Enneagramm-Typen in Paarbeziehungen

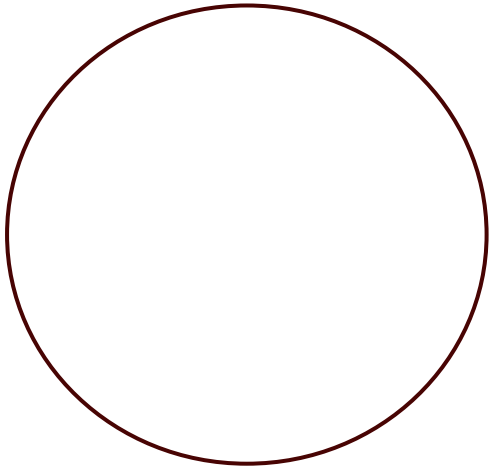
Wunde Punkte und Partnerklagen

SUSANNE UND MICHAEL TRAMM

Übung zur Einstimmung

- Welche 3 positive Eigenschaften sieht mein/e Partner/in bei mir?
- Welche 3 Eigenschaften stören mein/e Partner/in an mir?

- Versuche diese Eigenschaften einem Energiezentrum oder einem Enneagramm-Typ zuzuordnen



Bauchtypen 8, 9, 1 – Selbstbehauptung und Autonomie

- Die Aufmerksamkeit der Bauchtypen richtet sich in erster Linie auf Themen wie „eigener Raum“, „Respektieren und Verteidigen von Grenzen“, „Eigenwille“, „Einflussnahme“ …
- Typische Partnerklagen, die die Bauchtypen zuweilen hören:
  - Typ 8: "Ich fühle mich dominiert und unterdrückt. Du achtest meine Grenzen nicht.„
  - Typ 9: "Du zeigst keine Initiative. Tu endlich was.„
  - Typ 1: "Nie kann ich es Dir recht machen", "Ich fühle mich kritisiert und bewertet"

Herztypen 2, 3, 4 – Selbstwert und Beziehung/Image

- Die Aufmerksamkeit der Herztypen richtet sich in erster Linie auf Themen wie „emotionale Nähe“, „gesehen werden“, „emotionale Verbundenheit“, „Mitfühlen/Empathie“ …
- Typische Partnerklagen, die die Herztypen zuweilen hören:
  - Typ 2: "Du sagst nicht, was Du brauchst, erwartest aber, dass ich Deine Wünsche erfülle.„
  - Typ 3: "Ständig gibt es für Dich etwas zu tun. Sei doch einfach mal da und Du selbst."
  - Typ 4: "Du bist egozentrisch, launisch und dramatisch." "Du drehst zu sehr auf, komm‘ doch mal runter."

Kopftypen 5, 6, 7 – (Selbst-)Sicherheit und Orientierung

- Die Aufmerksamkeit der Kopftypen richtet sich in erster Linie auf Themen wie „Vertrauenswürdigkeit“, „Verlässlichkeit“, „Orientierung“, „Sicherheit“ …
- Typische Partnerklagen, die die Kopftypen zuweilen hören:
  - Typ 5: "Du bist zurückgezogen und distanziert. Du zeigst mir Deine Gefühle nicht."
  - Typ 6: "Du zweifelst ständig an allem. Ich fühle mich von Dir getestet."
  - Typ 7: "Dauernd fängst Du etwas Neues an. Sei doch mal verbindlich."

Reflexion zur Übung

- Wo findet ihr euch wieder?

Wunde Punkte / Verletzlichkeit in Paarbeziehungen

- In Paarbeziehungen richtet sich die Aufmerksamkeit des Einzelnen je nach Energiezentrum auf unterschiedliche Themen
- Diese Themen stellen gleichzeitig die wunden Punkte dar, ihre Verletzlichkeit, die, je nachdem wie sie vom Partner / von der Partnerin angenommen bzw. berührt werden, positive oder negative Reaktionen auslösen kann
  - Positiv: Ich kann mich mit dem, was gerade in mir vorgeht, zeigen und fühle mich bei Dir gut aufgehoben. Ich kann dem, was sich gerade in Dir zeigt, vorbehaltlos Raum geben.
  - Negativ: Ich fühle mich verletzt und muss mich schützen. Meine automatische Schutzbewegung berührt unbewusst Deinen wunden Punkt, was dazu führt, dass Du Dich ebenfalls schützen musst.

Übung zur Selbstreflexion: in 2er/3er Gruppen

- Was ist mein zentraler „wunder Punkt“?
- Welche automatischen Schutzreaktionen (Abwehrmechanismen) werden in Gang gesetzt, wenn dieser wunde Punkt berührt wird?
- Was brauche ich in diesen Momenten von meinem Partner / meiner Partnerin?

- Wie sag ich‘s meinem Partner?
- Mit welcher Geste, welchem Zeichen, welchen Worten … sage ich Stopp, um einen aufkommenden Teufelskreis zu unterbrechen?