



Downloadmaterialien zum Buch



Johannes Heinrichs/Korai Peter Stemmann
Das Enneagramm
in Coaching, Beratung und Training
ISBN 978-3-407-36581-1
© Beltz Verlag 2015, Weinheim und Basel
www.beltz.de

Inhalt

Die Figurinen und die Übungen	2
Die Übung für die Eins	2
Die Übung für die Zwei	3
Die Übung für die Drei	4
Die Übung für die Vier	5
Die Übung für die Fünf	6
Die Übung für die Sechs	7
Die Übung für die Sieben	8
Die Übung für die Acht	9
Die Übung für die Neun	10
Der Enneagrammpraxistest	11
Enneagrammtestauswertung	19

Die Figurinen und die Übungen

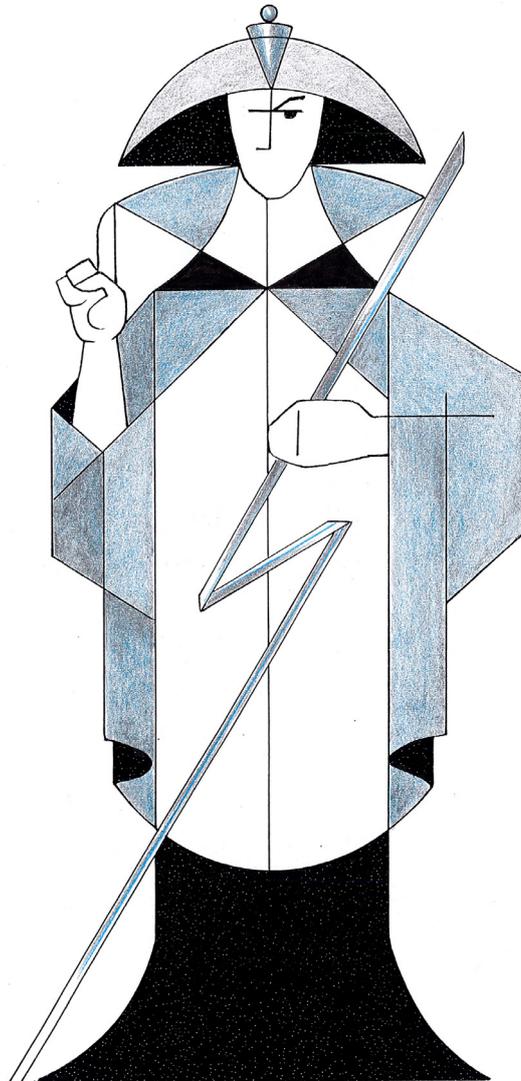
Die Übung für die Eins

Betrachte die Figurine der Eins in Ruhe und zentriert fünf Minuten lang.

Bedenke: Die Falle der Eins ist die Empfindlichkeit.

Finde in dieser Zentrierungsübung Antwort auf die Fragen: Wo bin ich empfindlich infolge der einstigen Gefühle des einjährigen Kindes? ... und wo reagiere ich, genau aus diesem Grunde, mit Zorn?

Dann kultiviere deine Geisteshaltung mit der Antwort auf diese Fragen: Wo in mir ist die Gelassenheit? ... und wie kultiviere ich ab sofort diese Tugend im Leben?



Die Übung für die Zwei

Betrachte die Figurine der Zwei in Ruhe und zentriert fünf Minuten lang.

Bedenke: Die Falle der Zwei ist die Schmeichelei (im aktiven und passiven Verständnis des Wortes).

Finde in der Zentrierungsübung Antwort auf die Fragen: Wo bin ich gefällig infolge der einstigen Gefühle des zweijährigen Kindes? ... und wo reagiere ich, genau aus diesem Grunde, mit Stolz?

Dann kultiviere deine Geisteshaltung mit der Antwort auf diese Fragen: Wo in mir ist die Selbstliebe? ... und wie kultiviere ich ab sofort die Reinheit dieser Empfindung?



Die Übung für die Drei

Betrachte die Figurine der Drei in Ruhe und zentriert fünf Minuten lang.

Bedenke: Die Falle der Drei ist die Eitelkeit.

Finde in der Zentrierungsübung Antwort auf die Fragen: Wo bin ich eitel infolge der einstigen Gefühle des dreijährigen Kindes? ... und wo reagiere ich, genau aus diesem Grunde, mit Lüge?

Dann kultiviere deine Geisteshaltung mit der Antwort auf diese Fragen: Wo in mir ist die Wahrhaftigkeit? ... und wie kultiviere ich ab sofort diese Gesinnung?



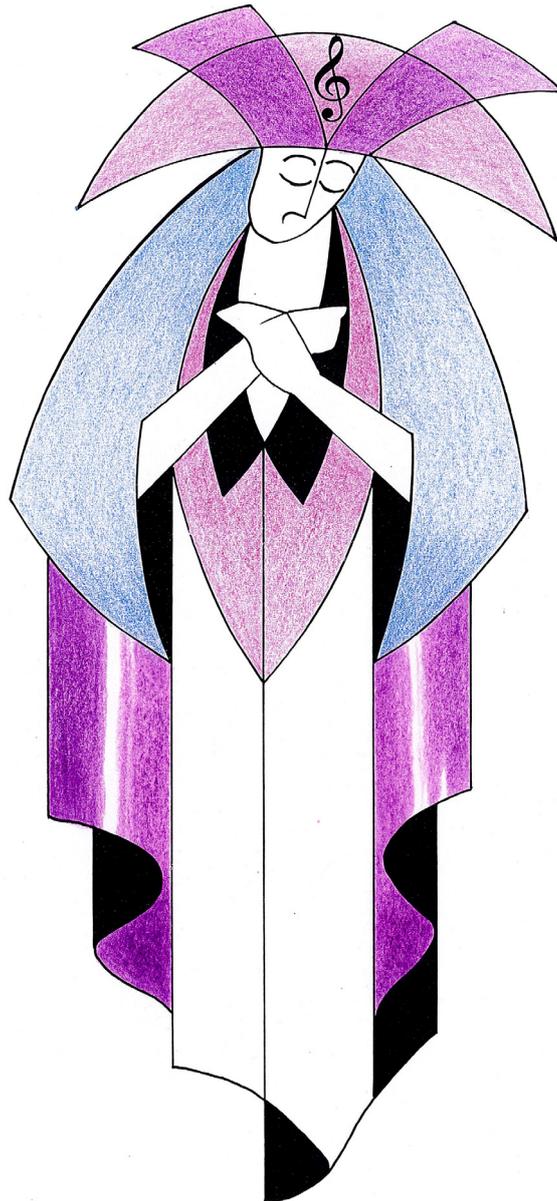
Die Übung für die Vier

Betrachte die Figurine der Vier in Ruhe und zentriert fünf Minuten lang.

Bedenke: Die Falle der Vier ist die Schwermut.

Finde in der Zentrierungsübung Antwort auf die Fragen: Wo bin ich melancholisch infolge der einstigen Gefühle des vierjährigen Kindes? ... und wo reagiere ich, genau aus diesem Grunde, mit Neid?

Dann kultiviere deine Geisteshaltung mit der Antwort auf diese Fragen: Wo in mir ist die Mitfreude? ... und wie kultiviere ich ab sofort diese Geistesregung?



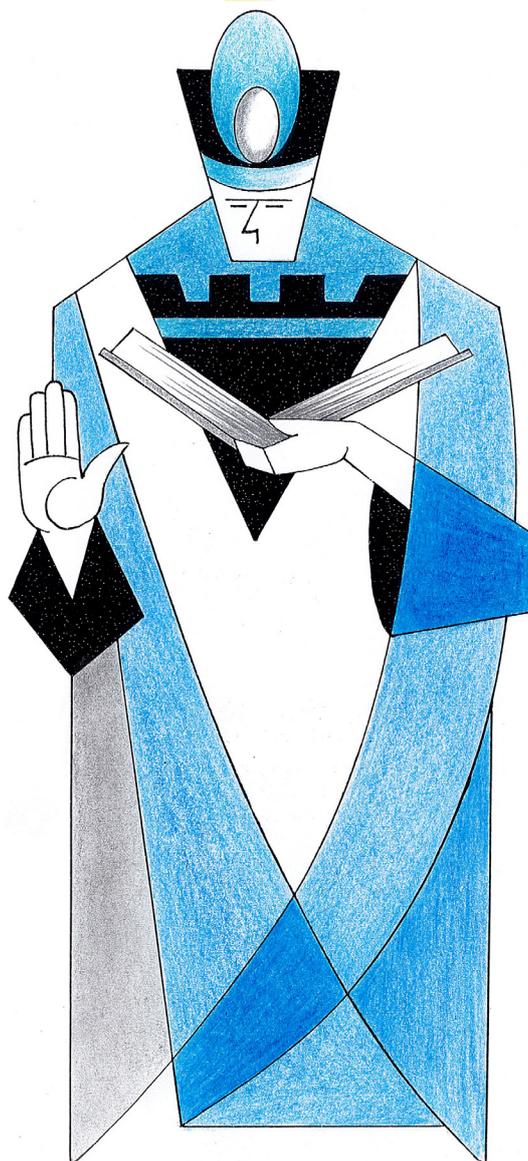
Die Übung für die Fünf

Betrachte die Figurine der Fünf in Ruhe und zentriert fünf Minuten lang.

Bedenke: Die Falle der Fünf ist Geiz.

Finde in der Zentrierungsübung Antwort auf die Fragen: Wo bin ich geizig infolge der einstigen Gefühle des fünfjährigen Kindes? ... und wo reagiere ich, genau aus diesem Grunde, mit Habsucht?

Dann kultiviere deine Geisteshaltung mit der Antwort auf diese Fragen: Wo in mir ist die emotionale Kälte? ... und wie kultiviere ich ab sofort eine Wahrnehmung von Wärme?



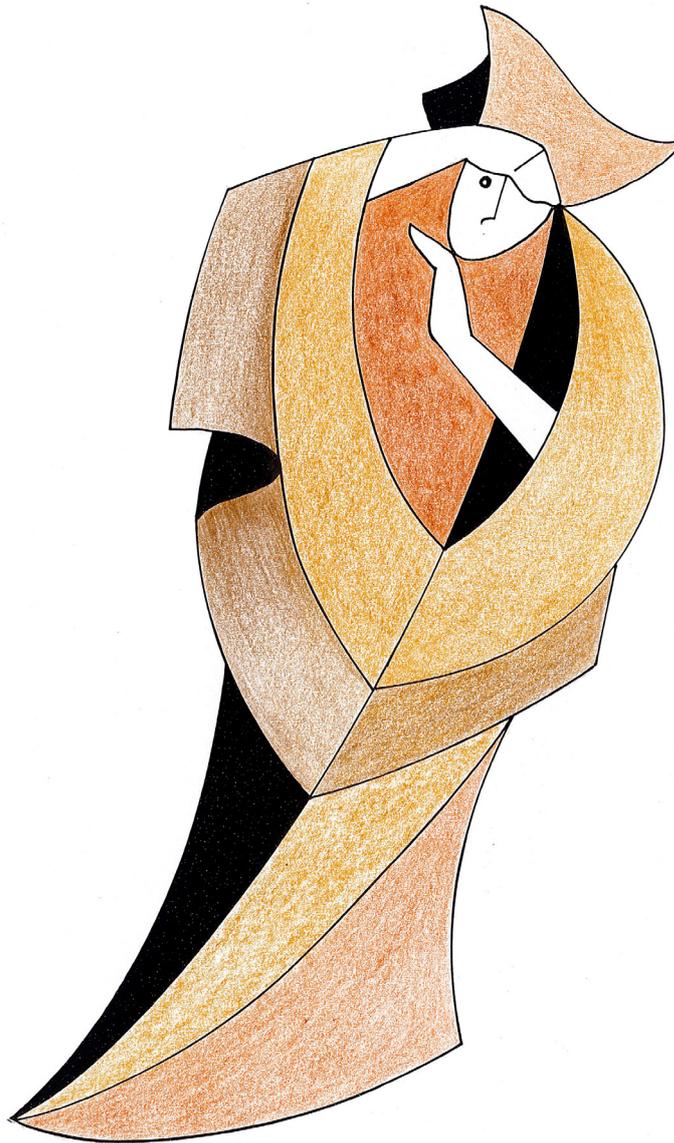
Die Übung für die Sechs

Betrachte die Figurine der Sechs in Ruhe und zentriert fünf Minuten lang.

Bedenke: Die Falle der Sechs ist die Feigheit.

Finde in der Zentrierungsübung Antwort auf die Fragen: Wo bin ich feige infolge der einstigen Gefühle des sechsjährigen Kindes? ... und wo reagiere ich, genau aus diesem Grunde, mit Furcht?

Dann kultiviere deine Geisteshaltung mit der Antwort auf diese Fragen: Wo in mir ist die Angst? ... und wie kultiviere ich ab sofort Furchtlosigkeit und Lebensmut?



Die Übung für die Sieben

Betrachte die Figurine der Sieben in Ruhe und zentriert fünf Minuten lang.

Bedenke: Die Falle der Sieben ist die Planung beziehungsweise die Planlosigkeit.

Finde in der Zentrierungsübung Antwort auf die Fragen: Wo tue ich so, als wäre ich glücklich infolge der einstigen Gefühle des siebenjährigen Kindes? ... und wo reagiere ich, genau aus diesem Grunde, mit Maßlosigkeit?

Dann kultiviere deine Geisteshaltung mit der Antwort auf diese Fragen: Wo in mir ist die Nüchternheit? ... und wie kultiviere ich ab sofort das maßvolle Denken?



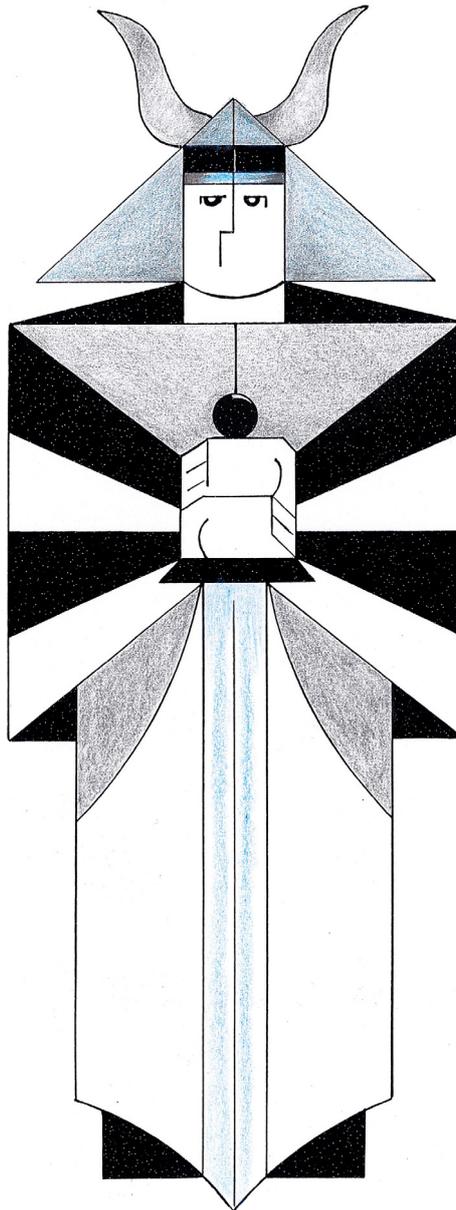
Die Übung für die Acht

Betrachte die Figurine der Acht in Ruhe und zentriert fünf Minuten lang.

Bedenke: Die Falle der Acht ist die Rachsucht.

Finde in der Zentrierungsübung Antwort auf die Fragen: Wo bin ich auf Vergeltung aus infolge der einstigen Gefühle des achtjährigen Kindes? ... und wo reagiere ich, genau aus diesem Grunde, mit Schamlosigkeit?

Dann kultiviere deine Geisteshaltung mit der Antwort auf diese Fragen: Wo in mir sind Respekt und Achtung gegenüber anderen? ... und wie kultiviere ich ab sofort heilende Kräfte zur Leidauflösung?



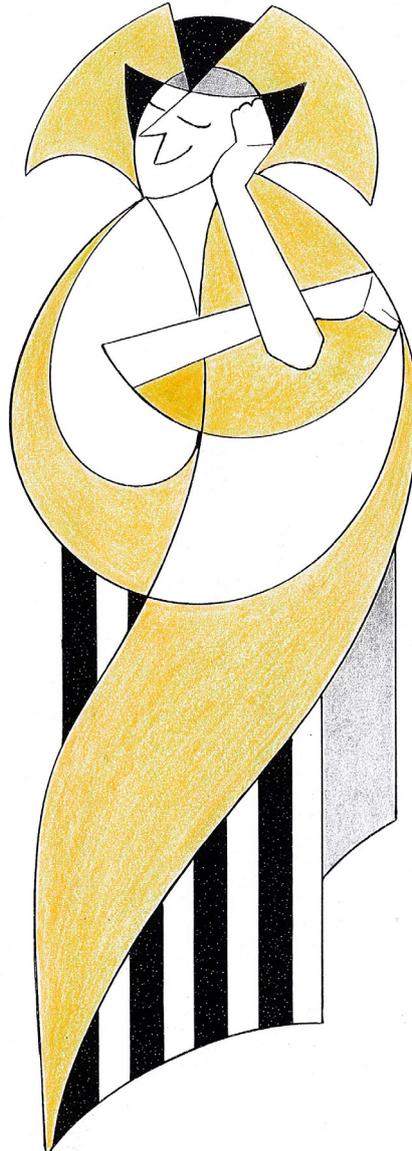
Die Übung für die Neun

Betrachte die Figurine der Neun in Ruhe und zentriert fünf Minuten lang.

Bedenke: Die Falle der Neun ist die Trägheit.

Finde in der Zentrierungsübung Antwort auf die Fragen: Wo bin ich gleichgültig und faul infolge einstiger Gefühle des neunjährigen Kindes? ... und wo reagiere ich, genau aus diesem Grunde, mit Untätigkeit?

Dann kultiviere deine Geisteshaltung mit der Antwort auf diese Fragen: Wo in mir sind Energien? ... und wie kultiviere ich ab sofort energische Zielverwirklichung?



Der Enneagrammpraxistest

Bitte bewerte die folgenden 16 Themen nach deinen zwei persönlichen Hauptmotiven (bis zu maximal vier Themenkästchen, die dir fremd sind, kannst du auslassen).

Bewerte von den elf Aussagen in jedem Kästchen die *zwei für dich wichtigsten* mit:
1 (sehr wichtig) – **2** (zweitwichtig)

Auto

Meine beiden Hauptmotive beim Kauf eines privaten Neuwagens sind:

N	unauffälliger Komfort	
B	Stoßstange in Wagenfarbe	
A	Power auf Rädern	
S	Fahrvergnügen	
X	Sicherheit	
F	Wirtschaftlichkeit	
V	Ausgefallenheit	
D	Image	
Z	Geräumigkeit	
E	perfekte Technik und Verarbeitung	
O	Geschwindigkeit im Rückwärtsgang	

Beruf

Diese beiden Aspekte sind mir im Beruf besonders wichtig:

V	geistige Berufung	
B	Gutscheine für Naturalien	
X	Langzeitbindung an Firma	
Z	Lebenshilfe für andere	
E	Weltverbesserung	
D	gesellschaftlicher Status	
F	Fachwissen und Können	
O	Kantinenessen	
S	planbare Selbstverwirklichung	
A	Autoritätsausübung	
N	entspannte Tätigkeit	

Buch

In meiner Freizeit muss ein gutes Buch diese beiden Aspekte erfüllen:

F	neue Informationen	
S	Spaß beim Lesen	
A	Vorsprung durch Wissen	
B	gutes Papier	
N	Glücksmomente	
E	Weiterbildung	
Z	Lebenshilfe	
O	handliches Format	
V	künstlerischer Wert	
D	Erfolgsmotivation	
X	Tradition und Geschichte	

Orte

Diese beiden Aufenthaltsorte sind für mich bedeutend:

A	Chefsessel	
N	Kaffeetafel	
D	Luxushotel	
Z	Hilfsorganisation	
E	Fachtagung	
B	Denkmal	
V	Theater	
F	Zuhause	
O	Toilette	
S	Individualurlaub	
X	Verein	

Liebe

Mit echter Liebe verbinde ich diese zwei Aspekte:

E	gemeinsame Werte	
B	Hochzeit	
A	Sexualität	
V	Romantik	
F	Privatheit	
D	Bewunderung	
Z	Helfen	
O	Geld	
X	Geborgenheit	
S	Abenteuer der Gemeinsamkeit	
N	Freiheit und Einheit	

Musik

Gute Musik zeichnet sich für mich durch diese zwei Schwerpunkte aus:

X	Volkstümlichkeit	
E	stimmige Komposition	
D	Feierlichkeit	
S	Fröhlichkeit	
V	Gefühlstiefe	
B	Karaoke	
Z	heilende Klänge	
F	Unterhaltsamkeit	
O	singende Säge	
A	erhebende Kraftgefühle	
N	entspannenden Charakter	

Religion

Ich verstehe Religion am ehesten unter diesen zwei Gesichtspunkten:

X	gemeinschaftsstiftender Charakter	
B	Märchen und Sagen	
N	gemeinsame Einheit der Liebe	
E	sinnstiftende Weltanschauung	
Z	Kraftquelle der Liebe	
V	Sehnsucht nach Tiefe	
O	Blödsinn	
A	ordnende Autorität	
S	Glücksverheißung	
F	Wissensersatz	
D	Veredelung von Mensch und Gesellschaft	

Wohnung

Bei meiner Wohnung lege ich besonderen Wert auf zwei Gegebenheiten:

F	Hygiene	
S	gut durchdacht und abgestimmt	
D	Villa-, Schlossfeeling, repräsentativ	
A	massiver Ort des Krafttankens	
X	Sicherheit, Geborgenheit	
N	Bequemlichkeit, Gemütlichkeit	
O	gute Verkehrslage	
V	besondere Atmosphäre der Kreativität	
Z	Gastlichkeit, Einladung für andere	
B	Mustertapeten	
E	optimal funktionale Einrichtung	

Essen und Trinken

Bei meiner Ernährung achte ich bewusst auf zwei Dinge:

Z	Liebe bei Zubereitung und gesunde Ernährung	
O	Haltbarkeitsdatum	
F	Inhaltsstoffe	
D	Marke und Qualität	
E	einfach, nahrhaft, preiswert	
V	ungewöhnliche Exotik und stimmungsvoll	
S	genussvolle Ernährung	
X	gute überlieferte Rezepte	
B	gute Manieren	
A	Bio und Gesundheit aus aller Welt	
N	genug für alle und es schmeckt allen	

Reisen

Ich würde gerne auf Reisen zwei Motive ausfüllen:

D	berühmte Orte und exquisite Unterbringung	
O	viele Fotos machen	
F	viel Neues beobachten und kennenlernen	
E	die kulturellen und weltanschaulichen Unterschiede verstehen	
S	Abenteuer, Entdeckung und Spaß	
Z	auch in Slums fremde Menschen verstehen und lieben lernen	
B	die Kleidung des jeweiligen Landes tragen	
X	eigene Heimat erkunden, Pauschalreisen	
N	sich verwöhnen lassen und entspannen	
A	Abenteuer wagen, die eigenen Kräfte spüren	
V	Anregungen in fremden Kulturen finden	

Weltmeisterschaft

Wenn ich Weltmeister werden könnte, dann in diesen zwei Disziplinen:

D	Tennis/Golf	
X	Fußball/Volleyball	
E	Schach/Skat	
S	Tanzen	
B	Bowling/Kegeln	
N	Darts/Skilanglauf	
A	Boxen/Ringen	
F	Billard/Schießen	
V	Segelfliegen/Polo	
O	Wettessen/Armdrücken	
Z	Karate/Rettungsfliegen	

Zirkus

Als Zirkusmitglied würde ich am ehesten diese zwei Aufgaben übernehmen:

D	Zirkusdirektor	
F	Dompteur	
O	Kassierer	
S	Musikclown	
B	Eisverkäufer	
N	Moderator, Ansager	
E	Trainer, Coach	
A	Kraftakrobat	
X	Zirkusorchestermittglied	
V	Zauberer, Hypnotiseur	
Z	Sanitäter	

LOTTO

Mit meiner steuerfreien Lottomillion würde ich zwei Dinge tun:

A	etwas Großes aufbauen	
N	entspannt reisen	
V	Künstler sein	
E	Projekt zur Weltverbesserung gründen	
D	eigene Vision verwirklichen	
Z	Hilfsorganisation unterstützen	
F	Forschungslabor gründen	
O	echten Picasso kaufen	
S	reisen, feiern, gut leben	
X	eigene Familie/Verein unterstützen	
B	alles verschenken	

Tiere

Welche beiden Tiere könnte ich als Symbol für mich selbst sehen:

N	Leitstute	
B	Qualle	
A	Elefant	
S	Schmetterling	
X	Wolfsrudel	
F	Falke	
O	Fliege	
V	Pferd	
D	Löwe	
Z	Blindenhund	
E	Hirtenhund	

Natur

Zwei Hapterscheinungen, die ich an der Natur mag:

- | | |
|---|--|
| D | die Pracht der Farben und Formen |
| Z | heilsame Pflanzen |
| E | gepflegte Parks, die geheime Ordnung |
| N | alle Jahreszeiten auf ihre Art |
| O | Sonnenfinsternis |
| A | Kräfte der Naturgewalten |
| S | leckere Früchte und bunte Blüten |
| X | die Abhängigkeit der Lebewesen voneinander |
| B | Baumrinden |
| F | die Naturgesetze |
| V | stimmungsvolles Abendrot |

Sport

Zwei Dinge, die mich an Sport faszinieren:

- | | |
|---|--|
| V | der Körper als Ausdruck |
| O | Kleidung und Geräte |
| E | Perfektion und Disziplin |
| A | Power und voller Einsatz |
| X | Sportübertragungen |
| D | Wettbewerb unter den Besten |
| B | die Trainer |
| F | die wissenschaftliche Basis für die Körperbeherrschung |
| S | Spaß bei den Athleten und Fans |
| Z | Kameradschaft und Freundschaft trotz allen Wettbewerbs |
| N | der alle verbindende sportliche Geist |

Enneagrammtestauswertung

Testergebnis von: Datum:

	E	Z	D	V	F	X	S	A	N	B	O
1. Platz											
2. Platz											
Summe											

Auswertung:

Folgende kleine Rechenoperationen haben sich bewährt, um das an sich schon vorhandene Ergebnis zu verdeutlichen, das heißt durch rechnerische Vergrößerung sozusagen unter die Lupe zu nehmen.

- Jeden 1. Platz multipliziere mit 6 Punkten.
- Jeden 2. Platz multipliziere mit 3 Punkten.

Es bedeuten:

E = Eins

Z = Zwei

D = Drei

V = Vier

F = Fünf

X = Sechs

S = Sieben

A = Acht

N = Neun

B = Blind (keine Enneagrammnummer)

O = Ohne (keine Enneagrammnummer)