

das ENNEAGRAMM _ oder von Herz-/Kopf- und Bauchmenschen _ eine Übersicht



2 HELFER			3 MACHER			4 ROMANTIKER			5 BEOBACHTER			6 SKEPTIKER			7 OPTIMIST			8 KÄMPFER			9 FRIED- LIEBENDE			1 PERFEK- TIONIST		
HERZMENSCHEN • FÜHLEN						KOPFMENSCHEN • DENKEN						BAUCHMENSCHEN • HANDELN														
Selbstwertthema						Angstthema						Wutthema														
BEDÜRFNIS: Anerkennung						BEDÜRFNIS: Sicherheit						BEDÜRFNIS: Unabhängigkeit														
Leidenschaft						Leidenschaft						Leidenschaft														
Manipulation & Stolz		Produktivität & Täuschung		Neid & Einzigartigkeit		Alleinsein & Geiz		Pflichtbewusstsein & Zweifel		Gier & Kreativität		Exzesse & Konfliktsucht		Trägheit & Sturheit		Rechthaberei & Ärger										
Grundangst						Grundangst						Grundangst														
Angst, nicht anerkannt/ geliebt zu werden		Angst, minderwertig zu sein, sich zu blamieren und abgelehnt zu werden		Angst, mit Maken behaftet zu sein, keine Identität oder Bedeutung zu haben		Angst, in Gefühlen unterzugehen und inkompetent und untauglich zu sein		Angst, nicht dazu zu gehören bzw. keine Unterstützung zu bekommen		Angst vor Schmerz und den dunklen Seiten des Lebens		Angst, von Anderen verletzt zu werden und die Kontrolle zu verlieren		Angst, getrennt zu sein. Angst, sich mit seinen Problemen zu beschäftigen		Angst, vor Unvollkommenheit und Kritik										
Strategie						Strategie						Strategie														
In einer Erwartungshaltung helfen, um Liebe und Dankbarkeit zu bekommen		In eigener Maskierung nach Bewunderung gieren		Über das Erzeugen der verschiedensten Dramen Aufmerksamkeit einheimschen		Flucht in Geiz und Anhäufung von Wissen und Dingen		Flucht in Unauffälligkeit und Konformität. Immer vorbereitet sein		Flucht in Waghalsigkeit und vor der Tiefe des Lebens		In einem spürbaren Angriffsmodus einschüchternd durch die Welt gehen		In vordergründiger Friedfertigkeit Konflikten aus dem Weg gehen und sich betäuben		Im eigenen Perfektionismus, der Kontrolle seiner Gefühle und der Besserwisseri										
Länder						Länder						Länder														
Italien		USA		Frankreich		England		Deutschland		Brasilien		Spanien		Indien • Mexiko		Schweiz										

das ENNEAGRAMM _ oder von Herz-/Kopf- und Bauchmenschen _ eine Übersicht



2	3	4	5	6	7	8	9	1
HELFER	MACHER	ROMANTIKER	BEOBACHTER	SKEPTIKER	OPTIMIST	KÄMPFER	FRIED-LIEBENDE	PERFEKTIONIST
Gabe			Gabe			Gabe		
Bei/mit ihnen herrscht eine Atmosphäre von Herzlichkeit und Nähe. Besitzen immer ein „offenes Ohr“ für ihre Mitmenschen.	Bringen neue Ideen in die Welt, Ziele werden erfolgreich umgesetzt und sie können Andere gut mitreißen.	Bringen uns die Schönheit und den tieferen Sinn des Lebens nahe. Sind Familienmenschen und legen Wert auf ausgewählte und tiefgründige Freundschaften.	Sind ein Geschenk für die Welt durch ihre Klarheit, ihre Objektivität und ihr großes Expertentum.	Richtig gute Freunde. Sind Anderen gegenüber verlässlich, loyal und achtsam.	Bringen Positives in die Welt. Eine Leichtigkeit, Kreativität und Optimismus. Verkaufen Magie. Treten Anderen ungern zu nahe.	Übernehmen gerne Verantwortung. Können außerordentlich großzügig sein. Andere fühlen sich sicher und umsorgt von diesen Beschützern.	Strahlen eine absolute Ruhe aus und nehmen andere Menschen so wie sie sind. Man hat sie immer gerne um sich und sie sind verlässlich.	Besitzen viel Energie und machen ihre Arbeit immer gut. Sind gut strukturiert und sehen Prioritäten. Sind fair und gerecht.
Erlösung			Erlösung			Erlösung		
Sich spüren, den Fokus zu sich zurücknehmen und in die Selbstliebe gehen. Sich selbst geben, was man von Anderen erwartet und bedingungslos lieben. Auch mal NEIN sagen. Frage: Mit was kannst du dir jetzt Gutes tun und Grenzen setzen?	Sich selbst die Anerkennung geben, die man von Anderen erwartet. Sich selbst spüren, vor allem seine Gefühle und Authentizität leben. Loslassen und Zulassen. Meditation und Natur wichtig. Frage: Lebst du das Leben, das deinen wahren Wünschen entspricht?	Aus der Opferrolle aussteigen, in die Eigenverantwortung gehen. Sich selbst Liebe und Wärme geben, anstatt sie von Anderen zu erwarten. Im Hier und Jetzt leben. Probleme möglichst objektiv und weniger dramatisch angehen. Frage: Siehst du die Bedürfnisse der Anderen?	Durch das Fühlen in die Lebenskraft kommen. Sein Wissen mit der Welt im liebevollen Geben teilen. Tiere machen glücklich. Sich von der Liebe berühren lassen. Aktiver werden, Sport treiben. Frage: Wie fühlt es sich an, nicht mit dem Kopf, sondern mit dem Körper zu fühlen?	Den Mut haben, für sich einzustehen und in das Fühlen seines Körpers zu kommen. Nicht mit dem Kopf fühlen und die Angst schmelzen lassen. Genuss mehr leben. Meditation hilft. Frage: Was würde passieren, wenn du loslässt?	Erkennen, dass das Leben helle und dunkle Seiten hat. Sich Zeit für tiefgründige Gedanken und echte Freundschaften nehmen. Ruhe aushalten und dem Leben vertrauen. Den Plänen Struktur geben und nicht mehr ausweichen. Frage: Wie geht es dir wirklich?	Seine innere Kraft bündeln, nicht sofort ausagieren. Anderen als Beschützer zur Seite stehen. Anerkennen, dass man Zuwendung im Leben möchte. Der Liebe vertrauen. Frage: Wie fühlt es sich an, einmal im Unrecht zu sein und die Liebe im Herzen zu spüren?	Seine eigenen Bedürfnisse einfordern und seine Stärken wahrnehmen. Spüren, welche unterdrückte Wut in einem sitzt. Tatkräftig handeln und das Ziel vor Augen sehen. Ablenkungen vermeiden. Sport. Frage: Wo passt es für dich gerade nicht und wie kannst du es ansprechen?	Sich dem Genuss des Lebens hingeben, seine Gefühle leben und zeigen. Spüren, wie angespannt der Körper durch die nicht erlaubten Aggressionen ist und hier achtsam mit sich werden. Frage: Kennst du den Unterschied zwischen Natürlichem und Perfektion?
bekannte Vertreter			bekannte Vertreter			bekannte Vertreter		
Mutter Teresa Elizabeth Taylor	Madonna Richard Gere	Marilyn Monroe Romy Schneider	Buddha Bill Gates Albert Einstein	Woody Allen Philipp Lahm	Robin Williams Steven Spielberg	Jack Nicholson Robert de Niro	Dalai Lama Audrey Hepburn	Mahatma Gandhi John Lennon