



Subtypen der Vier + Look-alikes

HELEN PALMER: ALS PERSÖNLICHKEIT MUSS ICH IN ALLEN DREI GEBIETEN (SELBSTERHALTUNG, 1:1 BEZIEHUNGEN, SOZIALE INTERAKTION) ÜBERLEBEN, ABER ÜBLICHERWEISE DOMINIERT EIN BEREICH ÜBER DIE ANDEREN.

Selbsterhaltende Vier: “Happy Four”

Furchtlosigkeit/ Zähigkeit



- **Kontratyp:** kämpft gegen den Neid, innerer Trauer und Verletzung an, wenig dramatisch oder fordernd, muss nach Außen nichts Besonderes darstellen, stoische Bescheidenheit
- **Äußerer Eindruck:** energiegeladen, fröhlich, lebhaft, vergisst in seiner Leidenschaft alles um sich herum, erzählt gern Geschichten (über sich selbst), neugierig, suchend
- **Furchtlos und zäh:** vordergründig unerschrocken, erträgt beherrscht alle Schwierigkeiten ohne Rücksicht auf sich selbst (masochistisch), scheint zu rufen: “sieh, wie sehr ich mich nicht beklage - liebst Du mich jetzt?”
- **Mission Impossible:** Sog, das Unmögliche zu schaffen, existenziell alles für die Aufgabe geben, innerer Kampf dem eigenen Anspruch nicht zu genügen, Aufgeben erst im Zusammenbruch möglich, Opferhaltung
- **Endloses zwanghaftes Gedankenkreisen:** was besser und anders machen, ständiger Kampf mit der Angst, Ausmalen von schlimmsten Katastrophenszenarien

Selbsterhaltende Vier: “Happy Four” Furchtlosigkeit/ Zähigkeit

Was könnten Look-alikes der
selbsterhaltenden Vier sein?

Selbsterhaltende Vier – Look-alikes

Typ 1 ähnlich wie SE4

- Blick für Fehler und Fehlendes
- Möchte Dinge richtig machen
- Permanente Selbstüberprüfung
- Innere Selbstabwertung
- Ideale, Prinzipien, Richtlinien
- Wirkt nach außen selbstbewusst und souverän
- Zornig

Spezifischer: Lookalike zur **SE 1**

SE4 anders als Typ 1

- Suche nach Mangel wegen mangelndem Selbstwertgefühl aufgrund emotionaler Verlassenheit
- Ideale werden von Außen übernommen (Introjektion)
- Unklare Aussagen (“rumeiern”) und vom Hölzchen aufs Stöckchen anstatt klare Formulierungen
- Müssen Scham und Wertlosigkeit überwinden bevor sie aufstehen und und das sagen, was sie zu sagen haben
- Ungehalten wenn Ästhetik verletzt

Selbsterhaltende Vier - ergänzende Lookalikes

- Typ 3: auch bis an die eigenen Grenzen gehen, erhöhtes Risiko für Burnout
- Typ 6: auch viel Gedankenkreisen, anzweifeln, Angst
- Typ 7: auch Gelassenheit bei Drama (=> hidden line zur 4!)
- Typ 8: auch selbstrücksichtslos, Aufgeben erst kurz vor dem eigenen Zusammenbruch

Selbsterhaltende Vier: “Happy Four” Furchtlosigkeit/ Zähigkeit

Differenzierungs-Fragen SE4 und 1:

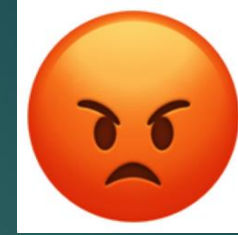
- Wie stark empfindest Du Verlangen?
1: kein Bezug zu Verlangen, 4: großes Verlangen
- Wozu dienen Dir Deine Ideale?
1: Ideale sind einfach da, 4: geben Orientierung



Selbsterhaltende Vier: “Happy Four” Furchtlosigkeit/ Zähigkeit

Fragen...

Sexuelle Vier: “Angry Four” Konkurrenzkampf



- **Lässt andere leiden:** projiziert den Neid auf andere => als Entschädigung und Ausgleich für die eigene Verletzung.
- **Äußerer Eindruck:** strebt aktiv danach die/der Beste zu sein, arrogant, fordernd, impulsiv, wenig frustrationstolerant, durchsetzungsfähig. Wenn bedroht: zornig, feindselig bis hin zu hasserfüllt und zerstörerisch.
- **Kampf und Konkurrenz:** muss beruflich und persönlich ganz oben stehen. Bringt Personen zu Fall, die bekommen haben, was sie selbst nicht bekommen hat. Minimiert deren Leistungen (bomb dropping, “Ich zeig es Dir”).
- **Laut und beleidigt:** Erfüllung von Bedürfnissen wird lauthals eingefordert, müssen sofort erfüllt werden. Beleidigt bei mangelnder Rücksichtnahme und Kritik.
- **Ein verletztes Herz verletzt Herzen:** eigener Schmerz verwandelt sich in Wut um Schmerz nicht mehr zu fühlen. Dabei eher schamlos als beschämt, bestrafend.

Sexuelle Vier: “Angry Four” Konkurrenzkampf

Was könnten Look-alikes der sexuellen Vier sein?

Sexuelle Vier – Look-alikes

Typ 8 ähnlich wie sexuelle 4

- Intensive energetische Ausstrahlung
- Leichter Zugang zu Ärger
- Behauptet sich und findet sich stark
- Tiefe Emotionen, viel Energie und Gefühle
- Verlangen nach Authentizität
- Tendenz zu Impulsivität, Spontaneität und Widerspruch
- möchte unmittelbar und sofort besitzen
- dominiert den Partner
- klagt an: “Du bist schuld”

Spezifischer: Lookalike zur **sexuellen 8**

Sexuelle 4 anders als Typ 8

- Emotionales Entscheiden aus dem Herzen ohne sofortige Umsetzung in Handlungen
- Achtet stark darauf wie andere reagieren
- Sehr sensibel und empfindsam
- Bekommt im Leben niemals genau das, was sie sich wünscht
- Innerpsychisches Leiden ist deutlich spürbar/sichtbar
- Fragt sich: “werde ich noch geliebt?”
- verharrt in den Gefühlen, lässt sie nicht los
- möchte nicht aus Machtanspruch heraus bestimmen sondern aus dem Minderwertigkeitsgefühl heraus

Sexuelle Vier - ergänzende Lookalikes

- Typ 3: möchte beruflich und privat vorne stehen, Konkurrenzkampf
- Typ SE 7: hat auch ein verletztes Herz, möchte gut aussehen, haßerfüllt

Sexuelle Vier: “Angry Four” Konkurrenzkampf

Differenzierungs-Fragen sexuelle 4 und 8:

- Wie häufig weißt Du, was Du willst? Was tust Du dann?
8: sehr häufig, dann tue ich es, 4: sehr selten, zögern, handeln kostet Überwindung
- Wie fühlst Du Dich nach einem Wutausbruch?
8: bereinigt, 4: Scham, minderwertig

Sexuelle Vier: Konkurrenzkampf

Fragen...

Soziale Vier: “Blues Four” Scham



- **Das Gefühl der Einzigartigkeit**, was jedoch über das Herausfinden “Nicht wie die Anderen zu sein” entsteht. Dies wird als Geschenk, jedoch auch als Last, die wir (er)tragen müssen, empfunden.
- **Starke Schamgefühle** durch mangelndes Selbstwertgefühl, nicht mithalten zu können. Zur Elite gehören wollen, aber den Zweifel zu haben, dafür (noch) nicht das Format zu besitzen.
- **Sich ein ausgefallenes Image zuzulegen**, um Unsicherheit zu kaschieren (Beatniks, Gothic Rock).
- Starke **Motivation im Leiden und der Sensibilität zu verharren**, weil ... Leiden ist der kürzeste Weg zum Himmel und ... auch “der Weg zur Transformation erfordert Schwierigkeiten.”

Soziale Vier: Scham

Was könnten Look-alikes der sozialen Vier sein?

Soziale Vier – Look-alikes

Typ 6 ähnlich wie soziale 4

- Sehen Dinge in ihren Leben, die fehlen oder falsch sind
- Widersprüchlich
- Hinterfragen
- Machen Situationen größer
- Haben Selbstzweifel
- möchten dazugehören, schwierig sich zu verbinden
- können nicht genügen und mithalten
- es muss anstrengend sein, "leicht sein ist anstrengend"

evtl. auch wie **SE 6**: warmherzig,
zurückhaltend

Soziale 4 anders als Typ 6

- Blick auf das Fehlende um Erfüllung zu erlangen und nicht um das Schlimmste zu verhindern
- Verbringen weniger Zeit in Angst sondern mehr damit, Emotionen mit Traurigkeit und Schmerz zu empfinden
- stellt tiefen Kontakt von Herz zu Herz her, während 6 sich selbst mit zu vielen mentalen Gedanken vernebelt

Soziale Vier - ergänzende Lookalikes

- Typ 7: kokettieren mit Image, provozieren

Soziale Vier: "Blues Four"

Scham

Differenzierungs-Fragen Soziale 4 und 6

- Welches sind Deine stärksten Gefühle?
6: Wut, 4: Sehnsucht, Gefühl nicht verstanden zu werden
- Woran zweifelst Du?
6: an allem, Zweifel = Denken+Angst, 4: anzukommen

Soziale Vier: Scham

Fragen...

Empfehlenswerte Quellen

YouTube: [Subtypes 4 - Tom La Hue](#)

Beatrice Chestnut: The complete Enneagram

[YouTube Music: The greatest showman](#)