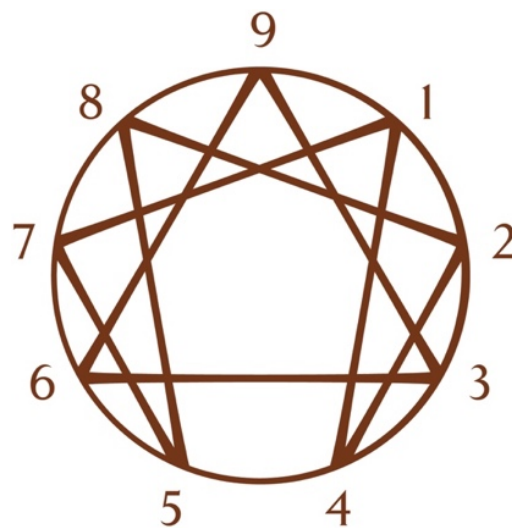


WELCHER TYP BIST DU?



ENNEAGRAMM- SELBST-TEST

FINDE HERAUS, WELCHER TYP DU BIST & ENTFALTE DEIN VOLLES POTENZIAL!

Auf den folgenden Seiten findest Du einen Enneagramm-Selbsttest.

Im Anschluss findest Du dann eine kurze Definition der 9 Enneagramm-Typen.

Es muss nicht sein, dass Du direkt ein eindeutiges Ergebnis bekommst bzw. Dich in dem Typ, von dem Du laut Test am meisten hast, wiederfindest!

Die Selbst-Typisierung im Enneagramm ist häufig eine längere Reise... die sich lohnt!!

Denn sobald wir uns in einem Grund-Muster wiedererkennen, sehen wir, was uns bisher zurückgehalten hat. Wie wir uns selbst zurückgehalten haben!

Und so können wir anfangen, unser Potenzial nach und nach zu entfalten.

Wenn Du auf dieser Reise begleitet werden möchtest, schreibe mir einfach eine Email an coaching@ankefehring.com!

Gerne helfe ich Dir persönlich bei der Suche nach Deinem Typ und gebe Dir in einem Coaching praktische Tipps, wie Du auf dem Weg zu DEINEM inneren Potenzial weiterkommst.

Viele Grüße und viel Spaß mit dem Enneagramm!

Anke

Anke Fehring

coaching@ankefehring.com

Skype: anke.fehring

www.facebook.com/woraufwartenwir

www.woraufwartenwir.com



ENNEAGRAMM SELBST-TEST

SCHRITT 1:

Vor Dir liegen Antwortblätter mit insgesamt 90 Begriffen, die anhand von Selbstaussagen näher erläutert werden. Lies bitte jeden Begriff mit der passenden Aussage durch und spüre in Dich hinein, ob der Begriff mit Deinen „typischen“ Reaktionen, Werten und Gedanken übereinstimmt. Wenn Du den Begriff als ein konstantes, sich wiederholendes Verhaltens- und Einstellungsmuster erkennst, dann markiere den Buchstaben in der rechten Spalte. (Buchstaben A bis I)

Wenn Du den Begriff nicht als „typisch“ für Dich empfindest oder Zweifel hast, dann markiere den Buchstaben nicht.

Das Antwortblatt ist nur für Dich alleine. Es lohnt sich also, ehrlich zu antworten und nicht etwas anzukreuzen, was sich nett anhört oder sympathisch erscheint.

Tipp:

Du solltest darauf achten, Dein ganzes Leben vor Augen zu haben. Schau nicht nur, wie Du heute bist, was Dir wichtig ist, wie Du Dich verhältst, sondern wirf auch einen Blick in die Vergangenheit, auf Deine Kindheit und Jugend.

Die Zeit zwischen 15 bis 25 ist besonders wichtig, weil unsere Persönlichkeit hier noch besonders „typisch“ zum Vorschein kommt.

SCHRITT 2:

Wenn Du alle drei Spalten durchgearbeitet hast, schau bitte noch einmal die Begriffe an, die Du angekreuzt hast. Haben diese Worte wirklich Dein ganzes Leben geprägt - von der Kindheit bis heute?

Im Zweifelsfalle hilft auch die Überlegung, ob Deine besten Freunde, Geschwister oder Dein Partner/Deine Partnerin den Begriff für Dich „unterschreiben“ würden...

SCHRITT 3:

Jetzt kannst Du die Buchstaben addieren. Zähle zusammen, wie oft Du A, B, C etc. ausgewählt hast.

BEGRIFFE	SELBST-AUSSAGEN	
Durchsetzungsfähig	Mit Willensstärke und Selbstvertrauen meistere ich schwierige Situationen. Ich stehe mutig für meine Rechte und meine Würde ein. Meine Wünsche formuliere ich klar.	A
Beherrscht	Ich habe mich im Griff und gebe nicht leichtfertig Impulsen und Begierden nach.	C
Komfortzone	Ich fühle mich von einem vertrauten Umfeld, von wenig Stress und Vorhersehbarkeit angezogen. Der innere Widerstand dagegen, meine vertrauten Routinen zu verlassen, ist sehr hoch.	B
Gefällig	Ich neige dazu, mich den Wünschen und Meinungen anderer anzupassen. Dadurch wirke ich gefällig und „nett“.	B
Geduldig	Ich kann den rechten Augenblick abwarten und erwarte keine schnellen Ergebnisse. Andere fühlen sich in meiner Gegenwart wohl. Ich bin unprätentiös, ruhig und gelassen, gutmütig, vertrauensvoll und geduldig mit anderen.	B
Kritisch	Ich drücke Frustration, Enttäuschung, Ablehnung und Missbilligung direkt und offen aus. Ich habe eine innere Stimme in mir, die mich und andere konstant kritisiert.	C
Sich seiner selbst nicht bewusst	Ich nehme mein Umfeld und andere Menschen stark wahr, aber nicht mich selbst. Es ist, als ob mir die Fähigkeit abgeht, mich selbst und meine eigenen Interessen bewusst wahrzunehmen.	B
Entscheidungsstark	Ich liebe es, schnell zu Entscheidungen zu kommen und diese klar und mit überzeugender Autorität zu kommunizieren. Ich habe auch kein Problem damit, schwierige Entscheidungen zu fällen und dafür gerade zu stehen. Ich bin resolut und fair.	A
Grenz-überschreitend	Ich bin kühn, rebellisch und hartnäckig. Wenn Dinge nicht so laufen, wie ich mir das vorgestellt habe, reagiere ich mit Ungeduld und Frust.	A
Geradlinig	Ich bin direkt und geradeheraus in Verhalten und Sprache, manche sagen sogar, dass ich ungehobelt bin. Mit anderen Worten: jeder versteht sofort, was ich meine. Da gibt's nichts zwischen den Zeilen zu lesen.	A
Dominant	Mein Platz ist vorn, ich bin die Hauptperson: ich rage heraus, ich kontrolliere und beeinflusse alle und alles – durch Charakterstärke, Willenskraft, Charme und körperliche Präsenz.	A
Gewissenhaft	Ich habe ein starkes Gefühl für Richtig und Falsch, für Ratio, Vernunft und Disziplin, sozusagen einen persönlichen „Moral-Kompass“, der meine Aktionen leitet. Da gibt es keine Ausnahmen – auch nicht für mich.	C
Konflikt-vermeidend	Konflikten in mir selbst oder mit anderen gehe ich mental und physisch aus dem Weg. Schlechte Gefühle oder Groll ignoriere ich und komme anderen schnell entgegen, um meine Ruhe zu haben.	B
Befähigend	Ich liebe es, in anderen Mut und Selbstvertrauen zu fördern, so dass sie ihr Leben verbessern und ihre Leistung, ihre Kapazität und ihre Fähigkeiten ausleben können.	A
Verpflichtet	Ich fühle mich persönlich dazu verpflichtet, dass Dinge gut werden, gut enden. Ich muss das Richtige tun. Diese Verantwortung nehme ich sehr ernst.	C

Strebend	Ich liebe es, mich selbst anzutreiben und weiter zu gehen, als normal oder komfortabel ist. Ich unternehme spezielle Anstrengungen und setze besonders große Willensstärke ein, um ein nicht einfach zu erreichendes Ziel doch noch zu erreichen.	C
Vermittelnd	Ich habe das Bedürfnis, als Vermittler zu agieren und Menschen wieder an einen Tisch zu bringen und Spannungen zwischen ihnen zu senken.	B
Korrigierend	Ich liebe es, anderen zu einer besseren Vorgehensweise zu raten. Das tue ich auch ungefragt, denn ich weiß, wie man es besser macht. Andere haben nicht so ein Auge dafür wie ich. Sie streben nicht so nach Perfektion wie ich.	C
Neutral	Ich habe keine besondere Meinung, Position oder Präferenz. Wenn mich jemand fragt, wo ich zu Abend essen will, frage ich zurück: „Wo möchtest <i>Du</i> denn hingehen?“	B
Gelassen	Ich lasse mich von externen oder internen Ereignissen nicht leicht aus der Ruhe bringen. Ich bin gelassen und lasse mich nicht drängeln. Meine Ruhe hat ein Element von Widerstand.	B
Ordentlich	Alles hat seinen Platz, und alles muss auch am richtigen Platz sein. Ich habe das Verlangen, meine Umwelt so gut wie möglich zu organisieren und zu managen. Dabei gehe ich methodisch vor.	C
Perfektionistisch	Alles, was weniger als perfekt ist, ist unerträglich. 80% sind nicht akzeptabel. „Keine halben Sachen“ ist mein Lebensmotto.	C
Beschützend	Wenn ich bemerke, dass andere ausgenutzt oder misshandelt werden oder aber ich selbst übervorteilt werde, reagiere ich instinktiv und schnell und setze meine ganze Macht, Autorität, Position und Ressourcen ein.	A
Pünktlich	Ich bin immer pünktlich – ich kann gar nicht anders! Und ich erwarte das auch von anderen. Die Zeit ist ständig präsent, und ich fühle mich schlecht, wenn ich sie nicht verantwortungsvoll und sinnvoll einsetze.	C
Hart im Nehmen	Ich bin der Fels in der Brandung, das Fundament für andere. Belastungen halte ich Stand, Schwierigkeiten widerstehe ich, harte Zeiten halte ich durch, ohne mit der Wimper zu zucken. Und ich muss gestehen, dass ich andere schnell als Weicheier tituliere, wenn sie nicht dieselbe Robustheit an den Tag legen.	A
Bescheiden	Ich tendiere dazu, bescheiden und zurückhaltend zu sein. Ich mache nicht auf mich und meine Leistungen aufmerksam. Werde ich gelobt, spiele ich meine Stärken oft herunter oder verweise auf den Beitrag anderer.	B
Seriös	Ich bin ernst, nüchtern und zuverlässig in Plan und Aktion. Von einem einmal gefassten Plan bin ich nicht leicht abzulenken.	C
Stur	Oft reagiere ich auf Druck von außen unnachgiebig und unbeweglich. Einflussnahmen oder Veränderungen begegne ich leicht mit passivem Widerstand.	B
Territorial	Meine innere Einstellung ist: „Das ist mein Terrain. Bleib draußen!“ Ich tendiere dazu, viel Raum zu beanspruchen und kontinuierlich meinen Einflussbereich zu vergrößern.	A
Mit sich selbst beschäftigt	Ich beschäftige mich gerne und intensiv mit mir selbst, meinen Gedanken, Empfindungen, Reaktionen und Bedürfnissen.	F

Risikonehmer	Ich nehme gerne ungewöhnliche Risiken in Kauf. Die Ungewissheit, das Wagnis ziehen mich förmlich an. Mein Vertrauen in meine Fähigkeiten, das Risiko zu stemmen, ist hoch. Wenn ich wirkliche Herausforderungen gemeistert habe, fühle ich mich am besten!	A
Ehrgeizig	Ich strebe ständig danach, mich selbst zu verbessern und der / die Beste zu sein. Ich stecke viel Energie und Willensstärke in die Entwicklung meiner Talente und die Verbesserung meiner Position. Ich mag es, wenn andere mich dafür bewundern.	E
Besser als andere	Ich bin definitiv besser als <i>irgendjemand</i> ! Ich halte große Stücke auf meine Person, meine Werte, meinen sozialen Status. Es kann passieren, dass ich Personen, die nichts leisten, mit Geringschätzung behandle.	E
Ästhetik	Schönheit und Kunst spielen eine wichtige Rolle in meinem Leben. Ästhetische Menschen und Objekte stimulieren mein Befinden und bestätigen meine Person.	F
Selbstbemitleidend	Ich habe dieses Leid und Unglück in meinem Leben einfach nicht verdient! Ich möchte, dass andere mein einzigartiges und spezielles Pech und Leid anerkennen und mich dafür von meinen Pflichten befreien.	F
Nach Anerkennung strebend	Es ist mir wichtig, dass andere wissen, was ich erreicht habe. Ich möchte bemerkt werden, den Verdienst für meine Aktivitäten & Ideen bekommen und Aufmerksamkeit & Anerkennung für meine Arbeit erhalten.	E
Anerkennend	Ich überschütte andere gerne mit Lob und Komplimenten, gebe ihnen gerne meine Zustimmung und Anerkennung.	D
Tiefes Mitgefühl	Ich fühle tiefe Empathie und Interesse für meine Mitmenschen. Ich gehe emotional voll auf sie ein und engagiere mich gerne für sie.	D
Imagebewusst	Ich bin mir jederzeit voll bewusst, wie ich von anderen wahrgenommen werde. Ich habe die große Stärke, mich dem gewünschten Image oder der sozialen Rolle flexibel anzupassen und Verhalten, Reaktionen schnell zu verändern, damit ich einen positiven Eindruck hinterlasse.	E
Nährend	Ich habe die Fähigkeit, anderen genau das zu geben, was sie in diesem Moment wirklich brauchen. Ich nähere sie im wahrsten Sinne des Wortes.	D
Effizient	Ich hasse es, Zeit oder Ressourcen unnötig zu verschwenden. Ich bin Ziel orientiert und erledige meine Arbeit effizient. Gerne nehme ich auch eine Abkürzung, um auf dem schnellsten Weg zum Ziel zu gelangen.	E
Der / die Beste	Ich will mich selbst übertreffen! Ich will herausragen, denn nur der erste Platz zählt! Reine Aufgabenerfüllung ist nicht genug, ich muss besser als alle anderen sein.	E
Einnehmend	Ich weiß genau, wie man andere Menschen fesselt. Es fällt mir leicht, eine Situation zu schaffen, in der sie es genießen, in meiner Gegenwart zu sein.	E
Außergewöhnlich	Ich bin mir meiner Einzigartigkeit und meiner Unterschiedlichkeit in jedem Moment bewusst. Ich bin davon überzeugt, dass ich für etwas Außergewöhnliches bestimmt bin. Ich formuliere diese Einzigartigkeit auch gerne anderen gegenüber.	F

Großherzig	Häufig ermutige ich andere Menschen oder stehe ihnen tatkräftig zur Seite. Es macht mir großen Spaß, mit anderen zu teilen – ob das meine Talente, meine Kochkünste, meine Zeit oder etwas Anderes ist.	D
Maßlos	Ich habe die Angewohnheit, mich selbst übermäßig emotional oder materiell zu belohnen, wenn ich mich einsam oder schlecht fühle.	F
Flexibel	Ich neige dazu, verschiedene Rollen anzunehmen, um die Erwartungen der anderen in ganz unterschiedlichen Situationen zu erfüllen. So identifiziere ich mich auch leicht mit einer neuen Position oder einem neuen Unternehmen.	E
Sich Selbst beobachtend	Ich bin mir meiner eigenen Gefühle, Reaktionen, Gedanken, Emotionen, Motive und Widersprüche sehr bewusst, da ich sie aktiv erforsche. Schönfärben kommt für mich nicht in Frage.	F
Grüblerisch	Ich neige dazu, vergangene Wunden zu pflegen und immer wieder an schmerzhaft Situationen zu denken. Wenn mich jemand verletzt hat, vergesse ich das nicht.	F
Mysteriös	Damit andere meine emotionale Verletzlichkeit nicht bemerken, kreiere ich gerne eine Aura des Geheimnisses über mich. Dabei bleibe ich mysteriös.	F
Vorbild sein	Ich will anderen ein Vorbild mit meinem Erfolg sein, so dass sie sich wünschen, von mir zu lernen. Ich schätze es, wenn andere zu mir aufschauen und von mir inspiriert werden.	E
Nähe brauchend	Ich stelle gerne emotionale und physische Nähe zu anderen Personen her. Intimität, geteilte Erfahrungen und ein bestimmter Grad von Exklusivität sind mir wichtig.	D
Gesellig	Mein primärer Fokus sind die anderen. Der Aufbau und die Pflege von Freundschaften sind ein zentraler Bestandteil meiner Identität.	D
Übermäßig großzügig	Ich gebe exzessiv. Manchmal helfe ich auch zu vielen gleichzeitig oder bin in zu vielen Komitees und fühle mich dann ausgelaugt. Ohne mich geht halt gar nichts!	D
Besitzergreifend	Ich habe schon die Erwartung, dass die vielen Dinge, die ich für andere tue, auch anerkannt werden. Dieses Feedback hole ich mir auch aktiv ein.	D
Aufopfernd	Es kommt schon vor, dass ich meine Zeit und all meine Ressourcen anderen opfere, so dass meine eigenen Bedürfnisse zu kurz kommen und ich mich selbst nicht mehr pflege und fördere.	D
Dienend	Wenn ich anderen konkret helfen kann, erfüllt mich dies mit großer innerer Zufriedenheit. Meine Zeit, Aufmerksamkeit und Arbeit schenke ich gerne wirklich Bedürftigen.	D
Anpassungsfähig	Es ist mir wichtig, dass andere gut über mich denken. Das kann schon mal dazu führen, dass ich nur Dinge tue oder sage, die gesellschaftlich akzeptiert sind bzw. mit den gesellschaftlichen Erwartungen einhergehen.	E
Launisch	Ich habe ein „Künstlertemperament“, meine Stimmungen wechseln schnell. Das beruht auf meiner großen Sensibilität.	F

Selbstoffenbarend	Ich spreche und schreibe gerne über meine wahren Gefühle, Impulse, Emotionen, sogar beschämende Dinge. Ich will die Wahrheit meiner Erfahrungen verstehen und entdecken, wer ich wirklich bin.	F
Analytisch	Ich bevorzuge es, Menschen und Begebenheiten zu analysieren und mehr Detailwissen zu erwerben, um sie zu verstehen. Ich lerne systematisch und kann anderen meine Folgerungen, Aussagen oder Ergebnisse schlüssig erklären.	G
Besorgt	Alles, was schiefgehen könnte, beunruhigt mich sehr! Meine Gedanken kreisen oft unermüdlich um Aufgaben, die momentan nicht gelöst werden können, denn ich fühle mich verpflichtet, eine Lösung dafür zu finden.	H
Abwechslung suchend	Ich bin quasi konstant auf der Suche nach Abwechslung, neuen Erfahrungen und neuen Interessen. Das Gras erscheint mir woanders einfach grüner. Ich bin überzeugt, dass mehr Glück möglich ist.	I
Vorsichtig	Schnelle Entscheidungen sind mir suspekt. Erst müssen alle Aspekte sorgfältig durch- und bedacht werden. Ich agiere erst, wenn ich Risiken minimiert bzw. ausgeschlossen habe. Das kann natürlich schon mal zu einer (notwendigen!) Verzögerung führen.	H
Engagiert	Wenn ich ein Versprechen gegeben habe, dann ist das unumstößlich. Ich stehe dazu. Ob es mir im Nachhinein passt oder nicht: ein Versprechen ist ein Versprechen.	H
Kooperativ	Ich bin ein unglaublich guter Teamplayer, denn gemeinsam sind wir einfach stärker und erfolgreicher! Mit anderen an einem Strang zu ziehen, um unsere Organisation oder Gemeinschaft zu stärken, ist mir ein Herzensanliegen.	H
Pflichtbewusst	Ich liebe es, Verpflichtungen zu erfüllen und Versprechen zu halten. Sobald sich meine Belastung verringert, nehme ich schnell neue Aufgaben in Angriff.	H
Neugierig	Ich bin sehr neugierig und interessiere mich für alles: für Menschen, die Natur, das Leben und den Geist. Ich möchte wissen, wieso die Dinge so sind wie sie sind. Ich verspüre eine Art „inneren Wissensdurst“, der sich nur schwer stillen lässt.	G
Ehrfurchtslos	Ich missachte gerne Regeln und zeige eine unverblümete Respektlosigkeit für das, was man generell unter „gesellschaftlich akzeptabel“ versteht. Autoritäten und Konventionen nehme ich nicht sonderlich ernst.	I
Subversiv	Ich empfinde ein stilles Vergnügen, wenn ich die Position eines anderen mit indirekten, subtilen Mitteln unterwandern kann, ohne dass er oder sie es merkt.	G
Ungehemmt	Ich kann Einschränkungen, Grenzen und Kontrolle nicht ab! Spontaneität und grenzenlose Freiheit sind mir das Wichtigste. Menschen lachen oft über meine witzigen Kommentare, die vor nichts haltmachen.	I
Verschwenderisch	Oft lasse ich parallel mehrere Ideen laufen. Mir ist sehr wohl bewusst, dass ich die nicht alle verfolgen kann. Das ist ja genau der Reiz. Ich habe so viel Energie, dass ich damit verschwenderisch umgehen kann.	I

Abgetrennt	Ich neige dazu, von Menschen und Ereignissen um mich herum abgetrennt zu sein. Ich bin wie ein „losgelöster Beobachter“, ich schaue mir mein Umfeld teilnahmslos an.	G
Zweifelnd	Sobald jemand eine Frage stellt, neige ich dazu, mein Wissen in Frage zu stellen. Eine einzige Frage genügt, um mein Selbstvertrauen und meine Sicherheit zu untergraben.	H
Spezialisiert	Es ist mir sehr wichtig, dass ich Dinge weiß, die andere nicht wissen! Ich möchte der einzige Meister auf meinem Spezialgebiet sein. Es macht mich richtig stolz, dass ich etwas weiß, das die Wenigsten verstehen.	G
Spontan	Ich bin ein extremer Freigeist und möchte sofort auf jegliche Stimuli und Gegebenheiten reagieren. Am liebsten fühle ich mich im „Flow“, denn dann bin ich lebendig, voller Energie und Überschwänglichkeit.	I
Unsentimental	Ich nehme die Dinge einfach so, wie sie sind. Ich bin in Bezug auf das Leben ganz unsentimental. Es ist halt so wie's ist.	G
Hyperaktiv	Ich versuche, in 24 Stunden so viele verschiedene Erfahrungen wie möglich zu erleben. Dabei benötige ich stete Abwechslung. Schnell bin ich beim nächsten Event. Je schneller und je mehr, desto besser.	I
Überzogen	Ich neige dazu, alles so intensiv wie möglich zu erleben. Dabei schlage ich definitiv über die Stränge, z.B. mit Gier, Fressorgien, ausschweifenden Aktivitäten – je maßloser, desto besser.	I
Ambivalent / Zwiespältig	Mit einem Fuß auf dem Gaspedal, mit dem anderen auf der Bremse! Es ist, als würden zwei Seelen in meiner Brust schlagen. Ich fühle mich in diametral entgegengesetzte Richtungen gezogen. Was immer meine Wahl, die Zweifel sind nie zu stillen.	H
Intensiv	Ich bin voll fokussiert, energiegeladen, geradezu glühend in Wirkung, Konzentration und Tiefe. Ich fühle mich in meiner Gedankenwelt lebendig und belebt.	G
Erfinderisch	Ich liebe es, etwas radikal Neues und Unerwartetes entstehen zu lassen. Oft entsteht das aus einer plötzlichen Einsicht. Dann bin ich so im Fluss, dass ich bis zum Ende am Ball bleibe.	G
Optionen offen haltend	Ich habe einen großen Widerwillen gegen Verpflichtungen und lasse mich ungern auf einen Aktionskurs festnageln, denn es könnte sich eine noch bessere, attraktivere Möglichkeit präsentieren.	I
Vielseitig	Ich liebe es, gleichzeitig verschiedene Dinge mit Leichtigkeit und Kompetenz zu tun. Je mehr ich gleichzeitig mache, desto besser bin ich.	I
Vorbereitet	Es erfüllt mich mit Freude, vorbereitet zu sein, alle unvorhergesehenen Möglichkeiten vorher überprüft und notwendige Maßnahmen ergriffen zu haben. Nichts überlasse ich dem Zufall.	H
Wachsam	Ich habe einen sensiblen Radar für potentielle Gefahren, Fallgruben und Probleme. Sobald sie von mir erkannt sind, ergreife ich Maßnahmen, damit die Sicherheit aller jederzeit gewährleistet ist.	H

Versiert	Je mehr ich vollbringe, desto mehr vollende ich. Es bereitet mir ein großes Vergnügen, viele parallelaufende Projekte zu beenden, und zwar alle mit Bravour und hoher Qualität.	I
Verschlossen	Ich habe die Angewohnheit, meine Pläne, Gedanken und Aktivitäten für mich selbst zu behalten. Es kann schon vorkommen, dass ich Informationen absichtlich zurückhalte, um die Kontrolle zu behalten.	G
Misstrauisch	Ich neige dazu, die Motive der anderen zu hinterfragen oder ausschließlich die negativen Folgen von Ereignissen zu sehen. Was ich gar nicht abkann, ist, wenn Menschen von komplett anderen Werten überzeugt sind als ich.	H
Spekulativ	Ich habe die Angewohnheit, für alles, was ich beobachte und denke, mannigfaltige neue (und sich evtl. widersprechende) Erklärungen zu finden. Die Ideen wirbeln nur so in meinem Kopf herum. Ich überprüfe sie aus allen Winkeln und komme dabei zu endlosen neuen Interpretationen.	G

DEIN ERGEBNIS

A / Typ 8 =

D / Typ 2 =

G / Typ 5 =

B / Typ 9 =

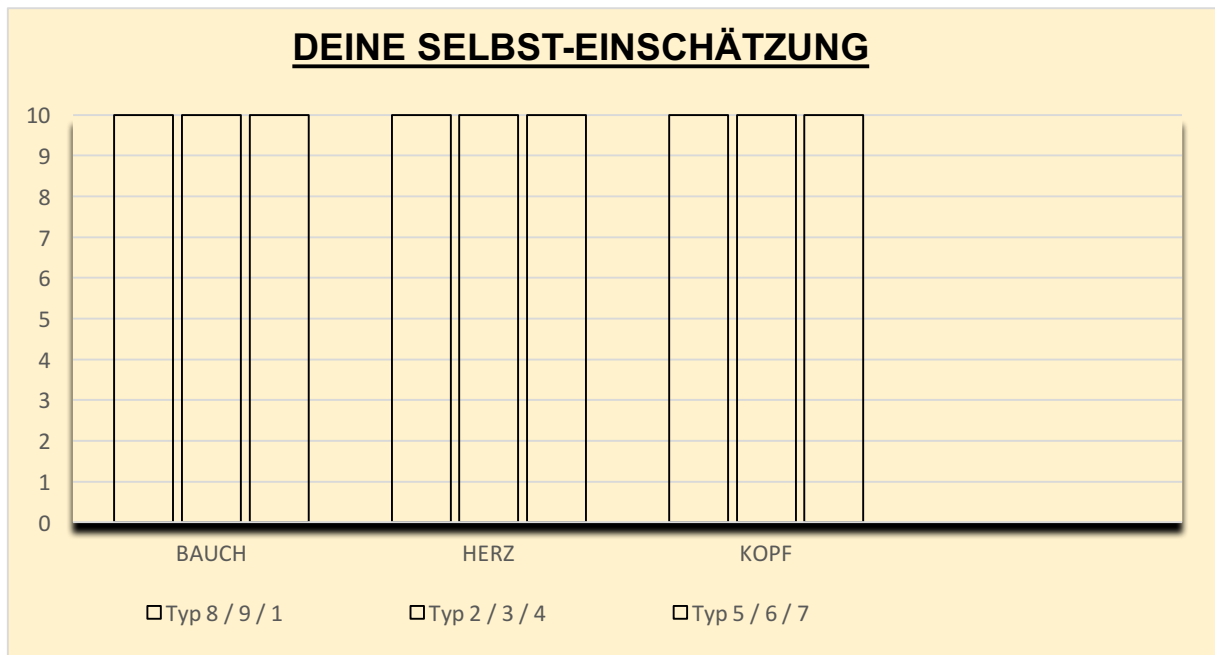
E / Typ 3 =

H / Typ 6 =

C / Typ 1 =

F / Typ 4 =

I / Typ 7 =



Hinweis:

Dieser Test ersetzt nicht das Typisierungs-Interview. Er unterstützt Dich aber in der Selbst-Typisierung und zeigt die Vielfältigkeit Deiner individuellen Stärken und Eigenschaften auf.

DIE TYPEN

Die 9 Typen im Enneagramm sind – wie Du auch an Deinem Ergebnis siehst – nach **DREI INTELLIGENZ-ZENTREN** aufgeteilt.

Typen 8, 9 und 1 sind **BAUCHTYPEN**. Bauchtypen haben eine starke Intuition, sind sehr unabhängig und machen sich viele Gedanken darüber, welche Rolle sie in der Welt spielen (wollen).

Typen 2, 3 und 4 sind **HERZTYPEN**. Herztypen sind gefühlsstark und suchen intensiven Kontakt mit den Menschen um sie herum.

Typen 5, 6 und 7 sind **KOPFTYPEN**. Kopftypen verlassen sich am liebsten auf ihr Denkvermögen. Sie wägen ab und sammeln viele Informationen, bevor sie sich entscheiden.

TYP 1 – DER PERFEKTIONIST

Für Typ 1 geht es im Leben um **Richtigkeit und Ordnung**. Der **Innere Kritiker** ist im Typ 1 besonders laut und stark. Die eigene Unvollkommenheit und die der anderen ist für Typ 1 somit nur schwer zu ertragen.

Für Typ 1 sind **„Richtig“ und „Falsch“ Absolute**. Seine Brille auf die Welt und auf sein engeres Umfeld ist schwarz und weiß. Entsprechend fühlen sich Menschen im **Umfeld des Typ 1 schnell kritisiert**.

„Einfach mal“ etwas auszuprobieren, fällt Typ 1 sehr schwer. Entweder er versucht, etwas zu perfektionieren, oder er lässt es ganz. Ebenso **schwer fällt es Typ 1 zu entspannen** und ohne Zeitdruck und Struktur in den Tag hineinzuleben.

Typ 1 fühlt sich für seine Familie, für sein Team, für seine Freunde extrem **verantwortlich** und macht sich viele **Sorgen** um deren Wohl.

Um seinen eigenen hohen Idealen und Prinzipien ausnahmslos gerecht zu werden, zeigt Typ 1 eine extrem hohe **Leistungsbereitschaft**.

TYP 2 – DER HELFER

Für Typ 2 geht es im Leben um **Geben und Beziehungen**. Typ 2 ist besonders **warmherzig, freundlich und rücksichtsvoll**. **Hilfsbereit zu sein** ist für Typ 2 eine Selbstverständlichkeit. Wenn jemand seine Hilfe braucht, ist Typ 2 auch bereit, seine ganze Kraft für den anderen einzusetzen. Auch wenn er es nicht direkt zugeben/wahrhaben will, erwartet Typ 2 durchaus, dass diese Hilfe **anerkannt wird**.

Typ 2 betritt einen Raum und wirft automatisch seine Netze aus. Durch ein strahlendes Lächeln, ein freundliches „Hallo“ und aufmerksame Blicke werden die Menschen direkt in **seinen Bann gezogen**.

Extrem empathisch erspürt Typ 2 aktiv bei seinem Gegenüber, was er oder sie genau in diesem Moment braucht. Zuhören, Loben, Unterstützen, Rat geben – Typ 2 kann sein ganzes Repertoire auspacken, **um gebraucht zu werden**.

Umgekehrt ist Typ 2 sehr **stolz** und nimmt **ungern selbst Hilfe in Anspruch**. Darauf zu warten, dass Typ 2 jemanden um Hilfe bittet, ist ein hoffnungsloses Unterfangen.

TYP 3 – DER MACHER

Leistung und Erfolg spielen eine herausragende Rolle im Leben des Typ 3. Typ 3 beurteilt sich und andere automatisch danach, was sie „**darstellen**“.

In einem **guten Licht dazustehen** und dafür **freundlich und höflich** auf Menschen zuzugehen, ist für Typ 3 eine Selbstverständlichkeit. Zur Not täuscht er für ein **positives Image** auch über Schwächen oder Defizite hinweg. Souverän kann er überspielen, wenn er eigentlich unsicher ist.

Typ 3 kann sich extrem gut an Gruppen und Situationen **anpassen**. Um dazu zu gehören, **identifiziert** er sich schnell mit Gruppen, Teams oder Arbeitgebern.

Typ 3 **vergleicht sich stark** mit anderen und sieht sich schnell in **Konkurrenz**.

In den **Beziehungen** zu anderen Menschen sucht Typ 3 ständig und automatisch nach **Bestätigung**. Sei es durch Lob, Geschenke, Anerkennung oder Aufmerksamkeit.

Ein **Ziel zu erreichen**, stellt für Typ 3 eine große Befriedigung dar. Noch besser, wenn alle anderen es sehen und ihn dafür **anerkennen und loben**.

Typ 3 hat meist eine **laute, kritische Stimme in sich**, die ihm großen **Druck macht**, schneller, besser und weiter zu gehen als alle anderen.

TYP 4 – DER INDIVIDUALIST

Für Typ 4 geht es im Leben um die **Einzigartigkeit** und seine individuelle **Bedeutung**. Typ 4 ist sehr **intuitiv** und dabei auf der Suche nach **Authentizität**. Bei sich und bei anderen.

Auch wenn Typ 4 nach außen sehr aufgeräumt und analytisch wirkt: **innen spielen sich häufig (emotionale) Dramen ab**.

Typ 4 ist **sein Leben lang auf der Suche**. Nach sich selbst, nach der wahrhaften Liebe – dabei blickt er **sehnsuchtsvoll** und mit **Neid** auf die Menschen um sich herum, die scheinbar glücklicher, erfüllter und „ganz“ sind.

Gleichzeitig ist seine **größte Angst, gewöhnlich zu sein**. Deshalb sucht er immer weiter, auch wenn es manchmal weh tut. Denn wenn er seine Suche aufhören und „ankommen“ würde, wäre er doch nur wieder so wie alle anderen.

Typ 4 hat ein unglaublich **fantasievolles und reiches Innenleben**, in das er sich auch über längere Zeit **zurückziehen** kann, z.B. wenn er sich missverstanden fühlt von der Außenwelt.

Typ 4 kann ein sehr **künstlerischer Mensch sein**, der in der Musik, in der Kunst o.ä. ein Ventil findet, mit dem er seine hohe Emotionalität und Sensibilität verarbeitet.

Typ 4 fällt gerne auf, auch optisch, weil er sich dann in seiner **Einzigartigkeit** und **Besonderheit** bestärkt fühlt.

TYP 5 – DER FORSCHER

Die Hauptthemen im Leben des Typ 5 sind **Wissen und Beobachtung**. Typ 5 geht Situationen, auch wenn sie emotional sehr angespannt sind, zunächst einmal **nüchtern** und **mit Abstand** an. Er bleibt **neutral** und **objektiv**.

Es fällt Typ 5 nicht besonders leicht, schnell Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen. Er versucht auch nicht, sich mit Empathie in andere Menschen hineinzusetzen, sondern erschließt **sich das Verhalten** seines Umfelds **eher durch Beobachtung und Denken**.

Typ 5 braucht viel **Zeit und Raum**, um sich mit den Dingen sachlich und hintergründig zu befassen.

Anstatt viel oberflächliches, breites Wissen anzuhäufen, geht Typ 5 gerne in die **Tiefe**.

(Physische) Nähe zu vielen Menschen kann für Typ 5 sehr **anstrengend** sein. Er braucht dann wieder Zeit alleine, um Kraft zu tanken.

Komplexe Zusammenhänge kann Typ 5 **gut strukturieren** und in Bildern ausdrücken, da er selbst gerne das große Ganze sieht.

TYP 6 – DER SKEPTIKER

Im Leben des Typ 6 spielt **Sicherheit** eine große Rolle. Typ 6 zeichnet sich durch eine hohe **Loyalität** aus, die er auch an anderen extrem schätzt. Außerdem typisch für Typ 6 sind seine vielen **Bedenken**.

„**Ja, aber...**“ ist eine Einleitung, die man von Typ 6 häufig hört. Denn er möchte – für sein Sicherheitsgefühl – an alles gedacht und die Dinge von allen Seiten beleuchtet haben.

In vielen Situationen, ob im Team oder in der Familie, hat er dadurch das Gefühl, für alles **allein verantwortlich** zu sein. Denn in seinen Augen denkt niemand so rundum mit wie er.

So wichtig ihm Loyalität bei Kollegen und Freunden ist, so schnell ist Typ 6 auch dabei zu vermuten, dass jemand etwas „**im Schilde führt**“ gegen ihn.

Bei Entscheidungen überlegt Typ 6 sehr gründlich hin und her, wägt **Pros und Contras** ab und holt sich Ratschläge eines „Profis“ ein. Dadurch wirkt er eher **entscheidungsschwach**.

Typ 6 hat einen ausgeprägten **Gerechtigkeitssinn** und setzt sich verantwortungsvoll für diejenigen ein, die benachteiligt sind.

Typ 6 weiß gerne um die geltenden **Regeln** und (ungeschriebenen) **Gesetze** in jeglichen Situationen – das gibt ihm Sicherheit und Struktur.

TYP 7 – DER ENTHUSIAST

Für Typ 7 geht es im Leben um **immer neue Erfahrungen und Pläne**. In dieser **Gier** nach Neuem ist er schier **unersättlich**.

Typ 7 ist von Grund auf **optimistisch** und kann allem etwas **Positives abgewinnen**. Er ist ein „**Dopamin-Junkie**“, der ständig nach neuen Kicks sucht. Häufig hat er einen Segelschein, einen Golfschläger, Mountainbikes, einen Tennisschläger und eine Kletterausrüstung zuhause, weil er das alles einmal ausprobieren musste.

Mit diesem **breiten Interesse** geht Typ 7 nicht so gerne in die Tiefe. Lieber **100 Dinge** ausprobiert haben als 5 Dinge richtig gut können.

Genauso kann es passieren, dass er mit seiner großen Vorstellungskraft 100 Ideen und Pläne für die Zukunft hat, aber davon weniger als 5 tatsächlich umsetzt. Die **detaillierte Umsetzung** wird ihm **schnell zu langweilig**. Lieber wird dann die nächste Idee geboren.

Typ 7 ist sehr **energiegeladen** und kann andere gut mitreißen mit seinem **Enthusiasmus**.

Grenzen jeder Art sind ihm zuwider (z.B. Regeln, Gesetze, Normen der Gesellschaft...).

TYP 8 – DER HERAUSFORDERER

Typ 8 geht es um **Stärke** und **Gerechtigkeit**. Meistens handelt es sich um sehr **unabhängige, starke Persönlichkeiten**. In Typ 8 findet man **charismatische Führungskräfte**.

Er **fordert** sich und die Menschen in seinem Umfeld andauernd **heraus**, mehr zu leisten, an ihre Grenzen zu gehen, schneller nach vorne zu kommen... Dabei kann er das Potential in anderen gut erspüren und dieses **fördern**. Er ist ein guter **Mentor**.

Typ 8 hat auch eine sehr **empfindsame und verletzbare Seite**, die er im Alltag meistens versteckt.

Typ 8 hat **sehr klare, feste Werte** – wer gegen diese verstößt, hat bei ihm schnell und nachhaltig verloren. Da bewertet Typ 8 sehr **hart und schwarz-weiß**.

Typ 8 unterschätzt häufig seine sehr **dominante, raumgreifende Wirkung**. Er hat eine **enorme Energie**, die er auf der einen Seite positiv einsetzen kann, die aber auch häufig in spontanen Ausbrüchen zum Vorschein kommt.

Typ 8 hat häufig ein Problem mit seiner „**Maßlosigkeit**“. Er setzt zu viel Kraft ein, zeigt zu viel Wut, trinkt zu viel, isst zu viel oder schläft zu wenig. **Er geht immer an seine Grenzen, bis der Körper nicht mehr mitmacht**. Dann wartet er bis es wieder geht und macht genau so maßlos weiter.

TYP 9 – DER VERMITTLER

Typ 9 möchte die Welt um sich herum gerne in **Harmonie** sehen. Jeglicher **Konflikt**, der entsteht oder entstehen *könnte*, **macht ihm Angst**.

Nein sagen zu müssen und die (mögliche) Enttäuschung des Vorgesetzten/Kollegen/Partners/Freundes auszuhalten, **stört die gewünschte Harmonie des Typ 9**. Deswegen **sagt Typ 9 auch oft Ja**, wenn er **eigentlich Nein** sagen möchte.

Sehr häufig **weiß Typ 9 gar nicht, was er selbst will**. Er ist so gewöhnt, die Bedürfnisse der Menschen in seinem Umfeld in sich aufzunehmen und danach zu handeln, dass er nie gelernt hat, auf sich selbst zu hören.

Typ 9 verliert sich leicht in einer **Entscheidungs-und auch Handlungs-Trägheit**. Es kommt nicht selten dazu, dass er am liebsten gar nicht entscheidet oder Entscheidungen aufschiebt – in der Hoffnung, dass es sich irgendwie von alleine löst.

Wenn Typ 9 spürt, dass etwas gegen seine Bedürfnisse passiert, reagiert er meistens **passiv-aggressiv**. Anstatt seine Wut unmittelbar zu kommunizieren, versucht er, wenigstens oberflächlich die Harmonie zu erhalten.

Hast Du Dich gefunden?

Wenn Du Deine Ergebnisse persönlich besprechen möchtest, schreibe mir gerne eine Email an:

coaching@ankefehring.com

**Mit dem Enneagramm kannst Du alte Muster durchbrechen und
Dein volles Potenzial entfalten. Probier's aus!**