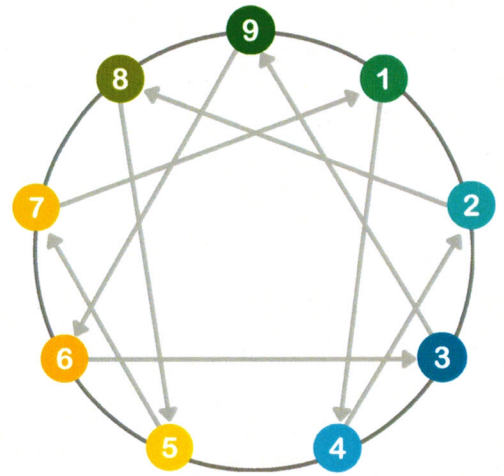




Nutze die 27 Instinktiven Subtypen

DES ENNEAGRAMMS FÜR
MAXIMALES WACHSTUM



SCANNE HIER UM DIE
„ULTIMATE GUIDES“ ZU DEN
9 TYPEN HERUNTERZULADEN

CPENNEAGRAM.COM

SP

SELBSTERHALTUNG

Der Selbsterhaltungstrieb lenkt die Aufmerksamkeit auf Fragen, die mit dem Überleben und der materiellen Sicherheit zusammenhängen, und gestaltet das Verhalten entsprechend. Er lenkt die Energie im Allgemeinen auf Sicherheitsbelange, einschließlich ausreichender Ressourcen, der Vermeidung von Gefahren und der Aufrechterhaltung eines grundlegenden Gefühls von Struktur und Wohlbefinden. Über diese grundlegenden Anliegen hinaus kann der Selbsterhaltungstrieb den Schwerpunkt auf andere Bereiche der Sicherheit legen, je nachdem, was dies für eine Person eines bestimmten Typs bedeutet (sobald er sich mit einer der neun Leidenschaften vermischt).

SO

SOZIAL

Der soziale Instinkt lenkt die Aufmerksamkeit auf Fragen der Zugehörigkeit, der Anerkennung und der Beziehungen in sozialen Gruppen und gestaltet das Verhalten in diesem Zusammenhang. Er treibt uns an, "mit der Herde auszukommen" - unserer Familie, der Gemeinschaft und den Gruppen, denen wir angehören. Dieser Instinkt bezieht sich auch darauf, wie viel Macht oder Ansehen man im Verhältnis zu den anderen Mitgliedern "der Gruppe" hat, was auch immer das für eine Person eines bestimmten Typs bedeuten mag.

SX

SEXUELL

Der sexuelle Instinkt lenkt die Aufmerksamkeit auf die Qualität und den Status von Beziehungen zu bestimmten Personen und bestimmt auch das Verhalten in diesem Zusammenhang. Er wird manchmal auch als "Eins-zu-Eins-Instinkt" bezeichnet und richtet seine Energie im Allgemeinen auf das Erreichen und Aufrechterhalten von (sexuellen) Beziehungen, zwischenmenschlicher Anziehung und Bindung. Dieser Instinkt strebt nach einem Gefühl des Wohlbefindens durch exklusive Verbindungen mit Menschen, was auch immer das für eine Person eines bestimmten Typs bedeutet.

Die Chestnut-Paes Enneagrammakademie wurde 2017 gegründet, um Menschen, die das Enneagramm-Modell für ihr persönliches und berufliches Leben nutzen wollen, einen qualitativ hochwertigen und strukturierten Entwicklungsweg zu bieten. Die Akademie bietet Enneagramm-Trainings und -Retreats an, in denen Menschen das Enneagramm anwenden, um ihr inneres Wachstum zu vertiefen und ihr Fachwissen für wirkungsvolle Arbeit mit Klienten und Studenten zu verbessern.

Beatrice Chestnut (PhD) ist Autorin, Psychotherapeutin, Coach und Unternehmensberaterin mit Sitz in San Francisco. Sie war Präsidentin der Internationalen Enneagramm-Vereinigung in den Jahren 2006 und 2007 und beschäftigt sich seit über 30 Jahren mit dem Enneagramm.

Urânio Paes (MBA) wird international als Experte für transformative Enneagrammarbeit sowie als Coach und Berater für Organisationsentwicklung anerkannt. Er war Präsident der Internationalen Enneagramm-Vereinigung und beschäftigt sich seit über 25 Jahren mit dem Enneagramm.



8

BEFRIEDIGUNG: Selbsterhaltungs-Achter drücken die Leidenschaft der Lust aus, indem sie sich darauf konzentrieren, das zu bekommen, was sie zum Überleben brauchen. Diese Achter haben ein starkes Verlangen nach rechtzeitiger Befriedigung materieller Bedürfnisse und eine Intoleranz gegenüber Frustration. Selbsterhaltungs-Achter wissen, wie sie in schwierigen Situationen überleben können und fühlen sich allmächtig, wenn es darum geht, zu bekommen, was sie brauchen.

***SOLIDARITÄT:** Soziale Achter bringen Lust und Aggression im Dienste anderer zum Ausdruck. Sie ist der Kontratyp der Achter, eine hilfsbereite Acht, die weniger aggressiv und loyaler als die beiden anderen Achter-Subtypen auftritt. Der Name "Solidarität" unterstreicht ihre Neigung, Hilfe anzubieten, wenn Menschen Schutz brauchen.

BESITZ: Sexuelle Achter drücken ihre Lust durch Rebellion und das Bedürfnis aus, die Aufmerksamkeit aller an sich zu ziehen. Sexuelle Achter sind intensive, charismatische Charaktere, die Kontrolle und Einfluss haben wollen. Anstatt materielle Sicherheit zu suchen, versuchen sie, Macht über Dinge und Menschen zu erlangen. Der Name "Besitz" bezieht sich auf eine energetische Übernahme der gesamten Szene und beschreibt das Bedürfnis, sich durch Dominanz der Umgebung mächtig und unverletzlich zu fühlen.

9

APPETIT: Anstatt eine ständige Verbindung zu ihren Gefühlen, Wünschen und ihrer Macht zu spüren, konzentrieren sich Selbsterhaltungs-Neuner darauf, mit körperlichen Annehmlichkeiten und Routinetätigkeiten wie Essen, Schlafen, Lesen etc. zu verschmelzen. Selbsterhaltungs-Neunen sind praktische, konkrete Menschen, die sich eher auf alltägliche Dinge als auf Abstraktes konzentrieren.

***TEILNAHME:** Soziale Neunen verschmelzen mit Gruppen. Sie leben die Leidenschaft der Trägheit aus, indem sie hart daran arbeiten, ein Teil der verschiedenen Gruppen in ihrem Leben zu sein. Als lebenslustige, gesellige und sympathische Charaktere können diese Neunen Workaholics sein, die die Bedürfnisse der Gruppe über ihre eigenen stellen. Dieses hohe Maß an Aktivität macht sie zum Kontratyp der drei Neuner-Subtypen.

VERSCHMELZUNG: Sexuelle Neunen drücken die Leidenschaft der Trägheit aus, indem sie mit den wichtigen Menschen in ihrem Leben verschmelzen. Sexuelle Neunen übernehmen unbewusst die Einstellungen, Meinungen und Gefühle anderer, weil es ihnen schwieriger vorkommt, auf sich allein gestellt zu sein. Diese Neuner neigen dazu, freundliche, sanfte, schüchterne Charaktere zu sein, die häufig nicht sehr durchsetzungsfähig sind.

1

SORGE: Die Selbsterhaltungseinsen sind die wahren Perfektionisten unter den drei Typen. Sie drücken die Leidenschaft der Wut aus, indem sie hart daran arbeiten, sich selbst und die Dinge, die sie tun, noch perfekter zu machen. Bei diesem Subtyp ist die Wut die am meisten unterdrückte Emotion; der Abwehrmechanismus der Reaktionsbildung verwandelt die Hitze der Wut in Wärme, was zu einem freundlichen und wohlwollenden Charakterausdruck führt.

NICHT-ANPASSUNGSFÄHIGKEIT: Soziale Einsen halten sich (unbewusst) für perfekt; sie drücken ihre Wut aus, indem sie sich darauf konzentrieren, das perfekte Modell des "richtigen Weges" zu sein. Sie haben eine Lehrmentalität, die ein unbewusstes Bedürfnis nach Überlegenheit widerspiegelt. Bei der Sozialen Eins ist die Wut halb versteckt - die Hitze der Wut verwandelt sich in Kälte. Dies ist ein kühlerer, intellektueller Persönlichkeitstyp, bei dem das Hauptthema die Kontrolle ist.

***EIFER:** Sexuelle Einsen konzentrieren sich darauf, andere zu perfektionieren; sie sind eher Reformer als Perfektionisten. Sie leben ihre Wut durch ihr intensives Verlangen, andere zu verbessern und zu bekommen, was sie wollen, aus. Sie fühlen sich im Recht und berechtigt, die Gesellschaft zu verändern. Als Kontratyp sind sie (im Widerspruch zur "instinktiven" unterdrückenden Tendenz) impulsiver und offener wütend.

2

***PRIVILEG:** Selbsterhaltungs-Zweier "verführen" wie ein Kind in der Gegenwart von Erwachsenen, um andere (unbewusst) dazu zu bringen, sich um sie zu kümmern. Diese Zwei nimmt eine jugendliche Haltung ein, um über ihren Charme oder Verspieltheit eine besondere Behandlung weit über die Kindheit hinaus zu erhalten - "Privileg" spiegelt diesen den Wunsch. Als Kontratypus ist es weniger leicht, Stolz in dieser Zwei zu sehen, da sie ängstlicher und ambivalenter ist, wenn es darum geht, sich mit anderen zu verbinden.

AMBITION: Die Soziale Zwei ist ein Verführer von Umgebungen und Gruppen - ein kraftvoller, führender Typ, dessen Stolz sich als ein Gefühl der Befriedigung bei der Eroberung eines Publikums manifestiert. Stolz ist bei dieser erwachsenen Zwei offensichtlicher; die Soziale Zwei kultiviert häufig das Image einer einflussreichen, superkompetenten Person. Diese Zwei folgt dem Credo "geben, um zu bekommen" am meisten und hat immer einen strategischen Blickwinkel, wenn sie ihre Großzügigkeit zum Ausdruck bringt.

VERFÜHRUNG/AGGRESSION: Sexuelle Zweier verführen bestimmte Personen, um ihre Bedürfnisse zu erfüllen und ihren Stolz zu stärken. Ähnlich wie der Archetyp "Femme fatale" (und das männliche Äquivalent) verwendet diese Zwei Methoden der klassischen Verführung um Beziehungen aufzubauen und zu bekommen, was sie wollen. Energetisch wie eine Naturgewalt, werden sie unwiderstehlich und "aggressiv-verführerisch" beim Spiel mit Attraktivität und Macht.

3

***SICHERHEIT:** Die Selbsterhaltungs-Drei hat ein Gefühl der Eitelkeit, keine Eitelkeit zu haben. Diese Drei möchte auch von anderen bewundert werden, vermeidet es aber, offen nach Anerkennung zu suchen. Diese Drei gibt sich nicht nur damit zufrieden, gut auszusehen, sondern strebt danach, gut zu sein, dem Modell des perfekten Menschen zu entsprechen. Selbsterhaltungs-Dreien suchen ein Gefühl der Sicherheit, indem sie gut, effektiv und produktiv sind und hart arbeiten.

PRESTIGE: Soziale Dreien konzentrieren sich auf Leistung im Dienste des guten Aussehens und der Erledigung der Arbeit. Sie leben ihre Eitelkeit aus, indem sie sich wünschen, gesehen zu werden und Einfluss auf andere zu haben. Sie genießen es, auf der Bühne im Rampenlicht zu stehen. Soziale Dreier wissen, wie man die soziale Leiter hinaufklettert und Erfolg hat. Sie sind die wettbewerbsfähigsten und in dessen Dienst auch die aggressivsten unter den Dreien.

CHARISMA: Sexuelle Dreien konzentrieren sich auf Leistung in Form von persönlicher Attraktivität und Unterstützung anderer. Bei dieser Drei wird Eitelkeit weder verleugnet (wie bei der SP-3) noch umarmt (wie bei der SO-3), sondern liegt irgendwo dazwischen: Sie wird im Dienste der Schaffung eines attraktiven Images und der Förderung wichtiger anderer eingesetzt. Diesen Dreien fällt es schwerer, über sich selbst zu sprechen - sie verwenden viel Energie darauf, anderen zu gefallen, und haben eine Familien-/Team-Mentalität.

4

***HARTNÄCKIGKEIT:** Die Selbsterhaltungs-Vier ist langzeit-leidend. Als Kontratyp der Vier sind diese Vierer stoisch angesichts ihres inneren Schmerzes und teilen ihn weniger mit anderen. Dieser Mensch lernt, Schmerz zu ertragen und zu verzichten, um sich Liebe zu verdienen. Selbsterhaltungs-Vieren sind eher masochistisch als melodramatisch und leben ihren Neid aus, indem sie hart arbeiten, um das zu bekommen, was andere haben und ihnen fehlt.

SCHAM: Die soziale Vier leidet mehr, empfindet mehr Scham und ist sensibler als die anderen beiden Varianten. Neid fördert die Konzentration auf Scham und Leiden, um andere durch mitteilen intensivierte Schmerzen und Leids dazu zu bringen, sich um ihre Bedürfnisse zu kümmern. Sie erfahren ein Gefühl des Trostes, wenn sie Melancholie empfinden. Neid äußert sich auch darin, dass sie zu viel klagen, die Opferrolle übernehmen und sich auf das Gefühl der eigenen Unterlegenheit konzentrieren.

WETTBEWERB: Sexuelle Vieren lassen andere leiden, um sich unbewusst von schmerzhaften Gefühlen des Mangels zu befreien. Indem sie ihr Leiden verleugnen und mehr schamlos als schamhaft sind, bringen sie ihre Bedürfnisse stärker zum Ausdruck und können von anderen etwas verlangen. In ihrem Versuch, die Besten zu sein, manifestiert sich Neid als Fokus auf Wettbewerb. Sie verwandeln unbewusst ihren Schmerz über den inneren Mangel in Wut von anderen nicht zu bekommen was sie brauchen.

5

SCHLOSS: Die Selbsterhaltungs-Fünf drückt ihren Geiz aus, indem sie sich auf Grenzen konzentriert - ein Bedürfnis, sich in einem Zufluchtsort "einzuschließen", in dem sie sich vor Eindringlingen geschützt fühlt und die Kontrolle über ihre Grenzen hat. Sie sind die am wenigsten ausdrucksstarken der drei Fünfen und versuchen, ihre Bedürfnisse und Wünsche einzuschränken, damit sie nicht von anderen abhängig sind.

TOTEM: Die soziale Fünf drückt ihren Geiz durch das Bedürfnis nach "Super-Idealen" aus, indem sie durch Wissen und gemeinsame Werte (und nicht durch emotionale Verbundenheit) Beziehungen zu anderen mit gemeinsamen Interessen herstellt. In dieser Fünf ist die Habgier mit Wissen verbunden. Das Bedürfnis nach Menschen und nach dem Unterhalt, den Beziehungen bieten, wird in einen Durst nach Informationen kanalisiert.

***SELBSTVERTRAUEN:** Sexuelle Fünfen drücken ihren Geiz durch die Suche nach idealen Vorbildern der absoluten Liebe aus. Der Name spiegelt ihr Bedürfnis, einen idealen vertrauenswürdigen Partner zu finden. Sie sind die emotional empfindlichsten unter den Fünfen, leiden mehr, ähneln mehr dem Typ Vier und haben mehr offenkundige Begierden. Ihr pulsierendes Innenleben kann sich durch künstlerisches Schaffen ausdrücken.

6

WÄRME: Die Selbsterhaltungs-Sechs bringt die Leidenschaft der Angst durch ihr Bedürfnis nach Schutz, Freundschaft und Zusammenschluss mit anderen zum Ausdruck. Bei der Suche nach Schutzbündnissen bemühen sich diese Sechsen, warmherzig, freundlich und vertrauenswürdig zu sein, weshalb sie auch den Namen "Wärme" tragen. Diese "phobischste" der Sechsen hat Schwierigkeiten, ihre Wut auszudrücken, fühlt sich unsicher und hat viele Selbstzweifel.

PFLICHT: Im Umgang mit Angst erleben die sozialen Sechser als Bedürfnis, sich auf abstrakte Vernunft, Ideologien oder Richtlinien als Bezugsrahmen stützen. Der Gehorsam gegenüber Autoritäten und Kenntnis der Regeln hilft ihnen, sich in der Welt sicher zu fühlen. Anders als die Selbsterhaltungs-Sechs hat diese Sechs mehr Gewissheit und kann sich der Dinge "zu sicher" sein, um mit der Angst vor der Ungewissheit umzugehen.

***STÄRKE/SCHÖNHHEIT:** Sexuelle Sechser drücken ihre Angst aus, indem sie sich gegen die Angst stellen - sie werden stark und einschüchternd. Da sie sich selbst mehr vertrauen als anderen, haben diese Sechser die innere Programmierung, dass die beste Verteidigung ein guter Angriff ist, wenn man Angst hat. Sie nehmen eine kraftvolle Haltung ein, sowohl in dem, was sie tun, als auch in ihrem Aussehen, um den Feind auf Distanz zu halten.

7

HÜTER DES SCHLOSSES: Die Selbsterhaltungs-Sieben ist fröhlich und liebenswürdig, liebt das Vergnügen und drückt ihre Völlerei aus, indem sie Bündnisse schließt und Möglichkeiten sucht, sich einen Vorteil zu verschaffen. Pragmatisch und eigennützig, finden diese Siebener Sicherheit, indem sie wie "Hüter des Schlosses" Netzwerke von Verbündeten bilden und auf Gelegenheiten achten, die ihr Überleben sichern.

***OPFER:** Als Kontratypus wenden sich die sozialen Siebener gegen die Völlerei, indem sie sich gewissenhaft bemühen, anderen zu dienen. Sie sind sich bewusst, dass sie andere nicht ausbeuten wollen und haben das Bedürfnis, gut und rein zu sein und ihre eigenen Bedürfnisse zu opfern, um die Bedürfnisse anderer zu unterstützen. Sie bringen ein asketisches Ideal zum Ausdruck und machen eine Tugend daraus, mit wenig auszukommen.

SUGGERIERBARKEIT: Sexuelle Siebener drücken ihre Völlerei durch das Bedürfnis aus, sich etwas Besseres als die Realität vorzustellen. Sie haben eine Vorliebe für die Dinge einer höheren Welt und sind idealistische Träumer, die gerne in ihrer Fantasie leben. Sexuelle Siebener betrachten die Dinge mit dem Optimismus eines Verliebten; sie sehen die Welt durch eine rosarote Brille. "Suggestierbarkeit" bezieht sich darauf, dass sie etwas naiv und leicht zu hypnotisieren sind.