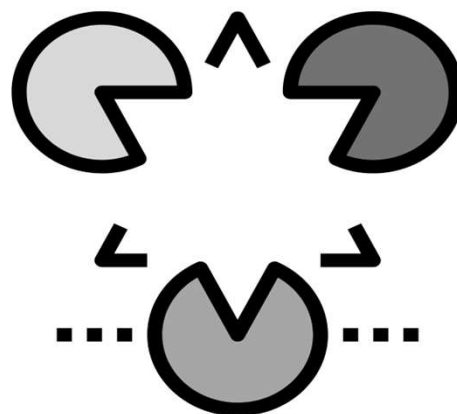
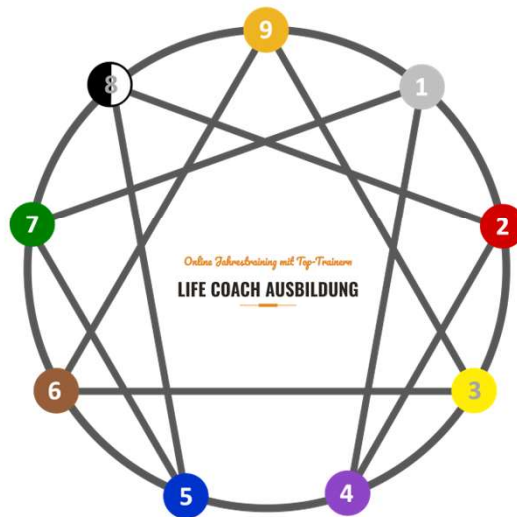
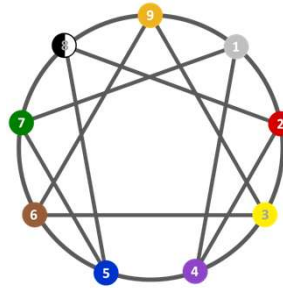


Das ENNEAGRAMM



Das Enneagramm

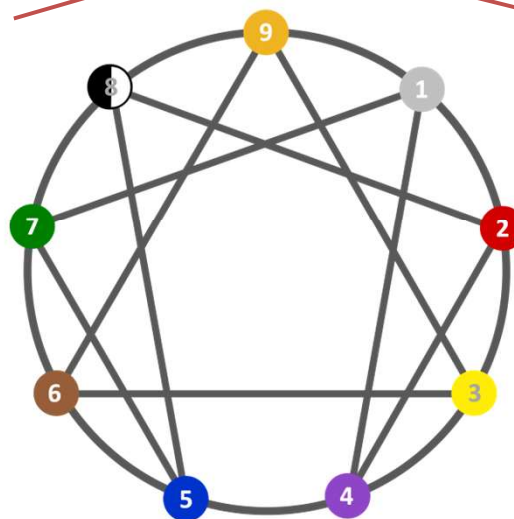
- Fokus (unbewusst!)
- Perspektive
- Weltsicht
- Daraus resultieren:
 - Schutzmechanismen
 - Triggerpunkte
 - Konflikte
 - Problemszenarien, die sich ständig wiederholen
 - ...



Das ENNEA-GRAMM

„neun“

„Zeichen“



Enneagramm – Herkunft/Geschichte

- Ursprünge: christl. Mystik, Sufis, Kaballa, ...
- Georges I. Gurdjieff – Symbol
- Oscar Ichazo – Punkte als Persönlichkeiten
- => **psychologisches Persönlichkeitsmodell**
- Entwicklungsmodell (Ken Wilber!)
- Prozessmodell
- Spirituelles Modell (Sinnfrage)



Georges I. Gurdjieff

Bild Janet Flanner-Solita Solano papers. - <https://www.loc.gov/pictures/item/95507085/>, Gemeinfrei, <https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=8026263>

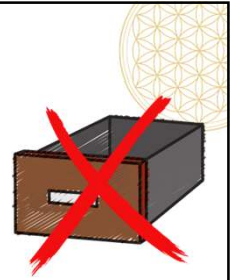
Das Enneagramm der Persönlichkeit

...beschreibt NICHT (!!!!!) Verhalten oder anderes Offensichtliches,
sondern den (Grund-)Antrieb darunter!!!

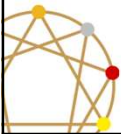


← Enneagramm!

Das ENNEAGRAMM

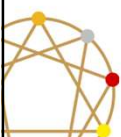


- ...ein weiteres **Persönlichkeits-/Schubladen-Modell**?!?!?
 - Beschreibt NICHT, wer du BIST - sondern zeigt dir was dich daran hindert, du selbst zu sein!
 - Wie kannst du dich wohin **entwickeln**?
- **Enneagramm = Persönlichkeits- UND Entwicklungsmodell**
(Ken Wilber!)



Warum Enneagramm?

- Licht und Schatten deiner Persönlichkeit erkennen
- Wiederkehrende Handlungsmuster erkennen und verstehen
- Verständnis für andere (Beziehung, Arbeit, ...)
- Wer bist du (und wer bist du nicht)?
- Wofür bist du hier?
- Wie schaffst du es, dich von dem abzuhalten, wofür du hier bist?



Enneagramm und die „Endlos-Schleifen“

- Verstehen warum du in bestimmten Situationen immer wieder gleich handelst
- Verstehen warum andere in bestimmten Situationen immer wieder gleich handeln
- **Wo du immer wieder Lebensenergie lässt!!!**
- Wichtig für
 - Partnerschaft/Familie/Kinder
 - Führung
 - Coaching
 - Team



Enneagramm als LifeCoach

- Nur wenn du dich selbst verstehst, kannst du andere verstehen!
- Enneamuster =
 - Filter, durch den wir auf die Welt schauen
 - Schutzmantel den wir umlegen
- Erst wenn wir wissen, wie wir die Welt sehen und was wir „draußen lassen“, können wir eine Ahnung davon bekommen, wie andere die Welt sehen und sie so begleiten, wie sie es brauchen!
- Lebensenergie: deine und die deiner Coachees



Beispiel

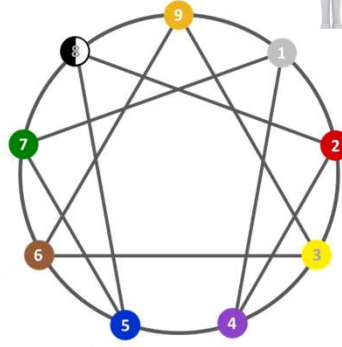


MARLENE

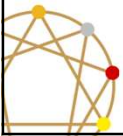
LISA

Das Enneagramm – Namen

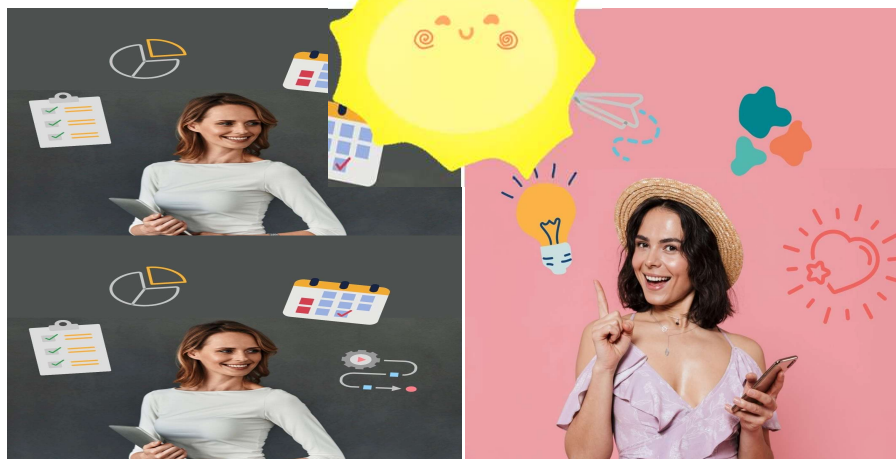
Lebensfrohe
Optimisten



Gewissenhafte
Reformer

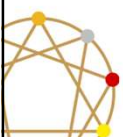


www.kunstund.de



MARLENE

LISA



www.kunstund.de

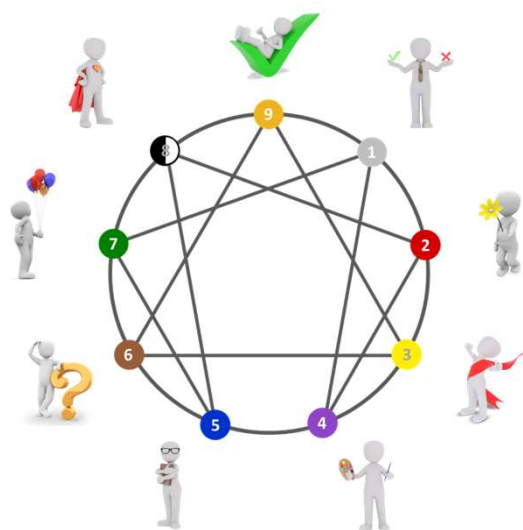
Warum Enneagramm?

- Landkarte für deinen Entwicklungsweg!

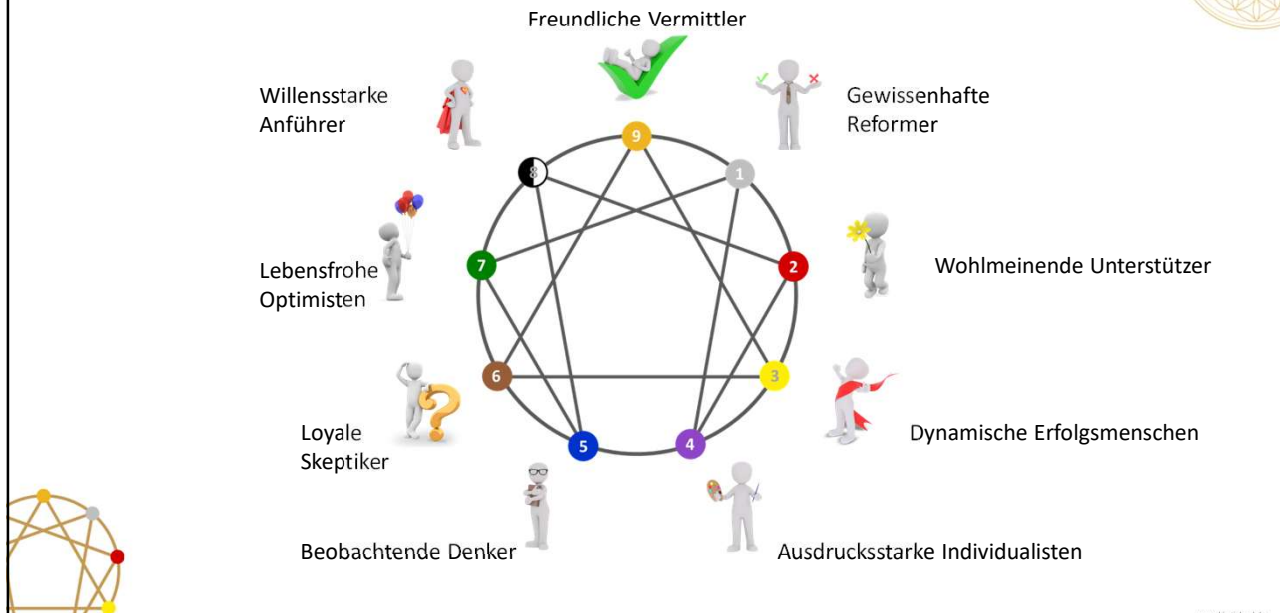


- Nur wenn du weißt, von wo du startest, kannst du am Ziel ankommen!
- Entscheidende Frage also: Wo genau starte ich?!?

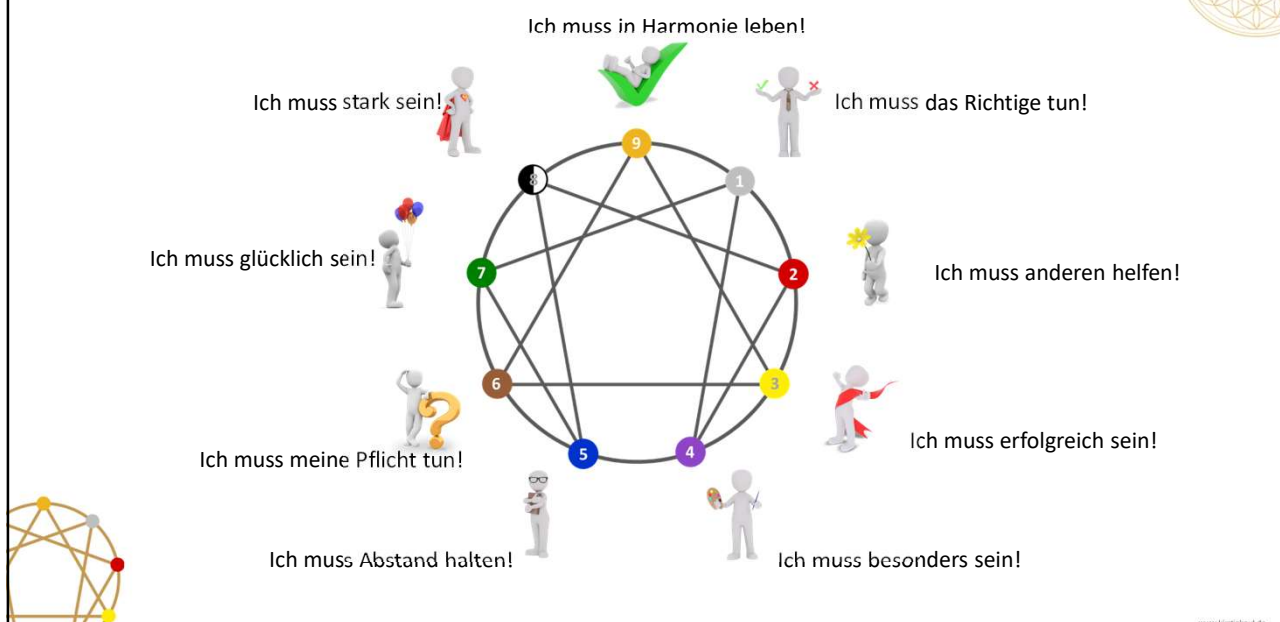
Das Enneagramm – 9 Muster/Typen



Das Enneagramm – Namen



Das Enneagramm – Fokus



Das Enneagramm – Fokus

Ich muss in Harmonie leben!

Ich muss stark sein!

Ich muss das Richtige tun!

Was passiert?

Ich muss glücklich sein!

- ...zwischen Menschen
- ...in dir
- ...in anderen

Ich muss anderen helfen!

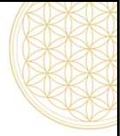
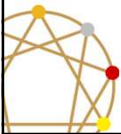
Ich muss meine Pflicht tun!

- ...und wie kannst du das gestalten?

Ich muss erfolgreich sein!

Ich muss Abstand halten!

Ich muss besonders sein!



Das Enneagramm – Fokus

Ich muss in Harmonie leben!

Ich muss stark sein!

Ich muss das Richtige tun!

Was hält dich zurück?

Ich muss glücklich sein!

- ...(d)eine Beziehung so zu leben, dass es dir und euch gut geht
- ...dich beruflich zu verändern
- ...ein erfülltes Leben zu haben
- ...endlich xyz umzusetzen?

Ich muss anderen helfen!

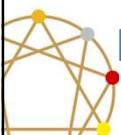
Ich muss meine Pflicht tun!

Ich muss erfolgreich sein!

Ich muss Abstand halten!

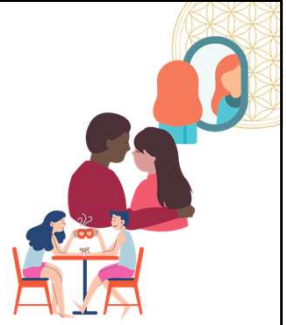
Ich muss besonders sein!

- Dein Enneagramm-Muster bestimmt maßgeblich, wie du auf die Welt schaust
...und darauf reagierst...unbewusst!

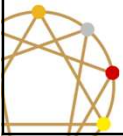


Enneagramm

- Sich selbst besser verstehen
- Andere besser verstehen
- Beziehungen besser verstehen

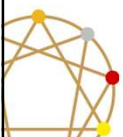
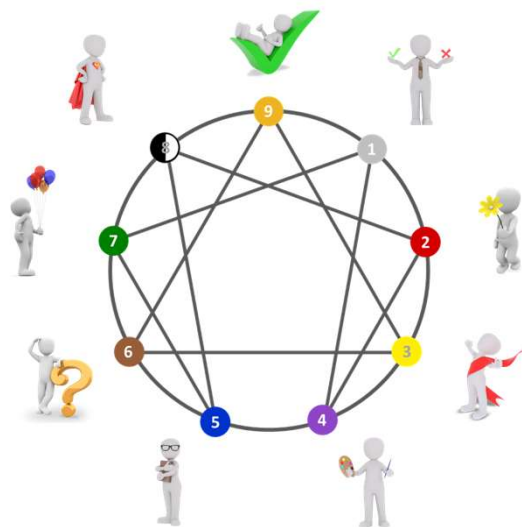


Lebensenergie!



www.kunstnetz.de

Das Enneagramm – 9 Muster/Typen

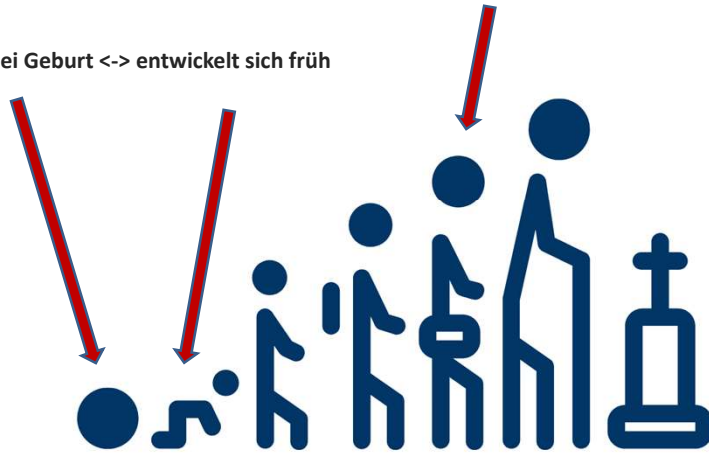


www.kunstnetz.de

Entstehung des Musters

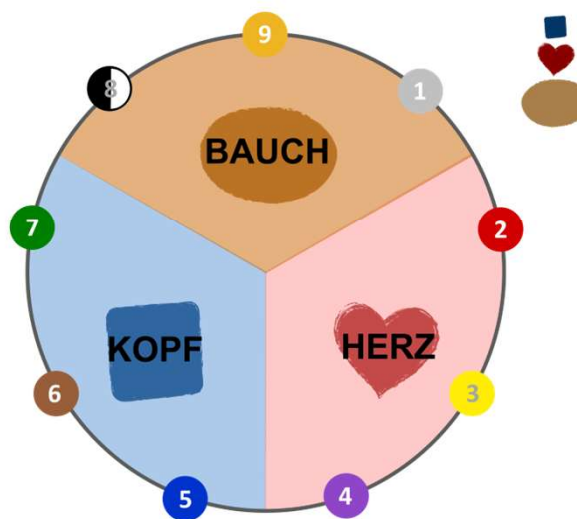
Schon bei Geburt <-> entwickelt sich früh

Du bist irgendwo hier ;)



1 Hauptmuster - bleibt dir ein Leben lang!
Gleichzeitig haben wir alle alle Muster in uns.

Das Enneagramm – 3 Zentren



Das Enneagramm – 3 Zentren



SICHERHEIT
planen



AUTONOMIE
Umsetzen/handeln



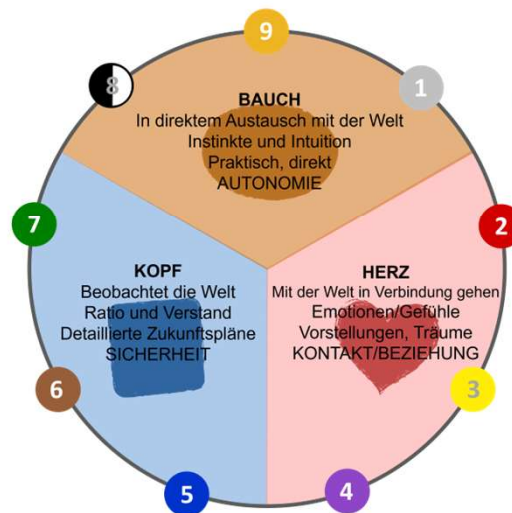
BEZIEHUNGEN
In Beziehung sein



Das Enneagramm – 3 Zentren



Das Enneagramm – 3 Zentren



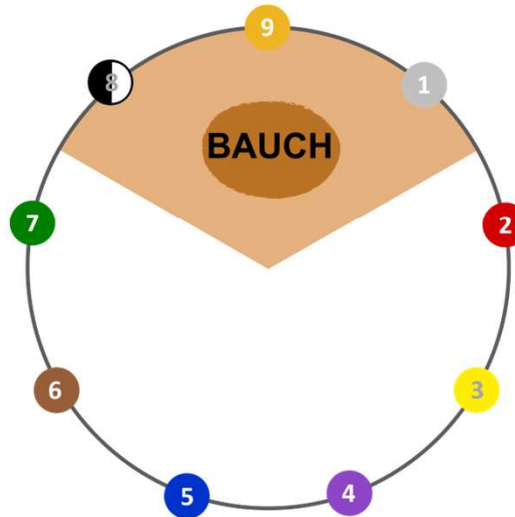
Erforschung der Enneagramm-Muster

- Immer ein Haupt-Muster (hat uns „am Wickel“)
- Aber alle (!) in uns.
- Achtung: Typen nie genau wie beschrieben, immer exemplarischer Ausschnitt
- Immer durch den Filter der Erzählerin ☺
- Varianten durch Entwicklung, Stresslevel, Geschichte etc. - Menschen!
- Idee: Gespür bekommen, sich selbst und andere beobachten



BAUCH-TRIADE:

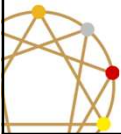
„Was kann ich tun, um autonom zu sein?“



THEMA
Autonomie, Territorium

EMOTION
Ärger/Wut

Intuitiv, impulsiv: „Duell“



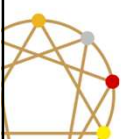
www.kunstund.de

Die ACHT – „Willensstarke Anführer“, „Bosse“



Selbstbild	Ich bin überlegen.
Fokus auf	„Ich muss stark sein!“
Leidenschaft/Sucht	Wollust, Vergeltung
Vermeidet	Schwäche
Fähigkeiten	Entschlossen, Gerechtigkeitssinn, führungsstark
Entwicklung hin zu	Zartheit, Verletzlichkeit, Gefühle zulassen

Typ ACHT: Ich muss stark sein!



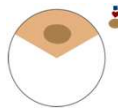
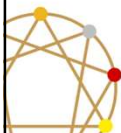
www.kunstund.de

Die NEUN – „Freundliche Vermittler“, „Friedliebende“



Selbstbild	Ich bin zufrieden und bewahre Ruhe.
Fokus auf	„Wie vermeide ich Konflikt?“
Leidenschaft	Bequemlichkeit, Trägheit
Vermeidet	Konflikt/Konfrontation
Fähigkeiten	Umgänglich, geduldig, ausgleichend
Entwicklung hin zu	Tatkraft, Meinung haben

Typ NEUN: Ich muss in Harmonie leben!

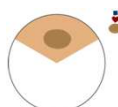
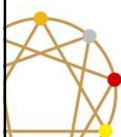
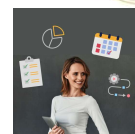


Die EINS – „Gewissenhafte Reformer“, „Perfektionisten“



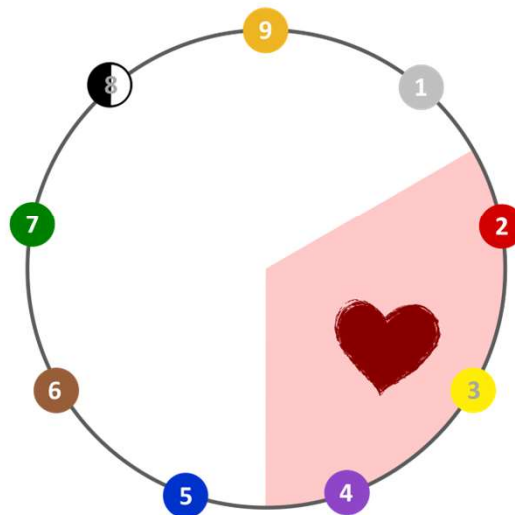
Selbstbild	Ich bin perfekt und im Recht.
Fokus auf	„Was ist hier falsch?“
Leidenschaft/Sucht	Zorn, Groll
Vermeidet	Zorn
Fähigkeiten	Idealistisch, überzeugend, fleißig
Entwicklung hin zu	Mehr Leichtigkeit, Leben genießen

Typ EINS: Ich muss das Richtige tun!



HERZ-TRIADE:

Was kann ich tun, um liebenswert zu sein?



THEMA
Beziehungen, Gefühle

EMOTION
Wertlosigkeit

Sucht Anerkennung, Image

Die ZWEI - „Wohlmeinende Helfer“, „Unterstützer“



Selbstbild	Ich bin selbstlos und hilfreich
Fokus auf	„Wem kann ich helfen?“
Leidenschaft/Sucht	Stolz, Schmeichelei
Vermeidet	Eigene Bedürfnisse
Fähigkeiten	Empathie, soziales Bindeglied
Entwicklung hin zu	Eigene Bedürfnisse erkennen und mitteilen

Typ ZWEI: Ich muss anderen helfen!

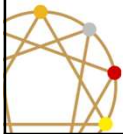


Die DREI - „Dynamische Erfolgsmenschen“, „Performer“



Selbstbild	Ich bin klasse/erfolgreich
Fokus auf	„Wie kann ich besser sein als andere?“
Leidenschaft/Sucht	Täuschung, Effizienz
Vermeidet	Versagen
Fähigkeiten	Zielstrebig, Networker, unterhaltsam
Entwicklung hin zu	Auf sich selbst besinnen (wer bin ich, wenn niemand hinschaut)

Typ DREI: Ich muss erfolgreich sein!

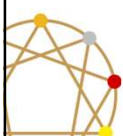


Die VIER – „Ausdrucksstarke Individualisten“, „Romantiker“



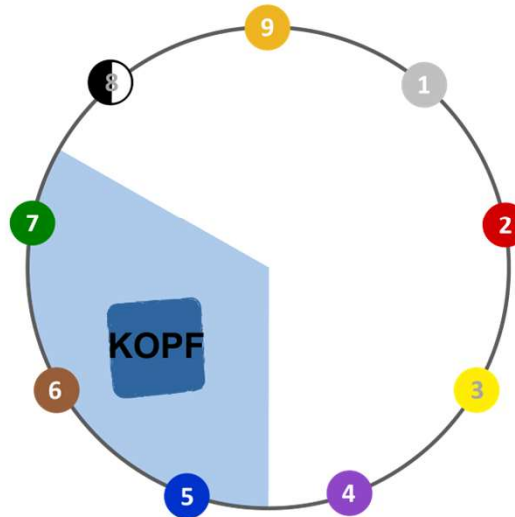
Selbstbild	Ich bin besonders
Fokus auf	„Wie kann ich mich von anderen abheben?“
Leidenschaft/Sucht	Neid, Melancholie
Vermeidet	Sich verloren fühlen
Fähigkeiten	Intuitiv, sensibel, künstlerisch
Entwicklung hin zu	Nüchternes Spüren, was wirklich da ist

Typ VIER: Ich muss besonders sein!



KOPF-TRIADE:

Was kann ich tun, um sicher zu sein?



THEMA
Verstand, Ratio

EMOTION
Angst

Sucht Sicherheit, Halt,
Orientierung

Die FÜNF – „Beobachtende Denker“, „Forscher“



Selbstbild	Ich weiß. Ich bin klug.
Fokus auf	„Wie schütze ich mich selbst?“
Leidenschaft/Sucht	„Geiz“, Rückzug
Vermeidet	Leere
Fähigkeiten	Aufmerksam, analytisch, ruhig
Entwicklung hin zu	Erfahren anstatt Erdenken

Typ FÜNF: Ich muss Abstand halten!

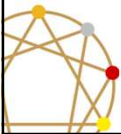


Die SECHS - „Loyale Skeptiker“, „Helden“



Selbstbild	Ich bin loyal und zuverlässig.
Fokus auf	„Wer/was ist vertrauenswürdig?“
Leidenschaft/Sucht	Zweifel
Vermeidet	Abweichendes Verhalten
Fähigkeiten	Risikomanager, Gespür für Wahrheit, treu
Entwicklung hin zu	Mehr Mut, (Ur-)Vertrauen

Typ SECHS: Ich muss meine Pflicht tun!

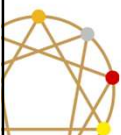
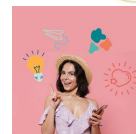


Die SIEBEN - „Lebensfrohe Optimisten“, „Enthusiasten“



Selbstbild	Ich bin okay, ich bin glücklich.
Fokus auf	„Darf's ein bisschen mehr (Freude) sein?“
Leidenschaft/Sucht	Unersättlichkeit, Planen
Vermeidet	Schmerz
Fähigkeiten	Positiv, begeisterungsfähig, einfallsreich
Entwicklung hin zu	Ruhiger, sortierter werden, bei sich ankommen

Typ SIEBEN: Ich muss glücklich sein!



Chef + Angestellter



8

„Jetzt strengen Sie sich mal an, das muss bis morgen 12 Uhr auf meinem Tisch liegen!“



9

„Wann das fertig wird, ist ja wohl meine Sache. Wenn er meinen Rat braucht, dann soll er mit mir gemeinsam daran arbeiten.“

Enneagramm und Führung

- Wenn Dinge nicht fertig werden



4

Renate

„Mein Mitarbeiter tut nicht das, was ich ihm sage!“

„Damit die Dinge fertig werden...“

„...erzähle ich ihm immer wieder, wie dringend all das ist und wie sehr es mich belastet!“

Enneagramm und Berufung

- Beruf/Berufung finden und leben:
 - Was hält dich auf?



Klaus

„Ich fühle mich nicht mehr wohl in meinem Job“

„Ich will etwas ändern...“

„...also hole ich mir ganz viele Informationen und überlege, was das beste ist!“

Frau + Mann in Beziehung



„Schatz, draußen ist es kalt, hier hast du deine Jacke.“



„Hör auf mich so zu bemuttern, ich weiß selbst was für mich gut ist!“

„Er liebt mich nicht mehr, was kann ich bloß sonst noch für ihn tun, damit er bei mir bleibt?“

Frau und Mann in Beziehung



„Schatz, du bist jetzt schon so lange in deinem Zimmer. Lass uns mal wieder zu einem romantischen Essen ausgehen!“



„Ich lese das hier nur noch kurz zu Ende, okay?“
(...und bleibt im Zimmer...)

„Ich glaube sie liebt mich nicht mehr, irgendetwas hat sie gegen mich.“

Mutter + Tochter



„Du bist immer so dramatisch, hab doch mal ein bisschen Spaß!“

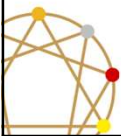


„Niemand versteht mich!“
(...und zieht sich zurück...)



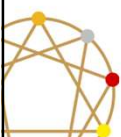
Typisierungskarten - Ersteinschätzung

- Allein Karten durchschauen und priorisieren
 - Betrachte die Karten
 - 3 Stapel:
 - Passt
 - Passt vielleicht
 - Passt nicht
- „Passt“ in Reihenfolge bringen
- Im Zweifel lösen!
- **FESTLEGEN** für heute!



Unsicher bei Typ-Findung?

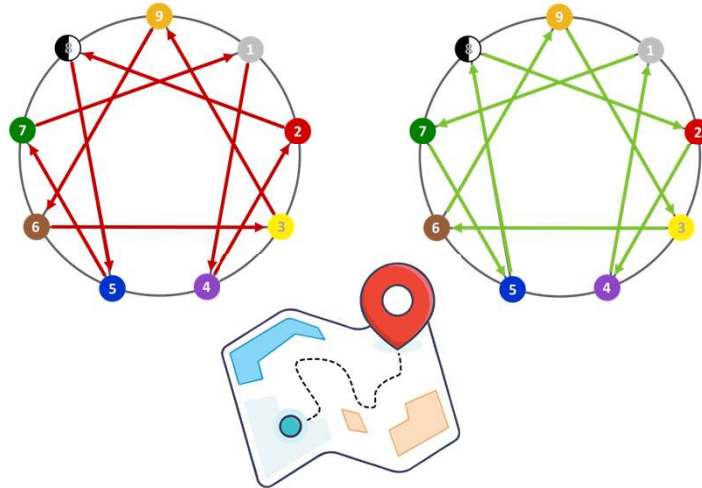
- Es ist voll okay! - > 1. Zeit, 2. Zeit, 3. Zeit!!!
- Wenn noch nicht gefunden: 4, 6, 9 näher betrachten!
- Ausschluss-System
- Systematisch über zB 1 Woche mit einem Muster gehen (konsequent... ;))
- Bauch/Herz/Kopf
- Anfang/Mitte 20 ist das Muster idR am ausgeprägtesten
(in der Pubertät oft Stresspunkt im Vordergrund)
- Vergleichsvideos:
 - https://youtube.com/playlist?list=PL2cgq8KfCWzaiM_NmwiZLMmD45ENCJbeW
- Video mit 3 Tipps zum leichteren Erkennen deines Typs:
 - https://youtu.be/_VwGhmpsdxs
- Typisierungs-interview



Enneagramm - Entwicklungslinien

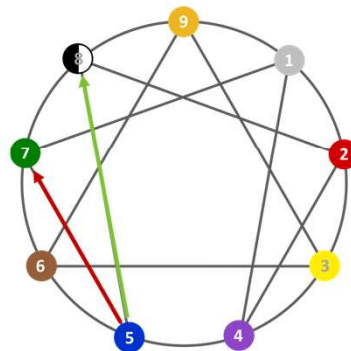
Stress
Desintegration
Verwicklung

Entspannung
Integration
Entwicklung

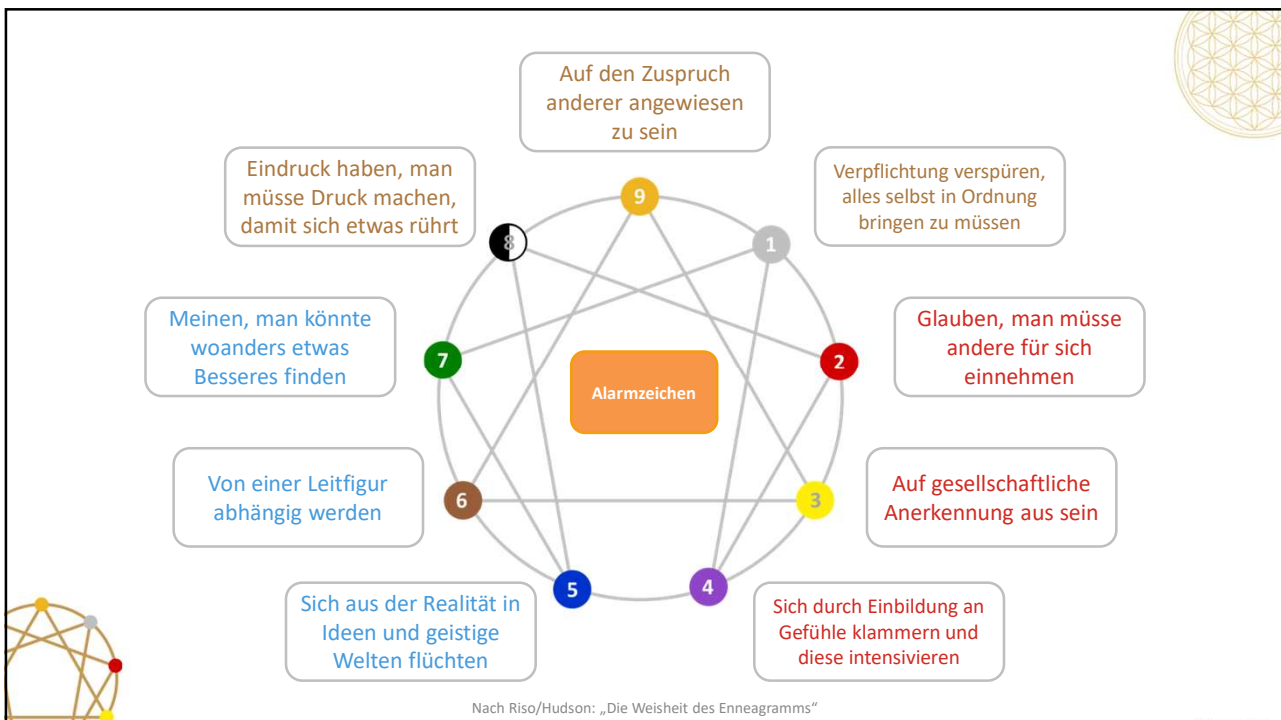
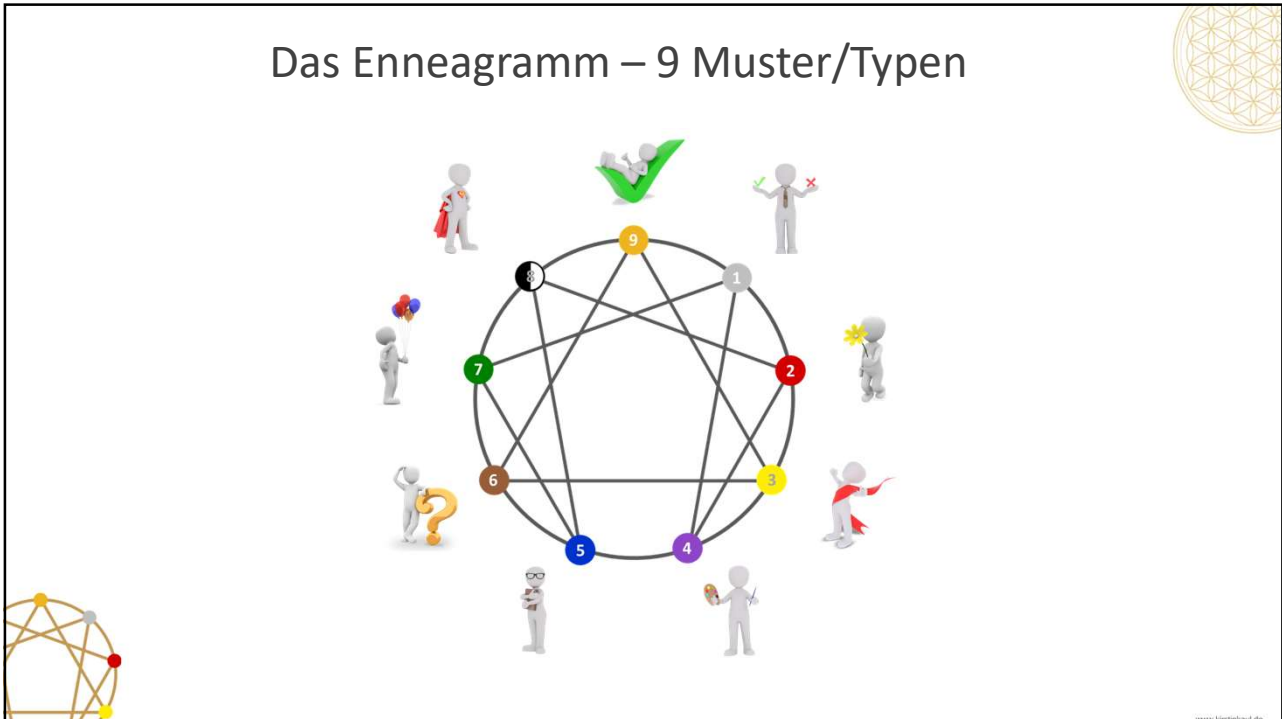


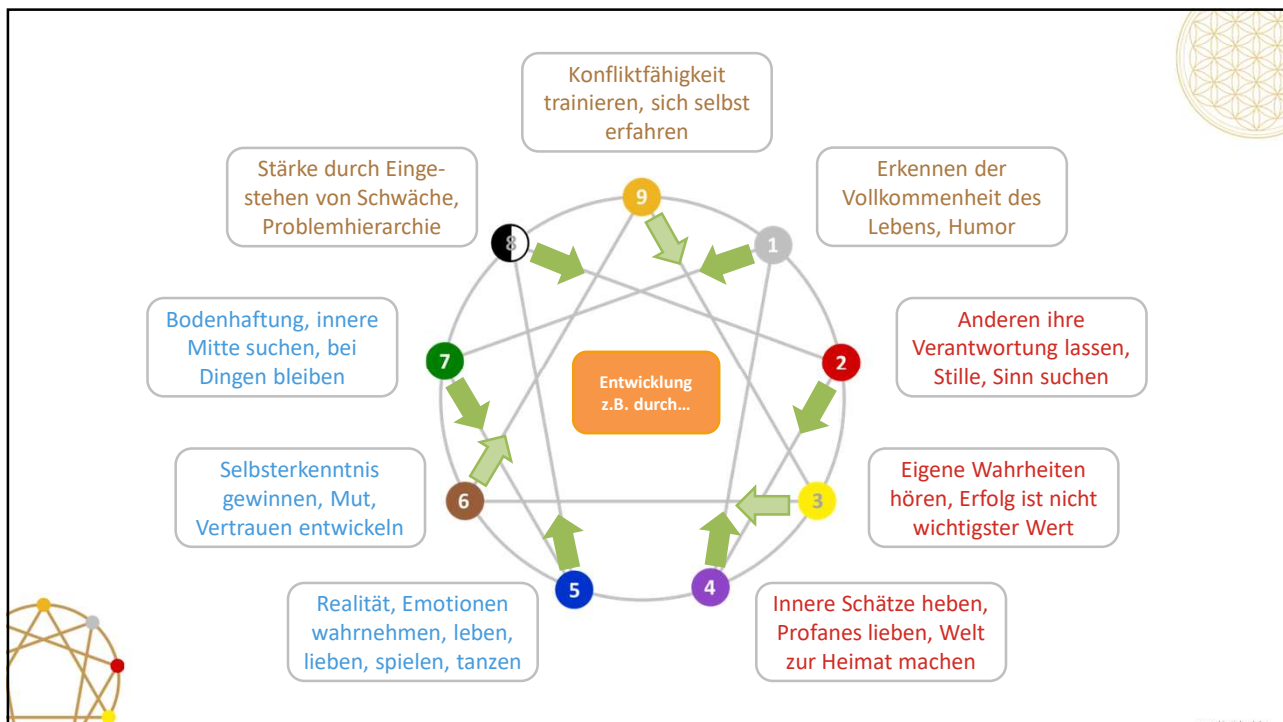
Enneagramm - Entwicklungslinien

Beispiel FÜNF (Denker, Beobachter)



Das Enneagramm – 9 Muster/Typen





Fokussatz zum Mitnehmen

1. Geschenk meines Musters
2. „Alarmzeichen“
3. Geschenke meines Entwicklungspunkts

„Die Geschenke meines Musters sind ... (1)
 Wenn ich merke, dass ich ... (2),
 ...dann mache ich ..., um mehr (3) in mein Leben zu holen.

(oder:

... dann erinnere ich mich daran, dass ich auch (3) wählen kann

Hinweis für Umgang mit anderen 😊

- Kopf-Herz-Bauch helfen beim Rapport-Aufbau (Klienten, Team, Partner, ...?).
- Bei Klienten auch beachten:
Klienten in den Bereichen mitnehmen, die bei ihm/ihr nicht vorrangig sind - hier entstehen oft die Probleme mit denen sie kommen, hier verstricken sie sich.
- Bei Entscheidungsfindung (auch fürs Selbstcoaching):
Alle 3 Bereiche berücksichtigen!

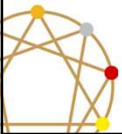
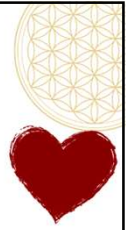


Fragen BAUCH-TRIADE:

- Was ist der nächste Schritt?
- Was sollen wir tun?
- Verantwortlichkeiten?
- Struktur?
- Wer macht was bis wann?
- Antworten aufschreiben!

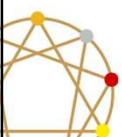
Fragen HERZ-TRIADE:

- Wie ist das für dich?
- Was meinst du wie es für die anderen ist?
- Menschen mit Namen ansprechen, anschauen!



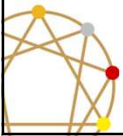
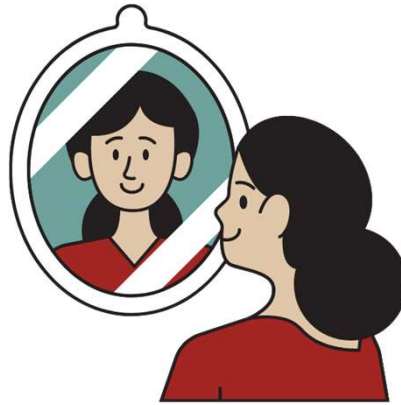
Fragen KOPF-TRIADE:

- Was denkst du darüber?
- Was hast du für Fragen?
- Hast du genug Informationen?
- Hast du verstanden/was brauchst du noch?
- Fragen sind ein Geschenk! -> wertschätzen



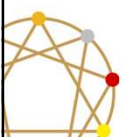
Enneagramm und Selbsterkenntnis

- Beziehung zu dir selbst!



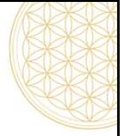
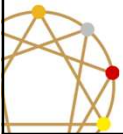
Enneagramm und Selbsterkenntnis

- Beziehung zu dir selbst – SO NICHT!



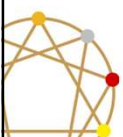
Enneagramm und Selbsterkenntnis

- Du bist ein Geschenk!



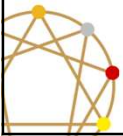
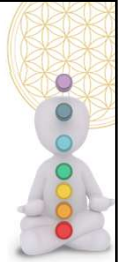
Neue Perspektiven

- Erster Schritt:
Sich selbst besser kennenlernen
- Zweiter Schritt:
Andere besser kennenlernen
- Dritter Schritt:
eigenes Leben und Miteinander neu gestalten
- -> Kontinuum
- -> Leitfaden
- -> Umsetzen

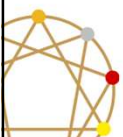


Entwicklung mit dem Enneagramm

- Entscheide dich (evtl temporär) für einen Typ
- Erkenne die „guten“ und die „schlechten“ Seiten des Musters
- Beobachte dich im Alltag
- „Aha!“ – Atmen und stehenbleiben, es ist okay!
Offene, neugierige Haltung
- Eine (!) einzige Sache heraussuchen, die du ändern möchtest
(klein -> Herausforderungen dürfen wachsen! Groß ist zu groß!)
- Nutze zusätzlich die Ideen der Flügel



www.kunstund.de



www.kunstund.de