

Kerstin Hack



Das Enneagramm kurz

Sich selbst und andere tiefer verstehen



Inhaltsverzeichnis

Was gibt mir das?	3
Tipps zur Anwendung	5

Woche 1: Das Enneagramm kennenlernen	6
1.1 Enneagramm – der Ursprung	7
1.2 Neun Persönlichkeiten	8
1.3 Die Triaden	9
1.4 Jeder ist alles	10
1.5 Wie findet man seinen Typ?	11
1.6 Eins: Die Perfektionisten	12
1.7 Zwei: Die Helfer	13

Woche 2: Die verschiedenen Typen	14
2.1 Drei: Die Gewinner	15
2.2 Vier: Die Romantiker	16
2.3 Fünf: Die Forscher	17
2.4 Sechs: Die Pessimisten	18
2.5 Sieben: Die Optimisten	19
2.6 Acht: Die Anführer	20
2.7 Neun: Die Friedensstifter	21

Woche 3: Das Enneagramm und ich	22
3.1 Selbsterkenntnis	23
3.2 Automatismen auflösen	24
3.3 Grundbedürfnisse erkennen	25
3.4 Gefühle entdecken	26
3.5 Das Innere nähren	27
3.6 Spirituell wachsen	28
3.7 Wachstumsziele setzen	29

Woche 4: Menschen begleiten	30
4.1 Selbsterkenntnis als Leiter	31
4.2 Menschen verstehen	32
4.3 Teams aufbauen	33
4.4 Aufgaben verteilen	34
4.5 Freundschaft	35
4.6 Partnerschaft	36
4.7 Die Schätze feiern	37

Das Enneagramm-Symbol	38
-----------------------------	----



Reflexion & Ausrichtung

Kerstin Hack: Das Enneagramm kurz. Sich selbst und andere tiefer verstehen
Quadro Nr. 61

© 2020 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com
Fotos: unsplash.com – Jessica Ruscello (1), Thom Masat (6), Peter Feghali (14), Felix Dubois-Robert (22), Edgar Chaparro (30)
Lektorat: Sophia Perialis
Druck: Müller Fotosatz & Druck GmbH, Selbitz
Printed in Germany · Dieses Druckerzeugnis wurde auf umweltfreundlichem Papier gedruckt, das mit dem Blauen Engel zertifiziert ist.
ISBN: 978-3-86270-988-5
ISBN E-Book: 978-3-86270-989-2

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter
www.down-to-earth.de/e-books.html

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:
Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin
Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68
Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93
shop@down-to-earth.de

www.down-to-earth.de





Das Enneagramm steckt uns nicht in Boxen. Es zeigt uns die Boxen, in denen wir bereits sind. Und hilft uns, uns daraus zu befreien.

—Ian Morgan Crohn

Was gibt mir das?

■ »Das Ennea-was?« Viele Menschen stutzen, wenn sie zum ersten Mal diesem Begriff begegnen. Der griechische Name bedeutet nichts anderes als neun (*ennea*) und Beschreibungen (*gram*).

Das Enneagramm ist also eine antike Typenlehre, die neun verschiedene Persönlichkeitsmuster beschreibt. Anders als andere Typenlehren, die oft nur vier Grundtypen beschreiben, ist das Enneagramm viel nuancenreicher und beschreibt Aspekte der Persönlichkeit im Detail.

Bestimmte Grundmuster im Denken und Fühlen zeigen sich bei bestimmten Typen einfach ausgeprägter als bei anderen.

So gibt es etwa die Fünfer-Menschen, die oft die Sorge haben, etwas nicht zu verstehen, oder die Siebener, die Angst haben, sich zu langweilen. Die Grundmuster wirken sich dann auf das Verhalten aus.

Auf eine Wanderung würde eine Fünf eher ein Bestimmungsbuch für Pflanzen mitnehmen, die Sieben eher Spiele und Getränke für den Abend einpacken.

Dabei geht es nicht darum, jemanden festzulegen und in eine Schachtel zu stecken: »So bist du halt.«

Das dachte ich, als ich zum ersten Mal mit dem Enneagramm in Berührung kam. Ich als Sieben ärgerte mich über das, was dort als Schwäche meines Persönlichkeitstyps beschrieben wurde, etwa das Flatterhafte und das Hin- und Herspringen.

Ich wollte doch so gern tief philosophisch und nachdenklich sein. Fakt ist: Ich bin es nicht. Ich interessiere mich ständig für neue Themen und Projekte. Das ist eine meiner großen Stärken und eine Schwäche, mit der ich – auch mithilfe des Enneagramms – besser umgehen lerne.

Das Enneagramm hilft dabei, das eigene Handeln auf Basis der persönlichen Grundmuster zu verstehen: »Ah, ich mache das, weil ...« oder »Als Zwei ist mir das besonders wichtig!«

Wer zusätzlich noch ein Gefühl für die Muster der anderen bekommt, kann entspannter reagieren.



Ich bin nicht *die* Expertin für das Enneagramm. Da gibt es andere, die sich tiefer mit allen Nuancen dieses Werkzeugs auseinandergesetzt haben und regelmäßig Kurse und Seminare halten.

Aber ich bin die Expertin für kurz und knapp. Ich besitze die Fähigkeit, Wissen kompakt zusammenzufassen. Deshalb habe ich dieses Quadro geschrieben.

Das Quadro richtet sich an Menschen, die sich weiterentwickeln wollen und

- einen ersten Einstieg in das Enneagramm suchen,
- sich einen kompakten Überblick wünschen,
- praktische Anwendungen wollen.

Reine Theorie liegt mir nicht. Ich mag Dinge, die praktisch umsetzbar sind. Deshalb gibt es nach der Einführung in die Grundmuster des Enneagramms (Woche 1 und 2) den ganz praktischen Teil in Woche 3 und 4:

- Wie stärkt das Enneagramm meine persönliche Entwicklung?
- Wie hilft mir das Enneagramm, besser mit anderen auszukommen?

Wer sich selbst besser versteht, kann entspannter mit sich umgehen. Er findet leichter Wege, um Schwächen abzumildern und Stärken einzusetzen. Wer andere tiefer versteht, reagiert gelassener auf ihr Verhalten, weil er es leichter einordnen kann.

Führungskräften verhilft das Enneagramm dazu, besser leiten zu können. In einem Team kann man Aufgaben so delegieren, dass sie dem jeweiligen Typen bestmöglich entsprechen und Mitarbeiter so richtig aufblühen.

Mir hat das Enneagramm ein tieferes Verständnis für mich und andere geschenkt. Es hat Konflikte vermieden oder abgeschwächt, weil ich den anderen und mich besser verstand. Kurz: Das Enneagramm ist ein faszinierendes Werkzeug für die persönliche Entwicklung und den Umgang mit anderen. Viel Freude beim Entdecken!

Kerstin Hack

—Kerstin Hack



Tipps zur Anwendung

■ Dieses Quadro ist in 28 Kapitel aufgeteilt. Du kannst vier Wochen lang täglich einen Abschnitt lesen und umsetzen. Ich empfehle dir, es Schritt für Schritt zu lesen, da es sehr kompakte Inhalte sind.

■ Die Kapitel können fortlaufend oder auch separat gelesen werden. Fang ruhig mit dem Thema an, das dich am meisten interessiert.

■ Wenn dich ein Kapitel besonders anspricht, dann lies es einfach mehrfach.

■ Am Ende jedes Abschnittes findest du Fragen. Nimm dir Zeit, darüber nachzudenken und sie zu beantworten. Was schriftlich ist, wird konkret. Deshalb empfehle ich dir, die Antworten aufzuschreiben und dir auch Notizen zu machen, wie du die Handlungsimpulse umsetzen möchtest.

■ Nimm dir einige Minuten Zeit, um das Gelesene in eigenen Worten zusammenzufassen. Dadurch wird es besser verankert.

■ Du kannst für deine Notizen Zettel nehmen, ein einfaches Notizbuch verwenden oder dir das *Mein Quadro* Notizbuch besorgen, das wir für die Quadro-Serie entwickelt haben.

■ Wer passiv konsumiert, bleibt passiv. Je nach Enneagrammtyp wird dir die Umsetzung leichter oder schwerer fallen. Frage dich deshalb nach jedem Lesen: Wenn ich jemandem erzählen würde, was der wichtigste Impuls für mich war, was würde ich ihm oder ihr sagen? Was will ich tun?

■ Lies das Quadro gemeinsam mit deinem Partner, Freunden oder Kollegen und sprech darüber. Ihr werdet große Aha-Erlebnisse haben und sicher auch das eine oder andere Mal lachen.

■ Setze die Handlungsimpulse möglichst zeitnah um. Was du selbst ausprobiert hast, prägt sich tiefer ein als die Dinge, die du nur liest.

■ Bleibe gelassen. Klage dich nicht an. Änderungen geschehen nicht von heute auf morgen. Erlaube dir, in deinem ganz eigenen Tempo zu lernen.

■ Mach dir eine Liste der Haltungen und Tools, die du gerne lernen möchtest (maximal fünf). Konzentriere dich darauf. Nimm die Liste immer wieder zur Hand, um zu beobachten, wie du dich weiterentwickelt hast.

A wooden tray divided into compartments, each containing a different colored powder. The colors include yellow, red, orange, purple, and brown. The tray is made of dark wood and the powders are finely ground.

Woche 1
Das Enneagramm kennenlernen

In allen Beziehungen braucht es die Kunst des Übersetzens. Das Enneagramm ist eines der hilfreichsten Übersetzungstools, die es gibt.

—Suzanne Stabile

Enneagramm – der Ursprung

■ Woher kommt das Enneagramm? Man weiß nur, dass es eine sehr alte Typenlehre ist. Doch wer genau es entwickelt hat, ist nicht bekannt.

Die einen vermuten den berühmten Mathematiker Pythagoras dahinter, andere denken, es stammt aus der Tradition des Sufismus oder von den christlichen Wüstenvätern. Für letztere Theorie spricht beispielsweise, dass das Enneagramm von einer Wurzelsünde spricht und auch, dass es starke Parallelen zu den Lehren von Evagrius Ponticus, einem christlichen Lehrer des 4. Jahrhunderts gibt. Diese antiken Lehren können als Vorstufen des Enneagramms gesehen werden.

Schriftliche Aufzeichnungen, dass das Enneagramm in der Antike als Typensystem verwendet wurde, gibt es nicht. Bekannt gemacht wurde das Enneagramm in der heutigen Form von dem griechisch-armenischen Weisheitslehrer Georges I. Gurdieff, der es 1916 seinen Schülern, besonders P. D. Ouspenski, vermittelte. Das Wort Enneagramm tauchte da erstmals schriftlich auf.

Das Enneagramm wurde von ihm vor allem als Werkzeug zur Selbstentwicklung gesehen, nicht so sehr als Symbolisierung verschiedener Persönlichkeitstypen.

Der psychologische Aspekt des Enneagramms wurde von Lehrern wie Oscar Ichazo, Claudio Naranjo, Helen Palmer und Don Richard Riso weiterentwickelt. Der Franziskanerpater Richard Rohr und der evangelische Theologe Andreas Ebert adaptierten das Enneagramm für christliche Seelsorge und Spiritualität. Viele andere Lehrer und Autoren haben seitdem zu einem vertieften und erweiterten Verständnis des Enneagramms beigetragen.

■ Denk mal

Welche Typenlehren und Persönlichkeitssysteme kennst du?

■ Mach mal

Notiere 10 oder mehr Begriffe, mit denen du selbst oder andere dich beschreiben.

2.2



Vier: Die Romantiker

■ Vierer sind äußerst gefühlsintensive Menschen, die eigene Empfindungen und auch die Stimmungen anderer mit feinen Antennen und sehr intensiv wahrnehmen. Vierer haben keine Gefühle. Vierer sind Gefühl!

Vierer empfinden oft, dass sie unvollkommen sind und ihnen etwas fehlt – sie schwelgen deshalb vielfach in der guten alten Zeit oder hoffen voller Sehnsucht auf eine bessere neue Zeit. Für sie ist es nicht leicht, im Hier und Jetzt zu sein und zu handeln.

Ihnen ist kein menschliches Thema fremd, sie scheuen sich nicht, über Tod, Sex, Schmerz und Leid zu sprechen. Andere fühlen sich von ihnen oft tief verstanden.

Vierer lieben das Außergewöhnliche und Besondere. Häufig sind sie ausgesprochen kreativ und haben das Potenzial, schmerzhaft Erfahrungen in etwas zu verwandeln, das gut, schön und wertvoll ist.

Nicht jeder Künstler ist eine Vier, doch unter Künstlern sind Vierer überdurchschnittlich oft vertreten: Bob Dylan, Ingmar Bergmann, Peter Ustinov, Maria Callas, Johnny Depp ...

*Melancholie ist das Vergnügen,
traurig zu sein.*

—Victor Hugo

Vierer unterschätzen sich selbst und ihre Fähigkeiten. Weil sie denken, dass ihnen etwas fehlt, beneiden sie oft die Menschen, die das Vermeintliche haben.

Vierer reifen, wenn sie entdecken, dass ihre überdramatische und von Mangel geprägte Sicht der Welt eine Illusion ist. Wenn die Vergangenheit anklingelt, tut es gut, nicht hinzuhören. Sie sagt ohnehin nichts Neues. Statt im Leiden stecken zu bleiben, hilft es, zu erkennen, was zum Leiden geführt hat, und konkrete Maßnahmen zu ergreifen.

■ Denk mal

Was hat zu etwas geführt, unter dem du leidest? Was kannst du jetzt konkret tun, um daran etwas zu verbessern?

■ Mach mal

Probieren Folgendes einmal aus: Wenn die Vergangenheit anklingelt, höre nicht hin, lass die innere Mailbox rangehen und sage dir: »Da kommt nichts Neues.«

Fünf: Die Forscher

■ Die Fünfer sind unerschrockene Forscher und Entdecker, die die Welt in ihrer ganzen Vielfalt verstehen und zugleich in der Tiefe durchdringen wollen und können. Das können auch sehr exotische Nischenthemen sein wie Tiefseefische oder historische Blockflöten. Sie sind sehr sachlich, können Dinge nüchtern und rational durchdringen und sind gute Ratgeber. Auch ihr Sprachstil ist sachlich und rational.

Hinter ihrem oft fast zwanghaften Bedürfnis, Wissen anzusammeln und zu durchdringend, steckt meist die Angst, nicht zu genügen. Oder auch das Empfinden von Mangel: nicht genug zu wissen, zu haben oder – auch in Beziehungen – nicht ausreichend zu sein. Aus diesem Empfinden von Mangel heraus horten sie oft, was sie haben, und halten ihr Wissen zurück, statt mit ihren großen Schätzen andere zu bereichern.

Sie sind meist introvertiert und lieben es, in Ruhe zu sein und arbeiten zu können. Spontane, plötzliche Aktionen, auf die sie nicht vorbereitet sind, versetzen sie in Stress.

Ich denke, also bin ich.

—René Descartes

Fünfer reifen, wenn sie lernen, sich auf das Leben und den jetzigen Moment einzulassen, statt das Leben lediglich zu beobachten und anschließend zu analysieren.

Es tut ihnen auch gut, sich von der Empfindung der Mangelhaftigkeit zu lösen und ihre Zeit, ihr Wissen, ihr Geld und ihre Gedanken mit anderen zu teilen.

Und schließlich tut es ihnen gut, zu wissen, dass es nicht peinlich ist, nicht alle Antworten zu wissen, sondern einfach nur zutiefst menschlich.

■ Denk mal

Wen kennst du, der Charakteristika einer Fünf zeigt?

■ Mach mal

Teile heute etwas, was du weißt, mit einem anderen Menschen.

4.6



Partnerschaft

■ Jede Kombination ist möglich. Rein theoretisch kann jeder Typ des Enneagramms mit einem gleichen Typen, einem nahe gelegenen Flügeltypen oder einem ganz anderen Typen eine romantische Beziehung eingehen. Nahe liegende Flügeltypen haben oft schnell das Empfinden, sich gut zu verstehen, weil sie ähnlich ticken.

Ganz andere Typen bringen hingegen oft große Vielfalt in die Partnerschaft ein, aber sie brauchen viel Kommunikation, um die Verschiedenheit zu überbrücken.

Bei den gegensätzlichen Typen im Enneagramm ist es so, dass das, was der Trostpunkt für den einen ist, der Stresspunkt für den anderen ist.

Eine Acht erlebt beispielsweise eine Zwei als Partner als sehr wohltuend – für die Zwei kann die Acht hingegen sehr anstrengend sein. Hier ist es wichtig, dass der gestresstere Teil der Partnerschaft stark für die eigenen Bedürfnisse eintritt und der andere bereit ist, darauf zu achten. Das gilt auch für enge Freundschaften.

Meine Frau und ich sind ein Herz und eine Seele. Aber nicht immer ein Kopf.

—Reinhold Scharnowski

Wer weiß, was die Stress- und Schmerzpunkte beim anderen sind, kann sich darin üben, darauf zu achten und den anderen bestmöglich zu stärken.

Besonders hilfreich kann es sein, das Enneagramm zu nutzen, um die Sollbruchstellen einer Partnerschaft frühzeitig zu erkennen. So gibt es Kombinationen, die stark auf der Gefühlsebene sind, aber kaum ins Handeln kommen, und andere, die vor lauter Aktivität dazu neigen, das Miteinander und die Intimität zu vernachlässigen. Wer Gefahren kennt, kann die Beziehung schützen.

■ Denk mal

Zu welchen Menschen fühlst du dich hingezogen?

■ Mach mal

Wenn du in einer Partnerschaft lebst oder eine Partnerschaft gut kennst, beurteile mithilfe des Enneagramms ihre Stärken und Herausforderungen.



Die Schätze feiern

*Die wahre Lebenskunst besteht darin,
im Alltäglichen das Wunderbare zu
sehen.*

—Pearl S. Buck

■ Alle Typen des Enneagramms haben wunderbaren Gaben, die uns alle bereichern. Gleichzeitig haben sie auch Herausforderungen, an denen sie wachsen dürfen, um selbst freier zu werden – und auch angenehmer für die Mitmenschen.

Freiheit ist das eigentliche Ziel der Arbeit mit dem Enneagramm. Auch wenn es erst einmal spannend ist, zu sehen, wie man ist oder sich bevorzugt verhält, braucht man nicht dabei stehen zu bleiben.

Man kann mithilfe des Enneagramms besser wahrnehmen, wo man automatisch reagiert, weil das Grundgefühl getriggert wird. Und dann kann man gegensteuern.

Wenn die Fünf weiß, dass sie – aus Angst, nicht kompetent zu sein – unendlich lange Dinge durchdenkt, kann sie sich selbst Grenzen setzen, um danach wieder ins Handeln zu kommen. Wenn die Acht die Angst vor Kontrollverlust, die sie antreibt, spüren kann, ist sie in der Lage, ruhiger zu reagieren. Wenn die Eins frei wird vom Urteilen müssen, kann sie entspannter mit anderen umgehen.

Letztlich vertieft das Enneagramm das Verständnis für andere und die Freude an ihnen. Meine besten Freundinnen und ich haben Enneagramm Insight, einen Newsletter abonniert, der täglich kurze Impulse zu unserem Typ gibt. Manchmal tauschen wir aus: Was stand heute bei dir? Was ist deine Grundangst? Welche Botschaft hast du in deiner Kindheit vermisst?

Wir sind erstaunt, wie unterschiedlich die Antworten beim gleichen Thema ausfallen. Wir verstehen uns selbst und andere besser. Ein Schatz!

■ Denk mal

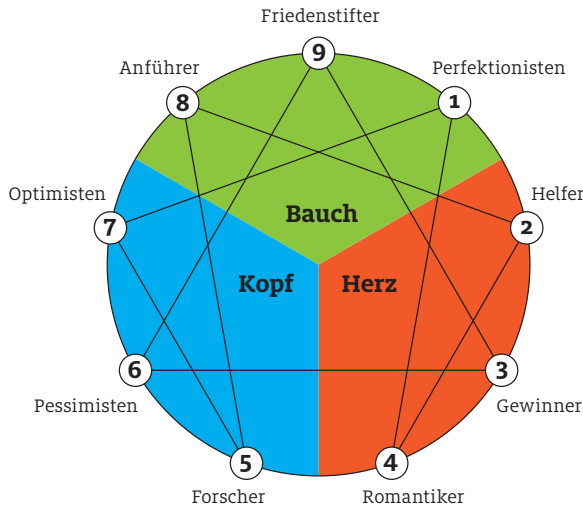
Was war das größte Aha-Erlebnis, das du beim Lesen dieses Quadros hattest?

■ Mach mal

Entscheide dich für eine Sache, die du jetzt tun willst, um weiterzukommen. Schreibe sie auf einen Zettel oder als Notiz in dein Handy.



Das Enneagramm-Symbol und weitere Angebote



■ Coaching

Wenn du dir Begleitung dabei wünschst, das Beste aus deinem Typ zu machen, dann biete ich dir Coaching an.

Informiere dich hier:

www.kerstinhack.de/Coaching

■ Weitere Ressourcen

Enneagrammtest Deutsch:

www.electicenergies.com/deutsch/enneagramm/test

Enneagrammtest Englisch:

www.enneagramminstitute.com/rheti

Inspiration zum eigenen Typ:

subscriptions.enneagramminstitute.com/subscribers/create



Damaris Graf
Gut kommunizieren
Training für bessere Beziehungen, 40 Seiten

Dieses Quadro vermittelt Basiswissen der Kommunikation: Du lernst, Kommunikationsbarrieren zu entdecken und zu entfernen und Beziehungen zu stärken. Ideal für alle, die besser miteinander ins Gespräch kommen möchten.

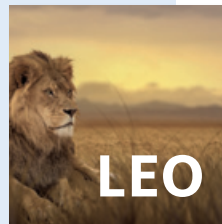
Quadro Nr. 7



Kerstin Hack
Gewaltfreie Kommunikation
Einander von Herzen verstehen, 40 Seiten

Die Gewaltfreie Kommunikation nach Rosenberg ist ein Weg, der zeigt, wie Konflikte gelöst und tiefe Verbindung aufgebaut werden kann. Hier erlernst du – Schritt für Schritt – die Grundlagen der Gewaltfreien Kommunikation.

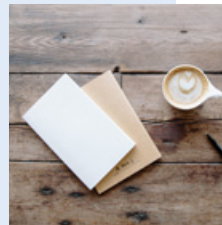
Quadro Nr. 42



Lebenstraining
LEO.
Löwenstark leben
Online-Training für alle, die Stärke im Leben entwickeln wollen.

Lebensverändernde Inspiration plus einer kraftvollen Community, die dich stärkt. Mit Action Plans, Challenges, Checklisten, Tools und klaren Schritten. Ohne Überforderung, aber mit echter Veränderung.

down-to-earth.de/leo



Gratis
Inspirationsmail
Inspiration. Neuigkeiten. Sonderangebote.

Kurz und kompakt: Die besten Tipps für Erfolg im Beruf und im Leben – bequem in dein Mailpostfach.



Jetzt holen:

down-to-earth.de/inspiration

Viele Titel auch als
E-Book erhältlich.



Das Enneagramm kurz

Wer den Menschen liebt, wird ihn verstehen. —Christian Morgenstern

Menschen sind wunderbar und verschieden. Das Enneagramm hilft mit der Beschreibung von neun Persönlichkeitstypen dabei, sich selbst und andere tiefer zu verstehen.

Das führt dazu, dass man das Handeln von Menschen besser einordnen kann. In der Partnerschaft oder in Teams führt das Wissen um die unterschiedlichen Typen zu einem entspannteren Umgang miteinander und zu effektiverer Zusammenarbeit.

Fragen und Handlungsimpulse helfen dir, das Gelesene praktisch umzusetzen. Das Quadro inspiriert und begleitet dich mit vier Impulsen pro Tag:

- Ein prägnantes Zitat
- Ein anregender Denkanstoß
- Eine provokante Frage
- Ein praktischer Handlungsimpuls

Ideal für alle, die sich und andere besser verstehen wollen.

Menschen verstehen – leicht gemacht

 **Down to Earth**

ISBN 978-3-86270-988-5



9 783862 709885