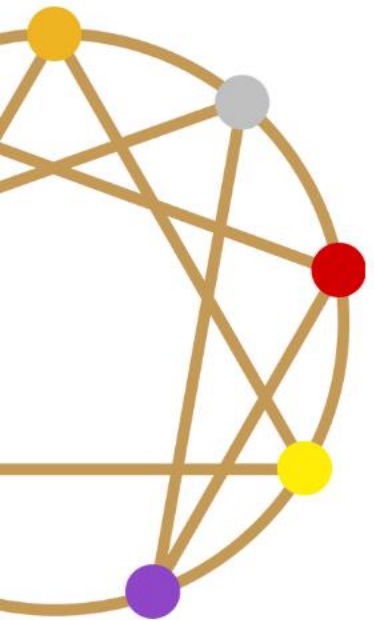
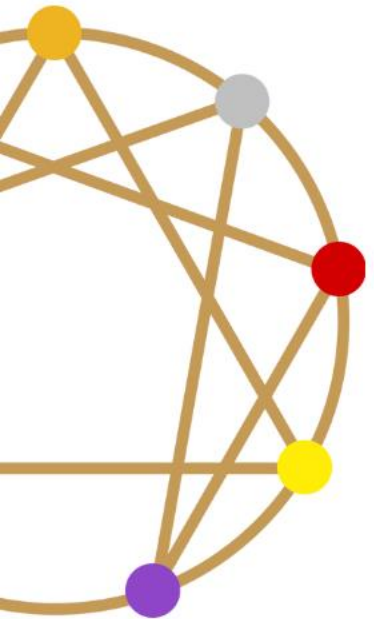


Das Enneagramm – 9 Muster/Typen



Anleitung für 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!



Die EINS – „Gewissenhafte Reformer“, „Perfektionisten“

Du hast ein gutes Gespür dafür, was richtig ist und fühlst dich oft verantwortlich dafür, dass Dinge rund und fair ablaufen. Du weißt meistens einfach, wie die Welt besser sein könnte und fragst dich oft, warum sich andere Menschen nicht auch mal zusammenreißen können, um dies zu erreichen. Lieber tust du Dinge selbst, bevor andere sie nur halbherzig tun. Oft bist du ein Vorbild für andere. Du erkennst schnell Fehler, vor allem bei dir selbst, und hast hohe Standards.

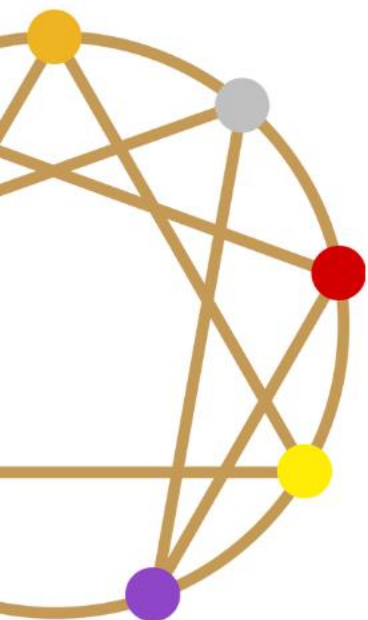
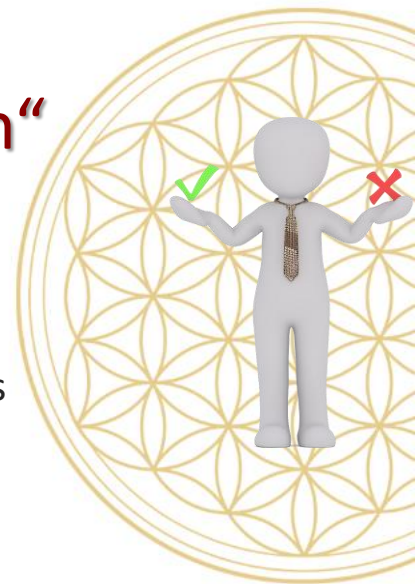
Grundcharakteristika:

Perfektionistisch, (selbst)kritisch, prinzipientreu, streng, sucht Fehler (bei sich und anderen), um die Welt zu einem besseren Ort zu machen.

Andere fühlen sich von der EINS oft kritisiert.

Geschenke:

- gründlich, eifrig, zuverlässig, wahrheitsliebend, wertorientiert, diszipliniert, vorausschauend, anspruchsvoll, rechtschaffen



Die ZWEI - „Wohlmeinende Helfer“, „Unterstützer“

Beziehungen sind für dich alles. Meistens weißt du sehr schnell, was dein Gegenüber braucht und gibst es ihm/ihr dann auch, das ist ganz natürlich für dich. Es ist für dich wichtig, dass andere dich mögen. Was leicht fällt, weil du eine angenehme, positive Stimmung mit dir bringst. Was du selbst brauchst, kannst du oft weniger genau benennen. Wenn sich andere für das, was du ihnen gibst, nicht zumindest bedanken, trifft es dich sehr und du kannst dann sogar wütend werden.

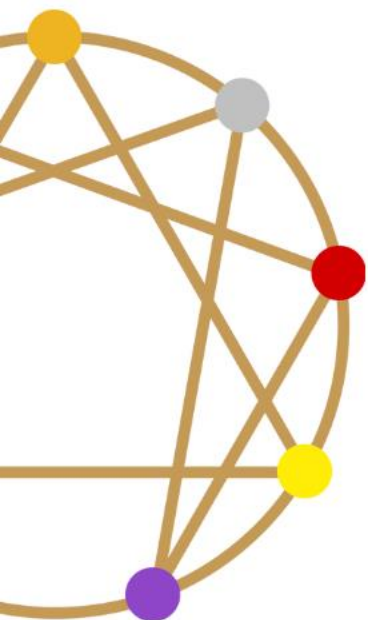
Grundcharakteristika:

Hilfreich, erfüllt Bedürfnisse (ausgewählter) anderer, ignoriert eigene Bedürfnisse, um Anerkennung zu bekommen.

Bekommt sie diese nicht, wird die ZWEI von anderen als manipulativ erlebt.

Geschenke:

- verständnisvoll, anteilnehmend, einfühlsam, herzlich, fürsorglich, aufopferungsvoll, flexibel, unterstützend



Die DREI - „Dynamische Erfolgsmenschen“, „Performer“

Dein Fokus ist darauf gerichtet, erfolgreich zu sein und gerne auch bewundert zu werden. Dafür tendierst du dazu, energetisch und mitreißend aufzutreten. Menschen sollen erkennen, dass du jemand bist, der gesetzte Ziele erreicht - schließlich bist du jemand, der hart arbeitet und die Dinge erledigt. Im Kontakt mit anderen weißt du schnell, wie du sein musst, damit dein Gegenüber bekommt, was er/sie braucht um dir das zu geben, was du willst, sei es auf Beziehungsebene oder für ein Projekt.

Grundcharakteristika:

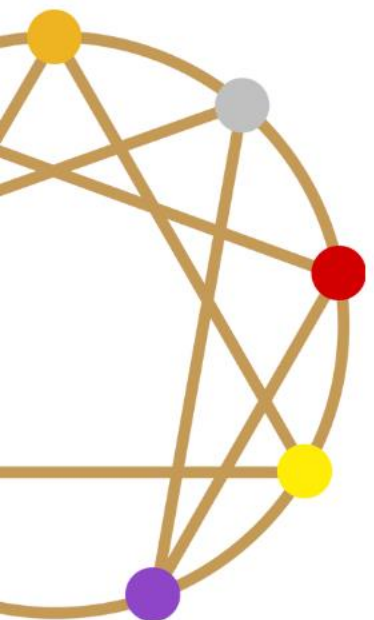
Dynamisch, erfolgsorientiert, konkurriert gerne, um Anerkennung zu bekommen.

Stellt sich und eigene Leistung positiv dar und verliert den Blick für eigene echte Gefühle.

Anderen erscheint sie so als täuschend/nicht echt.

Geschenke:

- ehrgeizig, aufstrebend, wettbewerbsorientiert, effektiv, effizient, imagebewusst, charmant, leistungsbereit



Die VIER – „Ausdrucksstarke Individualisten“, „Romantiker“

Du hast oft das Gefühl, es fehlt dir etwas im Leben: etwas Unerreichbares. Auch, wenn du dich selbst betrachtest. Du bist anders. Doch so sein wie andere willst du auch nicht, denn in deiner Einzigartigkeit gesehen zu werden, ist dir wichtig. Du liebst tiefe Gefühle, Smalltalk ist dir ein Graus. Manchmal verfängst du dich in deinen tiefen Gefühlen. Andere verstehen das nicht, was es für dich dann nicht leichter macht, damit zurecht zu kommen. Du bist eher sensibel, manchmal auch launisch.



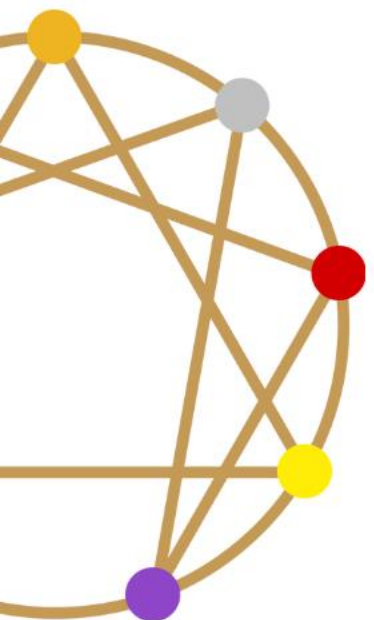
Grundcharakteristika:

Melancholisch, dramatisch (nach innen oder außen), tiefe/große Gefühle, Sehnsüchte, um (als einzigartig) gesehen zu werden.

Andere können die Gefühlswelt der VIER als übertrieben und dadurch anstrengend empfinden.

Geschenke:

- emotional, stilvoll, sensitiv, künstlerisch, anders, intuitiv, krisenerprobt, authentisch, sensibel, schöpferisch



Die FÜNF – „Beobachtende Denker“, „Forscher“

In der Regel ist es für dich anstrengend, unter Menschen zu sein, es sei denn, du kannst dich mit ihnen über ein spannendes Thema austauschen. Wenn unter Menschen, betrachtest das Geschehen am liebsten mit etwas Abstand und es ist für dich immer wichtig, einen Rückzugsort zu haben, nur für dich. Gefühle verarbeitest du nach einer Begegnung mit Menschen oft erst, wenn du für dich alleine bist. Manchmal kommst du daher eher kühl, unpersönlich rüber. Wissen ist dir ungeheuer wichtig.

Grundcharakteristika:

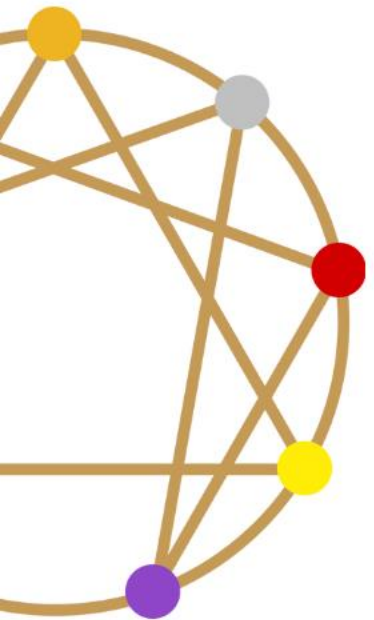
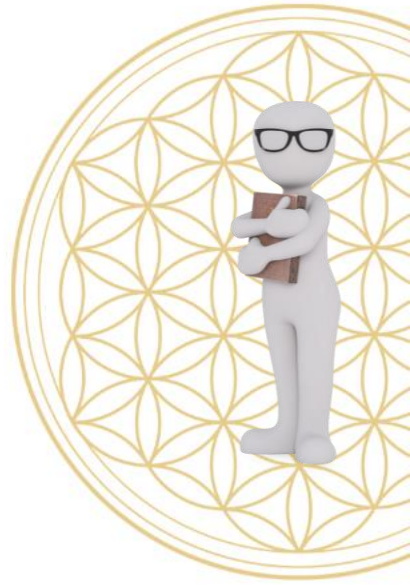
Denkt das Leben anstatt es zu leben, analytisch, zurückgezogen.

Genaue und intensive Beobachter, Gefühle stehen hintenan.

Andere empfinden die FÜNF oft als abwesend und sich von ihr beobachtet.

Geschenke:

- systematisch, nüchtern, analytisch, neutral, sachlich, objektiv, zurückhaltend, philosophisch



Die SECHS - „Loyale Skeptiker“, „Helden“

Du hast ein gutes Gespür dafür, was in einer Situation problematisch oder gefährlich werden könnte und sorgst vor, um abgesichert zu sein. Auch hast du ein gutes Gespür für die Vertrauenswürdigkeit von Menschen und testest diese manchmal aus, um sicher zu gehen. Manchmal lässt du dich verunsichern und "zerdenkst" Dinge, bis du dich vor lauter Zweifel gar nicht mehr entscheiden kannst. Wenn es so weit ist, dass du einem Menschen vertraust, bist du loyal und man kann sich voll auf dich verlassen.

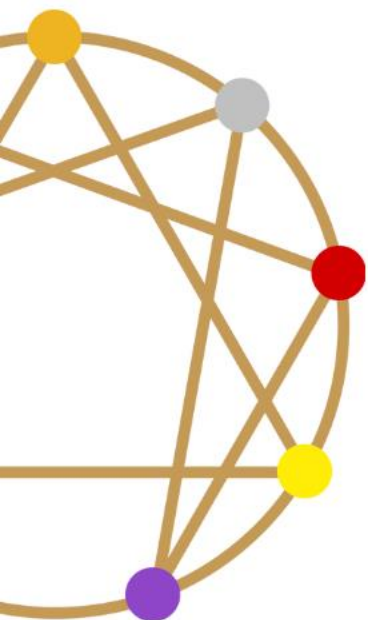
Grundcharakteristika:

Zweifel (an anderen, sich selbst, der Welt), (bewusst oder unbewusst) ängstlich, kann schwer vertrauen.

Andere fühlen sich von der SECHS oft angezweifelt, ohne Grund misstraut und unnötig getestet.

Geschenke:

- treu, risikobewusst, pflichtbewusst, gefahrenabwehrend, analytisch, hinterfragend, präventiv, abwägend



Die SIEBEN - „Lebensfrohe Optimisten“, „Enthusiasten“

Leben darf leicht sein. In tiefe Gefühle eintauchen oder mit negativen Gedanken aufzuhalten ist nicht so deins. Du genießt lieber das breite Buffet, das das Leben dir bietet. Dir wird schnell langweilig: An einer Sache von Anfang bis zum Ende dranzubleiben stellt dich vor echte Herausforderungen - schnell ist dein Fokus bei etwas Neuem. Du bist charmant und beliebt und stets optimistisch. Du findest immer eine Lösung, denn du hast immer viele Optionen im Hinterkopf.

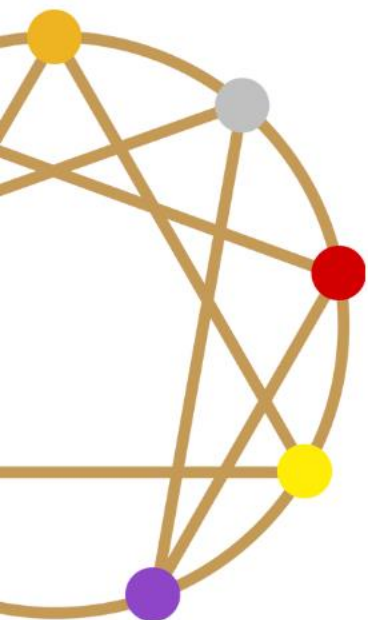
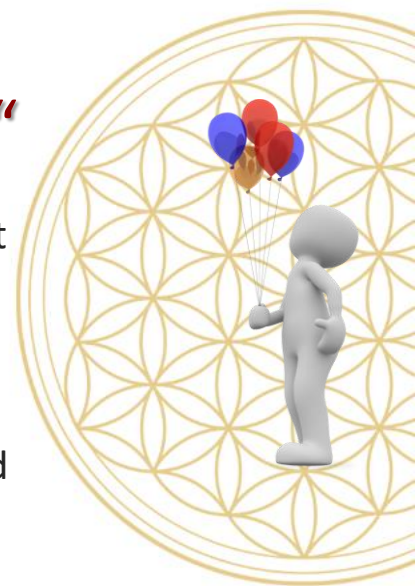
Grundcharakteristika:

Orientiert sich an der Freude, vielseitig interessiert, vermeidet unangenehme Gefühle, daher sehr wechsel- und sprunghaft.

Andere empfinden die SIEBEN oft als oberflächlich und wenig verbindlich.

Geschenke:

- neugierig, aufgeschlossen, innovativ, ideenreich, spontan, freiheitsliebend, vielseitig, optimistisch



Die ACHT – „Willensstarke Anführer“, „Bosse“

Führung fällt dir meistens natürlicherweise zu. Und wenn nicht, übernimmst du sie, denn schließlich willst du, dass Dinge vorwärts kommen. Du hast unglaublich viel Energie, was für dich normal ist, andere aber manchmal überfordert. Wenn Dinge ausgesprochen werden müssen, müssen sie ausgesprochen werden, zögerlich sein oder Schwäche zeigen kommt für dich nicht in Frage. Vor allem greifst du aktiv ein, wenn Schwächere unfair behandelt werden. Dann ist dir auch egal, ob du alle Regeln einhältst.



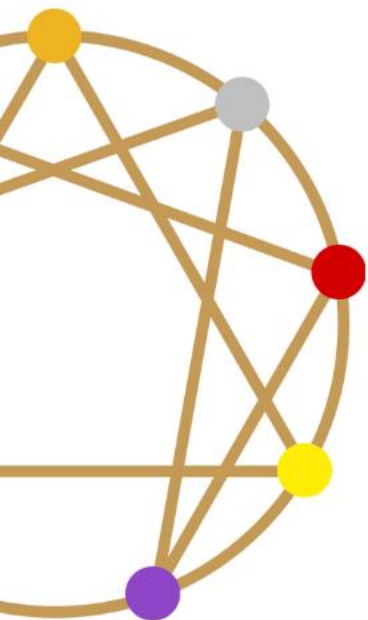
Grundcharakteristika:

Möchte und bekommt natürlicherweise Kontrolle/Macht, durchsetzungsstark, sehr energievoll, typisches „Alpha-Wesen“, wirkt wütend.

Andere fühlen sich von der ACHT oft dominiert.

Geschenke:

- stark, direkt, energiegeladen, entscheidungsfreudig, durchsetzungsfähig, führungsstark, zupackend, risikofreudig



Die NEUN – „Freundliche Vermittler“, „Friedliebende“

Du kannst gut zuhören und kannst viele Meinungen zu einer Angelegenheit verstehen. Fragt man dich dann aber nach deiner Meinung, fällt es dir schwer, einen Standpunkt zu beziehen. Auch fällt es dir schwer, "Nein" zu sagen, denn am liebsten ist es dir, wenn alles um dich herum harmonisch ist. Du wirst so gut wie nie wütend. Oft vergisst du den "roten Faden", wenn du etwas tust oder erzählst. Du kommst mit den meisten Menschen gut aus, es sei denn, sie versuchen dich zu etwas zu drängen.

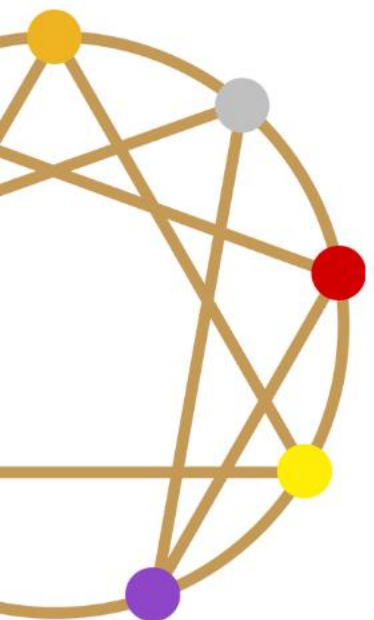
Grundcharakteristika:

Friedfertig, vermittelnd, liebt Harmonie und strebt diese an, vermeidet eigene Meinungen/Wünsche.

Andere kann ärgern, dass die NEUN nicht weiß bzw sagt, was er/sie will, doch auch nicht macht, was andere wollen.

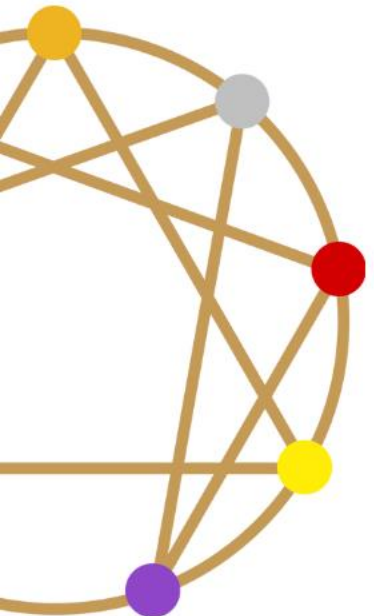
Geschenke:

- freundlich, offen, ausdauernd, geduldig, ausgleichend, tolerant, uneigennützig, ausgleichend, vermittelnd



Unsicher bei Typ-Findung?

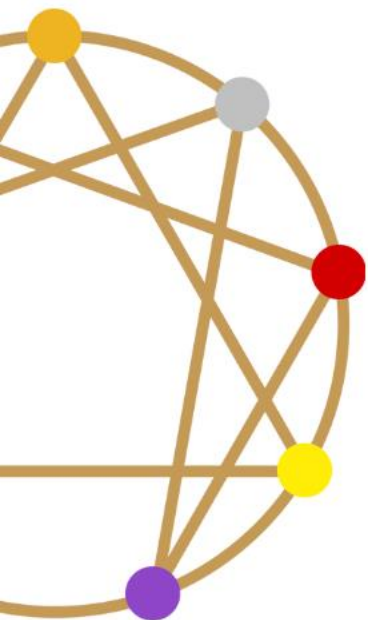
- Es ist voll okay! - > 1. Zeit, 2. Zeit, 3. Zeit!!!
- Ausschluss-System
- Systematisch über zB 1 Woche mit einem Muster gehen (konsequent... ;))
- Bauch/Herz/Kopf
- Anfang/Mitte 20 ist das Muster idR am ausgeprägtesten
(in der Pubertät oft Stresspunkt im Vordergrund)
- Vergleichsvideos:
https://youtube.com/playlist?list=PL2cgq8KfCWzaiM_NmwiZLMmD45ENcJbeW
- Video mit 3 Tipps zum leichteren Erkennen deines Typs:
<https://youtu.be/VwGhmpsdxs>
- Typisierungs-interview

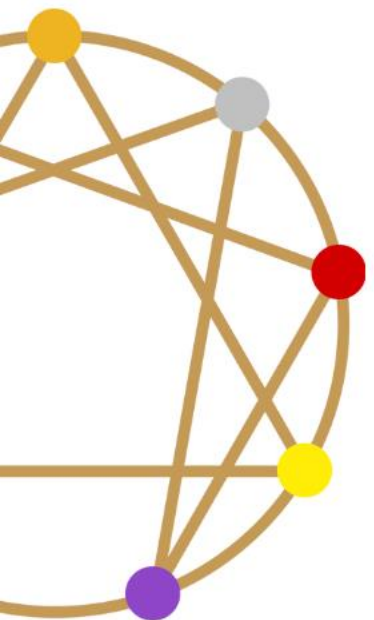




Für weitere Informationen und einen **Download**
mit einer **Übersicht** zu den 9 Enneagrammtypen
abonniere gerne meinen **Newsletter**:

<https://kirstinkaul.de/newsletter-inspirationsfunke-enneagramm/>





www.kirstinkaul.de

Enneagramm-Junkie
www.kirstinkaul.de