**HET ENNEAGRAM**

ET programma studenten schooljaar 2016-2017



**BEKNOPTE GESCHIEDENIS VAN HET ENNEAGRAM.**

Het eerste symbool van het enneagram is terug te vinden bij Pythagoras (6e eeuw BC) . De leerlingen van Pythagoras leerden via discipline beheersing van het lichaam, emotie en het denken. De symboliek van het getal 9 was belangrijk, omdat dit de laatste schakel was die de mens in zelfontwikkeling kon bereiken. 10 stond voor het getal God.

Het is vrijwel zeker dat het enneagram via de Sofie-broederschappen weer opduikt. (6e eeuw AC).

Het soefisme beoogt geen nieuwe religie te zijn, geen nieuwe dogma's te vormen, maar beoogt eenheid tussen alle mensen, respect voor eenieders religie, cultuur en geestelijke groei.

Het enneagram is wezenlijk voor de soefi-broederschap, die ervan uitgaat dat ‘de mensheid zich bevindt in een proces van ontwikkeling naar hogere vormen van bewustzijn’.

De term enneagram en het negenpuntige model zijn geïntroduceerd door G.I. Gurdjieff, een Grieks-Armeense wijsgeer. (1872-1949). Hij bracht het enneagram als mondelinge leer van de soefi’s, onder de aandacht. Gurdjieff opende in 1919 het Instituut voor Harmonische Ontwikkeling van de Mens in Tiflis (Kaukasus).

Hij leerde zijn studenten zelfobservatie- en zelf bezinningsoefeningen als juiste benadering van het innerlijke leven. In tegenstelling tot Freud (1856-1939), die zijn cliënten toegang wilde geven tot het onbewuste met de hulp van een psychoanalyticus, probeerde Gurdjieff de studenten zelf te leren hun innerlijke buffers (afweermechanismen) te observeren.

Het ontmaskeren van buffers of afweermechanismen is een belangrijke taak voor iemand die op zoek is naar wat Gurdjieff de ‘authentieke persoonlijkheid of essentie’ noemde. “In onze essentie zijn we als een pasgeboren kind, dat nog geen onderscheid ervaart tussen zichzelf en de ander. Door opvoeding ontwikkelt het kind een ‘zelf’ middels een overlevingsstrategie die zich aanpast aan het gezin”.

Oscar Ichazo’s werk was onbekend tot 1970. Hij gebruikte ook de leermethode van Gurdjieff en vulde het enneagram. Hij stichtte het Arica Instituut op, dat momenteel in New York gevestigd is.

Claudio Naranjo, een Chileense psychiater volgde een Arica training. Hij bracht de afweermechanismen in beeld en transformeerde het enneagram naar een westers psychologisch model.

Vanaf de jaren ’70 heeft Helen Palmer het enneagram geïntroduceerd bij organisaties en bedrijfsleven in Amerika. Sindsdien heeft het enneagram steeds meer bekendheid gekregen en wordt het toegepast in organisaties die zelfreflectie belangrijk vinden.

Het enneagram zoals het nu gebruikt wordt heeft betrekking op het loslaten van het ontwikkelde ‘zelf’ door innerlijk waar te nemen.

*“Als alledaagse gedachten en emoties verstomd zijn, worden het mentale centrum (fixaties) en het emotionele centrum (passies) ontvankelijk voor hogere ideeën en hogere deugden”.*

  **KORTE BESCHRIJVINGEN VAN DE TYPES**

1.Ik heb een sterk besef van wat goed en fout is. Ik zie direct wat verbeterd kan worden en ik kan het moeilijk verdragen wanneer anderen in mijn ogen laconiek met het werk omgaan. Sommigen vinden mij (te) kritisch. Ik ben ook kritisch, heb een constante innerlijke “waarschuwer”, “het is nog niet goed genoeg”. Iets is goed of fout en ik wil de controle houden, want er mogen geen fouten gemaakt worden. Als het goed is kan het waarschijnlijk nog iets beter. Eigenlijk moet het perfect. Ik heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel, werk gaat voor het meisje (vriendje). Het woord “moeten”speelt een grote rol.

 Ik zoek waardering door het juiste te willen doen.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

2. Ik ben het verzorgende, helpende type. Mijn aandacht gaat naar de behoeften en gevoelens van anderen. Relatie gaat voor de taak. Ik heb een dienstverlenende instelling en heb grote moeite met “nee” zeggen. Ik voel me dan ook gekwetst of teleurgesteld als de ander de aangeboden hulp afwijst. Een goede emotionele relatie is belangrijk, ik ben meelevend en meevoelend. Ik voel goed aan wat anderen nodig hebben. Wat mezelf betreft, ik kan moeilijk ontvangen en ben me weinig bewust van eigen behoeften. Als ik kan helpen ben ik op mijn best. Ik wil geliefd zijn en waarde toevoegen.

Ik wil gewaardeerd door te voorzien in de behoeften van anderen.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

3. Ik ben ambitieus en dat bewijs ik ook meestal. Ik kan anderen enthousiasmeren, charmeren om een taak uit te voeren. Ik ben dan meer taakgericht dan relatiegericht bezig. Gevoelens van anderen en van mezelf kunnen ballast zijn. Het doel moet zo efficiënt mogelijk bereikt worden. Ik zet ideeën snel om in acties en ik ben meestal met meerdere dingen tegelijk bezig. Ik kan ongeduldig zijn als de ander de boel vertraagt. Ik kom graag succesvol over. Ik presenteer zaken op een manier waarvan ik verwacht dat die acceptabel zijn voor de ander en ik kan daardoor verschillende rollen aannemen. Ik ben wat ik doe. Ik ben me vaak niet bewust van mijn eigen identiteit. De ander kan daardoor denken: wie is hij/zij nu ‘echt’.

Ik wil waardering door succesvol te zijn.

4. Ik ben een echt gevoelsmens, ik kan dit uiten of alleen diep in me voelen. Ik ben op zoek naar een diepe emotionele binding en authenticiteit in relaties. Ik voel me vaak anders dan anderen: “ik lijk er niet bij te horen”. Ik ben fijngevoelig, vooral als mensen het moeilijk hebben. Ik ervaar de zoektocht naar diepe verwantschap als een eeuwige zoektocht. Ik wil graag dat de ander mij echt leert kennen, maar meestal lukt dat net niet. Ik ervaar mijn leven regelmatig als een aaneenschakeling van diepe dalen en grote hoogten. Vreugde als verrukking en verdriet als drama.

 Ik wil hervinden wat verloren is: schoonheid, authenticiteit. Mezelf begrijpen.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

5. Ik analyseer, onderzoek, voordat ik handel. Ik wil mijn tijd en energie beschermen. Ik houd niet van claims en mensen die eisen aan mij gaan stellen. Ik bekijk de dingen liever op een afstand, dan er middenin betrokken te worden. Ik ben de toeschouwer, geestelijk actief. Ik heb vaak genoeg aan mezelf. Ik houd het liefst emotioneel afstand, vind het gemakkelijker in contact te komen met mijn eigen gevoel als ik alleen ben. Ik toon mijn gevoelens liever niet in bijzijn van anderen. Ik hecht veel waarde aan mijn eigen gedachten. Weten geeft mij zekerheid. Ik kan over het algemeen logisch en objectief redeneren. Ik heb tijd nodig om alle indrukken binnen mijn referentiekader te plaatsen. Ik handel pas als ik het begrijp. Eerst denken, dan doen.

Ik wil de wereld om mij heen begrijpen

-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

6. In ben het op zekerheid georiënteerde type. Ik twijfel vaak en het kan lang duren voordat ik een besluit neem. Ik zit vaak vol met dilemma’s. Ik wil weten welke risico’s er zijn. Ik heb een soort zesde zintuig voor het opsporen van gevaar. Ik voel verborgen agenda’s aan. Ik houd niet van onduidelijkheid, ben op mijn hoede. In mijn verbeelding kunnen dingen vaak mis gaan. Ik wantrouw totdat het tegendeel bewezen is. Mijn plichtsbesef is groot en als ik me voor iets of iemand inzet ben ik loyaal, trouw en betrokken. Regels en wetten zijn er om mensen te beschermen. Het is voor mij belangrijk dat ik weet wat men van mij verwacht. Ik wil weten waar ik aan toe ben.

Ik zoek zekerheid en veiligheid door waakzaam te zijn.

---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

7. Ik heb de neiging negatieve zaken positief te (her)interpreteren. Ik wil graag alle opties openhouden en houd niet van beperkingen. Commitment is moeilijk. Ik ben vaak enthousiasmerend en stimulerend. Ik verbind graag ideeën met elkaar en zie altijd mogelijkheden. Ik heb zoveel fantastische ideeën, dat ik het lastig vind iets echt af te maken. Het volgende plan/idee borrelt alweer op. Ik ben bij voorkeur optimistisch en heb het gevoel dat alles mogelijk is in het leven. Ik heb een honger naar nieuwe ervaringen en doe veel dingen tegelijk en door elkaar. Wat pijnlijk en zwaar is vermijd ik liever. Met mensen in moeilijkheden weet ik niet zo goed raad. Ik houd de dingen graag licht.

Ik wil plezierige opties hebben en pijn vermijden.

8. Ik ben het recht-door-zee type en vol zelfvertrouwen. Bij mij weet je waar je aan toe bent. Er wordt wel eens gezegd dat ik zwart-wit denk. Ik vind het belangrijk te touwtjes in handen te hebben, de dingen naar mijn hand te zetten. Onafhankelijkheid, macht en controle spelen een grote rol in mijn leven. Ik vertrouw niet veel mensen. De paar mensen die ik vertrouw, hebben bewezen dat ze mijn vertrouwen waard zijn. Ik kan hard overkomen, maar ben ook hard voor mezelf. Ik heb de neiging anderen de schuld te geven als iets fout loopt. Ik neem bij voorkeur geen bevelen aan en al helemaal niet van mensen die ik niet respecteer. Ik ben een vechter en ga de confrontatie niet uit de weg. Ik uit mijn boosheid gemakkelijk en direct, ben het ook al weer snel kwijt. Als het moet ben ik het toonbeeld van zelfbeheersing. Wanneer ik zie dat iemand een zwakkere onrechtvaardig behandelt, dan kom ik op voor de zwakkere. Ik weet dat achter mij harde, sterke buitenkant een zachte, kwetsbare kern ligt. Die zachte kant houd ik liever voor me.

Ik wil mezelf beschermen door invloed te hebben, onafhankelijk en onkwetsbaar te zijn.

--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

9. Ik ben over het algemeen een tevreden mens. Ik heb de neiging tegemoet te komen aan de wensen en verwachtingen van anderen. Ik houd niet van conflicten. Bij conflicten heb ik de neiging me terug te trekken. Ik kan met grote koppigheid blijven ontkennen dat er conflicten zijn of dat er iets verkeerd is. Problemen probeer ik weg te redeneren. Er leeft een sterke energie in mij en veel emoties. Toch kom ik meestal kalm en rustig over, omdat ik de baas wil blijven over mijn emoties. Ik zal mijn kwaadheid niet gauw uiten en als dat gebeurt is dit vaak extreem. Daarvan heb ik bijna direct weer spijt. Ik kan meestal met iedereen opschieten en vind het prettig als iedereen tevreden is. Ik heb de neiging mijn aandacht te versnipperen en dan ga ik meestal onbelangrijke dingen doen. Ik voel alles aan, alle verschillende standpunten. Ik weet vaak beter wat ik niet wil, dan wat ik wel wil. In mijn levensvisie ga ik ervan uit dat alles goed komt als we kalm, vriendelijk en met elkaar verbonden blijven.

Ik wil in eenheid en harmonie met anderen leven*.*

**DE SYMBOLIEK VAN HET ENNEAGRAM.**

Het enneagram betekent 9 (ennea) punten) (grammos) en bestaat uit drie symbolen:

 cirkel, driehoek en hexagoon.

De cirkel staat voor het allesomvattende, de energie die alles met elkaar verbindt.



De driehoek staat voor de Wet van 3 (interactie tussen de drie krachten).

Volgens Pythagoras zijn de drie krachten: lichaam, emotie en denken.

Volgens het Christendom: vader, zoon en heilige geest.

Volgens het Hindoeïsme: de 3 goddelijke krachten brahma, visjnoe en sjivain.

Volgens het Boeddhisme: boeddha, dharma en sangha

Volgens de fysica: sterkte kracht, zwakte kracht en elektromagnetisme.

 Het hexagoon bestaat uit 7 punten die de typen met elkaar verbindt (Wet van 7) .

1 delen door 7 = 0,142857142857….

Het getal 9 representeert het nieuwe. Het getal 9 is het getal van de volmaakte mens, die zich uit lichaam, ziel en geest ontwikkeld heeft. In het Germaanse, Griekse en Chinese gebruik staat 9 voor de 9 stappen naar de voltooiing van een proces.

Het enneagram kent drie centra, die drie soorten intelligentie vertegenwoordigen:

* Emotionele intelligentie (hart). Typen: 2+3+4 . Ze richten zich op de buitenwereld.

Kunnen moeilijk in contact komen met hun hart.

Verdriet is de onderliggende motivatie.

* Fysieke intelligentie (buik). Typen: 8+9+1. Ze richten zich zowel op de buitenwereld als hun binnenwereld. Ze zijn gevoelig voor fysieke signalen (intuïtie)

Woede is de onderliggende motivatie.

* Mentale intelligentie (hoofd). Typen: 5+6+7. Ze hebben een kleine buitenwereld en een grote binnenwereld. In hun eigen wereldje zetten ze gedachten op een rij.

Angst is de onderliggende motivatie.

**PASSIES, FIXATIES EN AFWEERMECAHNISMEN.**

De negen typen worden in de klassieke benadering van het enneagram beschreven vanuit hun passie. De passie is een centrale emotie (drijfveer) waaromheen zich gedachten, gevoelens en gedragspatronen van het type vormen. Dit in tegenstelling tot ‘gewone’ emoties, die steeds weer veranderen is de **passie** het kernpunt, een dwang die het type op zijn plaats houdt. Elk type wordt aangestuurd door de passie en is gericht op de **fixatie**.

Zowel de passie als de fixatie zijn onbewust aanwezig, omdat we er een verdedigingsmechanisme omheen hebben gelegd.

**Passie Fixatie**:

Gedreven door: Gericht op:

1. **woede perfectionisme**
2. **trots helpen**
3. **zelfbedrog succes**
4. **nijd/afgunst melancholie**
5. **hebzucht/gierigheid wijsheid**
6. **angst/roekeloosheid zekerheid**
7. **onmatigheid/gulzigheid plannen maken**
8. **lust macht**
9. **luiheid/zelfveronachtzaming harmonie**

 

*De* ***passies, fixaties*** *en het* ***verdedigingsmechanisme*** *zij*n samen krachtig genoeg om een schijn van werkelijkheid te creëren. We bekijken in feite 1/9 van de wereld.Als we informatie waarnemen die van belang is voor ons type, worden we in beslag genomen door *waar* onze aandacht naartoe gaat i.p.v. *hoe* we onze aandacht beter kunnen richten.

**AFWEERMECHANISMEN/VERDEDIGINGSMECHANISMEN.**

Elk type beschikt over een afweermechanisme.

Afweermechanismen:

1. reactie formatie
2. onderdrukking
3. identificatie
4. introjectie
5. isolatie
6. projectie
7. rationalisatie
8. ontkenning
9. verdoving



**Afweermechanismen.**

Afweermechanismen worden ook wel verdedigingsmechanismen genoemd.

1. Bij type 1 is de verdediging: reactieformatie (tegenovergestelde reactie).

Het verdedigingsmechanisme reactieformatie zorgt ervoor dat je je niet bewust wordt van je onvolkomenheid, je beperktheid. Je zegt het tegenovergestelde van wat je feitelijk bedoelt. Boosheid als ongeoorloofd gevoel slik je in. Om jezelf te beschermen reageer je bijvoorbeeld beleefd i.p.v. het uiten van je boosheid of ergernis.

1. Bij type 2 is de verdediging: verdringing (onderdrukking).

Het verdedigingsmechanisme verdringing zorgt ervoor dat je je niet bewust wordt van je eigen behoeften. Je onderdrukt je eigen gevoelens en verlangen. Je verdringt je eigen behoefte door je richten op de behoefte van een ander.

1. Bij type 3 is de verdediging: identificatie.

Het verdedigingsmechanisme identificatie zorgt ervoor dat je je niet bewust wordt van je falen. Je identificeert je met succes, populariteit of imago. Je identificeert je vaak met dat deel van jezelf dat succes wil hebben. Negatieve gedachten en gevoelens over falen druk je het liefst weg.

1. Bij type 4 is de verdediging: introjectie. (gevoelens of gedachten van anderen onbewust aan jezelf toeschrijven)

Het verdedigingsmechanisme introjectie zorgt ervoor dat je je niet bewust wordt van je gewoonheid, je alledaagsheid in je leven.

Je wordt vaak emotioneel, alhoewel je dat ook naar binnen kunt houden. Je trekt emoties van de ander naar binnen, waardoor je je gaat voelen als de ander. Je neemt de gevoelens van een ander over. Je beschermt je op deze wijze van je eigen alledaagsheid. Waar identificatie staat voor …je gedragen als.. staat introjectie voor… je voelen als…

1. Bij type 5 is de verdediging: isolatie (afsluiten van de buitenwereld).

Het verdedigingsmechanisme isolatie zorgt ervoor dat je je niet bewust wordt van het afzonderen van je gevoelens.

Je neemt afstand (dissociatie) van je gevoelens. Je stopt elk gevoel in een apart vakje, waardoor je abstract en objectief wilt blijven denken. Je laat een ander niet in je emoties delen door je terug te trekken.

1. Bij type 6 is de verdediging: projectie (gevoelens of gedachten van jezelf toeschrijven aan een ander).

Het verdedigingsmechanisme zorgt ervoor dat je je niet bewust wordt van je onzekerheid. Je projecteert je eigen angst of twijfel op de ander en maskeert hierdoor je eigen onzekerheden. Fantasie gaat vormen aannemen in je hoofd. Er ontstaat een (negatieve) gedachte die je projecteert op de ander.

1. Bij type 7 is de verdediging: rationalisatie (het construeren van een redelijke verklaring).

Het verdedigingsmechanisme rationalisatie zorgt ervoor dat je je niet bewust wordt van verdriet en pijn. Je construeert met overredingskracht een verklaring, aanvaardbare excuses.

Het pijnlijke gevoel dat eigenlijk bij jezelf wordt opgeroepen, wordt verschoven. Plezier gaat voor de angst, pijn. Je beschermt jezelf tegen ongewenste teleurstellingen.

1. Bij type 8 is de verdediging: ontkenning (iets bewust niet willen weten of voelen)

Het verdedigingsmechanisme ontkenning zorgt ervoor dat je je niet bewust wordt van je eigen kwetsbaarheid. De wil tot ontkennen speelt hierbij een grote rol. Je zegt tegen jezelf: ik wil dit niet voelen of weten van mezelf. Je wijst iets met kracht af. In de ontkenning zit een keuze: “ik wil dit niet”.

1. Bij type 9 is de verdediging: zelfverdoving (het zich niet bewust zijn).

Het verdedigingsmechanisme zelfverdoving zorgt ervoor dat je je niet bewust wordt van conflicten. Je verliest het contact met jezelf en gaat op in je ‘bezigheid’. Je bent mentaal ergens anders, je bent er niet écht bij met je gedachten. Toch wek je de indruk dat je luistert, meedoet. Je verdooft jezelf, je bent er niet bij.



**Type 1**

Basisovertuiging: De wereld is niet volmaakt.

Missie: Ik zet me in voor verbetering.

Drijfveren: woede, wrok.

Buiktype.

Hogere idee: perfectie. Hogere deugd:sereniteit

Affirmatie: “ik ben perfect zoals ik ben”

De 1 is het principiële, perfectionistische type.

De 1 streeft perfectie na. Is gericht op het waarnemen van fouten, bij zichzelf en de ander.

Registreert eigen en andermans gedrag. Is niet snel tevreden met zichzelf of met anderen.

Om een juiste beslissing te kunnen nemen willen Enen duidelijkheid, structuur, weten of ze iets ‘goed’ of ‘fout’ doen.

Moralistische gedachten en hard werken blokkeren eigen ‘verboden’ gevoelens en impulsieve handelingen. Heeft een streng geweten dat het eigen gedrag constant beoordeelt. Voelt zich schuldig bij het niet voldoen aan eigen opgelegde hoge normen. Is toegewijde werker.

Enen zijn ethisch en consciëntieus, er is altijd iets wat beter kan. Een sterk besef van goed en fout, strevend naar verbetering en bang om zelf fouten te maken. Enen hanteren hoge normen, gevaar bestaat dat ze doorslaan naar kritiekzucht en perfectionisme. Dwangmatige neiging het ‘juiste’ te willen doen. Kunnen moeilijk oppervlakkige boosheid van een woede-uitbarsting onderscheiden.

De innerlijke kritische stem is voortdurend aanwezig.

Typische problemen van de 1: onderdrukte woede en ongeduld, Wil gevoelens als ergernis en boosheid vermijden.

Bij stress gaat de 1 richting 4. Dit kan leiden tot: dwangmatige controle, pleziertjes die worden geschrapt, de woede die naar boven komt. Ze zijn boos als hun inzet niet gewerkt heeft. Ze ervaren het als oneerlijk.

Als ze emotioneel instorten, kunnen Enen verstrikt raken in hun verdriet. Zelfmedelijden kan opzetten. Ze realiseren zich dat goed gedrag en overmatige inspanning geen zekerheid biedt voor geluk en succes. Onder stress kunnen Enen op een fundamentele, positieve manier veranderen.

In veilige omstandigheden richting 7; de positieve kanten van de vele keuzemogelijkheden ontdekken. Keuzes baseren op eigen wensen i.p.v. zo hoort het, goed/fout afweging. Vrij zijn van schuldgevoelens, het vele ‘moeten’. Wat inspireert mij? i.p.v. Wat moet ik nog doen?

Op zijn slechtst zijn Enen intolerant, koel, streng, principieel, corrigerend, verkrampt.

Op hun best zijn Enen gestructureerd, voorbeeldig, verantwoordelijk, realistisch kritisch, sociaal bewogen.

**Type 2.**

Basisovertuiging: mensen zijn afhankelijk van mijn hulp.

Missie: ik moet geven.

Drijfveren: trots, vleierij.

Centrum: emotie

Hogere idee: eigen wil. Hogere deugd:nederigheid

Affirmatie: “ik heb genoeg aan mezelf”



De 2 is het zorgzame, inter-persoonlijke type, dat anderen helpt.

De Twee ervaart zichzelf als onzelfzuchtig door nodig te zijn, door een centrale plaats in te nemen in het leven van anderen en onmisbaar te zijn. Ze zijn zich vaak niet bewust dat het overnemen van de leiding een vorm van trots is. Ze ervaren dit gewoon als een grote mate van betrokkenheid op de ander. De Twee voorziet in eigen behoeften door de behoeften van anderen te bevredigen.

Heeft grensconflicten. “ik neem het niet over”. Ik handel omdat er behoefte aan is”. Door hun trots hebben ze er moeite mee een afwachtende houding aan te nemen.

De zelfpresentatie van een Twee past zich aan de behoefte van een ander aan. Ze tonen verschillende kanten aan verschillende mensen. Kunnen moeilijk alleen zijn. Tweeën ontlenen hun identiteit aan de rol die ze in relaties met anderen vervullen. Ze zijn relatieafhankelijk en hebben daardoor meerdere ‘ikken’.

Tweeën zijn meelevend, oprecht, hartelijk. Ze zijn gulhartig en offeren zichzelf op. Kunnen ook sentimenteel en vleiend zijn en de ander te veel willen behagen. Tweeën voelen een drang om op intieme voet met anderen te verkeren, wat heeft de ander nodig. Een Twee neemt persoonlijke problemen mee naar het werk. Wanneer ze over het hoofd gezien worden, raken ze geïrriteerd, kwaad.

Ze willen verbondenheid ervaren in een relatie. Als ze geen verbondenheid ervaren voelen ze zich leeg. Kunnen daardoor opdringerig overkomen, emotioneel manipulerend. Tweeën zijn zich vaak niet bewust vanuit welk motief ze geven. Ze zijn zich niet bewust van hun verborgen agenda, totdat ze zich verontwaardigd voelen, omdat ze niet kregen waar ze behoefte aan hadden. Waardering krijgen is voor Tweeën van levensbelang. Is zeer ontvankelijk voor aanmoediging en goedkeuring. Afwijzing van een dierbare relatie voelt voor hen als het verliezen van hun identiteit.

Typische problemen van de twee: moeilijk kunnen ontvangen en het onderkennen van eigen behoeften.

Bij stress gaat de 2 richting 8. Als ze langdurig geen waardering krijgen voor wat ze doen en hun eigen behoeften onderdrukken kunnen tweeën erg boos worden: korte uitbarstingen, emotionele relaties vervlakken. Ze kunnen dan de confronterende houding van de 8 overnemen.

In veilige omstandigheden gaat de 2 in de richting van 4: Werkelijk om mensen geven en belangeloos ondersteunen, eigen vrijheid creëren i.p.v. alleen anderen ter wille te zijn.

Op zijn slechtst: dwingend en verongelijkt, iemand die op je schuldgevoel wil werken, indirect.

Op zijn best is de Twee: onzelfzuchtig en altruïstisch.



**Type 3.**

 Basisovertuiging: succesvolle mensen worden gewaardeerd.

 Missie: ik moet presteren

 Drijfveren: bedrog, ijdelheid

 Centrum: hart

 Hogere idee: hoop Hogere deugd: oprechtheid

 Affirmatie: “ik ben als persoon de moeite waard”.

De 3 is het plooibare op succes gerichte type.

De Drie wil gewaardeerd worden om zijn prestaties. De Drie ontleent zijn identiteit aan zijn werk/prestatie. Ze komen vaak enthousiast, zelfverzekerd en beminnelijk over. Ambitieus en competent als ze zijn, kunnen ze ook statusbewust zijn. Imago is belangrijk en misleidend. Als blijkt dat het tonen van een bepaald imago de Drie iets oplevert, neemt de drie de karakteristieken over die behoren bij een bepaalde rol. De Drie kan daardoor vaak van zelfpresentatie veranderen. Kan als een kameleon authentieke gevoelens afsnijden om een bepaalde rol aan te nemen. De Drie bedriegt zichzelf door gevoelens over te nemen die passen bij het maatschappelijk gewaardeerde imago. Is bang om te falen.

Is een veelzijdig persoon, kan met meerdere taken tegelijk goed bezig zijn.

De drie heeft een optimistische doe-houding. Richt de aandacht op de taak, verwart echte identiteit met identiteit op het werk. Bezig zijn is voor hen een vorm van controle hebben. Ze willen actief betrokken zijn bij de taak. Het werk of een project kan het leven van een Drie domineren. Ze stoppen hun hart in het werk. Kan moeilijk STOP zeggen.

Typische problemen van de drie zijn: werkverslaving en concurrentiedrang.

Bij stress gaat de 3 richting 9. Uit angst om te falen raken ze nog meer gedreven en verspillen energie aan onbelangrijke taken. Ontkennen hun gevoelens en denken dat hun eigenwaarde daalt als ze niet produceren.

Bij veilige omstandigheden gaat de 3 richting 6: waarachtigheid, authenticiteit, zichzelf zijn i.p.v. een rol te spelen.

Op hun slechtst is een Drie: opportunistisch en ongeduldig

Op hun best is een Drie: enthousiaste succesvolle alleskunner, soepele netwerker.



**Type 4.**

Basisovertuiging: Ik ben anders dan de anderen. Er ontbreekt iets.

Missie: ik ben op zoek naar authenticiteit, emotionele verbondenheid.

Drijfveren: nijd, melancholie

Centrum: hart

Hogere idee: oorspronkelijkheid Hogere deugd: balans

Affirmatie: “ik ben tevreden met wat er nu is”.

De 4 is het romantische, introspectieve type.

Vieren zijn zelfbewust, sensitief.

De Vier voelt zich aangetrokken tot dat wat ontbreekt: wat ver weg is, niet beschikbaar of moeilijk te krijgen. Ze lijden aan stemmingswisselingen.

Vanuit hun gevoelens kwetsbaar en onvolwaardig te zijn kunnen ze anderen mensen mijden. Ze voelen zich anders, de uitzondering. Ik ben bijzonder, omdat ik lijd.

Hun aandacht is gericht op wat ze missen. Nijd komt voort uit de overtuiging dat anderen de ontbrekende elementen wel hebben. Anderen zijn tevreden, bij mij ontbreekt iets.

Melancholie is de zoete droefenis die de Vier ervaart na een besef van verlies. De Vier vermijdt het alledaagse, put energie uit verlies, fantasie, artistieke bezigheden.

De Vier reageert in relaties met aantrekken en afstoten. Richt zich dan op wat ontbreekt in de relatie.

De Vier voelt zich aangetrokken tot het onbereikbare en stoot het weer af als het binnen handbereik is.

Ze hebben een hekel aan mensen met weinig diepgang die het wel voor elkaar krijgen gelukkig te zijn. De typisch problemen van de vier: zelfmedelijden en nijd.

Bij stress beweegt de 4 naar de 2. Gevoelens van verdriet en in de steek gelaten zijn worden sterker.

Depressieve gevoelens liggen op de loer.

Bij veilige omstandigheden gaat de 4 richting 1: zaken voor elkaar krijgen door nauwgezet te werk gaan. Creatieve ideeën verwezenlijken.

Op hun slechtst zijn Vieren dramatisch, egocentrisch.

Op hun best zijn Vieren inspirerend en in hoge mate creatief. Ze zijn dan in staat zichzelf te vernieuwen.

**Type 5.**

Basisovertuiging:De wereld dringt zich aan mij op. Ik heb privacy nodig om na te kunnen denken.

Missie: ik moet het weten.

Drijfveren:hebzucht, gierigheid

Centrum: hoofd

Hogere idee: alwetendheid Hogere deugd:niet hechten

Affirmatie: “er is altijd genoeg voor mij”.



De 5 is het celebrale type.

Vijven zijn alert en nieuwsgierig en bezitten inzicht. Met hun uitstekende concentratievermogen kunnen Vijven zich toeleggen op het ontwikkelen van complexe ideeën en vaardigheden. Ze zijn onafhankelijk en vindingrijk. Vijven kunnen zich tussen de mensen begeven en nog steeds op afstand zijn. Ogenschijnlijk zijn ze geïnteresseerd.

Hun denken is losgekoppeld van hun gevoel. De Vijf heeft angst verzwolgen te worden door de verwachtingen en emoties van anderen. De Vijf wil nergens in betrokken raken, emotionele controle is belangrijk. Der Vijf voelt emoties het beste als hij alleen is.

De Vijf heeft bij voorkeur minder wensen, minder behoeften, minder emotioneel contact. Minder leidt tot meer: meer tijd, meer energie en grotere autonomie. De geest is hun compagnon en ze kunnen daardoor in hun eigen behoeften voorzien. De Vijf stelt dat kennis macht is. Specifieke informatie is de sleutel tot macht. Verschillende levensgebieden (vrienden, werk, privé) worden van elkaar gescheiden.

De Vijf heeft behoefte aan grenzen en beperkingen. Houdt van duidelijke afspraken. Wil voorbereid zijn. Waardeert besluitvorming waarbij emoties geen rol spelen.

De typische problemen van de vijf: isolement en nihilisme.

Bij stress beweegt de 5 zich richting 7: bij te veel activiteiten bouwen ze een sociaal geaccepteerde façade op; ze ervaren dit niet als een plezierige houding. Ze zoeken verwoed naar een snelle manier om tijd te winnen en energie te besparen en te behouden. Ze ervaren een innerlijke spanning en de angst verzwolgen te worden door de bezigheden van ander(en).

Bij veilige omstandigheden gaat de 5 richting 8: als de 5 zich veilig voelt in zijn toevluchtsoord (thuis/werk) zal hij de dagelijkse gang van zaken onder controle houden, zijn boosheid uiten en voet bij stuk houden. De baas willen blijven over zichzelf.

Op zijn slechtst zijn Vijven: betweterig, in zichzelf gekeerd.

Op zijn best zijn Vijven: visionaire pioniers, innovatief.



**Type 6.**

Basisovertuiging: de wereld is bedreigend en onbetrouwbaar

Missie: ik wil moed verzamelen om te vertrouwen

Drijfveren: angst/twijfel

Centrum: hoofd

Hogere idee: vertrouwen Hogere deugd: moed

Affirmatie: “ik heb vertrouwen in mezelf, de wereld en

De toekomst”.

De 6 is het toegewijde, op zekerheid gebaseerde type.

Zessen werken hard, zijn betrouwbaar en verantwoordelijk. Denken neemt de plaats in van doen, twijfel, dingen uitstellen. Passiviteit vergroot de angstgevoelens. De Zes controleert de omgeving op veiligheid en bedreiging. Is sceptisch…ja, maar….

De Zes gaat uit van het slechtste scenario…vechten of vluchten.

De Zes wantrouwt andermans motieven en is ambivalent ten opzicht van autoriteit.

De fobische Zes zoekt veiligheid en verschuilt zich achter autoriteiten, wetten en regels. De loyale lotgenoot bij tegenspoed. De fobische Zes is behoedzaam en bang.

De contrafobische Zes komt tegen de autoriteit in opstand.

De contrafobische Zes is reactief, heeft lef en valt autoriteit aan. Komt op voor de underdog.

De typische problemen van de zes zijn: zelftwijfel en achterdocht.

Op zijn slechtst zijn Zessen: achterdochtig, cynisch.

Op zijn best zijn Zessen: vol zelfvertrouwen, onafhankelijk en moedig.

Bij stress gaat de 6 richting 3. De 6 vertoont een hakkelend patroon van beginnen en stoppen, moed bijeenrapen en instorten. Of in een kringetje rondlopen, zonder er uit te kunnen komen.

Bij veilige omgeving gaat de 6 richting 9. De 6 stelt zich dan open voor anderen en hun omgeving. De Zes accepteert dan onduidelijkheid en onzekerheid.



**Type 7**.

Basisovertuiging:het leven biedt talrijke kansen en keuzemogelijkheden

Missie: ik moet de opties open houden

Drijfveren:onmatigheid, plannen maken

Centrum: hoofd

Hogere idee: werk Hogere deugd: soberheid

Affirmatie: “zowel de zon als schaduwkant geven me vervulling”.

De 7 is het productieve, vlijtige type.

Zevens zijn angstige mensen die vriendelijk door het leven walsen. Maskeert eigen angst met verveling. “Dit voelt beperkend”.

Zevens zijn veelzijdig, optimistisch en spontaan. Speels, ondernemend en actiegericht als ze zijn, kunnen ze hard doordraven en daarbij hun krachten versnipperen. Ze raken dan ongedisciplineerd. Zevens zijn constant op zoek naar nieuwe en opwindende ervaringen, maar raken al snel afgeleid. Hun onafgebroken dadendrang tot het maken van plannen kan zeer vermoeiend overkomen.

De Zeven is voortdurend op zoek naar prikkels en piekervaringen. Vermijdt beperking.

De Zeven kan moeilijk overweg met pijnlijke gevoelens van zichzelf of anderen. Redeneert dit weg door positieve alternatieven te bedenken. Heeft weinig oog voor andermans behoeften of pijn.

Overschat eigen mogelijkheden vanuit het gevoel zelf oké te zijn. Narcistische eigenschappen.

De Zeven stelt zich gelijk aan autoriteiten. “Ik ben ook een autoriteit”. Verwacht erkenning.

Vermijdt conflicten met autoriteiten. Praat zichzelf uit moeilijkheden.

Heeft op het werk voorkeur voor opstart- en planningsfase. Ziet goed onderlinge verbanden en kan op niet-lineaire wijze uiteenlopende zaken met elkaar verbinden. Stelt bindende afspraken en voltooiing uit.

De typische problemen van zevens zijn oppervlakkigheid en impulsiviteit.

Op hun slechtst zijn Zevens: verwend, chaotisch, ongeduldig.

Op hun best zijn Zevens: optimistisch, probleemoplossend en competent.

Bij stress gaat de 7 naar de 1. Als de 7 zich beperkt voelt, dan gaat hij oordelen. Gaat zichzelf vergelijken met anderen, waarbij hij zich richt op iets hebben of niet hebben. ( in tegenstelling tot de 1 die oordeelt over goed/fout)

In een veilige omgeving gaat de 7 richting 5. Concentreren en keuzes maken. Commitments aangaan, dingen afmaken en niet alles willen.



**Type 8.**

Basisovertuiging: De wereld is onrechtvaardig en iemand moet de touwtjes in handen hebben.

Missie: ik bepaal en houd controle.

Drijfveren: lust , wraak

Centrum: buik

Hogere idee: waarheid Hogere deugd: onschuld

Affirmatie: “ ik ben ook gevoelig en kwetsbaar”.

De 8 is het dominante, assertieve type.

De Achten tonen zelfvertrouwen. Ze zijn beschermend naar zwakkeren, vindingrijk en resoluut. Achten menen dat ze hun omgeving moeten beheersen, waardoor ze nogal confronterend en intimiderend overkomen. Ze zijn zich dan niet bewust dat ze dominerend of veeleisend zijn.

De Acht bekommert zich om eerlijk gebruik van de macht en rechtvaardigheid. Ze nemen het op voor de onschuldigen. De Acht vermijdt zwakte bij zichzelf.

Omdat ze de wereld als onrechtvaardig zien moeten Achten, voor ze hun zelfbescherming loslaten, zeker weten wat hun te wachten staat. De Acht wil de waarheid achterhalen. Is de ander vriend of vijand? Ze reageren op bedekte vijandigheid met directe confrontatie of openlijke woede.

Lust kenmerkt de levenshouding van een Acht. Als iets interessant is geeft dit de Acht energie en wil de Acht zijn aandeel hebben. Ze zullen alles doen wat ze tot hun beschikking hebben om hun behoeften te vervullen. Wanneer iets wenselijks in hen opkomt is de Acht zich niet bewust van de consequenties van wat hij doet of zegt. Op dat moment is de Acht ook niet gevoelig voor feedback van anderen. De Acht verdedigt zijn buitensporige gedrag met ontkenning en woede.

De typische problemen van de acht: het tonen van kwetsbaarheid, emoties.

Op hun slechts zijn Achten: intimiderend, bot, een olifant in de porseleinkast.

Op hun best zijn Achten: krachtige leiders, een toonbeeld van zelfbeheersing. Ze erkennen hun eigen kwetsbaarheid en treden de wereld onbevangen tegemoet.

Bij stress beweegt de 8 zich richting 5. De 8 neemt de teruggetrokken en afstandelijke houding van de 5 over. Als de 8 de situatie weer baas is, zal hij zonder uitleg weer aanwezig zijn.

In een veilige omgeving gaat de 8 richting 2. De 8 richt zich op anderen om steun te geven i.p.v. de ander onder controle te houden. Ze kunnen hun dierbaren kracht geven en tot grote steun zijn.



**Type 9.**

Basisovertuiging: mijn inspanningen zullen niets opleveren. Veroorzaak geen moeilijkheden.

Missie: bewaar de vrede.

Drijfveren:luiheid, zelfveronachtzaming

Centrum:buik

Hogere idee: liefde Hogere deugd: daadkracht

Affirmatie: “ik ben waardevol”.

De 9 is het zichzelf wegcijferende type.

Negens zijn accepterend, vertrouwend en goedhartig. Ze komen vriendelijk over en vatten dingen gemakkelijk op. Ze kunnen ook al te bereid zijn zich te schikken naar anderen om de vrede te bewaren. In hun verlangen om koste wat kost conflicten te vermijden, op welk terrein dan ook, neigen ze ernaar inschikkelijk te zijn en te bagatelliseren.

De Negen is ambivalent ten aanzien van het nemen van persoonlijke beslissingen. Ben ik het er wel of niet mee eens? Ik weet het niet. Ziet vaak alle kanten van een probleem.

Stelt emotioneel geladen beslissingen uit door in oude patronen te vervallen. “Het kan nog wel, waarom nu al actie ondernemen”. Steekt energie in onbelangrijke zaken. Vertoont een uitgestelde reactie bij woede. Houdt controle door zich koppig te gedragen.

De Negen gaat met de stroom mee, volgt het programma uit luiheid. Gaat mee in de agenda van de ander. Kan moeilijk een aanzet geven tot verandering. De Negen weet beter wat hij *niet* wil, dan wat hij *wel* wil.

De negen kan moeilijk afscheid nemen, nee zeggen, weggaan.

Typische problemen bij de Negen: passiviteit en koppigheid.

Op zijn slechtst is de Negen: koppig, onverzettelijk.

Op zijn best is de Negen: een bruggenbouwer, bemiddelaar. Ze kunnen mensen tot elkaar brengen en conflicten uit de wereld helpen.

Bij stress beweegt de 9 richting 6. Stress voelt voor de 9 als “koude” paniek. Er is geen tijd meer over, ze raken overspoeld en nog meer verlamd.. De gebruikelijke buffers van afleiding (klusjes, tv kijken, puzzelen, lezen) werken niet meer. De 9 verschuift de schuld naar een ander, iets anders. Ze weten dan precies wat ze niet willen.

Ontwikkeling richting 3. De 9 kan zich goed concentreren op zijn eigen agenda. Ze kunnen onderscheid maken tussen authentieke keuze en automatisme.

Affirmatie: “ik ben waardevol”