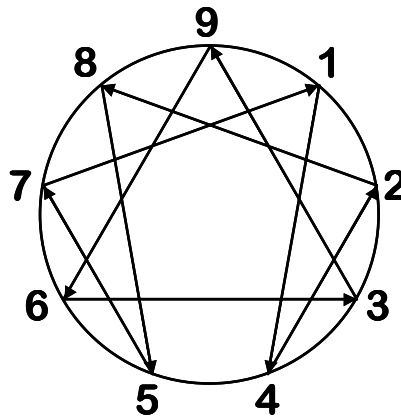


# Das Enneagramm



## Die neun Gesichter der Seele

### Inhalt

Der Sinn des Enneagramms .....	1
Muster EINS .....	2
Muster ZWEI .....	3
Muster DREI .....	4
Muster VIER .....	5
Muster FÜNF .....	6
Muster SECHS .....	7
Muster SIEBEN .....	8
Muster ACHT .....	9
Muster NEUN .....	10
Literatur zum Enneagramm .....	11

## Der Sinn des Enneagramms

Das Enneagramm ist ein uraltes Persönlichkeitsmodell, das schon die alten Griechen kannten (ennea=9) und in den 90er Jahren weltweit von zahlreichen Therapeuten und Psychologen wieder entdeckt und weiter entwickelt wurde.

Es beschreibt neun Persönlichkeitsmuster mit Stärken, Schwächen, Ängsten und Lernthemen und dient dadurch als wertvoller Wegweiser für die eigene Entwicklung.

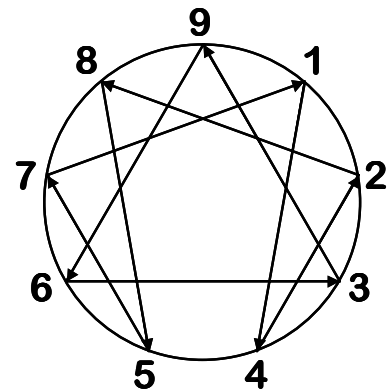
Auch wenn das Enneagramm bestimmte Verhaltensweisen beschreibt, so ist das allein noch nicht das Wesentliche. Entscheidend ist immer das Motiv hinter dem Verhalten. Gleichen Verhaltensweisen können völlig unterschiedliche Motive zugrunde liegen. Damit lässt sich auf Grund der Beobachtung von Verhaltensweisen anderer Menschen nicht seriös bestimmen, welchem Muster ein Mensch entspricht und wo seine Stärken und Schwächen sowie seine Entwicklungspotenziale liegen. Das kann nur jeder für sich selber entdecken, ggf. mit professioneller Begleitung.

Hinzu kommt eine dritte Dimension, die zu jedem der neun Muster neun Entwicklungsstufen beschreibt.

Damit ist das Enneagramm nicht geeignet, Menschen in Schubladen zu stecken, was auch ziemlich respektlos wäre.

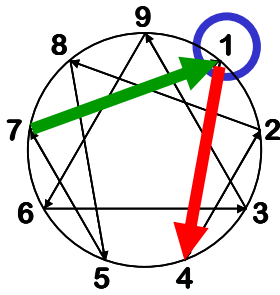
Es ist jedoch bestens geeignet, um Wege genau aus den Schubladen zu finden, aus denen man selber gerne heraus möchte.

Die neun Muster beschreiben Licht und Schatten und verstehen sie als eine Einheit. Genau hier liegt der große Wert dieses Modells: Die Akzeptanz der eigenen Schattenseiten ist die Basis für persönliches Wachstum und stellt eine erhebliche Erleichterung im Umgang mit anderen Menschen dar. Wer sich selber mit seinen Licht- und Schattenseiten akzeptiert und wertschätzt, kann auch andere Menschen viel leichter akzeptieren und wertschätzen.



**WICHTIG:** Das Enneagramm ist ein Hilfsmittel, mit dem man sich auf fremdem Terrain besser orientieren kann und hat somit dienenden Charakter. So wie eine Landkarte die Landschaft beschreibt, so beschreibt das Enneagramm den Menschen.

***Die Landkarte ist nicht die Landschaft –  
und das Muster des Enneagramms ist nicht der Mensch.***



Die Aufmerksamkeit richtet sich unwillkürlich auf Fehler, auf das, was verbessert und korrigiert werden muss. Eindimensionales Urteilsvermögen: etwas ist entweder richtig oder falsch. Ausgeprägte Selbstkritik. Kritische und strenge. Beurteilung eigener Gedanken, Emotionen, Impulse und Handlungen. Versteckter oder offener Zorn; ständig in Anspannung. Sehr bemüht, alles richtig zu machen, starre Selbstkontrolle. Sensibel für Kritik. Hang zur Perfektion. Vergnügen wird zugunsten der Arbeit aufgeschoben. Hohes Verantwortungsbewusstsein, Prinzipien, Werte sind sehr wichtig.

## Muster EINS

## Der Reformer

### Selbstbild

Ich habe recht

### Grundform

vernunftbetont, selbstkritisch, ausgeprägtes Richtig-Falsch-Denken

### Stärke

Aufrichtiger Beziehungspartner, andere fühlen sich ernst genommen, motiviert andere ihren eigenen Weg zu finden

### Schatten

Streben nach Vollkommenheit, Nörgeln, Kritiksucht, wirkt zu ernsthaft-problemorientiert- verkopft - vernunftbetont - unnahbar, Wahrheitssucht, Besserwisser

### Kindheitsnot

Es tut weh, wenn ich kritisiert werde.  
Besser, ich kritisiere mich selber, bevor es die anderen tun.

### Verstrickung

Je unvollkommener in der eigenen Selbstwahrnehmung  
 → desto strenger der innere Kritiker  
 → desto stärker das sich Selbst-Hinterfragen  
 → existenzielle Sinnkrise  
 → Stresspunkt

### Stresspunkt

Muster 4: Depression durch Minderwertigkeitsgefühl

### Entwicklungsweg zum Trostpunkt

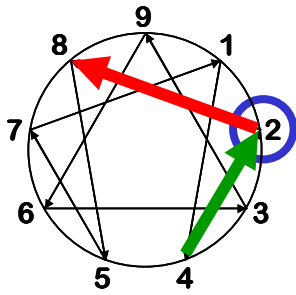
*Was passiert, wenn ich mir vorstelle,....*  
 ... ich könnte loslassen, lachen, genießen:  
 Erst das Vergnügen, dann die Arbeit

### Stolperstein

Über sich selbst und andere abfällig urteilen

### Trostpunkt (Entfaltungswegweiser)

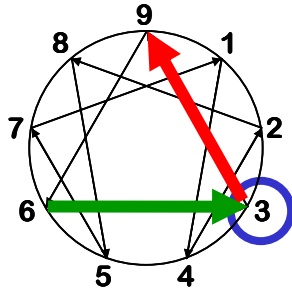
Muster 7: Locker sein  
 (Zum „Lebenskünstler“ werden)



Die Aufmerksamkeit richtet sich unwillkürlich auf die Bedürfnisse anderer; Verdeckter Stolz: „Die anderen sind auf meine Hilfe angewiesen“; Gibt, um Zustimmung und Dank zu erhalten. Fühlt sich manchmal ausgebeutet. Es fällt schwer, eigene Bedürfnisse zu artikulieren. Eigene Bedürfnisse werden indirekt ausgedrückt. Macht sich gern unentbehrlich („Die graue Eminenz hinter dem Thron“)

**Muster ZWEI    Der Geber**

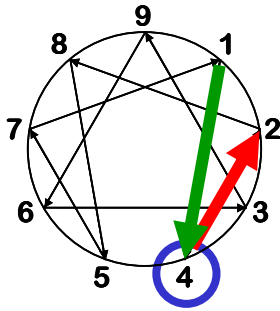
<b>Selbstbild</b>	Ich werde gebraucht
<b>Grundform</b>	hilfsbereit und fürsorglich, starkes Bemühen ums Wohlergehen anderer
<b>Stärke</b>	Wertschätzung: „Ich akzeptiere Dich so, wie Du bist“, Empathie, Retter in der Not, fürsorglich.
<b>Schatten</b>	Geschäft mit der Liebe: Gutes tun gegen Wertschätzung. Wirkt berechnend und manipulativ, neigt zur Bevormundung
<b>Kindheitsnot</b>	Um geliebt zu werden, muss ich andern helfen. Was ich selber brauche, bekomme ich nur dann, wenn ich für andere Sorge.
<b>Verstrickung</b>	Je weniger wertvoll sich ZWEI fühlt → desto stärker der „Wertschätzungseinkauf“ → desto größer der Frust, weil's nicht klappt → fühlt sich ausgenutzt → Stresspunkt
<b>Stresspunkt</b>	Muster 8: Wut gegen die undankbare Welt
<b>Stolperstein</b>	Seine Wertevorstellung anderen Menschen anpassen
<b>Entwicklungsweg zum Trostpunkt</b>	<i>Was passiert, wenn ich mir vorstelle,....</i> ...ich würde mich um mich kümmern, meine Stimmungen erleben und mich selbst lieben?
<b>Trostpunkt (Entfaltungswegweiser)</b>	Muster 4: Selbstbezug, sich selber gutes tun (Zum egoistischen „nur an sich Selbst-Denker“ werden)



Selbstdarstellung ist wichtig (Glaube an die eigene Propaganda), Änderung der Selbstdarstellung je nach situativer Erfordernis. Die Aufmerksamkeit richtet sich darauf, Aufgaben zu erfüllen, Ziele zu erreichen (und dafür Anerkennung und Beifall zu erhalten). Gefühle werden ausgeblendet, wenn sie der Arbeit im Weg stehen. Ergebnisse sind wichtiger als der Prozess und die angewandten Mittel. Bezieht Selbstwertgefühl überwiegend aus der Identifikation mit Erfolgen. Ungeduldig, unter Strom.

## Muster DREI Der Dynamiker

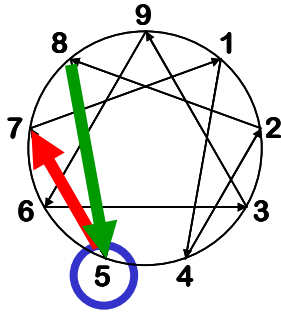
<b>Selbstbild</b>	Ich bin erfolgreich
<b>Grundform</b>	Wirkung nach Außen wichtig (Image und Leistung), geringer Kontakt zu eigenen Gefühlen
<b>Stärke</b>	Unterhaltsam, geistreich, erfinderisch, ansteckender Optimismus, wirkt positiv motivierend auf andere
<b>Schatten</b>	Andere müssen Leistung würdigen, „Mein Bestes gegen Bewunderung und Anerkennung“. Erfolg ist wichtiger als der Mensch, missachtet die eigenen und fremden Grenzen
<b>Kindheitsnot</b>	Ich bin nur dann ein wertvoller Mensch, wenn ich gute Leistung erbringe
<b>Verstrickung</b>	Je geringer die Selbstachtung → desto stärker die Selbstdarstellung → desto stärkere Diskrepanz zwischen Image und Sein → steigende Versagensangst → Verlust von Tatendrang → Stresspunkt
<b>Stresspunkt</b>	Muster 9: Lähmung, Tatenlosigkeit
<b>Entwicklungsweg zum Trostpunkt</b>	<i>Was passiert, wenn ich mir vorstelle,....</i> ...ich wäre kritisch-wach und skeptisch mir selbst gegenüber und würde mir gestatten, Angst zu haben?
<b>Stolperstein</b>	Anders sein wollen, als man wirklich ist
<b>Trostpunkt (Entfaltungswegweiser)</b>	Muster 6: Liebevolles sich selbst hinterfragen (Zum „Image-Beschmutzer“ werden)



Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das (emotional und beziehungsmäßig) Fehlende. Immer wieder hin und her gerissen zwischen dem, was im Moment verfügbar ist und dem, was außer Reichweite und schwer zu bekommen ist (und deshalb attraktiver erscheint). Fühlt sich als etwas Besonderes. Erlebt sich durch sein Leid über den anderen stehend. Grundgefühl von Unverstandensein und Ungeliebtsein. Einfühlsam, was das Leid anderer betrifft. Romantisch und sehr künstlerisch veranlagt. Wehrt sich gegen Klassifikationen und Einordnungen: „Ich bin einmalig. Ich bin anders“

**Muster VIER      Der Individualist**

<b>Selbstbild</b>	Ich bin anders
<b>Grundform</b>	melancholisch, selbstverliebt, Minderwertigkeitsgefühl der eigene Gegenwart
<b>Stärke</b>	Kann sich auf tiefe Erfahrungen einlassen, wertvoller Beistand, Betonung und Wertschätzung der Individualität ohne Vorurteile und Schubladendenken
<b>Schatten</b>	Andere müssen mir sagen, wie ich bin und mich verstehen; Aufmerksamkeit gilt dem Spiegel, nicht der Person. Kontakt ist anstrengend, chaotisch, intensiv.
<b>Kindheitsnot</b>	Mir wird immer gesagt, ich sei etwas ganz besonderes. Doch wer weiß, wer ich wirklich bin? Ich weiß es ja nicht einmal selber. Was ist meine Bedeutung?
<b>Verstrickung</b>	Je verlorener und unglücklicher sich VIER fühlt → desto stärker die Melancholie → mehr Verlust vom Kontakt zur eigenen Wirklichkeit → Verlorenheitsgefühl und Absturzgefahr → Stresspunkt
<b>Stresspunkt</b>	Muster 2: Konzentration auf andere, um das Gefühl des Geliebseins zu erkaufen
<b>Entwicklungsweg zum Trostpunkt</b>	<i>Was passiert, wenn ich mir vorstelle,....</i> ...ich würde mein Leben von meinen Werten und Prinzipien her gestalten?
<b>Stolperstein</b>	Negative Vergleiche anstellen
<b>Trostpunkt (Entfaltungswegweiser)</b>	Muster 1: Struktur und Ordnung (Zum „Erbsezähler“ werden)

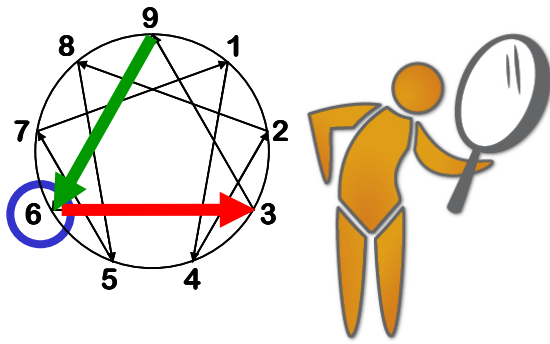


Die Aufmerksamkeit ist mit neutraler Beobachtung und Analyse befasst. Ausgeprägtes Bedürfnis nach Privatsphäre. Intellektualisiert. Distanz zu eigenen Gefühlen und in zwischenmenschlichen Beziehungen. „Die Welt will zu viel von mir. Sie darf mir nicht zu nahe kommen.“ Minimalist. Reduziert Bedürfnisse und Wünsche. Ist sich selbst genug. Hortet Zeit, Raum, Energie und Wissen. Teilt ein: Hat für alles und jeden eine eigene Schublade. Wirkt überlegen, fühlt sich aber unterlegen

## Muster FÜNF Der Beobachter

<b>Selbstbild</b>	Ich weiß Bescheid
<b>Grundform</b>	distanzierter, scharf beobachtender und analytischer Verstand, Rückzug ins Wissen
<b>Stärke</b>	Behält in chaotisch-emotionalen Situationen klaren Kopf, fair und objektiv, vorurteilsfreier Ratgeber, in Beziehungen hohe Krisenfestigkeit und Zuverlässigkeit
<b>Schatten</b>	Tut alles, um nicht verwickelt zu werden (-> Rückzug); scharfe Beobachtung wirkt bedrohlich und durchschauend, weltfremd und abgehoben, Abtrennung von Gefühlen
<b>Kindheitsnot</b>	Ich habe Angst, dass ich nicht willkommen bin. Besser, ich fühle nichts mehr, und bleibe im Kopf. Dort bin ich sicher.
<b>Verstrickung</b>	Je unsicherer sich FÜNF fühlt → desto stärkerer der innerer Rückzug → entfernt sich umso mehr von der Außenwelt → wird dadurch noch unlebendiger → spürt nichts mehr → Stresspunkt
<b>Stresspunkt</b>	Muster 7: Flucht in positive Phantasien
<b>Entwicklungsweg zum Trostpunkt</b>	<i>Was passiert, wenn ich mir vorstelle,....</i> ...ich würde mich zeigen und entschlossen und positiv-kämpferisch auf andere zugehen?
<b>Stolperstein</b>	Die eigene Erfahrung überbewerten
<b>Trostpunkt (Entfaltung-</b>	Muster 8: Sich zeigen und auch ein Beziehungsrisiko eingehen (Zum „streitsüchtigen Großmaul“ werden)

wegweiser)



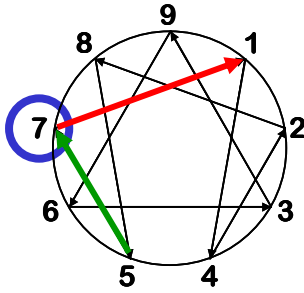
Die Aufmerksamkeit richtet sich auf potenzielle Schwierigkeiten, Gefahren, Störungen. Rege Fantasie - die Imagination von Zweifelhaftem und Problematischem wird automatisch verstärkt. Probleme mit Erfolg: ignoriert ihn oder schafft es nicht, Projekte zum Abschluss zu bringen. Besorgt um eigene Sicherheit und Schutz. Zweifelt: es gibt für alles ein Gegenargument. Hinterfragt Personen hinsichtlich ihrer Absichten. Sieht Folgen voraus und zögert aus Angst vor dem Ergebnis. Verhält sich zwiespältig, u.a. in Bezug auf Autoritäten.

## Muster SECHS Der Zweifler

<b>Selbstbild</b>	Ich bin loyal
<b>Grundform</b>	Angstbewältigung durch Gehorsam oder Rebellion, misstrauisch, unsicher
<b>Stärke</b>	Einsatz für Benachteiligte, Spürnase für Hintergründiges, Treue zum Partner durch Dick und Dünn.
<b>Schatten</b>	Tendenz, das Schlimmste zu vermuten (Pessimist), rapider Wechsel von Nähe suchen und Abwehr, Aufwertung anderer zur Angstvermeidung
<b>Kindheitsnot</b>	Ich kann niemandem vertrauen. Jeder kann etwas Böses im Schilde führen. Ich muss auf der Hut sein.
<b>Verstrickung</b>	Je geringer das Vertrauen in eigene Impulse → desto stärker die Suche nach Sicherheit im Außen → fühlt sich dadurch noch unsicherer → Verlust von Selbstvertrauen → Stresspunkt
<b>Stresspunkt</b>	Muster 3: Aktionismus, um sich nicht spüren zu müssen
<b>Entwicklungsweg zum Trostpunkt</b>	<i>Was passiert, wenn ich mir vorstelle,....</i> ... ich würde eine tiefe innere Ruhe und Stabilität empfinden und mich ganz und gar ausgeglichen fühlen?
<b>Stolperstein</b>	Von etwas außerhalb unseres Selbst abhängig werden
<b>Trostpunkt</b>	Muster 9: Gelassenheit

(Entfaltungswegweiser)

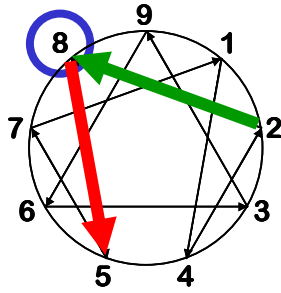
(Zum „Geschehen-Lasser“ werden)



Die Aufmerksamkeit richtet sich auf das Positive und die vielen positiven Möglichkeiten, die die Zukunft bereithält. Optimistisch: „Es gibt immer mehrere Alternativen“. Tut sich schwer mit Verpflichtungen und Festlegung. Will Grenzen nicht anerkennen. „Das Leben ist ein Abenteuer und voller Freuden“. Nivelliert Hierarchien („Wir sind schließlich alle nur Menschen“). Viele Interessen, viele Projekte, ständig ausgebucht. Der Prozess ist wichtiger als die Erreichung des Ziels. Charmant und entwaffnend.

## Muster SIEBEN Der Optimist

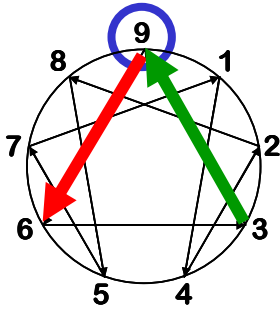
<b>Selbstbild</b>	Ich bin glücklich
<b>Grundform</b>	assoziatives Denken, viele Pläne zum Zweck positiver Selbststimulation
<b>Stärke</b>	Mitreißender Optimismus, nicht nachtragend, gibt anderen immer wieder eine Chance, Lebenslust und kindliches Staunen
<b>Schatten</b>	Verdrängung von Konflikten, Wünsche und Bedürfnisse anderer werden übersehen, fühlt sich problembeladenen Personen überlegen
<b>Kindheitsnot</b>	Ich darf mir nicht anmerken lassen, wenn es mir schlecht geht. Besser, ich tue so, als wäre alles in Ordnung.
<b>Verstrickung</b>	Je größer die Verunsicherung durch Probleme → desto stärker positive Stimulierung → Probleme wachsen weiter und werden noch bedrohlicher → Selbststimulierung versagt → Stresspunkt
<b>Stresspunkt</b>	Muster 1: Rechthaberei und Starrsinn
<b>Entwicklungsweg zum Trostpunkt</b>	<i>Was passiert, wenn ich mir vorstelle,....</i> ...ich würde mich zurückziehen und meinen Geist leer werden lassen?
<b>Stolperstein</b>	In Gedanken in der Zukunft verweilen
<b>Trostpunkt (Entfaltungswegweiser)</b>	Muster 5: Die Dinge betrachten und annehmen, wie sie sind (Zum „Über die Welt-Nachgrübler“ werden)



Die Aufmerksamkeit richtet sich auf die Macht und Kontrolle des eigenen Bereichs. Ist mit eigener Stärke identifiziert. Unterstützt die Schwachen. Eigene Schwäche und Verletzlichkeit werden geleugnet. Schwarzweiß-Denken, Alles-oder-Nichts-Schema. Instinktives Gerechtigkeitsempfinden. Braucht und sucht Herausforderung, Konfrontation, Widerstand. Drückt Zorn direkt aus. Empfindet Kompromisse als Niederlage.

**Muster ACHT Der Boss**

<b>Selbstbild</b>	Ich bin stark
<b>Grundform</b>	Kampfbereitschaft, Streitlust, Power
<b>Stärke</b>	Bietet Halt, Sicherheit und Schutz, besonders für Schwache
<b>Schatten</b>	Elefant im Porzellanladen, geringe Empathie, Lust an harten Auseinandersetzungen
<b>Kindheitsnot</b>	Ich muss stark sein, denn wenn ich schwach bin, gehe ich unter.
<b>Verstrickung</b>	Je stärker die Bedrohung durch eigene Schwäche → desto kämpferischer → wird dadurch immer starrer und rücksichtsloser → soziale Isolation → Stresspunkt
<b>Stresspunkt</b>	Muster 5: Zieht sich in sich selbst zurück
<b>Entwicklungsweg zum Trostpunkt</b>	<i>Was passiert, wenn ich mir vorstelle,....</i> ...ich würde weich werden, mein Herz würde sich öffnen und ich würde liebevoll auf andere zugehen?
<b>Stolperstein</b>	Alles erzwingen oder beherrschen zu wollen
<b>Trostpunkt (Entfaltungswegweiser)</b>	Muster 2: Für andere etwas Gutes tun und eigene Schwäche zulassen und eingestehen (Zum „Weichei“ werden)



Die Aufmerksamkeit richtet sich immer auf das, was gerade in den Sinn kommt. Unwichtigen Dingen wird ebensoviel Aufmerksamkeit gewidmet wie wichtigen Dingen.

Sieht alle Seiten einer Sache. Passt sich allem zu sehr an. Zu wenig eigenes Profil. Schwierigkeiten, nein zu sagen. Vermeidung von Konflikten. Guter Vermittler und Friedensstifter. hin- und her gerissen. Passive Aggression. Energie und Zorn werden gestaut.

## Muster NEUN Der Vermittler

<b>Selbstbild</b>	Ich bin friedlich
<b>Grundform</b>	Friedfertigkeit, passive Aggression, wenig Autonomie-Impulse
<b>Stärke</b>	Sehr geduldig, breite Schultern, hohe Empathie, hohe Vermittlungsfähigkeit
<b>Schatten</b>	Entscheidungsschwierigkeiten und Initiativlosigkeit führt zu Druck von Außen, Harmonie- und Friedenssucht führt zu Konfliktvermeidung
<b>Kindheitsnot</b>	Wenn ich auffalle, passiert etwas Schlimmes. Besser, ich bleibe ganz unauffällig
<b>Verstrickung</b>	Je wenig wichtiger sich NEUN selbst nimmt → desto mehr Raum gibt sie für Unwichtiges → führt zu noch mehr Trägheit und Unsicherheit → Lähmung → Stresspunkt
<b>Stresspunkt</b>	Muster 6: Starker Selbstzweifel mit Gefühl der Nutzlosigkeit
<b>Entwicklungsweg zum Trostpunkt</b>	<i>Was passiert, wenn ich mir vorstelle,....</i> ...ich würde Tatkraft in mir verspüren und Freude daran haben, Aufmerksamkeit und Bewunderung von anderen zu erhalten?
<b>Stolperstein</b>	Den eigenen Erfahrungen gegenüber gleichgültig sein
<b>Trostpunkt (Entfaltungswegweiser)</b>	Muster 3: Etwas anpacken und sich selber darstellen (Zum „aufgeblasenen Angeber“ werden)

## Literatur zum Enneagramm

### Das Enneagramm unserer Beziehungen

*Maria-Anne Gallen, Hans Neidhardt*

Psychologisch orientiert, unterhaltsam zu lesen, gibt einen guten Einblick

ISBN 3-499-19619-6

### Das Enneagramm im Beruf

*Helen Palmer und Paul Brown*

Psychologisch orientiert, von der amerikanischen Kultur geprägt, beschreibt Arbeitsbeziehungen und -Situationen

ISBN 3-426-87007-X

### Die Weisheit des Enneagramms

*Don Richard Riso und Russ Hudson*

Spirituell orientiert, umfassendste und komplexeste Darstellung, beschreibt sehr schön die Entwicklungsstufen der 9 Muster

ISBN 3-442-16287-4

### Das Enneagramm

*Richard Rohr und Andreas Ebert*

Christlich orientiert, "Der Klassiker" im deutschsprachigen Raum

### Internet:

„enneagramm“ bei >[www.google.de](http://www.google.de)< ergibt 141.000 Ergebnisse

<http://www.enneagramm.de>

<http://www.enneagramm.eu>

<http://de.wikipedia.org/wiki/Enneagramm>