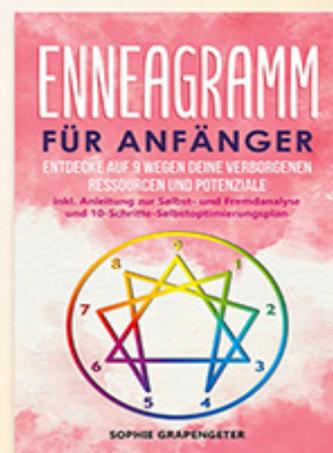
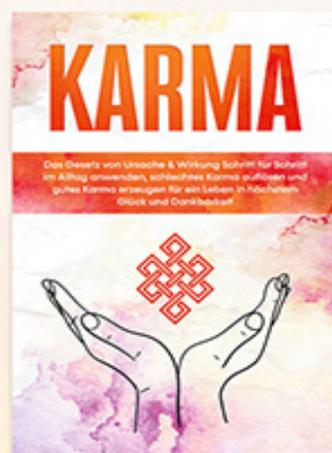


ENNEAGRAMM DUALSEELEN KARMA NUNCHI

DAS GROßE 4 IN 1 BUCH!

WIE SIE DURCH SELBSTFINDUNG UND
PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG IHRE INNERE
MITTE ORTEN, IM EINKLANG MIT IHRER UMWELT
LEBEN UND IHRE VERBORGENEN KRÄFTE
VOLL ENTFALTEN



INHALT

Enneagramm für Anfänger

Einleitung

Das Enneagramm

Symbolik

Aufbau

Warum trägt der Flügel eine hohe Relevanz?

Die neun Typen

Die Historie des Enneagramms

Sufismus

Seminare & Workshops

Potenziale des Enneagramms

Das Enneagramm als Wegweiser zur Persönlichkeit

Mit dem Enneagramm die Persönlichkeit verändern

Ziele entwickeln

Analyse mit dem Enneagramm

Testphase: Persönlichkeitsprüfung nach dem Prinzip des Enneagramms

Enneagramm und die Theorie der Big-Five

Selbstanalyse & Selbsterkenntnis

Fremdanalyse

Das Enneagramm und die Liebe

Enneagramm-Typen in Beziehungen

Durch Typologie Paarbeziehungen verbessern

Einsatz des Enneagramms im Berufs - und
Arbeitsleben

Mit dem Enneagramm in 10 Schritten zur
Selbstoptimierung

Schlusswort

Dualseelen in Beziehungen

Beziehungen als Einschnitte im Leben

Was dich in diesem Buch erwartet

Entstehungsgeschichte: Dualseelenidee

 Verschiedene Deutungsansätze

 Platons Kugelmenschen und die Zwillingsflamme

Konzept der Dualseelen

 Was ist das eigentlich, meine Dualseele?

 Warum gibt es überhaupt Dualseelen?

Die Begegnung mit dem Seelenpartner

Eine konfliktreiche Zeit

 Die fünf Phasen einer Beziehung

 Warum wir den anderen häufig als „Narzissten“
erleben

Wenn uns der Seelenpartner hilft

 Unser Seelenpartner als Spiegel unserer
schmerzhaftesten Erfahrungen

 Die Dualseele in Frieden annehmen

Durch den Frieden in die Freiheit: Konflikte und gewaltfreie Kommunikation

Ich vergebe dir – Verzeihen-Übungen als Weg in die Freiheit

Schattenseiten transformieren: Das Schattenkind in dir in die Arme schließen

Wenn die Seele tanzt

In acht Schritten zum Glück: Die Entwicklungsstufen im Dualseelenprozess

Woran erkenne ich, dass mein Seelenpartner mir guttut?

Manchmal muss man loslassen

Jeder Mensch hat eine Aufgabe in unserem Leben

Auflösen von intensiven, aber toxischen Beziehungen

Loslassen lernen – und ein neues Selbst modellieren

Ins Bewusstsein kommen

Achtsamkeitsübungen – Zulassen, was ist und kommt

Transformation: Übertragen in den Frieden mit dir selbst

Bonusteil: Lebenskraftübungen

Mentalübung für die Rückkopplung an die männliche Lebensenergie

Weiblichkeitsritual zur Verbindung mit der weiblichen Urkraft

Mut und Hoffnung

Karma

Vorwort

Einleitung

Karma – Ein Konzept mit tiefen Hintergründen

Ursprünge

Die Bedeutung des Buddhismus

Die buddhistische Karmalehre

Das Konzept des Karmas im Buddhismus

Das „Nicht-Selbst“

Das bedingte Entstehen

Reinkarnation

Drei Arten von Karma

Das Gesetz von Ursache & Wirkung

Alles ist miteinander verbunden

Alles ist im Fluss

Alles kommt, wie es kommen soll

Schlechtes Karma?

Ereignisse als aktueller Spiegel der Lebensführung

Anzeichen von negativem Karma

Negatives Karma als Lebensaufgabe

Das Potenzgesetz vom Karma

Der Mensch als energetisches Zentrum

Schlechtes wird mehr

Gutes wird mehr

Positives Karma im Alltag herstellen

Peace Food

Karmische Kaufentscheidungen

Uns selbst in Liebe annehmen

Unsere Mitmenschen

Unsere Mitmenschen als karmischer Spiegel

Leidverursachende Beziehungen

„Stress“ am Arbeitsplatz

Karmische Verstrickungen in der Familie

Bonus: Der Karma-Transformations-Guide

Schluss

Nunchi für Einsteiger

Vorwort

Einleitung

Nunchi – ein Konzept mit tiefen Hintergründen

Was ist Nunchi?

Differenzierung und Dimensionen des Begriffs

Nunchi

Ursprünge und Ausbreitung von Nunchi

Die Koreanische Kultur und ihre Besonderheiten

Die kollektivistische Kultur in Asien

Konfuzius und Buddha – Leitfiguren in der
koreanischen Kultur

Zwischen High-Tech und Spiritualität

Achtsamkeit als Tugend

Die Grundprinzipien von Nunchi

Intuition

Respekt

Sensibilität

Verbundenheit

Augenmaß

Stilles Beobachten

Das Gesetz von Ursache und Wirkung

Alles ist im Fluss

Alles ist miteinander verbunden

Alles kommt, wie es kommen soll

How to Nunchi: Wie verbessere ich meine Nunchi -
Fähigkeiten?

Selbstdisziplin

Rituale im Alltag

Verbindlichkeit und Motivation

Meditation

Bewusster Umgang mit Medien im Alltag

Nunchi als universelle Supermacht

Persönliches Leben

Gesundheit

Familie

Liebe und Beziehung

Freunde

Beruf & Berufung

Eine 4-wöchige Reise ins Innere

Schluss

Enneagramm für Anfänger

Entdecke auf 9 Wegen deine verborgenen
Ressourcen und Potenziale

Sophie Grapengeter

Einleitung

Haben Sie sich schon einmal gefragt, warum den Menschen kaum etwas mehr fasziniert als die eigene Persönlichkeit? Nicht nur die Frage danach, wie ihre Persönlichkeit aussieht, treibt die Menschen an. Eine damit verbundene und sehr wichtige Frage ist: Wie bringen Sie Ihre Persönlichkeit in die Gesellschaft ein? Wie entscheidend sind Sie mit Ihren persönlichen Eigenschaften für Ihre Mitmenschen? Der Kulturpolitiker und Schriftsteller Berthold Auerbach hat herausgestellt, worauf es Menschen innerhalb der Gesellschaft oft ankommt und welche Wechselwirkung die individuelle Persönlichkeit und die Gesellschaft zueinander haben:

„Eine große Frage der Lebenskunst ist, inwieweit wir unsere Persönlichkeit, unsere Eigentümlichkeit mit in die Gesellschaft nehmen und an sie hinausgeben dürfen. Zu viel Persönlichkeit atomisiert die Gesellschaft, zu wenig Persönlichkeit verflacht sie und macht sie farblos, fade und vag.“ (Auerbach, o. J.).

Damit ist nicht nur Ihre Weiterentwicklung von Ihrer Persönlichkeit beeinflusst. Nein, vielmehr bestimmen Sie mit Ihrer Persönlichkeit auch Bereiche, die die Gesellschaft prägen.

Entscheidend sind dafür Lernprozesse. Und Lernprozesse sind konstruiert. Welche Mittel, welche Umgebung und welche Mitmenschen Sie für das Entwickeln Ihrer Persönlichkeit und das lebenslange Lernen benötigen, ist von Ihren individuellen Charaktereigenschaften abhängig. Der Göttinger Neurobiologe Gerald Hüther macht im

Rahmen der Diskussion über Lernprozesse immer wieder darauf aufmerksam, dass das Lernen immer auch an die Persönlichkeit gekoppelt ist. Denn nur „durch die Aktivierung emotionaler Zentren werden bestimmte Botenstoffe freigesetzt, dadurch werde das Gelernte in Form von neu aufgebauten Netzwerken verankert.“ (Hüther, 2015). Dies ist ein entscheidender Grund für den Boom zahlreicher Persönlichkeitsratgeber, für Selbsttests und für die Beratung über einen Life Coach. Denn wenn Sie es schaffen, zu erfahren, wie Sie Ihre persönlichen Eigenschaften einsetzen, können Sie ein besseres und in Ihrem Sinne zufriedeneres Leben führen. Statt sich zwanghaft anzupassen und um seine Persönlichkeit herum zu arbeiten, lieber die eigene Persönlichkeit verstehen und schätzen lernen.

So beginnen Sie nach und nach in Ihrem Berufsleben, in Ihrem Familienleben, in Ihrem Freundeskreis und in Ihrer Partnerschaft Ihre persönlichen Grenzen und Bedürfnisse besser einzuschätzen. Mithilfe des Enneagramms und weiteren Persönlichkeitsmodellen soll bei Ihnen der Anreiz zur stetigen Selbstreflexion geschaffen werden. Ihnen wird ein Werkzeug an die Hand gegeben, welches Sie nach Ihrem Gefühl und Verständnis nutzen können. Denn das Wichtigste ist, dass es Sie anspricht und einen Lernprozess in Ihnen in Gang setzt. Stellen Sie sich vor, wie es wäre, sich nicht mehr im Nachhinein zu fragen, warum eine Fehlentscheidung getroffen wurde, warum Sie Entscheidungen getroffen haben, die Ihnen eigentlich zuwider sind und nicht mit Ihrer Persönlichkeit vereinbar sind.

Sie lernen mit den Persönlichkeitsmodellen nicht nur Ihre Stärken, sondern auch Ihre Schwächen ratsamer einzuschätzen. Sie lernen, wie Sie im Umgang mit anderen diese besser abwägen. Damit lernen Sie auch, wie Sie von anderen Persönlichkeitstypen profitieren, anstatt mit diesen in Konflikt zu geraten. Gerade im Berufsleben kann so die ein oder andere Konfliktsituation vermieden werden. An

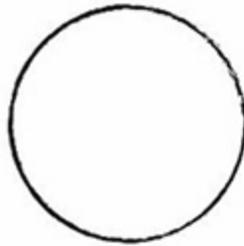
dieser Stelle soll es eine kleine Entwarnung geben. Ihnen begegnet in diesem Buch nicht nur Theorie. Sie werden durch alltägliche Praxisbeispiele und Anekdoten aus dem Leben geführt. Diese werden Ihnen helfen, darin vielleicht auch sich selbst, einen Bekannten, den Nachbarn von nebenan oder eine nahestehende Person wieder zu erkennen. Tauchen Sie nun ein in die Suche nach Ihren ganz individuellen Persönlichkeitseigenschaften.

Das Enneagramm

Sollten Sie sich die Frage gestellt haben, was das Enneagramm so besonders macht, wird Ihnen diese nun beantwortet. Das Enneagramm verbindet als Werkzeug Persönlichkeitspsychologie, Spiritualität und auch wesentliche Erkenntnisse der Neuropsychologie. Der Ökumenische Arbeitskreis Enneagramm versteht dieses auch als wegweisendes Werkzeug und als „Spiegel der Seele“ (Ökumenische Arbeitskreis Enneagramm, 2019). Das Konzept und die Methodik des Enneagramms sind mittlerweile so ausgereift, dass Kurse dafür angeboten werden (Näheres dazu erfahren Sie im Kapitel „Blick in die Mythologie“).

Das Enneagramm kann auch als Hilfe zur Selbsthilfe gesehen werden. Der Autor und Pastor Andreas Ebert schreibt dazu in seinem Buch „Enneagramm“ folgendes: „Wegweiser zeigen den Weg; gehen aber müssen wir selbst.“ (Ebert, 2013).

Symbolik



Das Wort Enneagramm entstammt dem griechischen Wort „ennea“, was wörtlich übersetzt „neun“ bedeutet. Dabei geht es um eine Unterscheidung von 9 Charaktermustern. Diese Unterscheidung obliegt der Vorstellung, dass jeder Mensch einem dieser Charaktermuster zugeordnet werden kann. Dabei kann der Mensch aber auch Anzeichen der anderen Charaktermuster vorweisen. Diese zugeschriebenen Eigenschaften sind darauf begründet, dass sie als Antworten auf frühe Lebenserfahrungen gelten und das Verhalten langfristig bestimmen. Die individuelle Weiterentwicklung kann als Synthese innerhalb eines Typs gesehen werden.

Jeder Punkt, jede Linie im Enneagramm ist nicht rein zufällig vorhanden. Alles hat eine Bedeutung und einen tieferen Zusammenhang, der in das gesamte Enneagramm eingebettet ist. Das Enneagramm beinhaltet ein im Kreis eingearbeitetes Symbol mit neun Ecken. Dieses Symbol wiederum ist zusammengesetzt aus einem gleichseitigen Dreieck und einer aus sechs Ecken bestehenden Figur. Von

der rechten oberen Ecke aus werden die neun Ecken im Uhrzeigersinn nummeriert.

Sie möchten nun sicher wissen, was es mit der gesamten Symbolik auf sich hat. Es gibt Interpretationen, die die Symbolik etwas unterschiedlich auslegen. Dies liegt unter anderem daran, dass der spirituell-religiöse Kontext des Enneagramms weit zurückliegt (Näheres dazu im Kapitel „Blick in die Mythologie“).

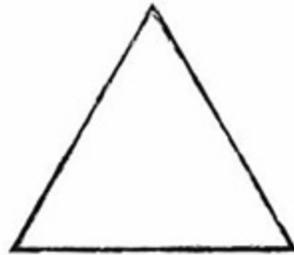
Hier wird eine Definition umschrieben, die der Enneagrammblog und die Community /„The-Enneagram-depot.com“ beschrieben hat.

Der Kreis symbolisiert nicht nur die umfassende göttliche Natur, sondern auch die Einheit des Lebens. Er stellt den Behälter dar, in dem wir als Menschen den Kontext unseres Lebens ausleben. Er repräsentiert die Ganzheit eines Menschen, bevor wir scheinbar vom Ego zersplittert wurden und nachdem wir uns bewusst geworden sind, dass wir diese Ganzheit nie verloren haben.

Es gibt mehrere Erklärungen für das Dreieck. Das Dreieck stellt das sogenannte Dreiergesetz dar. Dies besagt, dass sich jedes Phänomen aus drei verschiedenen Quellen zusammensetzt: der aktiven, der passiven und der neutralen Quelle. Und ein Gesetz der Drei findet sich im Christentum wieder: die Dreifaltigkeit. Vater, Sohn und Heiliger Geist sind eins. Ein weiteres Konzept ist das Konzept des Wahrnehmenden, des Aktes des Wahrnehmens und des Wahrgenommenen.

In seinen Lehren über den vierten Weg wandte George Gurdjieff das Gesetz der Drei in einem Transformationsprozess an, der, wie er es sah,

Bestätigung, Verweigerung und Versöhnung erforderte. Dieser Transformationsprozess soll im täglichen Leben ablaufen und eine stetige Weiterentwicklung und Selbstsynthese darstellen.



Das fünfeckige Symbol wird mit den fünf Elementen in Verbindung gebracht. Eine interessante Assoziation ist der Abstand zwischen dem vierten und dem fünften Punkt. Dieser Abstand soll den Abstand zwischen dem (männlichen) Kopfbereich und dem (weiblichen) Herzbereich ausdrücken. Das Sechseck soll für das Nicht-Vollkommene stehen.



Oft wird dies jedoch anders interpretiert, nämlich als Hexad. Das Hexad stellt ein sechseckiges Symbol dar, welches sieben Punkte beinhaltet. Diese folgen einer Symbolik, die letztlich wieder zum Ursprung zurückführt, wo der siebte Punkt zu verorten ist. Die Bedeutung des Hexad

besteht in dem sogenannten Gesetz der Sieben. Es betrachtet den Weg der Bewegung zu und von etwas in dieser Welt als keine gerade Linie. Auf diesem Weg befinden sich folgende Perioden: das Streben, das Versagen und das erneute Streben. Es ist ein Auf und Ab.

Das Enneagramm-Symbol als Ganzes betrachtet beinhaltet drei wesentliche Elemente der menschlichen Psyche. Es besteht dabei immer ein Dualismus.

- Gut und Böse
- Kopf und Angst
- Herz und Scham



Das Enneagramm überlagert diese drei Elemente auf eine Weise, die einen Weg zu einem volleren, reicheren Leben für jeden symbolisiert, der bereit ist, von den Auslösern der

Persönlichkeit zurückzutreten und sich selbst zu beobachten. Die Linien auf dem Enneagramm-Symbol zeigen diesen Pfad dazu auf.

Aufbau

In diesem Kapitel erfahren Sie, was es mit der Logik und der Beschaffenheit des Enneagramms eigentlich auf sich hat. Das Besondere am Enneagramm ist sein Aufbau und die damit verbundene Logik. Das Enneagramm ist geometrisch ganz einfach gesehen ein Kreis. In diesem Kreis sind in gleichen Abständen neun Punkte platziert. Diese Punkte markieren die Persönlichkeitsgrundtypen. Dort hört das Enneagramm jedoch nicht auf, denn die einzelnen Grundtypen der Persönlichkeit stehen miteinander in Verbindung. Es gibt auch keine Auf- oder Abwertung eines Typs.

Die Persönlichkeitsgrundtypen stehen alle in einem Wechselverhältnis zueinander. Dies macht es möglich, dass Sie Ihren persönlichen Platz im Enneagramm finden können. Sie können aus einer großen Variationsbreite wählen, wo Sie sich selbst verorten würden. Wenn Sie Ihre Persönlichkeit weiter weg vom Zentrum des Persönlichkeitstyps verorten, haben Sie auch Eigenschaften des anliegenden benachbarten Persönlichkeitstyps. Die Entwicklung innerhalb Ihres Lebens bestimmt, wo Sie sich letztlich befinden und ob Sie die Eigenschaften ausbalancieren oder mehr Attribute und Eigenschaften des anderen Persönlichkeitstyps aufweisen.

Stellen Sie es sich so vor: Das Enneagramm ist bestimmt durch Flügel und Entwicklungslinien. Diese scheinen vielleicht auf den ersten Blick verwirrend, doch sie weisen

auf eine entscheidende Erkenntnis hin: Jeder Mensch unterscheidet sich von anderen durch eine Vielzahl kleinster Unterschiede in der Persönlichkeit. Die Typologisierung erfolgt zwar nur über neun Typen, aber die Querschnitte und Verbindungen dieser zeigen eine enorme Vielfalt an Möglichkeiten auf. So ist die Frage nach der Persönlichkeit nicht mit einem Blick beantwortet. Sie lernen vielmehr, die Verbindung zu anderen Persönlichkeitstypen einzuschätzen. Je mehr Sie sich vom zentralen Punkt eines Grundtyps weg verorten, desto mehr charakterliche Prägungen eines anderen Typs weisen Sie auf. Und die Verbindung mit den anliegenden Persönlichkeitstypen wird als Flügel bezeichnet (Ökumenische Arbeitskreis Enneagramm, 2019). Dies kommt auch am ehesten der Realität nahe, denn niemand kann vollkommen in einem Persönlichkeitsgrundtyp aufgehen. Dies erklärt aber auch, weshalb Sie mit Menschen etwas gemein haben können, die Sie an sich zunächst nicht Ihrem eigenen Persönlichkeitstypen zuordnen würden. Sie können sogar nach außen hin exakt dasselbe Verhalten aufweisen, wie ein Mensch mit einem völlig anderen Typ. Erst beim genaueren Hinsehen und Nachfragen werden Sie feststellen, dass Sie sich in vielerlei Hinsicht unterscheiden. Manchmal führen zwei völlig unterschiedliche Charaktere zu ein und derselben Entscheidung oder auch zu gleichen Verhaltensmustern.

Warum trägt der Flügel eine hohe Relevanz?

Wenn Sie auf die Überschneidungen zu anderen Persönlichkeitsgrundtypen achten, lernen Sie, Ihre Persönlichkeit als ein Ganzes zu betrachten. Es ist die

Bedingung zur Wahrnehmung Ihrer vollen Persönlichkeit. Bei den meisten Menschen wird in der ersten Hälfte ihres Lebens zunächst einmal ein Flügel stärker ausgeprägt sein als ein anderer.

Dabei kommt es darauf an, wie sie aufwachsen, welche Erfahrungen sie im Leben machen und was sie prägt. Die zweite Hälfte des Lebens ist oft davon geprägt, diesen Flügel auszubauen, darin aufzugehen und Schwächen wie auch Stärken genauer zu kennen. Dieser Prozess läuft, auch ohne das Handwerkzeug eines Enneagramms zu haben, automatisch ab.

Das Enneagramm hilft jedoch, früher und effektiver zu erkennen, an welchen Stellen gearbeitet werden kann. Deshalb sollten Sie, wie auch schon der Hinweis weiter oben lautete, nicht verwundert sein, dass Sie sich in verschiedenen Typen wiederfinden.

Die neun Typen

In diesem Kapitel lernen Sie, wie die neun Persönlichkeitstypen aussehen. Seien Sie besonders hier aufmerksam und notieren Sie sich gegebenenfalls auch Eigenschaften und Assoziationen, die Ihnen beim Lesen in den Sinn kommen. Hier gilt es, vom passiven Leser zum aktiven Mitdenker zu werden.

Sie haben nun einiges über das Enneagramm im Allgemeinen erfahren. Um das Enneagramm jedoch wirklich zu verstehen, ist die genaue Definition der einzelnen Persönlichkeitstypen entscheidend. Im Folgenden werden Ihnen die neun Persönlichkeitstypen vorgestellt. Horchen Sie tief in sich hinein. Welches Attribut, welche Charaktereigenschaft würden Sie im ersten Moment für sich

zutreffend finden? Beachten Sie dabei, dass es Persönlichkeitstypen gibt, die sich treffen und ähneln. Meistens sind es Persönlichkeitstypen, die beieinanderliegen, sogenannte „Flügel“ (Vgl. Eclecticenergies, o. J.). Wenn Sie sich beispielsweise dem Persönlichkeitstypen 2 zuordnen, könnten Sie auch Verbindungen zum Persönlichkeitstypen 1 und 3 haben. Wenn Sie keine Verbindung zu den anderen beiden Persönlichkeitstypen sehen, ist Ihr Flügel „ausbalanciert“ (Vgl. Eclecticenergies, o. J.). Sollten Sie an eine Ihnen nahestehende Person mit demselben Typ, aber mit etwas anderen Eigenschaften, denken, ist dies kein Grund zur Verwirrung. Oft haben Menschen, die sich denselben Typ teilen, sowohl einige Eigenschaften, die im Einklang stehen, als aber auch Charaktereigenschaften, die in ihrer Ausprägung variieren. Das Enneagramm schafft fließende Verbindungen zu anderen Typen. Das ist es, was es so besonders macht.

An dieser Stelle erhalten Sie zunächst einmal eine Auflistung der Persönlichkeitstypen. Anschließend erfahren Sie zu jedem Persönlichkeitstypen, welche Eigenschaften wesentlich sind und diesem zugeordnet werden. Die Benennung der Typen erfolgt nach der möglichst besten Umschreibung des Typs. In den Klammern dahinter können Sie die Typenbenennung nach Riso und Hudson finden. Beide sind internationale und namhafte Vertreter des Enneagramms. Hudson ist der Gründer des Enneagramm-Instituts. Sie können frei wählen, welche Benennung Ihnen genehmer ist. Erfahren Sie nun, welche Persönlichkeitstypen das Enneagramm für Sie bereithält.

1. Der *kontinuierliche Umgestalter* (Der Reformier)
2. Der *umsorgende Weggefährte* (Der Helfer)
3. Der *allseits Strebsame* (Der Leistungsmensch)
4. Der *selbstfühlende Einzigartige* (Der Individualist)

5. Der *beobachtende Wissbegierige* (Der Forscher)
6. Der *instinktive Gerechtigkeitsliebhaber* (Der Loyale)
7. Der *unstillbare Vergnügungssuchende* (Der Enthusiast)
8. Der *entschlossene Selbstbestimmer* (Der Herausfordernde)
9. Der *harmoniestiftende Konfliktvermeider* (Der Friedliebende)

1. Der kontinuierliche Umgestalter (Der Reformier) *Optimierung, Professionalisierung, Perfektion.*

Sind sie vielleicht der/die kontinuierliche Umgestalter/in? Dann geht es Ihnen nicht nur darum, Dinge in Ordnung zu bringen, sondern mehr noch, Sie wollen sie optimieren, am besten auch eine Höchstleistung erreichen. Das Weltbild ist oft von der Sicht begleitet, dass nichts optimal genug ist. Das macht Sie zu einem/r Perfektionisten/in. Wenn Sie Chaos sehen, sind Sie die Person, die als Erstes beginnt, Ordnung zu schaffen. Eines wissen Sie genau: Das Chaos lauert überall.

2. Der umsorgende Weggefährte (Der Helfer) *Hilfsbereitschaft, Aufopferung, Hingabe.*

Sind Sie vielleicht der/die umsorgende Weggefährte/in? Dann fühlen Sie tief im Innern, dass Ihr Wert sich danach bemisst, wie hilfsbereit und wertvoll Sie für andere sind. Sie verpflichten sich Ihrem höchsten Ideal: der bedingungslosen Liebe. Sie sehen Ihre eigene Hingabe für andere als eine Pflicht und als Zweck Ihres Lebens. Dem gehen Sie mit voller Leidenschaft und Tatendrang nach. Offen, in der Gemeinschaft gut eingegliedert und mit vollem Herzen bei der Sache, sind Sie oft gesellschaftlich und familiär engagiert. Sie sind der Ratgeber für Ratsuchende. Sie vergessen niemanden und Ihnen fällt auf, was anderen längst verborgen bleibt.

3. Der allseits Strebsame (Der Leistungsmensch)

Erfolg, Leistung, Bestreben.

Sind Sie vielleicht der/die allseits Strebsame? Dann wissen Sie tief in Ihrem Inneren, dass Sie die Bestätigung anderer brauchen, um sich wertvoll zu fühlen. Erfolg und Bewunderung sind Ihnen wichtige Werte. Dafür arbeiten Sie hart und fokussieren die Erreichung Ihrer Ziele stringent. Sie wissen, dass Sie den nötigen Fleiß und die Entschlossenheit mitbringen, die vielen fehlt, um zu erreichen, wonach jeder strebt: Erfolg. Konkurrenz jagt Ihnen keine Angst ein. Im Gegenteil: Es bereitet Ihnen Freude, mit anderen konkurrieren zu können. Ihren Erfolg tragen Sie mit Stolz und Ihr Umfeld darf auch gerne daran teilhaben und davon erfahren. Was Sie sich auch vornehmen, Sie sind wild entschlossen, es zu erreichen.

4. Der selbstfühlende Einzigartige (Der Individualist)

Kreativität, Individualismus, Einzigartigkeit.

Sind Sie der/die selbstfühlende Einzigartige? Dann sind Sie immer auf der Suche nach Ihrer eigenen Identität. Sie wissen, dass Sie einzigartig sind und sich von den anderen unterscheiden und dies wollen Sie auch der Außenwelt zu verstehen geben. Sie stützen Ihr gesamtes Verhalten und den Umgang mit anderen darauf, dass Sie sich anders fühlen, ob Sie dies nun manchmal als Segen oder auch als Fluch sehen. Es begleitet Sie immer das Gefühl, nicht wie die anderen zu sein. Deshalb entschließen Sie sich dazu, es selbstbewusst der Welt zu zeigen und damit auszudrücken: Hier bin ich! Dadurch verlieren Sie nie den Bezug zu sich selbst. Es kommt Ihnen jedoch oft auch so vor, dass Sie durch Ihre Ecken und Kanten schwieriger in Positionen kommen und nicht die Möglichkeiten haben, die andere weitaus weniger individualistische Menschen haben. So wird Ihnen oft der Zugang zu einfachen Wegen des Glücks verwehrt bleiben.

5. Der beobachtende Wissbegierige (Der Forscher)

Beobachtung, Rückzug, Denker.

Sind Sie der/die beobachtende Wissbegierige? Dann begleitet Sie oft die Angst, nicht stark genug für die Geschehnisse um Sie herum zu sein. Sie sind kein rein ängstlicher Mensch, sie mögen es nur nicht, wenn Sie Entscheidungen nicht vorher gründlich durchdenken konnten. Sie ziehen sich daher in Ihr eigenes Bewusstsein zurück und begeben sich auf Gedankenreisen, durchdenken komplizierte Gedächtnisrätsel und lösen ungelöste Geheimnisse. Sie haben ein geistiges und abstraktes Level an Verständnis erreicht, wovon viele Menschen nur träumen. Daher sind Sie sehr intelligent, belesen und sehr nachdenklich. Sie sind bestens geeignet, um Experte in einem Fachgebiet zu werden oder Sie sind es schon, denn das nötige Know-how bringen Sie mit.

6. Der instinktive Gerechtigkeitsliebhaber (Der Loyale)

Loyalität, Gerechtigkeit, Zuverlässigkeit.

Sind Sie der/die instinktive Gerechtigkeitsliebhaber/in? Dann fühlen Sie sich tief in Ihrem Innern unsicher. Sie wissen nicht genau, was es ist, aber es begleitet Sie eine permanente Unsicherheit darüber, Entscheidungen zu treffen und von Menschen hintergangen zu werden. Sie werden das Gefühl nicht los, als gäbe es nichts von Beständigkeit. Daher kann sich derjenige sehr glücklich schätzen, dem Sie vertrauen, denn Ihr Vertrauen verschenken Sie nicht, im Gegenteil, man muss es sich hart verdienen. Sie sind bereit, bedingungslos zu einem Menschen zu halten. Es gibt nicht viele Menschen, die so loyal sind wie Sie. Deshalb müssen Sie auch darauf achten, nicht ausgenutzt zu werden. Hat sich jemand als verlässlich und vertrauensvoll bewiesen, kann er damit rechnen, dass Sie in jeder Lebenslage zu ihm halten werden.

7. Der unstillbare Vergnügungssuchende (Der Enthusiast)

Vergnügen, Abenteuer, Glück.

Sind Sie der/die unstillbare Vergnügungssuchende? Dann wissen Sie, wie das Leben auch Spaß machen kann und Freude bereitet. Sie lieben es, Pläne zu schmieden, viel zu lachen und das Leben auszukosten. Bedenken Sie dabei nur, dass Sie oft auch auf der Suche nach Ablenkung vor dem Ernst des Lebens sind. Sie sehen Ihr Leben wie eine spannende Achterbahnfahrt, daher führt Ihr Blick Sie geradewegs in die Zukunft, jedoch können Sie deshalb selten einmal eine Pause einlegen und zur Ruhe kommen. Ständig sind Sie von der Vorstellung begleitet, dass etwas auf Sie wartet und Sie keine Zeit verschwenden sollten. Ihre Mitmenschen sind oft darüber erstaunt, wie viel Energie Sie im Alltag so mit sich bringen. Daher suchen viele Ihre Nähe und beschreiben Sie als „Muntermacher“ oder „Gute-Laune-Mensch“. Sie sind laut, haben durch Ihr permanentes Ausprobieren viele Talente und sind immer aufgeschlossen für etwas Neues. Man kann sagen, dass Sie der Freund sind, mit dem sich Pferde stehlen lassen.

8. Der entschlossene Selbstbestimmer (Der Herausfordernde)

Selbstbestimmung, Entschlossenheit, Kontrolle.

Sind Sie der/die entschlossene Selbstbestimmer/in? Dann mögen Sie es überhaupt nicht, wenn Ihnen andere sagen, wo es lang geht. Sie scheuen sich daher aber auch nicht davor, Verantwortung zu übernehmen. Kontrolle? Die möchten Sie ausüben und Sie möchten möglichst vermeiden, dass diese über Sie hinweg ausgeübt wird. Mit diesem Bedürfnis geht die Weltsicht einher, das eigene Schicksal selbst und in vollem Ausmaß bestimmen zu können. Sie sind wild entschlossen, scheuen keine Konfrontation und gehen nur selten Kompromisse ein. Meistens kommen Sie damit weit, es gibt aber auch

Situationen, in denen Sie damit Probleme erzeugen. Ihre Mitmenschen beschreiben Sie als einen dominanten, praktischen Menschen, der weiß, was er will. Wenn Sie doch einmal in der Situation sind, kontrolliert zu werden, wollen Sie dies damit kompensieren, dass Sie wiederum Kontrolle auf einen anderen Menschen ausüben.

9. Der harmoniestiftende Konfliktvermeider (Der Friedliebende)

Frieden, Harmonie, Ruhe.

Sind Sie der/die harmoniestiftende Konfliktvermeider/in? Dann streben Sie unstillbar nach Frieden und Harmonie. Selbst versuchen Sie, unter allen Umständen Konflikten aus dem Weg zu gehen. Sollten Sie Zeuge eines Konfliktes sein, versuchen Sie, die Streitparteien zur Ruhe zu bringen und die hitzige Diskussion zu harmonisieren. Daher werden Sie auch in Ihrem Umfeld vielseitig als Ruhepol geschätzt. Auch in Ihrem Inneren streben Sie nach Harmonie und Seelenruhe. Unruhe und Negatives passen nicht in Ihr Lebenskonzept hinein. Da das Leben jedoch ständig unruhig ist, Konflikte bereithält und Sie die vielen negativen Ereignisse erschüttern würden, ziehen Sie sich zurück. Als introvertierte Person kümmern Sie sich um Ihre Liebsten und Ihr eigenes Wohlbefinden. Es kann auch sein, dass Sie sich auf ein aktives Sozialleben einlassen. Sie vermeiden jedoch, dass etwas Ihre innere Ruhe und Ihren Frieden durcheinanderbringen könnte.

Die Historie des Enneagramms

In den folgenden Kapiteln erhalten Sie einen Einblick in die weitreichende Geschichte des Enneagramms. Dabei wird klar, dass es besonders dadurch einen unverkennbaren Wert in vielen Teilen der Welt bekommen hat.

Wie Sie bereits erfahren haben, wird der Ursprung des Enneagramms auf verschiedene Entstehungsgeschichten zurückgeführt. Ursprung und Entstehungsgeschichte sind damit nicht eindeutig bestimmbar. Die Spuren des Enneagramms reichen bis in die Philosophie der Antike und in die frühchristliche Theologie.

Sufismus

Andere Meinungen besagen, dass sich das Enneagramm auf den Sufismus zurückführen lässt.

Der Sufismus ist eine islamische Bruderschaft, die sich während der Zeit des Propheten Mohammed gegründet hat. Sie setzt den Fokus auf die Liebe des Gläubigen zu Gott. Das Leben eines Sufis beinhaltet vier wesentliche Prozesse.

1. die Auslösung einer rein sinnlichen Wahrnehmung
2. die Loslösung von rein individuellen Merkmalen
3. der Tod des Egos

4. die Auflösung in ein göttliches Prinzip

Wie steht dies nun mit dem Enneagramm in Verbindung? Das Enneagramm hilft dabei, zu erkennen, wie Sie sich aus einer versperrten Ich-Perspektive lösen und das Ganze sehen können. Diese versperrte Ich-Perspektive stellt dem Sufismus nach 40 Grad der 360 Grad des Enneagramms dar. Nur, wer das Ganze erkennt, kann auch Gott erkennen (Sufi-Zentrum Braunschweig, o. J.). Eine bekannte Geschichte des verehrten Mullahs (Gelehrter im Sufismus) Nasruddin macht die Engstirnigkeit des Menschen deutlich:

„Nasruddin segelt mit einem Gelehrten über eine stürmische See. Als er etwas sagt, das grammatisch nicht ganz richtig ist, fragt der Gelehrte: Haben Sie denn nie Grammatik studiert? – Nein. – Dann war ja die Hälfte Ihres Lebens verschwendet! – Kurz darauf dreht sich Nasruddin zu seinem Passagier um: Haben Sie je Schwimmen gelernt? – Nein. Warum? – Dann war Ihr ganzes Leben verschwendet, wir sinken nämlich!“ (Sufi-Zentrum Braunschweig, o. J.).

Auch heute noch hat das Enneagramm in der sufistischen Lehre eine Bedeutung. Wie bereits weiter oben erwähnt, drückt das Enneagramm das Dilemma um den Verlust der Verbindung zu Gott aus und schafft ein Bewusstsein zur Selbstfindung und letztlich zur Gottesfindung. Die Muster werden jedoch auch als lebensnotwendige Antworten für Kindheitsprobleme definiert.

Der Begriff Ur-Vertrauen, den Sie sicherlich im Zusammenhang mit Freud kennen, wird an dieser Stelle wesentlich. In der spirituell sufistischen Lehre besteht das Ur-Vertrauen darin, dass Raum und Zeit, das Universum und der Mensch als solches, in seiner Essenz gut ist. Schlechte Erfahrungen im Frühkindesalter im Sinne von zu wenig Zuneigung oder auch „Nicht-Gehalten-Sein“ erschüttern dieses tiefsitzende Vertrauen (Vgl. Frahling, 2016).

Die Folgen bestehen in dem Verlust des echten Selbst. Daraus sind die weiter oben beschriebenen Probleme der

Ego-Fixierung und des Selbstverlustes zu entnehmen. Dies hat Auswirkungen auf das gesamte Leben. Es entsteht eine Fehlwahrnehmung und störende Verhaltensmuster werden zur Tagesordnung. So symbolisieren die neun Typen im Sufismus neun „verschiedene Wahrnehmungen Gottes“ oder der eigenen individuellen Persönlichkeit. Sie stellen den Naturzustand dar und darin wird ihr essenzieller Beitrag zur Selbstfindung begründet (Almaas, o. J.).

Jede dieser Ideen stellt eine grundlegende Wahrheit über die Realität dar. Diese Wahrheiten führen zur tatsächlichen Wahrnehmung der Wirklichkeit. Diese Wahrnehmung führt dazu, dass der Mensch eine direkte Verbindung zu Gott aufbaut. Diese Wahrheit und dieses Erkenntnis erfüllen den Menschen mit einer vollständigen Liebe. Das Enneagramm im Kontext des Sufismus ermöglicht demnach eine Sensibilisierung für eine solche Verbundenheit mit Gott.

Info: Almaas ist ein bekannter Autor und spiritueller Lehrer. Was Almaas so bekannt gemacht hat, ist die Verbindung von spirituellen Themen und Wissenschaft. Sein Fokus liegt auf der Suche nach der Wahrheit der menschlichen Natur und dem Realitätsverständnis. Daraus entstand der Diamond Approach. Diese Lehre ist eine mystische Lehre, die sich sowohl der alten Weisheitslehre als auch der modernen Psychologie und Psychotherapie bedient. Im Rahmen dessen entstand auch die Ridhwan School, in der diese Praxen gelehrt werden.

Eine ähnliche Grundhaltung findet sich auch im Christentum. Auch hier geht es um eine ursprüngliche Einheit. Einer der wichtigsten Vertreter des Enneagramms in der Neuzeit, Richard Rohr, beschreibt das Enneagramm im Zusammenhang mit dem Christentum wie folgt.

„Wenn wir das Enneagramm als Ikone des Angesichts Christi darstellen, interpretieren wir es als „Angesicht

Gottes“ und zugleich als „Angesicht des (wahren) Menschen“ (Rohr & Ebert, 1989).

Der weiter oben schon erwähnte Schriftsteller, Komponist und Coach Georg Iwanowitsch Gurdjieff etablierte auch den Begriff als solchen und brachte ihn zu Beginn des 20. Jahrhunderts in seiner bis heute gültigen Form nach Europa. Er lehrte es in Frankreich, Deutschland, Russland und in weiteren Ländern. Die Erkenntnisse dazu schnappte er auf seinen zahlreichen Reisen und durch die Begegnung mit verschiedensten Menschen auf der ganzen Welt auf. Viele seiner Studenten publizierten über das Enneagramm zahlreiche Bücher.

Bekannt wurde das Enneagramm in Deutschland durch den Pastor Andreas Ebert. Er war Gründungsmitglied und der erste Vorsitzende des "Ökumenischen Arbeitskreises Enneagramm". Wichtig war die Begegnung mit dem Franziskanerpater Richard Rohr. Das Buch „Das Enneagramm“ wurde zum meistverkauften Enneagramm-Buch Deutschlands. Beide Männer gelten als Vertreter eines gesellschaftskritisch gelebten Glaubens und haben die spirituelle Männerbefreiung maßgeblich mitgeprägt (Claudius Verlag, o. J.).

Sowohl Georg Iwanowitsch Gurdjieff als auch Andreas Ebert und Richard Rohr haben das Konzept des Enneagramms als Coaching-Inhalt und Therapiemöglichkeit vorangebracht. Der „Ökumenische Arbeitskreis Enneagramm“ bietet zahlreiche Kurse zum Enneagramm bei professionellen Trainern und Trainerinnen an. Von Einführungsseminaren über die Mustersuche bis hin zur Nutzung des Enneagramms zur Stärkung des Selbstbewusstseins ist alles dabei (Ökumenischer Arbeitskreis Enneagramm, 2019).

Seminare & Workshops

In diesem Kapitel erfahren Sie, wie Sie auch innerhalb einer Gruppendynamik viel für Ihre Persönlichkeitsentwicklung und für den Bewusstseinsprozess mitnehmen können.

Sicher fragen Sie sich, wie so ein Seminar konkret aussieht und um welche Inhalte es dabei geht? Sehen Sie sich beispielsweise die ungefähre Beschreibung des Seminars „Gelebtes Enneagramm - Schwerpunkt Mustersuche“ an.

Die Idee des Enneagramms trägt an Sie die Gewohnheiten Ihres Lebens heran. Es lehrt Sie, zu verstehen, welche Stärken und Schwächen Sie in Ihrem Leben in exakter Weise begleiten. Sie können durch ein Lesestudium sicherlich das Wissen um die Lehren aufsammeln, aber wie übersetzen Sie das Ganze in Ihr Leben? Genau darum soll es in dem Kurs gehen. Wie können Sie die Interpretation in Ihren Alltag hinein vornehmen? Durch den dynamischen und echten Austausch lernen Sie nachvollziehbar, wie Sie die Lehren in Ihren Alltag integrieren.

Wenn Sie erst einmal verstanden haben, was Ihnen dabei wichtig ist, können Sie im Austausch mit vertrauensvollen und kompetenten Menschen über Ihr Innerstes und das, was Sie zur Nutzung in Ihrem Leben benötigen, sprechen. Dies kann unter Umständen sehr hilfreich sein, um die ersten Schritte zu gehen und die richtige Richtung einzuschlagen oder die Selbsterkenntnis zu verstehen.

Einige der Möglichkeiten und Fragen, mit denen sich das Seminar befasst, werden hier aufgeführt:

- Wodurch können Sie sicher darin werden, ob Sie im richtigen „Muster-Zuhause“ angekommen sind?
- Welche Risiken bestehen?
- Welche Muster können verwechselt werden?
- Wie kann Ihnen die genaue Unterscheidung gelingen?

- In den Alltag übersetzen - Wie nutzen Sie das Ennea-Modell in der Praxis?

Die Seminare finden in Form von offenen Großgruppenprozessen statt. Antworten werden in Teamwork ermittelt und alle Teilnehmer gehen jeweils auf die einzelnen Ennea-Muster ein (Ökumenischer Arbeitskreis, 2019).

Anekdote: An einem Gruppenseminar nahm eine ältere Dame teil. Diese sprach darüber, wie schwer es ihr fällt, im Alltag überhaupt noch mit Menschen in Kontakt zu kommen. Ihr wird wohl oft nachgesagt, dass Sie dem Gegenüber zu viel von sich erzähle und somit Informationen derart überlade, dass es den anderen schlichtweg überfordere und erschöpfe. Als junge Frau hatte sie bereits einen schmerzlichen Verlust erfahren. Ihr Sohn war jung an einer Erbkrankheit verstorben. Sie hatte sich dafür immer die Schuld gegeben. Als ihr Mann nun vor wenigen Jahren verstarb, brach ihre Welt zusammen.

Eine Weile hatten sie Familie, Freunde und Bekannte getröstet, aber irgendwann hatten sich die meisten von ihr abgewendet. Die Gruppe stellte der Frau noch einige Nachfragen darüber, wie sie sich selbst sah. Sie war verunsichert über diese Frage. Sie beschrieb sich als einen Menschen, der gerne über sich redete. Sie mochte es, ihr eigenes Leben mit anderen Zusammenhängen zu verknüpfen.

Deshalb ging sie auch gerne in einen Strickclub und sprach mit den Frauen dort über ihre Art der Trauerbewältigung. Nach einigem Hin und Her besprachen die Gruppenmitglieder ihre Vermutung. Sie deuteten auf den Typ 4 hin. Die Frau schien ihren eigenen Wert in Frage zu stellen. Sie liebte die Menschen um sie herum mehr, als sie sich selbst liebte. Die Überbetonung ihrer eigenen Persönlichkeit zeigte kein Selbstbewusstsein, sondern das Bedürfnis, sich selbst mitteilen zu können.