

HET ENNEAGRAM



Leer jezelf diepgaand kennen
NEGEN VERSCHILLENDE TYPEN
IEDER EEN EIGEN VERHAAL
en toch verbonden

Welkom in de wereld van het Enneagram.

Waarom we doen
zoals we doen.

Een gebruiksaanwijzing voor ons mensen.

Het Enneagram bestaat uit negen typen.

- Negen manieren van waarnemen, ervaren en reageren.
- Negen kwaliteiten, talenten en valkuilen.
- Negen drijfveren van waaruit je besluiten neemt

Het helpt om onszelf diepgaand te leren kennen en minstens zo belangrijk om mensen om je heen te begrijpen.

Enneagram in een notendop

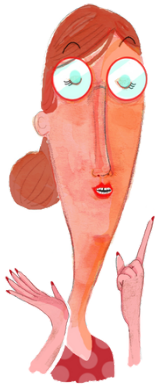
In dit boekje beperk ik mij tot het voorstellen van de 9 basistypen. Elk een eigen identiteit en tegelijkertijd herkenning in elk type.

Het doel is jezelf diepgaand te leren kennen en tegelijkertijd het leren begrijpen van anderen. Door het donker in het licht te zetten raak je bekend met je zogenaamde blinde vlek

Er is nog veel meer te vertellen over het Enneagram en hoe we ons daarin bewegen.

Daarvoor kom ik graag met je in gesprek om zo te ontdekken welke patronen bij jou passen.

Je hebt de objectieve visie van de ander nodig om zelf te bepalen van waaruit je handelt.



Type 1

Ik wil het graag goed doen.
Mijn verantwoordelijkheids- en
rechtvaardigheidsgevoel is groot. Ik vind het
lastig wanneer anderen dat niet zo nauw nemen.
Ik wil kwaliteit leveren en kan goed organiseren.

Mijn innerlijke kritische stem is nooit stil.
Het kan immers altijd beter. In het verleden
kon ik het niet ontvangen wanneer men mij
vertelde dat ik goed ben zoals ik
ben.

Ik mag in ontspanning ervaren dat IK GOED ben
zoals IK BEN.
Ik ben niet mijn PERFECTIONISME. Het is
mijn KWALITEIT

Ideaalbeeld van Type 1

Perfect zijn door te verbeteren en goed te zijn

Kernkwaliteiten:

Toegewijd, eerlijk, verantwoordelijk, onafhankelijk, plezier in een goed uitgevoerde klus, hoge standaarden, zelfdiscipline, betrouwbaar, ordelijk, idealistisch.

Valkuilen:

Zelfkritiek, woede-uitbarstingen, striktheid, boos, ongeduldig, geobsedeerd, veeleisend, te kritisch, veroordelend, niet spontaan, pietluttig.

Uitdaging: Wie zal ik zijn als ik besef dat mijn normen en waarden ver boven gemiddeld zijn en niet langer alles perfect hoeft te zijn?

Affirmatie die hierbij helpt:

Ik ben goed zoals ik ben!

Persoonlijke Groei en Tips:

- Leer mild te zijn voor zowel jezelf als anderen.
- Durf hulp te vragen om flexibeler om te gaan met imperfecties en minder streng te zijn.
- Blijf streven naar verbetering en perfectie, maar op een constructieve manier.
- Houd vast aan je integriteit en verantwoordelijkheidsgevoel.



Type 2

Ik ben een zorgzaam, meelevend en hartelijk mens. Ik zie wat anderen nodig hebben en help dan ook graag. Ook ongevraagd.

Ik vergeet voor mijzelf te zorgen en kan moeilijk nee zeggen. Ik vind goede relaties belangrijk en zet me daar helemaal voor in.

Het doet pijn wanneer anderen denken dat ik controle probeer uit te oefenen.

Ik heb de boodschap opgepakt dat het niet goed is om eigen behoeften te hebben.

Ik mag inzien dat ik niet altijd voor een ander hoef te zorgen.

Ik word ook GELIEFD als ik eerst voor mijzelf zorg. Dan kan ik ontspannen in het HELPEN en is het mijn KWALITEIT.

Ideaalbeeld van Type 2

Nodig zijn door te helpen en te luisteren

Kernkwaliteiten:

Kwaliteiten van anderen zien en stimuleren, zorgzaam, behulpzaam, ondersteunend, empathisch en emotionele verbondenheid, expressief, energiek en levendig.

Valkuilen:

Afhankelijkheid van relaties, kwetsbaar voor afwijzing en verlies, veel 'ikken', onmisbaarheid, eigen behoeften vergeten, anderen manipuleren gewenste rol te spelen, bemoeizuchtig, ongeduldig, overdreven bezorgd.

Uitdaging:

Wie zal ik zijn als ik me richt op mijn eigen behoeftes en op wat ik wil?

De affirmatie die hierbij helpt:

Ik ben het waard.

Persoonlijke Groei en Tips:

- Vraag om hulp om bewust te worden van je eigen behoeften en grenzen.
- Zorg voor anderen en laat je empathie zien, maar vergeet niet ook voor jezelf te zorgen.
- Blijf je gave om liefde en steun te bieden koesteren.
- Ontwikkel zelfzorg en erken je eigen behoeften, leer onvoorwaardelijk te geven zonder verwachtingen.



Type 3

Ik wil graag de beste zijn in wat ik doe. Pas als ik presteer ben ik iemand. Ik heb niet kunnen ontvangen dat ik goed ben zoals ik ben zonder een prestatie te hebben geleverd.

Mijn gevoelens laat ik buiten beschouwing er is altijd teveel te doen om daar bij stilte te staan.

Ik vermijd verliezen en zal er alles aan doen om dat te voorkomen. Ik verwacht dat ook van anderen. Mijn gedrevenheid is groot dat kost echter veel energie.

Ik mag ontspannen in het DOEN en beseffen dat IK goed ben zoals ik ben.

Zodat PRESTEREN een kwaliteit is. Ik besef dat WIE ik ben belangrijker is dan wat ik DOE.

Ideaalbeeld van Type 3

Succesvol te zijn door te presteren en dingen te bereiken

Kernkwaliteit:

Competent, motiverend, actief, inspirerend, enthousiasmerend, efficiënt, praktisch, krijgt dingen gedaan, organiserend.

Valkuil:

Oppervlakkig, ongeduldig, imago in plaats van inhoud, projecten belangrijker dan mensen, ongevoelig, emoties aanpassen aan de rol/ imago, kameleon, alleen strijden als winst verzekerd is.

Uitdaging:

Wie zal ik zijn als ik mijn imago en status loslaat en me richt op de innerlijke kracht?

De affirmatie die hierbij helpt:

ik ben wie ik ben, ik ga uit van mijn innerlijke kracht.

Persoonlijke Groei en Tips:

- Durf jezelf te zijn en los te komen van het imago van succes.
- Zoek verbinding met je authentieke zelf en verminder afhankelijkheid van externe erkenning.
- Blijf ambitieus en gefocust op doelen, maar omarm je ware zelf.
- Ontdek jezelf buiten prestaties om, waardeer zelfacceptatie boven externe validatie.



Type 4

Ik voel mij aangetrokken tot het ongewone en ik houd niet van middelmaat. Ik kan heel creatief en artistiek zijn. Houd van mooie dingen en streef naar authenticiteit.

Ik kan goed anderen ondersteunen in moeilijke tijden. Ik wil mij graag onderscheiden maar voel mij vaak het buitenbeentje.

Ik ben gevoelig voor wat er in mij afspeelt wat veel wisselende stemmingen met zich meebrengt.

In team verband heb ik graag een eigen unieke plek. Op mijn best in 1 op 1 contacten.

Wanneer ik zou STOPPEN met ANDERS willen zijn zou ik ervaren dat ik al AUTHENTIEK ben. En het niet bang zijn voor heftige gevoelens zien als KWALITEIT.

Ideaalbeeld van Type 4

Anders zijn door bijzonder en uniek te zijn

Kernkwaliteit:

Gevoelig, creatief, empathisch, gepassioneerd, romantisch, artistiek, idealistisch, authentiek in relaties, mensen in moeilijke situaties steunen.

Valkuil:

'Anderen zijn gelukkig', alleen wat er niet is is aantrekkelijk, afkeer van het alledaagse, aantrekken en afstoten, zich niet willen laten helpen, over dramatiseren van gevoelens, sarcasme, zelfabsortie.

Uitdaging:

Wie zal ik zijn als ik onvoorwaardelijk van mijzelf zal houden?

De affirmatie die hierbij helpt:

Ik hou van mijzelf

Persoonlijke Groei en Tips

- Vraag om hulp om te focussen op positieve aspecten en kwaliteiten, niet vast te zitten in negatieve emoties.
- Blijf je creativiteit en unieke perspectief uiten, maar leer om te gaan met gevoelens van anders-zijn.
- Omarm je diepgang en emotionele rijkdom.



Type 5

Ik heb het geluk een goed stel hersenen te hebben meegekregen. Ik ben betrouwbaar, standvastig en rustgevend. Wel heb ik gemiddeld meer tijd voor mijzelf nodig dan de meeste mensen.

Ik observeer liever situaties dan dat ik er volledig in wordt betrokken.

Ik vind het lastig wanneer men mij recht op de man af vraagt hoe ik mij voel. Ik kom beter in contact met mijn gevoelens wanneer ik alleen ben en geniet vaak achteraf van een gebeurtenis.

Ik kan mij helemaal verliezen in een onderwerp. En weet daar dan alles van. Ik hecht aan mijn privacy en hou mijn leven graag eenvoudig en ongecompliceerd. Wil zoveel mogelijk in mijn eigen behoeften voorzien.

Ik zou mij meer mogen laten gaan en ervaren dat het **DELEN MET ANDEREN** niet alleen energie kost. En dat **VERDIEPEN** en **ANALYSEREN** mijn **KWALITEIT** is.

Ideaalbeeld van Type 5

Wijs te zijn door veel te weten

Kernkwaliteit:

Kalm, objectief, bedachtzaam, analytisch, helder, betrouwbaar, visionair, ziet samenhang.

Valkuil:

Denken/observeren in plaats van doen/participeren, privéruimte creëren door gevoelens en behoeften te minimaliseren, afstandelijk, solistisch, kan als intellectueel (ver-) oordelen ervaren worden, ander kan zich verwaarloosd voelen.

Uitdaging:

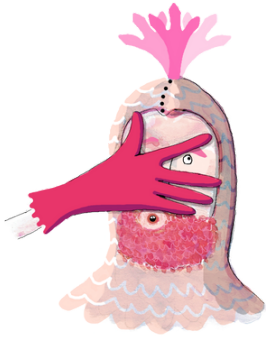
Wie zal ik zijn als ik me realiseer dat ik alle kennis en zekerheid in mijzelf ervaar?

De affirmatie die hierbij helpt:

Wat ik weet is genoeg.

Persoonlijke Groei en Tips:

- Vraag om hulp om emotioneel en sociaal opener te zijn en om te leren delen en vertrouwen op anderen.
- Houd je nieuwsgierigheid en analytische geest levend, maar vergeet niet verbinding te maken met anderen.
- Koester je wijsheid en diepgaande kennis.



Type 6

Ik ben graag bij familie, vrienden en collega's.
Ik kan hard werken, ben betrouwbaar, volhardend en zeer loyaal, soms tot in het ongezonde. Mijn levendige fantasie kan mij nogal eens parten spelen.
Ik heb een soort zesde zintuig voor gevaar. Ik kan in mijn verbeelding net zoveel angst aan een beleving ervaren als in werkelijkheid. Ik heb de neiging om het gevaar te mijden of juist op te zoeken.

Ik zou graag meer zekerheid in het leven willen maar ik ben van nature geneigd om mensen en dingen te wantrouwen. Echter in een daadwerkelijke gevaarlijke situatie kan ik heel koelbloedig handelen.
Ik vind het leuk om problemen op te lossen, door mijn manier van denken zie ik slimme mogelijkheden.
Ik heb moeite met autoriteit, maar blijf plichtsgetrouw.

Wanneer ik op mijzelf durf te **VERTROUWEN**, zie ik in dat ik goed ben zoals ik ben. Kan ik mijn **ANGSTEN** herkennen en mijn **LOYALITEIT** op een goede wijze inzetten.

Ideaalbeeld van Type 6

Veilig en zeker zijn door het juiste gedrag

Kernkwaliteit:

Loyaal en beschermend, verantwoordelijk, trouw, betrokken bij vrienden, moedig, innemend, gevoelig, verborgen bedoelingen zien, betrouwbaar.

Valkuil:

Bedreiging fantaseren, twijfel, uitstel, wantrouwen, problemen met autoriteiten en regels (gehoorzaamheid), controle, bewijs-junkie, onvoorspelbare agressiviteit.

Uitdaging:

Wie zal ik zijn als ik mijzelf vertrouw en de zekerheid in mijzelf ervaar?

De affirmatie die hierbij helpt:

Ik heb vertrouwen in mijzelf, de wereld en de toekomst.

Persoonlijke Groei en Tips

- Vraag om hulp om te leren vertrouwen op je eigen intuïtie en om te gaan met angstige gedachten en twijfels.
- Blijf alert op mogelijke uitdagingen en bereid je voor, maar vertrouw ook op je intuïtie.
- Koester je loyaliteit en behulpzaamheid.



Type 7

Ik houd van het goede leven en zie altijd de zonnige kant. Ik houd van avontuur en stort mij volledig in nieuwe dingen. Ik blijf niet te lang hangen, uitwerken van details laat ik graag aan anderen over.

Ik kan heel charmant zijn en maak het graag anderen naar de zin. Ik ben de Bourgondiër van de Ennea-familie. Ik zal onprettige zaken en diepzinnige gesprekken uit de weg gaan. Hierdoor kom ik soms oppervlakkig over maar ik vind oprecht dat mensen recht hebben op een plezierig leven.

Wanneer ik mij meer zou kunnen committeren aan relaties en werk en niet zou weglopen voor de pijn is mijn **ONTWAPENDE** manier van **LEVEN** een **KWALITEIT** en geen **VLUCHT**

Ideaalbeeld van Type 7

Gelukkig zijn door veel leuke dingen te bedenken en te doen

Kernkwaliteit:

Opgewekt, positief, fantasierijk, creatief, charmant, enthousiasmerend, overtuigend, netwerkend, multi-getalenteerd, inspirerend.

Valkuil:

Commitment en beperkingen moeilijk, ervaring belangrijker dan resultaat, mogelijkheden interessanter dan uitvoering, snel afgeleid, impulsief, overbelast; niet leren van fouten, anderen kunnen zich niet serieus genomen voelen.

Uitdaging:

Wie zal ik zijn als ik vanuit innerlijke rust ervaar dat alle geluk al in mij zit?

De affirmatie die hierbij helpt:

Innerlijke rust is rijkdom.

Persoonlijke Groei en Tips:

- Vraag om hulp om met je innerlijke gevoelens en emoties om te gaan.
- Geniet van nieuwe ervaringen, maar sta jezelf ook toe om met je innerlijke angsten om te gaan om meer diepgang toe te laten.
- Meer in het hier en nu leven
- Blijf vreugde en optimisme koesteren.



Type 8

Ik hecht er veel waarde aan om sterk, eerlijk en betrouwbaar te zijn. Bij mij is het "what you see is what you get". Ik laat mijn kwetsbaarheid niet zien. Ik kom op voor onrechtvaardigheid en zal altijd helpen wanneer ze dat zelf niet kunnen. Echter zullen ze daarin wel hun eigen verantwoordelijkheid pakken anders haak ik af.

Ik neem het liefst zelf de leiding. Heb respect voor anderen die met goede argumenten mij het tegendeel van iets kunnen laten inzien. Ik ben dan de eerste die dat accepteert.

Ik ben geen allemansvriend, maar ben je eenmaal binnen in mijn persoonlijke cirkel dan heb je een vriend voor het levend die voor je door het vuur gaat.

Wanneer ik zou inzien dat mijn KRACHT samen met KWETSBAARHEID een enorme kwaliteit is ben ik in staat om daadwerkelijk iets groots te bewerkstelligen.

Ideaalbeeld van Type 8

Sterk zijn door controle en kracht

Kernkwaliteit:

Moed, directheid, energiek, empowerment, sterk ten dienste van zwakkeren, waarheidsgetrouw, rechtvaardig, doel-/ actiegericht.

Valkuil:

Excessief, ontkennen van zwakheid, kwetsbaarheid en angst. Geen respect, gevoelloos, dominant, wraakzuchtig, woede uitbarstingen, moeilijk inleven. Laat afhankelijkheid en gevoeligheid niet toe.

Uitdaging:

Wie zal ik zijn als ik mijn kwetsbaarheid kan tonen aan anderen?

De affirmatie die hierbij helpt:

Ik kan mijn kwetsbaarheid tonen. Een compromis is echte kracht.

Persoonlijke Groei en Tips:

- Laat de behoefte aan controle en macht gaan
- Blijf moedig in het verdedigen van rechtvaardigheid en bescherming, maar leer ook je kwetsbare kant te tonen.
- Ontwikkel een balans tussen krachtig leiderschap en zorg voor anderen



Type 9

Ik houd van harmonie en zal alles doen om conflicten te vermijden. Ik leef mij gemakkelijk in in verschillende standpunten in en dat zorgt ervoor dat ik goed kan bemiddelen in andermans geschillen.

Ik vind het moeilijker om mijn eigen prioriteiten te kennen. Je helpt mij door te onderzoeken wat ik niet wil om uit te komen bij wat ik wel wil.

Ik word gezien als meegaand, aardig en vertrouwd. Het duurt lang voor ik boos word en dit kan uiten. Dit is soms verwarrend voor de ander omdat 'ineens' een grens is bereikt en ik dan buiten proportie kan reageren. Ik schrik hierbij van mij eigen heftigheid.

Ik houd van comfort en de kleine geneugten van het leven. Houd niet van veranderingen of impulsieve acties.

Als ik mijn mening DURF te laten gelden dan ben ik een wijs persoon die op een HARMONIEUZE wijze de vrede kan bewaren.

Ideaalbeeld van Type 9

Tevreden zijn door in harmonie met anderen te leven

Kernkwaliteit:

Veel verschillende belangstellingen, verschillende/ alle gezichtspunten zien, geaccepteerde oplossingen vinden, zorgzaam, gevoelig, luisteren, productief, op kunnen rekenen.

Valkuil:

Moeilijk eigen grenzen bewaken, passieve agressie, koppig, onzichtbaar, moeite met standpunt innemen, beslissen en nee zeggen, boosheid en energie terughouden, onbelangrijke taken krijgen soms teveel aandacht, schijnbare instemming.

Uitdaging:

Wie zal ik zijn als ik in contact sta met mijn daadkracht?
Actie geeft harmonie.

De affirmatie die hierbij helpt:

Na rust komt actie.

Persoonlijke Groei en Tips:

- Streef naar harmonie, maar weet dat zelfs sterren af en toe botsen.
- Behoud je vermogen om te verbinden en te bemiddelen.
- Erken je eigen behoeften en meningen.
- Leer om te gaan met conflicten en confrontaties zonder jezelf terug te trekken.

De Buiktypen

1,8,9

Deze typen hebben de blik op de wereld gericht

- Gericht op eigen plek in de wereld
- Daadkracht, actie
- Vluchten of vechten
- Eisen veel van zichzelf
- Instinctief, fysiek
- Willen invloed anders worden ze onzeker
- Beheersing/ controle van de omgeving
- Wisselen tussen binnen- buitenwereld

De hart typen

2,3,4

Deze typen hebben de blik vooral op interactie met mensen en beslissen veelal op gevoel

- Ontlenen eigenwaarde aan contact met anderen
- Richten aandacht op anderen
- Veel interesse in emoties en relaties
- Zoeken waardering in anderen
- Kleine binnenwereld,
- grote buitenwereld
- Wie ben ik, worstelen met eigen identiteit

De hoofdtypen

5,6,7

Deze typen richten zich veelal op feiten en objectieve informatie

- Reageert vanuit het hoofd, denken
- Richten aandacht op feiten
- Sterk vermogen om verbanden te leggen
- Nemen afstand van een situatie of persoon, lijken minder betrokken bij een relatie
- Kleine buitenwereld, grote binnenwereld.

Dit E book is tot stand gekomen met de volgende bronnen

Civas Enneagram coachopleiding

Helen Palmer

Riso and Hudson

Enneagram project België

Enneagram Nederland

copyright; Zwaan Smale