

mind
& soul

GABRIELE LABUDDE

ENNEAGRAMM

9 Chancen, sich selbst
und andere besser zu verstehen



G|U

INHALT

NEUN CHANCEN, SICH UND ANDERE BESSER ZU VERSTEHEN	4
NEUN TYPEN, NEUN STILE	8
EINBLICKE IN EINE SEHR ALTE LEHRE	10
HERZ, KOPF ODER BAUCH?	16
DIE NEUN PERSÖNLICHKEITSTYPEN	20
EIN MODELL ZUR WEITERENTWICKLUNG	28
DIE FARBEN DES REGENBOGENS	36



HELFER

TYP ZWEI – DER WOHLMEINENDE HELFER 40

DYNAMIKER

TYP DREI – DER DYNAMIKER 56

INDIVIDUALIST

TYP VIER – DER INDIVIDUALIST 72

BEOBACHTER

TYP FÜNF – DER BEOBACHTER 88

SKEPTIKER	TYP SECHS – DER LOYALE SKEPTIKER	104
OPTIMIST	TYP SIEBEN – DER LEBENSFROHE OPTIMIST	120
KÄMPFER	TYP ACHT – DER WILLENSSTARKE KÄMPFER	136
VERMITTLER	TYP NEUN – DER FRIEDVOLLE VERMITTLER	152
PERFEKTIONIST	TYP EINS – DER PERFEKTIONIST	168
SCHLUSSWORT		184
QUELLEN		188
HILFREICHE ADRESSEN		189
MEIN PERSÖNLICHER DANK UND WIDMUNG		190
IMPRESSUM		192



NEUN TYPEN, NEUN STILE

*EIN FASZINIERENDES MODELL MIT
NEUN INTELLIGENZEN – NEUN
VERSCHIEDENE ARTEN ZU DENKEN,
ZU FÜHLEN UND ZU HANDELN.*

HERZ, KOPF ODER BAUCH?

WO LIEGT IHR ZENTRUM?

Das Enneagramm ist unterteilt in drei Zentren, denen jeweils eine bestimmte Intelligenz zugeschrieben wird. Die aus dem Volksmund bekannten Herz-, Kopf- oder Bauchmenschen gibt es also tatsächlich! Kennen Sie nicht auch folgende Redewendungen? Wenn es jemandem nicht so gut geht, fragen wir: »Hast du was auf dem Herzen?«, »Worüber zerbrichst du dir den Kopf?« oder »Ist dir was auf den Magen geschlagen?« Ärger und Wut sind zum Beispiel Kräfte, die im Bauch entstehen. Gefühle wie Mitleid, Traurigkeit oder Liebe sind Herzensangelegenheiten. Gedankliche Konstrukte sind Energien des Kopfes.

Glauben Sie tatsächlich, es ist purer Zufall, wie Sie reagieren? Nein. Aufgrund defizitärer Erfahrungen haben wir als Kind entweder das Handeln, das Fühlen oder das Denken zu unserem **dominierenden Lebenskonzept** gemacht. Wir nutzen bevorzugt eines dieser Intelligenzzentren, hier sind wir der Experte!

Ob wir also spontan aus dem Bauch heraus aktiv werden, verstärkt emotional reagieren oder ob wir unsere Reaktion erst einmal gedanklich vorbereiten – all das wird davon bestimmt, wie sich unsere Persönlichkeit in der Kindheit entwickelt hat. Natürlich hat jeder Mensch Zugang zu allen drei Zentren. Doch ist eines davon in jedem von uns dominant und gibt die Grundenergie. Es ist das Kraftwerk, das uns antreibt. Die Unterscheidung in Herz-, Kopf- oder Bauchzentrum ist im Enneagramm auch viel wichtiger als die nach typisch männlichen oder weiblichen Mustern.

DIE DREI INTELLIGENZZENTREN

Ein Herzmensch verlässt sich vor allem auf seine intuitiven Empfindungen und seine Beziehungen zu anderen. Er braucht Beachtung und Anerkennung, sie verleihen ihm seinen Wert. Auf einer tieferen Ebene kämpft er sein ganzes Leben lang gegen das latente Gefühl an, nicht liebenswert zu sein.

Ein Kopfmensch benutzt seinen Verstand und seine rationale Beobachtungsgabe, um Zusammenhänge zu verstehen. Das verleiht ihm Sicherheit. Auf einer tieferen Ebene kämpft er sein Leben lang gegen ein latentes Gefühl der Unfähigkeit an.

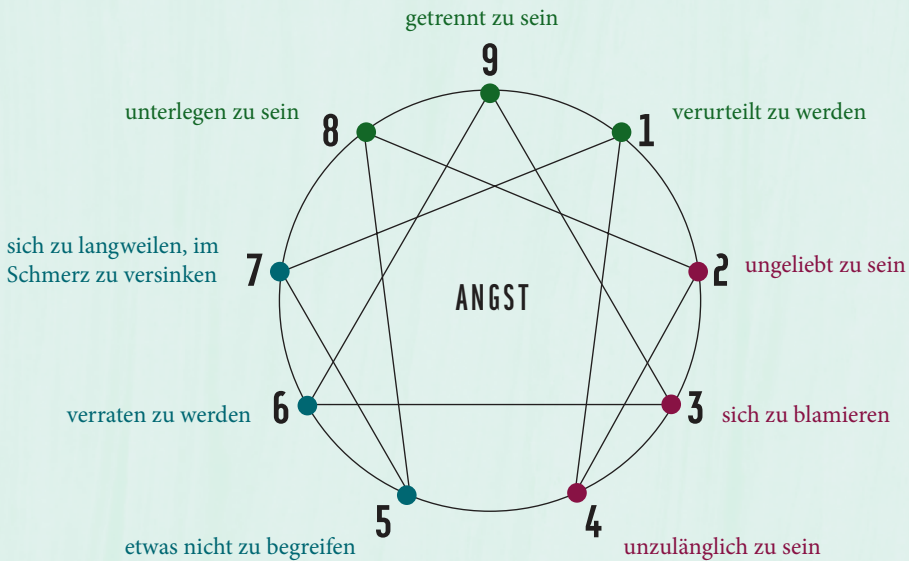
Ein Bauchmensch ist jemand, dem das instinktive Handeln liegt, der sich behaupten und durchsetzen kann und ein klares Ich-Gefühl hat. Er schützt seine Autonomie. Auf einer tieferen Ebene kämpft ein Bauchmensch sein ganzes Leben lang gegen das latente Gefühl an, unwichtig zu sein.

EIN BEISPIEL MACHT ES LEICHTER

Erahnen Sie schon, zu welchem der drei Zentren Sie gehören? Sind Sie eher ein Herz-, ein Kopf- oder ein Bauchmensch? Wenn Sie noch unsicher sind, lesen Sie doch mal die folgende kleine Geschichte: Auf Ihrer letzten Urlaubsreise haben Sie sich am Flughafen einen MP3-Player gekauft. Der hat während Ihres Urlaubs wunderbar funktioniert und Sie hatten viel Freude daran. Kaum zurück in der Heimat, lief das Ding aber nicht mehr! Also fahren Sie mit der Rechnung nach Feierabend zum nächsten Elektronikgeschäft. Nachdem Sie eine freundliche Dame am Infoschalter an einen Kollegen in der zuständigen Fachabteilung verwiesen hat, machen Sie sich auf die Suche. Doch dann verweist dieser Sie an den Reklamationsschalter, an dem sage und schreibe schon drei Personen warten. Als Sie nach 20 Minuten endlich an der Reihe sind, schildern Sie dem zuständigen Fachmann freundlich Ihr Anliegen. Nachdem dieser die Situation erfasst und den Kassenbon in Augenschein genom-

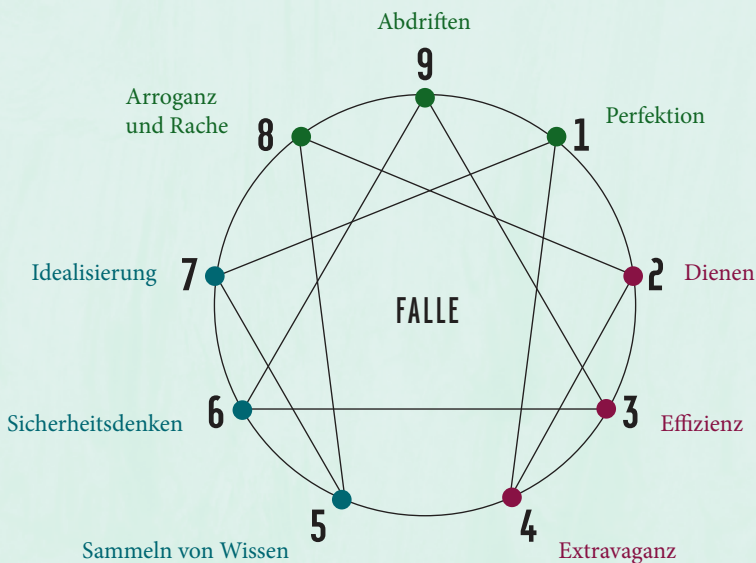
NEUN ÄNGSTE, NEUN ABWEHRMECHANISMEN,

Sie möchten Ihren Typ herausfinden? Dann schauen Sie sich zunächst einmal Abwehrmechanismus und Aufmerksamkeitsfokus zu erkennen. Dies ist der



NEUN AUFMERKSAMKEITEN, NEUN FALLEN

Ihre verborgene Angst an. Im nächsten Schritt versuchen Sie den dazugehörigen erste Schritt zur Befreiung und macht die Falle, in die Sie tappen, sichtbar.





TYP SIEBEN

*DER LEBENSFROHE OPTIMIST,
DER PLANER, DER VISIONÄR,
DER ABENTEURER,
DER GENUSSMENSCH,
DER VIELSEITIGE, DER FUTURIST*

Einhalt gebietet und auch mal Grenzen setzt, ist für SIEBENER sehr heilsam. In solch einer Beziehung können sie erfahren, dass weniger mehr sein kann, und sie werden in der Lage sein, ihre Partnerschaft tatsächlich zu vertiefen und ... zu bleiben.

SIEBENER IM BERUF

SIEBENER lieben Jobs, in denen sie Freiräume haben, flexibel vorgehen und kreativ denken können. Oftmals ergreifen sie Berufe, in denen sie **viel unterwegs** sind, wie in der Medienwelt als Fotograf, Regisseur oder Berichterstatter, oder sie jetten als Pilot oder Stewardess um die Welt. Da SIEBENER so gern denken, planen, Zusammenhänge sehen und blitzschnell kombinieren, sind ihnen knifflige Aufgaben willkommen. Brainstorming könnte eine SIEBENER-Erfindung sein. Routinearbeiten mit festen Regeln und bürokratischen Wegen sind ihnen hingegen ein Graus. Da dies mehr oder weniger in jedem Berufszweig vorkommt, müssen sie sich mit kleinen Auszeiten und Belohnungen bei Laune halten. Meist arbeiten SIEBENER an mehreren Projekten gleichzeitig; das erhöht ihre Leistungsfähigkeit und den zwanghaften Glauben an ihre Genialität. Ihre Vielseitigkeit, ihre hohe Energie und ihr Bedürfnis nach Flexibilität machen sie nicht selten zu erfolgreichen Unternehmern, deren feste Überzeugung ist, dass Begeisterung gepaart mit Optimismus die wesentlichen Triebfedern einer Organisation sind.

EIN TYPISCHES SIEBENER-LAND ...

... ist Brasilien. In Rio de Janeiro findet das ausgelassenste Fest der Welt statt: der Karneval! Trotz größter Gegensätze zwischen Arm und Reich wird gut gelaunt gefeiert und zu mitreißender Musik Tag und Nacht getanzt, getrunken und gegessen. An der Copacabana, die zwischen dem herrlichen Atlantik und ärmlichen Favelas liegt, wendet man sich lieber der leichten Seite des Lebens zu, Armut und Gewalt werden ausgeblendet.

STRESS- UND RELAXPUNKT DER SIEBEN

Stresspunkt	Relaxpunkt
<p>Wenn SIEBENER unter Stress stehen, weichen sie zum Enneagramm-Typ EINS aus. Dann fangen sie an, sich verbissen in die Arbeit zu stürzen, was eigentlich nicht ihr Ding ist. Bleiben Spaß und Humor auf der Strecke, reagieren sie gereizt, werden pedantisch und zynisch und drücken ihre Unzufriedenheit aus, indem sie anderen gegenüber ungehalten und kritisch sind.</p> <p>Wenn SIEBENER den positiven Aspekt von Typ EINS nutzen, bringen sie mehr Struktur in ihre Gedanken, Arbeitsweisen und Pläne und werden insgesamt verbindlicher.</p>	<p>Wenn SIEBENER sich sicher und geborgen fühlen, gehen sie zum Enneagramm-Typ FÜNF weiter. Dies hat zur Folge, dass sie sich intuitiv von allem zurückziehen und zur Ruhe kommen. Dann sind sie in der Lage, ihren Plänen Struktur zu geben und ihre Dinge zu einem guten Ende zu bringen. Sie beginnen, negative Erfahrungen zu akzeptieren, und weichen nicht mehr so oft aus.</p> <p>Wenn SIEBENER den negativen Aspekt von Typ FÜNF annehmen, werden sie egoistischer und übernehmen noch weniger Verantwortung für andere.</p>

Ihre Art zu führen lässt den Mitarbeitern sehr viel Freiheit. Typisch für ihren Führungsstil ist, dass sie Macht dezentralisieren und dadurch nicht selten ein gewisses Chaos herrscht. SIEBENER lieben bei Projekten die interessante Anfangs- und Planungsphase, weniger den Part, wo es um das Umsetzen und Abarbeiten geht. Da das Projekt in ihrem Kopf bereits fertig ist, sind sie bei der Umsetzung schnell unkonzentriert und gelangweilt. Dies ist ein Punkt, an dem man Typ DREI und Typ SIEBEN gut auseinanderhalten kann: DREIER bringen ihre Projekte tatkräftig zu Ende – SIEBENER sind **gedanklich schon beim nächsten**. Daher ist es für sie in Führungspositionen besser, die Arbeit sofort zu delegieren,

AUF NEUN WEISEN DIE WELT VERSTEHEN

Warum fühle ich, wie ich fühle? Warum handelt mein Partner so, wie er handelt? Passen Beobachter und Dynamiker zueinander?

Nichts ist komplexer als unsere Persönlichkeit und unsere Beziehungen zu anderen. Ein zuverlässiger Navigator durch unser tägliches Miteinander ist das uralte Modell des Enneagramms. Diese inspirierende Lehre von den neun unterschiedlichen Persönlichkeitsstrukturen samt ihren Ängsten, Leidenschaften, Gaben und Entwicklungsmöglichkeiten schärft unsere Selbsterkenntnis und das Gefühl für unsere Stärken und Schwächen.

Gabriele Labudde lässt das Enneagramm zu einem lebendigen und modernen Tool werden, mit dem wir das eigene Leben und unsere Beziehungen besser verstehen und aktiv gestalten können.

WG 481 Lebenshilfe
ISBN 978-3-8338-6256-4



9 783833 862564

www.gu.de

G|U