

Kerstin Hack



Das Enneagramm kurz

Sich selbst und andere tiefer verstehen



Kerstin Hack

Das Enneagramm kurz

Sich selbst und andere tiefer verstehen





Reflexion & Ausrichtung

Impressum

Kerstin Hack: Das Enneagramm kurz. Sich selbst und andere tiefer verstehen

Quadro Nr. 61

© 2020 Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Gestaltung: www.michaelzimmermann.com

Fotos: unsplash.com - Jessica Ruscello (1), Thom Masat (6), Peter Feghali (14), Felix Dubois-Robert (22), Edgar Chaparro (30)

Lektorat: Sophia Perialis

ISBN: 978-3-86270-988-5

ISBN E-Book: 978-3-86270-989-2

Viele Titel sind auch als E-Book erhältlich, u. a. unter www.down-to-earth.de/e-books.html

Bezug im Buchhandel oder direkt beim Verlag:

Down to Earth · Laubacher Str. 16 II · 14197 Berlin

Tel: +49 (0)30 - 34 08 94 68

Fax: +49 (0)322 - 23 12 44 93

shop@down-to-earth.de

www.down-to-earth.de

Was gibt mir das?

Tipps zur Anwendung

Woche 1: Das Enneagramm kennenlernen

1.1 Enneagramm - der Ursprung

1.2 Neun Persönlichkeiten

1.3 Die Triaden

1.4 Jeder ist alles

1.5 Wie findet man seinen Typ?

1.6 Eins: Die Perfektionisten

1.7 Zwei: Die Helfer

Woche 2: Die verschiedenen Typen

2.1 Drei: Die Gewinner

2.2 Vier: Die Romantiker

2.3 Fünf: Die Forscher

2.4 Sechs: Die Pessimisten

2.5 Sieben: Die Optimisten

2.6 Acht: Die Anführer

2.7 Neun: Die Friedensstifter

Woche 3: Das Enneagramm und ich

3.1 Selbsterkenntnis

3.2 Automatismen auflösen

3.3 Grundbedürfnisse erkennen

3.4 Gefühle entdecken

- 3.5 Das Innere nähren
- 3.6 Spirituell wachsen
- 3.7 Wachstumsziele setzen

Woche 4: Menschen begleiten

- 4.1 Selbsterkenntnis als Leiter
- 4.2 Menschen verstehen
- 4.3 Teams aufbauen
- 4.4 Aufgaben verteilen
- 4.5 Freundschaft
- 4.6 Partnerschaft
- 4.7 Die Schätze feiern

Das Enneagramm-Symbol



Was gibt mir das?

Das Enneagramm steckt uns nicht in Boxen. Es zeigt uns die Boxen, in denen wir bereits sind. Und hilft uns, uns daraus zu befreien.

—Ian Morgan Crohn

■ »Das Ennea-was?« Viele Menschen stutzen, wenn sie zum ersten Mal diesem Begriff begegnen. Der griechische Name bedeutet nichts anderes als neun (*ennea*) und Beschreibungen (*gram*).

Das Enneagramm ist also eine antike Typenlehre, die neun verschiedene Persönlichkeitsmuster beschreibt. Anders als andere Typenlehren, die oft nur vier Grundtypen beschreiben, ist das Enneagramm viel nuancenreicher und beschreibt Aspekte der Persönlichkeit im Detail.

Bestimmte Grundmuster im Denken und Fühlen zeigen sich bei bestimmten Typen einfach ausgeprägter als bei anderen.

So gibt es etwa die Fünfer-Menschen, die oft die Sorge haben, etwas nicht zu verstehen, oder die Siebener, die