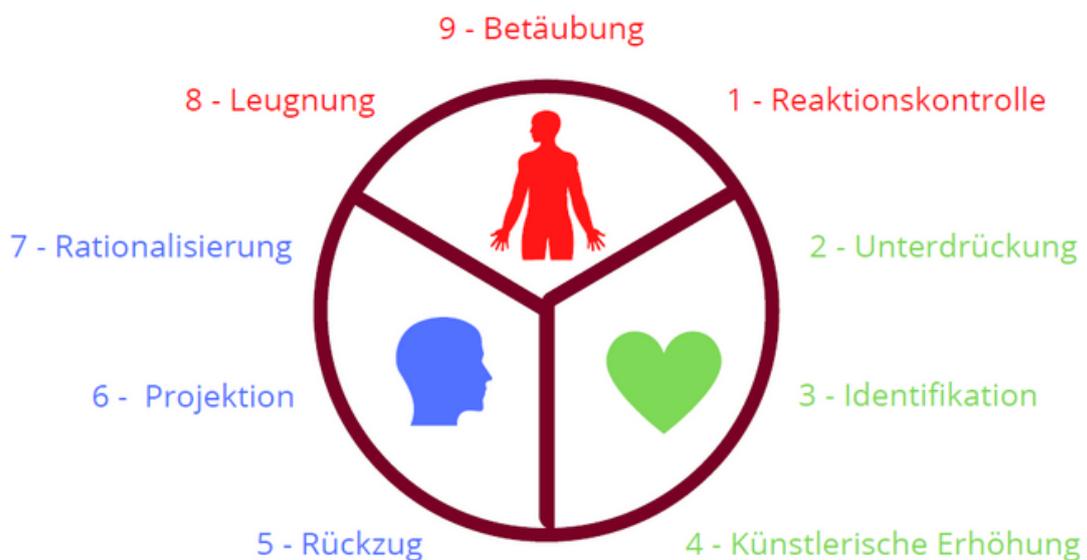


Enneagramm

Vermeiden von...



Selbstschutz durch...

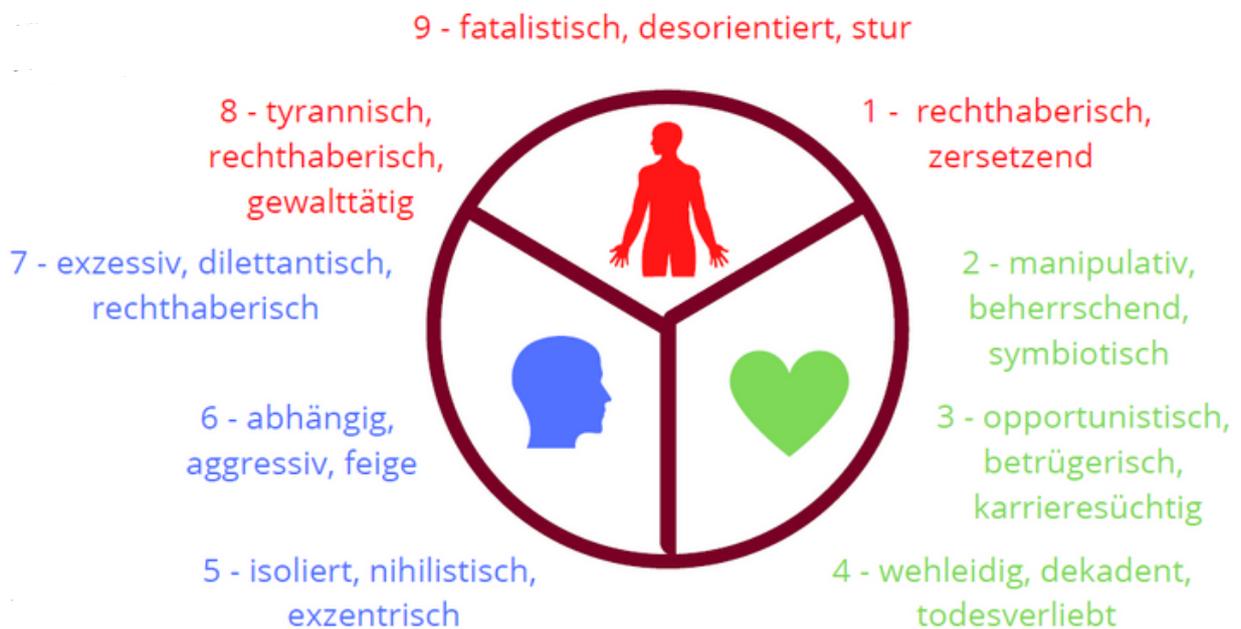


Enneagramm

Meine Falle ist...

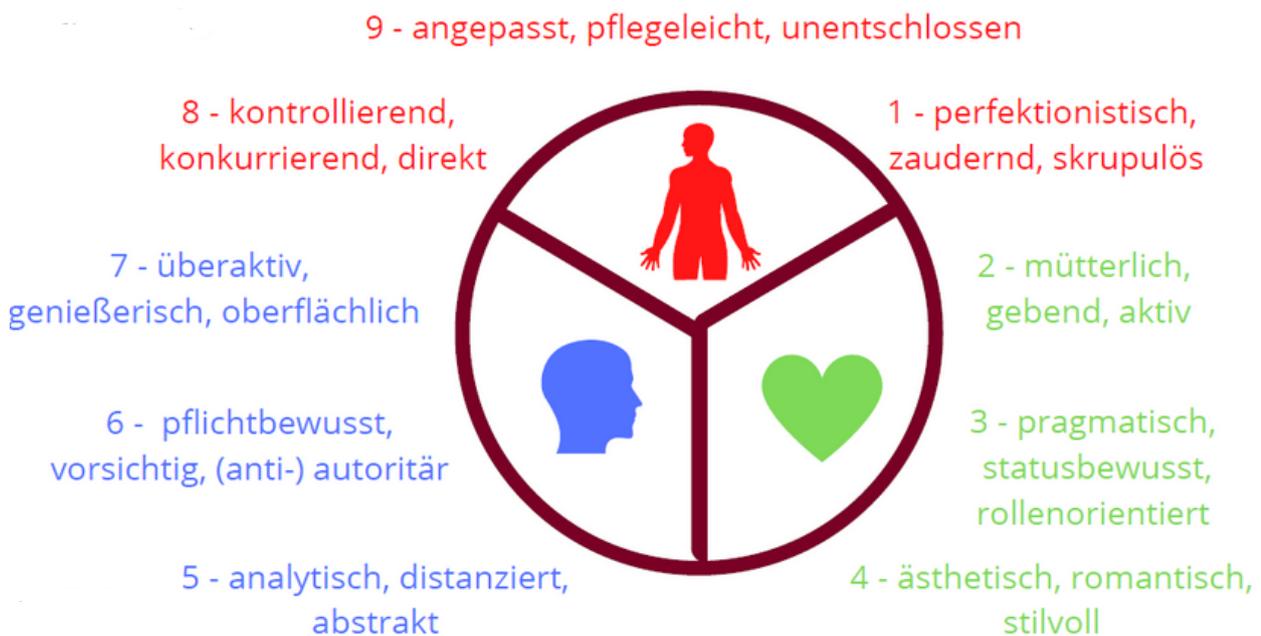


Unter Stress und unreflektiert bin ich...



Enneagramm

Im unreflektierten Alltag bin ich...



Reflektiert und erwachsen bin ich...



Enneagramm

Typ EINS (Körpertyp umgelenkt)

Motto: Ich habe gerne recht.

Liebt es zu reformieren, liebt das Streben nach dem Perfekten. Übertreibt es manchmal mit dem Wunsch nach Vollkommenheit und Weltverbesserung.

Vermeidet mit Vorliebe Wut und Ärger.

Neigt dazu alles kontrollieren zu wollen, zornig zu werden, ungeduldig, behrend oder moralisierend zu sein.

Verfällt unter Stress / im Extrem der Empfindlichkeit und dem Drama der VIER.

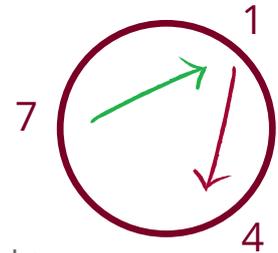
Ist eingeladen von der SIEBEN mehr Lebensfreude & Leichtigkeit zu erlernen.

Hat in aller Bewusstheit das besondere Talent für alles Visionäre, Reformatorische, Pädagogische, für Toleranz und Geduld.

Beispiel: Martin Luther

Land: Schweiz

Tier: Terrier, Ameise, Biene



Enneagramm

Typ ZWEI (Herztyp überbetont)

Motto: Ich helfe gern.

Liebt es zu helfen und für andere da zu sein.

Übertreibt es manchmal mit dem Wunsch, allen Hilfbedürftigen helfen zu wollen.

Vermeidet mit Vorliebe, die eigene Bedürftigkeit zu erkennen bzw. zu zeigen.

Neigt dazu eigene Bedürfnisse zu unterdrücken und zu (falsch verstandenem) Stolz, umschmeichelt und berät gern.

Verfällt unter Stress / im Extrem der Versuchung, sich bei anderen einzuschmeicheln oder in die kämpferische Haltung der ACHT zu wechseln.

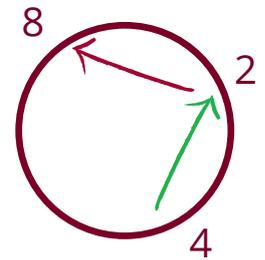
Ist eingeladen von der VIER mehr Selbstbezogenheit zu lernen.

Hat in aller Bewusstheit das besondere Talent für Fürsorge, Solidarität und Barmherzigkeit.

Beispiel: Mutter Theresa

Land: Italien

Tier: Esel, Katze, Hundebaby



Enneagramm

Typ DREI (Herztyp blockiert)

Motto: Ich bin erfolgreich.

Liebt den Erfolg und das Proaktive.

Übertreibt es manchmal mit dem Effizientsein und dem Fleiß.

Vermeidet mit Vorliebe zu versagen.

Neigt dazu, sich mit Vorbildern zu identifizieren und läuft Gefahr, für den Erfolg zu lügen und zu betrügen, ist in ihrer Begeisterung ansteckend und überzeugend, neigt zu Eitelkeit und Oberflächlichkeit / Äußerlichkeit.

Verfällt unter Stress / im Extrem der Passivität der NEUN.

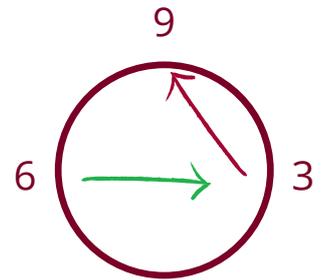
Ist eingeladen, Tiefgang zu erlernen, von der SECHS zu lernen sich einzuordnen und sich im Sinne der Gemeinschaft auch einmal zurückzustecken.

Hat in aller Bewusstheit das besondere Talent für Ehrgeiz, Tatkraft und Vision.

Beispiel: Steve Jobs

Land: USA

Tier: Chamäleon, Pfau, Adler



Enneagramm

Typ VIER (Herztyp umgelenkt)

Motto: Ich bin anders.

Liebt das Künstlerische und emotionalen Tiefgang.

Übertreibt es manchmal mit der Suche nach ihrer Authentizität und Wahrhaftigkeit.

Vermeidet mit Vorliebe alles Profane, Gewöhnliche.

Neigt dazu, sich sehr künstlerisch zu zeigen oder gar neidisch zu sein, ist feinsinnig, liebt die Details, zu lamentieren und zu dramatisieren.

Verfällt unter Stress / im Extrem der Melancholie, dem Drama und entfernt sich wie die ZWEI immer mehr von den eigenen Bedürfnissen / macht sich unentbehrlich, um anerkannt und geliebt zu sein.

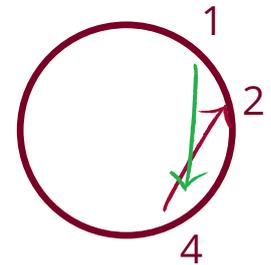
Ist eingeladen von der EINS Pragmatismus und Handlungsorientierung zu übernehmen.

Hat in aller Bewusstheit das besondere Talent für Kreativität, Sensibilität und Natürlichkeit, das Feinsinnige und den Tiefgang.

Beispiel: James Dean, Jonny Depp

Land: Frankreich

Tier: Basset, Taube, Auster, Schwarzes Pferd



Enneagramm

Typ FÜNF (Kopftyp verstärkt)

Motto: Ich verstehe.

Liebt es zu forschen und zu lernen.

Übertreibt es manchmal mit dem Sammeln von Wissen, dem Forschen, Lernen und der Kopfarbeit.

Vermeidet mit Vorliebe die Leere (im Kopf).

Neigt dazu, sich zurückzuziehen, sich zu separieren, spricht erklärend und systematisierend.

Verfällt unter Stress / im Extrem dem Geiz oder taucht ein in eine Art fröhliche Unbekümmertheit ähnlich der der SIEBEN, ohne diese tatsächlich zu spüren oder zu genießen.

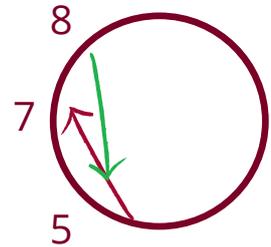
Ist eingeladen, von der ACHT zu lernen, sich in den Vordergrund zu stellen und für die eigenen Themen einzustehen.

Hat in aller Bewusstheit das besondere Talent des distanzierten, objektiven Blicks.

Beispiel: Steven Hawkin, Albert Einstein

Land: Großbritannien

Tier: Hamster, Fuchs, Eule



Enneagramm

Typ SECHS (Kopftyp blockiert) Gesellschaftstyp Deutschland

Motto: Ich bin pflichtbewusst.

Liebt die Gruppe.

Übertreibt es manchmal mit dem Wunsch nach Sicherheit.

Vermeidet mit Vorliebe Fehlverhalten.

Neigt dazu, eigene Themen und Probleme auf andere zu projizieren oder Verantwortung abzugeben, ängstlich bis feige (phobisch) zu sein oder sehr risikobereit zu sein (kontraphobisch = spürt die eigene Angst nicht), ist warnend bis begrenzend.

Verfällt unter Stress / im Extrem in die Verhaltensweisen der DREI (Überbetonung von Effizienz und Fleiß, blinder Aktivismus).

Ist eingeladen, sich etwas von der vertrauenden Gelassenheit der NEUN abzuschauen.

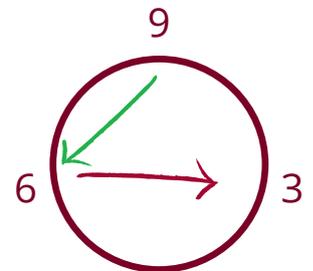
Hat in aller Bewusstheit das besondere Talent zu Treue, Gehorsam und Vertrauen.

Es wird unterschieden zwischen dem ängstlichen Typ, dem seine Angst bewusst ist und sicherheitsorientiert entscheidet und dem kontraphobischen Typ, dem seine Angst nicht bewusst ist. Er oder sie sucht das Abenteuer und die Konfrontation und ist auf den ersten Blick leicht mit dem Typ ACHT zu verwechseln.

Beispiel: Sigmund Freud, Adolf Hitler, Silvester Stallone (kontraphobisch)

Land: Deutschland

Tier: Hase, Reh, Maus, Ratte, Wolf, Schäferhund



Enneagramm

Typ **SIEBEN** (Kopftyp umgelenkt)

Motto: Ich bin glücklich.

Liebt das Lebendige, Fröhliche.

Übertreibt es manchmal mit dem Kreieren eines idealen (glücklichen) Lebens.

Vermeidet mit Vorliebe Schmerzliches zu spüren, auf Schmerzliches einzugehen.

Neigt dazu, die Dinge zu rationalisieren, zu prassen und der Völlerei anheim zu fallen, schwatzhaft zu sein, Späßchen zu machen, Geschichten zu erzählen.

Verfällt unter Stress / im Extrem in das Belehrende, Bekehrende, Überkritische der EINS.

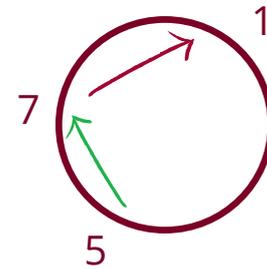
Ist eingeladen, von der FÜNF Realismus und das Forschen nach Ursachen zu erlernen.

Hat in aller Bewusstheit das besondere Talent Schmerz wahrzunehmen, anzuerkennen und zu heilen und Lebensfreude auszustrahlen bzw. zu schenken.

Beispiel: Wolfgang Amadeus Mozart, Guido Maria Kretschmer

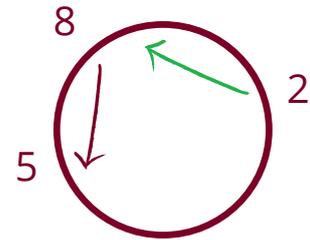
Land: Brasilien

Tier: Affe, Otter, Schmetterling



Enneagramm

Typ ACHT (Körpertyp überbetont)



Motto: Ich bin stark.

Liebt die Stärke.

Übertreibt es manchmal mit dem Kampf für das, was sie als gerecht empfindet.

Vermeidet mit Vorliebe Schwäche zu empfinden und zu zeigen.

Neigt dazu, wie ein Elefant im Porzellanladen aufzutreten, sich mit anderen zu messen, sich „zu reiben“, um sich zu spüren, herausfordernd zu sein, andere zu demaskieren.

Verfällt unter Stress / im Extrem dem Wunsch, Vergeltung zu üben oder in die Isolation und Grübelei der FÜNF zu verfallen, dem Zynismus.

Ist eingeladen, von der ZWEI Erbarmen und Weichheit zu erlernen.

Hat in aller Bewusstheit das besondere Talent zu konfrontieren und Klarheit zu schaffen.

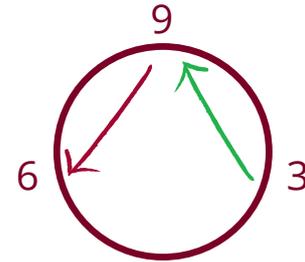
Beispiel: Donald Trump

Land: Spanien

Tier: Stier, Nashorn, Tiger, Klapperschlange

Enneagramm

Typ NEUN (Körpertyp blockiert)



Motto: Ich bin zufrieden.

Liebt: die Harmonie.

Übertreibt es manchmal mit der Bescheidenheit, dem Understatement. Vermeidet mit Vorliebe Konflikte.

Neigt dazu, monoton zu sprechen, abschweifend zu sein, sich selbst herabzusetzen, sich zu betäuben, träge oder bequem zu sein.

Verfällt unter Stress / im Extrem in die ängstliche Haltung der SECHS.

Ist eingeladen, sich in der Selbstzentrierung, der geschickten „Eigenwerbung“ und Tatkraft der DREI zu üben.

Hat in aller Bewusstheit das besondere Talent der Gelassenheit, Friedfertigkeit und (Selbst-) Liebe. Das Talent, liebevoll und ausgleichend in Führung zu gehen, aktiv zu werden.

Beispiel: Sandra Bullock, Jennifer Aniston

Land: Griechenland

Tier: Faultier, Elefant, Wal

Enneagramm

Wie erkenne ich, welcher "Typ" ich bin

Ich persönlich finde es am hilfreichsten, mich mit einem der **Bücher** über das Enneagramm zu befassen. Dort sind die Charaktere des Enneagramms ausführlich und treffend formuliert und wir können uns selbst leicht erkennen. Oftmals daran, dass wir uns "ertappt", erkannt oder etwas unangenehm berührt fühlen, wenn es um die Schilderung unserer Verhaltensweisen unter Stress geht.

Eine andere Möglichkeit ist der eingangs erwähnte **Selbsttest**. Dieser Weg ist relativ schnell, hat aber weniger Tiefe und Erkenntnisgewinn zu schenken.

Eine weitere für deine Beratungspraxis sehr wertvolle Möglichkeit der persönlichen Einordnung kann ein **Seminar** sein. Zum Beispiel beim Ökumenischen Arbeitskreis Enneagramm (ÖAE): <https://enneagramm.eu/> oder beim Deutschen Enneagramm Zentrum e.V.: <https://www.deutsches-enneagramm-zentrum.de/> und ähnlichen Anbietern.

Mir hat es sehr geholfen, auch **die "Typen" rechts und links** des vermuteten eigenen Typs (die sogenannten **Flügel**) zu erforschen. Denn meist tragen wir auch Qualitäten der Typen rechts und links von uns im Diagramm in uns.

Auch der **"Stresspunkt"** und der **"Entwicklungspunkt"**, sprich der Enneagrammtyp, in den wir unter Stress verfallen bzw. von dem wir lernen können, können uns wertvolle Hinweise auf unseren "Haupttyp" geben. Oftmals fühlen wir uns ertappt, wenn wir über die Verhaltensweisen lesen, in die wir verfallen, wenn wir Stress haben. Oder aber wir fühlen uns getriggert möglicherweise aber auch erleichtert, wenn wir von Qualitäten erfahren, in die wir hineinwachsen können, um es uns leichter zu machen.

Eine meiner Erkenntnisse ist: **Je reflektierter ein Mensch ist und handelt, desto schwerer ist er im Enneagramm einzuordnen**. Denn solch reife Menschen wissen von allen Charaktertypen das Wertvolle in sich zu integrieren und werden auch unter Stress selten zur Karikatur ihrer selbst. Denn sie haben gelernt, ihre Stresspunkte zu heilen und zu transformieren.



Enneagramm

Selbstreflexion

Als welchen "Typ" oder welchem "Zentrum" zugehörig empfinde ich mich gerade?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Welche Erkenntnisse für meine Selbstentfaltung ziehe ich daraus?

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Mir vertraute Menschen schätze ich so ein:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....



Enneagramm

Selbstreflexion

Wenn ich an einen aktuellen oder zurückliegenden Konflikt mit einem Menschen denke, dann könnte ich mir diesen im Kontext des Modells so erklären:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Wenn ich daran denke, dass ich mit einem bestimmten "Typ" Mensch in der Vergangenheit immer wieder schlecht zurechtgekommen bin, dann ließe sich das mithilfe des Modells so erklären:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Raum für meine Gedanken

.....
.....
.....
.....



Enneagramm

Selbstreflexion

So könnte mir dieses Modell in meinem Leben oder im Beruf dienlich sein:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Ich habe Lust auf mehr und könnte mir einen vertiefenden Selbsterfahrungs-Workshop zu dem Thema vorstellen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Raum für meine Gedanken

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Enneagramm

Übung - Offene oder verdeckte Aufstellung

Auch in diesem Kapitel möchte ich einer Übung **zur Schulung deiner Intuition** einbringen. Gleichzeitig ist sie eine wundervolle Möglichkeit, dich selbst besser kennenzulernen. Und sie ist ein geniales Werkzeug für deine künftigen Beratungen: Die offene oder verdeckte Aufstellung.

Nimm dir **10 Zettel und 1nen Stift** zur Hand und **beschrifte die Zettel mit den Ziffern 1-9**. Verwende für die 6 gerne zwei Zettel und beschrifte einen mit der Ziffer 6 (phobisch) und den anderen mit der Ziffer 6 (kontraphobisch). **Mache für die verdeckte Aufstellung auf der Rückseite der Zettel eine kleine Markierung, die dir anzeigt, wo "oben" ist.**

Lege die Zettel vor dir im Raum auf den Boden. Möchtest du verdeckt aufstellen, mische die Zettel zunächst und lege sie dann vor dir im Raum verdeckt auf den Boden. Du siehst also nicht mehr, was auf den Zetteln steht. Jetzt hilft dir die Markierung auf der Rückseite deiner Zettel zu erkennen, wo "oben" ist. Denn liegt z.B. die 9 verdeckt verkehrt herum vor dir, wird sie zur 6, ohne dass du es merken würdest. Wenn du das Feld erspüren möchtest, könnte das stören. Auch haben viele Menschen Schwierigkeiten damit, wenn die notierte Qualität "auf dem Kopf steht", denn das hat energetisch eine andere Wirkung.

Nimm dir jetzt ein wenig Zeit für eine **Atemachtsamkeit und komme zur Ruhe. Öffne dich deiner Spürigkeit und Intuition. Dann stelle dich nach und nach auf die verschiedenen Zettel.** Wie fühlst du dich auf ihnen? Sprich deine Wahrnehmungen am besten laut aus, damit sie nicht im Gedankenlärm untergehen. Du kannst dir auf den folgenden Seiten Notizen zu deinen Wahrnehmungen machen.

Filtere nichts, alle Empfindungen sind willkommen.

Orientierung können dir diese Fragen schenken:

Wie ist dein Atem? - Wie deine Haltung?

Fühlst du dich frei oder angespannt?

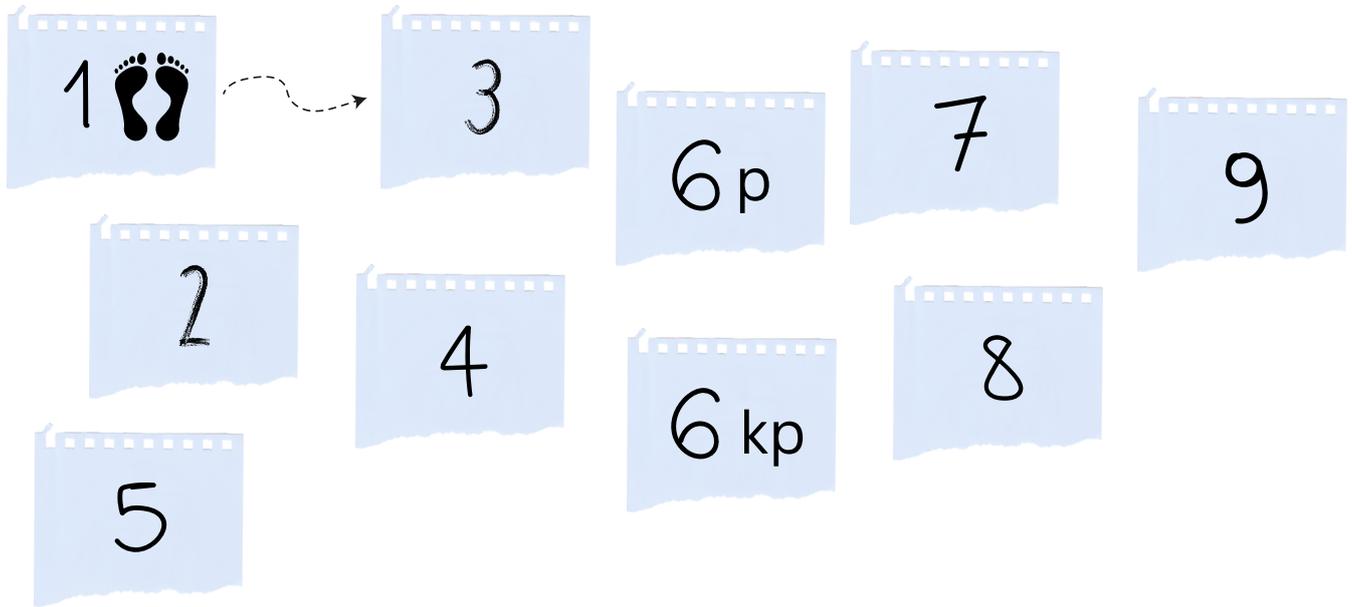
Fühlst du dich auf einem Zettel kraftvoller als auf den anderen?

Wo zieht es dich hin?

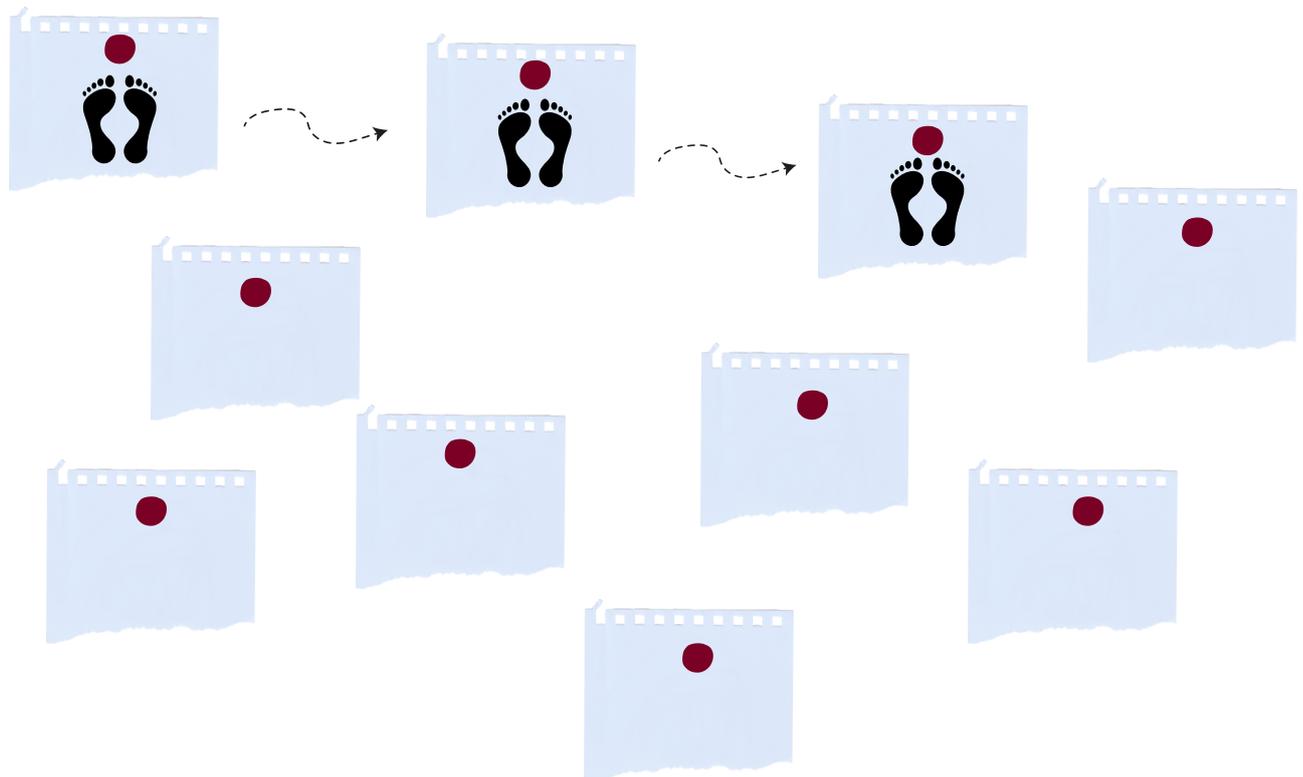
Was stößt dich eher ab?

Enneagramm

Übung - Offene Aufstellung



Übung - Verdeckte Aufstellung





Enneagramm

Übung - Offene oder verdeckte Aufstellung

Meine Wahrnehmungen zu Typ 1 (verdeckt Zettel A)

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Wahrnehmungen zu Typ 2 (verdeckt Zettel B)

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Wahrnehmungen zu Typ 3 (verdeckt Zettel C)

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Wahrnehmungen zu Typ 4 (verdeckt Zettel D)

.....

.....

.....

.....

.....



Enneagramm

Übung - Offene oder verdeckte Aufstellung

Meine Wahrnehmungen zu Typ 5 (verdeckt Zettel E)

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Wahrnehmungen zu Typ 6 phobisch (verdeckt Zettel F)

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Wahrnehmungen zu Typ 6 kontraphobisch (verdeckt Zettel G)

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Wahrnehmungen zu Typ 7 (verdeckt Zettel H)

.....

.....

.....

.....

.....



Enneagramm

Übung - Verdeckte Aufstellung

Meine Wahrnehmungen zu Typ 8 (verdeckt Zettel I)

.....

.....

.....

.....

.....

Meine Wahrnehmungen zu Typ 9 (verdeckt Zettel J)

.....

.....

.....

.....

.....

Wenn du jetzt alle Zettel auf diese Weise erforscht hast, notiere zusammengefasst deine Erkenntnisse.

Bei der verdeckten Aufstellung drehe die Zettel um und schaue, was sich unter ihnen verbirgt. Gleiche deine Wahrnehmungen mit den gesammelten Erkenntnissen über die Enneagrammtypen ab. Was schließt du aus der Übung?

Meine Erkenntnisse

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Enneagramm

Offene und verdeckte Aufstellungen - Anwendungsbereiche

Offene und verdeckte Aufstellungen kannst du für dich selbst und deine künftigen Erfahrungsaustauschkreise und Beratungskund:innen wunderbar nutzen, um

- 💡 Klarheit für eine Entscheidung zu schaffen
- 💡 das innere Team besser kennenzulernen (wie z.B. Mut, Angst, Wut, Tatkraft, Zartheit, Durchsetzungskraft, ..., die Enneagrammtypen, die Archetypen oder die Ebenen und Stufen des Spiral Dynamics)
- 💡 innere Saboteure / Glaubenssätze zu entlarven
- 💡 Heilkräuter oder Medizin in ihrer Wirkung auf Körper, Seele, Geist und Psyche zu erforschen

Werde gern kreativ. Gibt es etwas, das du jetzt für dich erforschen möchtest? Dann lege los und schreibe mir bis zu unserem nächsten Livemeeting, was du für Erkenntnisse gewonnen hast und welche Fragen aufgekommen sind.

So könnte ich mir den Einsatz einer offenen oder verdeckten Aufstellung in meiner künftigen Tätigkeit als Kreisleiter:in oder Berater:in vorstellen.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Bis zum nächsten Treffen ...

Meine Wachstums- und Achtsamkeitsaufgabe

Dieses Kapitel hat mir diese Erkenntnisse geschenkt:
Ich bin dankbar für:

Ich möchte diese Aspekte für mich vertiefen:

Ich verspreche mir,

Datum



Bis zum nächsten Treffen ...

Meine Wachstums- und Achtsamkeitsaufgabe

Meine Fragen für das nächste Zoom-Meeting:

Meine Anregungen für Inga und / oder die Gruppe:

Enneagramm

Inhalt

Wertvolles Wissen für die Persönlichkeitsentwicklung	2-3
Die 3 Zentren des Enneagramms	4-6
Die Grundcharakterzüge der Enneagrammtypen	7
Ich bin gut, wenn... ..	7
Selbstbild	8
Antrieb zu... ..	8
Vermeiden von... ..	9
Selbstschutz durch... ..	9
Meine Falle ist... ..	10
Unter Stress und unreflektiert bin ich... ..	10
Im unreflektierten Alltag bin ich... ..	11
Reflektiert & erwachsen bin ich... ..	11
Typ 1	12
Typ 2	11
Typ 3	14
Typ 4	15
Typ 5	16
Typ 6	17
Typ 7	18
Typ 8	19
Typ 9	20
Wie erkenne ich, welcher Typ ich bin?	21
Selbstreflexion	22-24
Übung - Offene oder verdeckte Aufstellung	25-29
Offene und verdeckte Aufstellungen - Anwendungsbeispiele	30
Bis zum nächsten Treffen	31-32
Inhalt	33