Sample E1

29 OCTOBER 2018 | DUTCH | STRIKT VERTROUWELIJK

iEQ9 INDIVIDUAL

Professional Report

integrative 9 ENNEAGRAM SOLUTIONS

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Beknopt overzicht van de 9 Enneagramstijlen

Strikte Perfectionist – Voor Enen gaat het om verbetering en 'juiste actie', en de zekerheid dat de dingen goed worden gedaan. Ze zijn principieel, met een duidelijk gevoel voor goed en kwaad en kunnen idealistisch, zelfingenomen of veroordelend lijken. Ze organiseren hun wereld en waarderen feiten, precisie en duidelijkheid, en werken hard om fouten te voorkomen. Hun gave ligt in inzicht, evaluatie en weten wat juist is.

Attente Helper - Tweeën willen op een behulpzame en ondersteunende manier tegemoetkomen aan de behoeften van anderen. Ze zijn warm, gericht op geven en op mensen, en zoeken bevestiging via hun relaties. Ze kunnen gevoelig en boos worden als ze zich niet gewaardeerd voelen. Ze kunnen zichzelf te veel verwikkelen in het leven van anderen en lopen het risico manipulatief te zijn. Hun ontwikkelingsuitdaging is om onvoorwaardelijk te geven en om voor zichzelf en anderen te zorgen.

Competitive Achiever - Drieën zijn 'doeners' en zijn meestal praktisch en taakgericht ingesteld. Ze projecteren een gepolijst persona of imago. Ze zijn competitief en brengen offers om hun doelen te bereiken en succesvol te lijken. Ze riskeren overbelast te raken of een workaholic te worden en kunnen bedrog of opportunisme inzetten om te winnen. Bij een hogere integratie werken ze richting zelfacceptatie en authentieke invloed, waarbij ze hart en handen verbinden.

Intense Creatieveling - Vieren zoeken naar betekenis, diepte en authenticiteit. Ze zijn emotioneel gevoelig en afgestemd op hun omgeving als creatieve en expressieve individuen. Ze kunnen emotioneel gekweld, genotzuchtig en boos lijken, gericht op wat in hun leven ontbreekt. Op weg naar integratie, komen Vieren in contact met hun innerlijke stem, terwijl ze een onderscheid kunnen maken tussen hun identiteit en emoties.

Stille Specialist - Vijven zijn gericht op hun privacy en hebben een actief mentaal leven. Ze observeren en onderzoeken hoe de wereld in elkaar zit. Ze hebben het moeilijk met gedachten en gevoelens delen en kunnen sociaal onaangepast of ongeïnteresseerd lijken. Bij een lagere integratie kunnen Vijven teruggetrokken lijken, en antagonistisch en agressief hun isolatie verdedigen. Bij hogere integratie zijn ze intellectuele pioniers, die hun perceptieve wijsheid zonder schroom delen.

Loyal Scepticus - Zessen hebben makkelijk voeling met potentiële gevaren en risico's. Ze handelen vanuit een gevoel van angst en denken op een sceptische manier. Ze waarderen vertrouwen, verantwoordelijkheid en loyaliteit en willen zich veilig voelen en erbij horen. Bij een lagere integratie kunnen ze paranoïde, reactief en onzeker zijn waarbij hun loyaliteit verandert in afhankelijkheid en overgevoeligheid. Bij een hogere integratie geven onafhankelijke en gegronde Zessen vertrouwen aan de mensen om hen heen, waarbij ze veerkrachtig omgaan met risico's.

Enthousiaste Visionair - Zevens zijn op zoek nar variatie, stimulatie en plezier. Ze gaan uitdagingen aan met optimisme en benaderen het leven op een toekomstgerichte manier. Als teamleden zorgen ze voor creativiteit, energie en optimisme. Ze kunnen overkomen als afgeleide, ongevoelige of onverantwoordelijke levensgenieters. Zevens zijn vaak ongelukkig, maar ontkennen dit. Ze vluchten in hyperactiviteit en impulsief genot. Bij een hogere integratie zijn ze aanwezig en vinden ze innerlijke vreugde.

Actieve Bepaler - Achten zijn krachten van de natuur, met een sterke aanwezigheid en persoonlijkheid. Ze hechten waarde aan controle. Ze zijn op hun hoede en tegelijk zorgend en beschermend voor de mensen om hen heen. Omdat ze elke vorm van kwetsbaarheid maskeren met een stoere, no-nonsense buitenkant, kunnen ze intimiderend en confronterend overkomen. Bij een hogere integratie combineren ze hun directheid met medeleven. Ze werken dan samen met anderen terwijl ze het grotere goed dienen.

Aangepaste Bemiddelaar - Negens zijn diplomatisch en afgestemd op de ideeën van anderen, vaak als facilitators of bemiddelaars in groepen. Ze vormen de lijm tussen mensen met hun vriendelijke, gegronde en stabiele houding. Ze hebben het lastig om verbinding te maken met hun eigen standpunt of om nee te zeggen. Vaak vermijden ze elke vorm van conflict. Bij een hogere integratie zijn ze onafhankelijk en zichzelf respecterend, waarbij ze handelen ze met zelfbewustzijn en autonomie.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Wat is het Enneagram?

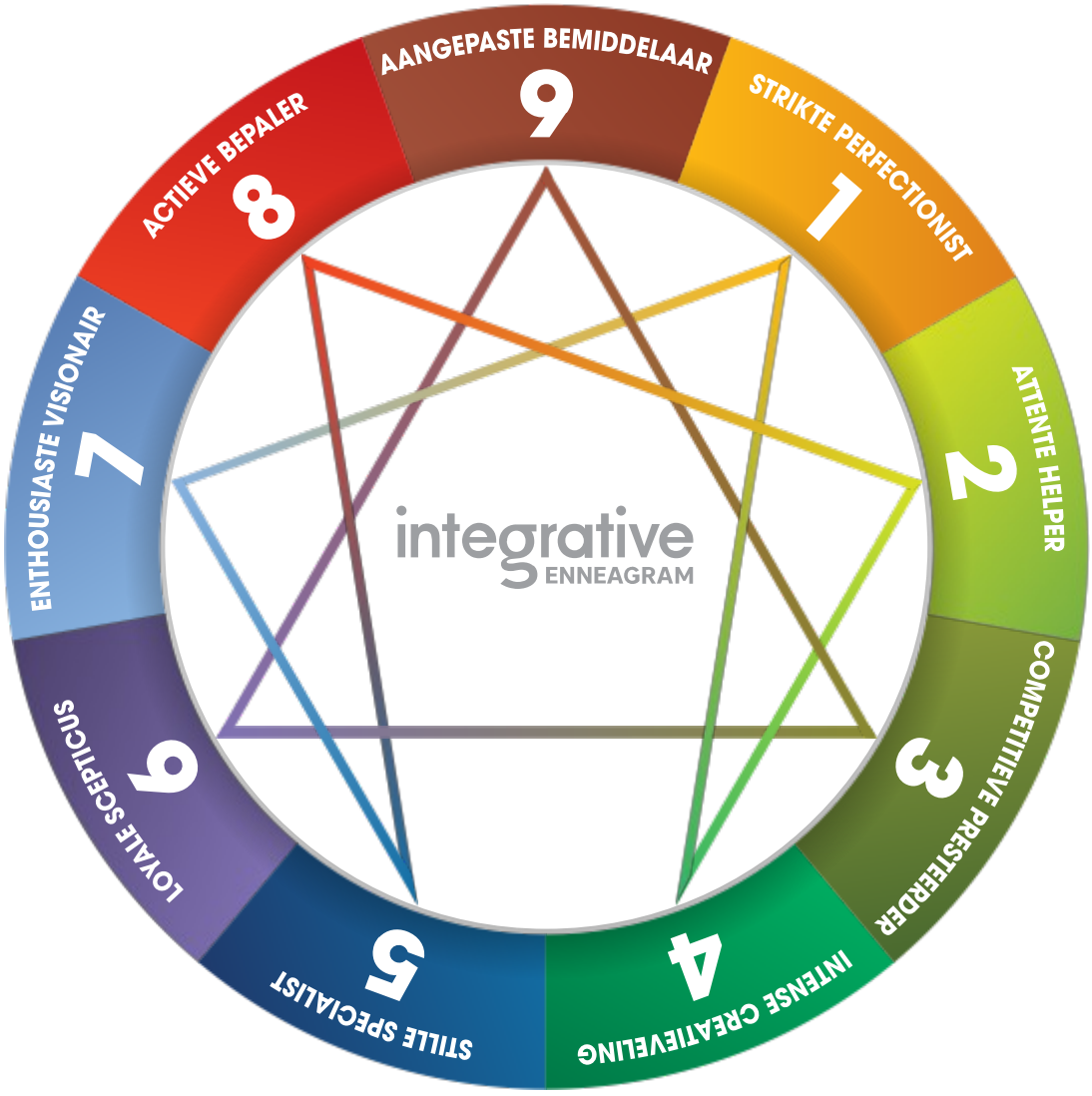
'Enneagram' komt van het Griekse woord 'ennea' (negen) en 'gram' (wat geschreven of getekend is).
Het verwijst naar de negen verschillende Enneagramstijlen, voorgesteld door de cijfers 1 tot 9.

Elk cijfer stelt een wereldbeeld en archetype voor dat resoneert met je kernmotivatie. Het heeft impact op je persoonlijkheid en je manier van denken, voelen en handelen.

Het Enneagram is een nuttige gids bij je reis naar zelfontplooiing, het opbouwen van relaties, conflictoplossing en het verbeteren van de teamdynamiek. Het is niet gericht op je in een hokje duwen, te beperken of categoriseren. Als individu ben je veel complexer, unieker en meer onderscheidend dan je Enneagramstijl weerspiegelt.

Terwijl je Enneagramstijl gedurende je hele leven hetzelfde blijft, kunnen de kenmerken van je stijl zachter worden of juist meer uitgesproken naarmate je groeit en ontwikkelt.

Het Enneagram is een archetypische kaart. Het is krachtig, praktisch en rijk aan inhoud en inzichten. Misschien merk je dat verschillende aspecten van dit rapport op verschillende momenten anders bij jou resoneren. En dat bepaalde aspecten van je stijl op bepaalde momenten in je leven of in specifieke omstandigheden meer op de voorgrond treden.



Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Introductie

Dit rapport is bedoeld om je te ondersteunen in het proces van zelfontdekking en -ontwikkeling met het Enneagram. Als het Enneagram nieuw is voor je, biedt het je een hulpmiddel om resonantie te vinden in het Enneagram. Ben je al bekend met het Enneagram, dan kan dit rapport een persoonlijke gids zijn bij het ontwikkelen van gefixeerd gedrag naar een meer bevrijde, reële en geïntegreerde expressie van je missie en volle potentieel. We bevelen je ook aan om dit rapport te bespreken met een geaccrediteerde Integrative Enneagram Practitioner die je ondersteunt in je begrip van de schoonheid en kracht van het Enneagram en de toepassing ervan.

Het Enneagram en Zelfbewustzijn

Het Enneagram ondersteunt je bij het moeilijkste deel van bewustzijnswerk. Het helpt je om je bewust te worden van je sterke en zwakke punten, ze te accepteren en er verantwoordelijkheid voor te nemen. Misschien merk je dat sommige aspecten van dit rapport je echt uitdagen om diep in jezelf te kijken en de motivaties in vraag te stellen die je persoonlijkheid en gedrag aandrijven. Zoals bij elke vorm van reflectie en diep bewustzijnswerk, kan het zijn dat je toegang krijgt tot bepaalde aspecten van jezelf waar je dol op bent en kracht uit put. Het kan je ook voeling geven met een aspecten die ongemak oproepen of om exploratie vragen. Lees je iets dat je wat ongemak bezorgt, let dan goed op want daarin liggen wellicht de zaadjes voor de volgende stap in je ontwikkelingsreis.

Het Enneagram gebruiken om jezelf te ontwikkelen

Er zijn veel sleutels tot persoonlijke ontwikkeling in het Enneagram. Op basis van je huidige ontwikkelingsvragen en persoonlijke omstandigheden kunnen verschillende ontwikkelingspaden in het Enneagram van nut zijn. Op deze ontwikkelingsreis is het vaak een goed idee om naar de volgende stap te kijken, in plaats van alles tegelijk te willen aanpakken.

Richtlijnen om het potentieel van dit rapport te benutten:

- Elke ontwikkeling met het Enneagram begint met de reis van zelfontdekking om je type te vinden. Dit rapport ondersteunt je daarbij, en tegelijk is het belangrijk dat je de tijd neemt om het je eigen te maken en meer over jezelf te ontdekken. Enkel dan is het rapport zinvol.
- Reflecteer vanuit je type over de inzichten die voortkomen uit een dieper begrip van je motivaties, sterke en zwakkere punten, verdedigingsmechanismen en potentieel. Dit is de reis die het onderbewustzijn toelaat om bewust te worden.
- Zodra je je bewust bent van je egofixaties, onderzoek dan alternatief gedrag dat meer in lijn is met je hoogste intenties en potentieel. Dit wordt het pad naar integratie genoemd.
- Werk met de inzichten en ontwikkelingsrichtlijnen van je instinctieve subtype.
- Ontwikkel meer centrumbalans en -intelligentie door voluit aanwezig te zijn en mindfulness te beoefenen.
- Ervaar je momenteel veel spanning en flirt je met burn-out, onderzoek dan de alternatieven en lessen vanuit het Rustpunt van je type en onderneem actie om aspecten van je omgeving te veranderen die binnen je invloedssfeer liggen.
- Ervaar je momenteel verveling of sleur door een gebrek aan motivatie of te veel routine, onderzoek dan de alternatieven en lessen vanuit het Spanningspunt van je type.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Wat je in het rapport vindt

Dit rapport bevat de volgende informatie die je ondersteunt om jezelf én je redenen om dingen te doen, te denken en te voelen beter te begrijpen:

Kern-enneagramtype	Dit gedeelte vertelt je meer over de Enneagramstijl waarmee je het meest resoneert en de mogelijke sterke en zwakkere punten en wereldbeeld dat bij deze stijl hoort.
27 Subtypes	Dit gedeelte helpt je de impact van biologische drijfveren op je persoonlijkheid te begrijpen en definieert je gedrag op diepgaande wijze.
Centra van Expressie	Dit gedeelte geeft de balans weer van hoe je patronen van denken, voelen en handelen uitdrukt.
Invloed Vleugel	De vleugel verwijst naar de manier waarop een van de aangrenzende Enneagram-stijlen de expressie van je kern-enneagramstijl beïnvloedt en aanvult.
Zelfbewustzijn en Integratie	Deze meting geeft aan in hoeverre je jezelf hebt kunnen bevrijden van de egofixaties van jouw type. Het is ook een indicatie van je bewustzijn rond blinde vlekken.
Spanningsniveaus	Dit gedeelte biedt je een vogelperspectief op je subjectieve ervaring van je huidige omstandigheden en de stress die je mogelijk ervaart.
Lijnen van Spanning en Rust	De lijnen die verbonden zijn met je belangrijkste Enneagram-stijl openen paden voor het werken met de spanning die je misschien ervaart en ondersteunen je ontwikkelingsreis.
Communicatie	Het vermogen om effectief te communiceren is een van de sleutelcompetenties voor professioneel succes. Dit gedeelte kijkt naar luistergedrag, verbale, non-verbale en schriftelijke communicatie.
Geven en Ontvangen Feedback	In een professionele omgeving is het vermogen om feedback te geven en te ontvangen een cruciale schakel in de keten van prestatieverbetering en effectiviteit. Het maakt ook geregeld deel uit van het formele proces van prestatiemanagement.
Feedbackgids voor alle types	Snelle tips om je te helpen bij het voorbereiden, aanpassen en positioneren van je aanpak tot feedback aan mensen met een gekend Enneagramtype.
Conflict en Triggers	Dit onderdeel behandelt je reactie op Conflict. Wat triggert jou? Wat kunnen jij en anderen doen wanneer je wordt getriggerd.
Beslissingen nemen	Hoe goed ben je in het nemen van effectieve, weloverwogen beslissingen die worden beïnvloed door je Centrum van Expressie, je Enneagramtype en de spanning die je ervaart? Wat is de impact van je beslissingen en hoe beïnvloeden de beslissingen van anderen jou?
Leiderschap en Management	Hoe beïnvloedt je Zelfbewustzijn, Integratie en Enneagramtype je Leiderschap? Dit onderdeel helpt je ook bij het formuleren van doelen, planning, taken uitvoeren, delegeren, prestatiemanagement, motivatie en prioritiseren.
Teamgedrag	Hoe functioneer je in de vier stadia van teamontwikkeling? Wat is je impact op het team? Wat zijn je voorkeursdoelen en wat is je teamrol?
Coachingrelatie	Dit gedeelte van het rapport is bedoeld om je meer bewust te maken van hoe je in een coachingrelatie staat.

Wees ook alert voor:

Te markeren punten specifiek voor jou.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Enneagrambeschrijving

Je belangrijkste Enneagramstijl is niet het product van je gedrag, gedachten of gevoelens. Het wordt bepaald door het onderbewuste patroon van motivatie dat je persoonlijkheid, waarden en ondeugden drijft. Afhankelijk van je niveau van zelfbewustzijn, kan het makkelijk of moeilijk voor je zijn om verbinding te maken met deze motivatie. Ze blijft vaak grotendeels onbewust totdat je ze begint te verkennen en aandacht schenkt aan de redenen waarom je op een bepaalde manier denkt, handelt en voelt.

1 **STRICT PERFECTIONIST**

Sample, je resoneert met het **Enneagramtype 1**, ook bekend als de **Strict Perfectionist**

Principieel: Je wilt het goede voorbeeld geven en hecht waarde aan je integriteit. Je staat voor wat juist en goed is.
Objectief: Je kunt details, mensen en situaties objectief bekijken en beoordelen, zonder dat je emotioneel wordt.
Consciëntieus: Je bent betrouwbaar en verantwoordelijk. Je houdt je aan je woord en houdt dingen vol tot het einde.
Gestructureerd: Je houdt van mogelijkheden om je wereld te structureren en bent van nature goed in organiseren.
Kwaliteitsgericht: Je hebt een talent voor detail en let op kwaliteit en de toepassing van normen.

Motivatie

Deze stijl komt voort uit de **motivatie om goed of juist te zijn** . Als Ennea 1 waardeer je waarschijnlijk dat je een goed persoon bent en als gevolg daarvan zijn zelfbeheersing, integriteit en kwaliteit belangrijk voor je. Je streeft naar perfectie en houdt van normen en structuur.

Op je best ervaren anderen je als inspirerend en idealistisch. Je hebt jezelf en de wereld om je heen de gave van waardigheid te bieden. In het ergste geval kunnen anderen je als veroordelend, kritisch, compromisloos en pedant ervaren. Dit komt voort uit een nijpend besef van onvolkomenheden en een gevoel van niet goed genoeg zijn.

Typische actiepatronen:

- Zelfbeheersing is belangrijk voor je. Je bent waarschijnlijk goed in organiseren en werkt het liefst op een gestructureerde en systematische manier, zodat je taken op een betrouwbare manier kunt plannen en voltooien.
- Anderen ervaren je als verantwoordelijk, georganiseerd, kwaliteitsgericht en kritisch. Je werkt hard en werkt misschien over om aan je eigen normen te voldoen. Je hebt de neiging om grondig en rigoureus te zijn in alles wat je doet, omdat je gelooft dat als iets de moeite waard is, het de moeite waard is om het goed te doen.
- Je bent waarschijnlijk hardwerkend en consciëntieus en richt je inspanningen op het bereiken van uitmuntendheid of perfectie. Deze hoge normen maken dat je te veel op je neemt, in de overtuiging dat anderen niet het vereiste kwaliteitsniveau zullen halen.

Typische denkpatronen:

- Een verlangen om volgens de regels te leven, heeft er misschien toe geleid dat je een interne scorekaart hebt ontwikkeld waaraan je jezelf en anderen kunt meten. Je hebt een sterk gevoel voor juist en verkeerd, stelt hoge eisen aan jezelf en houdt jezelf en anderen verantwoordelijk voor deze normen.
- Je innerlijke criticus is goed ontwikkeld en je concentreert je wellicht constant op de vraag of de dingen juist zijn, goed genoeg zijn gedaan en hoe je ze kunt verbeteren. Je interne dialoog kan veel "Ik zou moeten", "Ik moet" en "ik zou beter" omvatten. Deze lijst van wat je wel of niet moet doen, kan je zowel uitdagen als beperken - als je eenmaal gelooft dat je iets moet doen, vind je het vrij eenvoudig om dit op een gedisciplineerde manier te doen.
- Je kunt groepen zoeken die je valideren en je toestaan om minder correcte behoeften te formuleren. Dat als gevolg van de unieke regels van die groep, waarbij je anderen gebruikt om dingen te rechtvaardigen die je anders niet zou kunnen.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Typische Gevoelspatronen:

- Je werkt hard om je emoties onder controle te houden en hoewel je veel woede kunt ervaren, spreek je die zelden uit. Je bent meer geneigd om kortstondige irritatie uit te drukken.
- Je boosheid kan worden getriggerd wanneer je overweegt hoe de dingen zouden moeten zijn en je vindt het misschien moeilijk om te accepteren hoe de dingen nu zijn.
- Je gevoelens van frustratie en wrok zijn waarschijnlijk gericht op anderen en de manieren waarop zij onverantwoordelijk lijken en ongevoelig voor kwaliteit of ethiek.
- Ook al streef je naar perfectie en heb je een hoge mate van zelfkritiek, vind je het absoluut niet leuk als anderen je onvolkomenheden aangeven. Je hebt dan de neiging om defensief te reageren.
- Wanneer je ervoor kiest je woede te uiten, gebeurt dat weldoordacht en kun je je bezwaren rechtvaardigen met een lijst van grieven en details over eerdere teleurstellingen.

Blinde vlekken

- Je kunt je verrast voelen wanneer anderen je opmerkingen interpreteren als kritiek, wat een blinde vlek suggereert in de manieren waarop je kritisch of ongeduldig overkomt, zelfs als je constructief probeert te zijn.
- Veel Enneatypes 1 geloven dat ze weten hoe het moet en dat ze de plicht hebben om de fouten die ze zien te verhelpen. Als gevolg daarvan, kun je je autoriteit overschrijden of inbreuk plegen op het domein van anderen.
- Je weet misschien niet hoe irritatie, woede en wrok zich in lichaamstaal uitdrukken, ondanks je inspanningen om deze emoties onder controle te houden en te onderdrukken.
- Wanneer je je zeker voelt over een kwestie, wordt je zelfkritische aard het zwijgen opgelegd en kan je zelfingenomen en koppig worden. Je hebt het lastig om te zien of te accepteren dat anderen ook een geldig perspectief of antwoord kunnen hebben.

Wereldbeeld

De wereld is onvolmaakt en je kunt eraan werken om ze te verbeteren en jezelf te verbeteren.

Focus

Je vestigt de aandacht op het onderscheid tussen juist en verkeerd, goed en slecht, correct en incorrect.

Basisangst

Dat er intrinsiek iets mis is met je; dat je gebreken hebt en 'niet goed genoeg' bent.

Interne stem

Ik moet perfect zijn, ik moet fouten vermijden.

Gaven

Goedheid, Waardigheid, Heelheid

Ondeugd

Woede uitgedrukt als irritatie, frustratie, wrok en zelfingenomenheid. Kwetsende kritiek op zichzelf en anderen vanwege het niet perfect zijn.

ONTWIKKELINGSOEFENING

Je zult je voordeel doen met het herkennen, leren kennen en vinden van gezonde manieren van werken met je onderdrukte of onuitgesproken woede. Hoe makkelijk is het voor jou om je woede op een gezonde manier te herkennen en uiten?

Naarmate je zelfmeesterschap groeit, zul je flexibeler en aangepaster worden; beide essentiële vermogens in een complexe wereld. Kan je zien en waarderen dat niet alles beoordeeld kan worden als zwart of wit, goed of fout?

Om naar een hogere integratie te gaan, laat je best de behoefte los om alle details continu te controleren, te beheersen en te handhaven. Wat verandert er best in je mindset, zodat je kunt geloven dat anderen ook verantwoordelijk en consciëntieus zijn?

Ontspan de krachtige stem van je innerlijke criticus. Doe wat moeite om op te merken en te waarderen wat positief of juist is in alle situaties, projecten of personen die je tegenkomt. Denk aan een uitdagende situatie of een project - hoe zou je je aanpak veranderen als je meer zou benutten van wat al werkt of goed gaat?

Merk op hoe je behoefte om goed en juist te zijn fysieke spanning in je lichaam creëert. Leer luisteren naar de berichten van je lichaam. Wat kun je doen om los te laten, te ontspannen en contact te maken met de speelse en open aspecten van je lichaam vandaag?

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

De Ennea 1 heeft de volgende sterke en positieve eigenschappen

Dit gedeelte helpt je om de sterke punten en positieve aspecten van je Enneagramstijl aan te boren en te waarderen. Deze sterke punten zullen, wanneer ze op een gezonde en evenwichtige manier worden gebruikt, je welzijn, doelen en relaties ondersteunen. Om je te helpen deze sterke punten te benutten, kan je jezelf de volgende vragen stellen:

- Hoe kan ik deze sterke punten gebruiken om mij te helpen bij het overwinnen van mijn huidige uitdagingen?
- Welke gewoonten en gedrag ondersteunen me in mijn vermogen om deze sterke punten te benutten?
- Hoe makkelijk of moeilijk is het voor mij om mijn goede, ware en mooie kwaliteiten te erkennen en te waarderen?
- Hoe ziet elk sterke punt eruit wanneer het te veel wordt gebruikt of op een ongezonde manier wordt toegepast?

De Ennea 1 streeft ernaar een voorbeeldig leven te leiden en zich voorbeeldig te gedragen. Dit kan de toon zetten voor anderen in termen van kwaliteit, verantwoordelijkheid en ethiek.

Je bent heel consciëntieus en als je ja tegen een taak zegt of ergens verantwoordelijkheid voor neemt, ga je door tot het einde.

Wanneer je de kans krijgt om je werk te structureren en te organiseren, dan geniet je daarvan en blink je ook uit. Wanorde en chaos voorgeschoteld krijgen met de mogelijkheid om orde en structuur te creëren, zijn daarom stimulerend voor jou.

Je vermogen om je eigen gedrag te monitoren en te reguleren is waarschijnlijk goed ontwikkeld. Door te monitoren hoe je handelt en jezelf uitdrukt, kun je jezelf onderscheiden als gecontroleerd en specifiek.

Ook al vind je het moeilijk om te delegeren, als je dat doet, zul je nauwkeurig en gedetailleerd zijn in je instructies; je geeft duidelijke doelen en richtlijnen voor anderen.

Je staat waarschijnlijk bekend als iemand met een zeer veeleisende geest. Je alertheid en observerend vermogen stellen je in staat om in te zoomen op fouten, onnauwkeurigheden en kwaliteitsproblemen.

Je behoefte aan perfectie kan zich zelfs manifesteren als een smetteloos uiterlijk (kleding, haar enz.) of een bijzondere interesse in het onderhouden van je conditie en fysiek. Deze drang naar zelfverbetering kan je in sommige aspecten van je leven van dienst zijn.

Ook al ben je heel kritisch, je reageert positief als je anderen vindt die aan je hoge normen kunnen voldoen. Deze positieve beoordeling stelt je in staat om de persoon in kwestie te vertrouwen met taken en verantwoordelijkheden die niet van je gewoonte lijken voor mensen die je standaarden niet begrijpen.

Je verlangt naar integriteit en houdt rekening met ethiek en beleidsregels bij het nemen van beslissingen. Je hebt de behoefte om een ethisch platform te vinden waarop je je leven kunt bouwen.

Je focus op methodologie stelt je in staat om de actieaspecten van taken te benadrukken en emoties opzij te zetten wanneer dat nodig is. Dit vergemakkelijkt ook de consistentie en kwaliteit.

Je nauwgezette aanpak maakt het makkelijk voor je om je beslissingen te rechtvaardigen en uit te leggen aan anderen.

Je bent waarschijnlijk goed in het beheersen van je emoties.

Wanneer je openlijk je emoties laat zien, ben je in staat om je redenen voor deze gevoelens in veel details te rechtvaardigen en uit te leggen.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

De Ennea 1 heeft de volgende zwakke punten en uitdagingen

Dit deel helpt je de uitdagingen en zwakkere punten van je Enneagramstijl te herkennen. Sommige van deze uitdagingen hebben betrekking op momenten waarop je sterke punten te veel worden benut of ongezond en buitensporig worden toegepast. Anderen kunnen voortkomen uit de uitdrukking van je diepere angsten en fixaties.

Het aannemen van een enorme werklast kan een manier zijn om bezig te blijven en los te komen van je gevoelens.

Je kunt moeite hebben om te delegeren en de verantwoordelijkheid door te geven aan anderen, omdat je gelooft dat zij het zelden zo goed zullen doen als jij.

Je behoefte om het goed te doen kan ook leiden tot traag beslissen of het vermijden van beslissingen - voor het geval het de 'verkeerde' beslissing zou zijn.

Omdat je zelfbeheersing verkiest boven woede en je wilt handelen op een manier waarop je niets te verwijten valt, kun je moeite hebben om de signalen van woede effectief te lezen. Deze zelfverloochening kan ertoe leiden dat je ongemerkt boos wordt, wat leidt tot reactief gedrag.

Ontspannen als er werk aan de winkel is, kan voor jou heel moeilijk, zo niet onmogelijk zijn. Dit onvermogen om te ontspannen heeft een impact op jou en de mensen om je heen. Het kan maken dat je te serieus bent, en ook dwangmatig zoals dwangmatig schoonmaken, bestellen, sorteren en plannen.

Anderen kunnen je behoefte om het goed te doen ervaren als star en moralistisch. Deze kritische houding ten opzichte van anderen heeft vaak invloed op de mate waarin mensen bereid zijn om proactief te zijn en initiatief te tonen. Kritische energie dooft snel de creatieve vonk in anderen en doet hetzelfde met je eigen creativiteit.

Door je uitdrukkingen en gedrag voortdurend in de gaten te houden, kan je minder spontaan overkomen. Misschien maak je je te veel zorgen over details en aspecten van jezelf die anderen niet opmerken en waarderen.

Ondanks het feit dat je over het algemeen kritisch bent, ben je dat zelden als je denkt dat je het goede doet. Dit kan het voor anderen moeilijk maken om een probleem met je te bespreken dat jij niet ziet. Dat kan leiden tot een 'morele heilige grond' die anderen vrezen te betreden.

Enneatypes 1 hebben een onderbewust geloof dat liefde verdiend moet worden en dat je alleen maar liefde kunt verdienen door geen fouten te maken en 'perfect' te zijn. Zo kun je ook mensen die dicht bij jou staan onderwerpen aan zeer hoge normen, waardoor zij zich beoordeeld voelen door jou.

Je behoefte om fouten te vermijden en dingen recht te zetten, kan leiden tot "Analysis Paralysis" en uitstelgedrag. In een poging om dingen te perfectioneren, kan je deadlines of kansen om te handelen missen. Het kan ertoe leiden dat je meer tijd nodig hebt om dingen af te werken, wat op zijn beurt kan leiden tot lange werktijden of het missen van andere verantwoordelijkheden.

Je verantwoordelijkheidszin en verlangen om anderen niet teleur te stellen, is bijzonder diepgeworteld. Je gaat zelfs door met taken en verplichtingen tegen je zin, alleen omdat je in het verleden "ja" hebt gezegd en weigert terug te komen op je belofte. Dit kan tot wrok leiden en een onderstroom worden in de toon van belangrijke relaties - al zal je dat hoogstwaarschijnlijk niet uitdrukken.

De Ennea 1 onderdrukt en ontkent 'slechte' emoties. Ondanks het feit dat je hard gewerkt hebt aan het beheersen van irritatie, wrok en woede in het bijzonder, kan het meer in je lichaamstaal verschijnen dan je wel denkt. Je gevoel van zelfbeheersing kan daarom onrealistisch zijn, omdat anderen deze emoties waarschijnlijk toch oppikken. Het zal dus nog steeds invloed hebben op de groepsdynamiek, ondanks je pogingen om deze emoties onder controle te houden.

De Ennea 1 is heel bedreven in het laten beoordelen van anderen en het vinden van tekortkomingen, ondanks een constructieve intentie met hun feedback - of dit nu gaat over gebrek aan verantwoordelijkheid bij anderen of de mate van kwaliteit en betrokkenheid die je toont. Dit kan van invloed zijn op de teamdynamiek op een ongezonde manier en op het vertrouwen van mensen.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

27 subtypen en instincten

We hebben drie basale instinctieve driften die essentieel zijn voor de menselijke ervaring en die alle drie in ons zitten als noodzakelijke, op het lichaam gebaseerde oerkrachten. Ze staan los van iemands persoonlijkheid en staan achter onze levensstrategie ë n, vaak onbewust. Ze zijn krachtig gericht op onze fundamentele manier van zijn. Hoewel deze instincten er altijd zijn, is een van de drie dominant. Makkelijker toegankelijk dus en daarom makkelijker in te zetten dan de andere.

Het dominante instinct versmelt met het primaire enneagramtype en is een stijl die het subtype wordt genoemd. De drie basale instinctmatige driften, namelijk Zelfbehoud (SP - fysieke overleving), Seksueel (SX - een-op-een relaties) en Sociaal (SO - gemeenschap) zijn manieren waarop we onszelf uiten in de wereld en in menselijke interacties.

Alledrie zijn belangrijk voor groei en het transformatieproces. Omdat de instincten ook van invloed kunnen zijn op elkaars functies, is het belangrijk om te werken aan het bereiken van volwassenheid en balans van alle drie de instincten, omdat deze elk een belangrijke rol spelen in alle sferen van het leven (werk, gezin en thuis).

Sample, je bent een **Enneagramtype 1** met een **Een op Een (SX) instinct**

Definities van de drie instinctieve doelen

Een-op-Een - SX

De primaire bekommernis van het Een-op-Een-instinct is de intensiteit van de ervaring, waarbij de aandacht gaat naar de kwaliteit en status van relaties met specifieke mensen. De energie is gericht op het bereiken en behouden van seksuele connecties, interpersoonlijke aantrekkingskracht en binding. Dit instinct zoekt een gevoel van welzijn door persoonlijke verbindingen met mensen, dit in termen van wat dat betekent voor een persoon met een specifiek Enneagramtype.

Zelfbehoud - SP

De primaire bekommernis van het Zelfbehoudsinstinct is overleving, fysieke veiligheid, materiële veiligheid, welzijn en comfort. Gedrag is gericht op issues van veiligheid en beveiliging, op het vermijden van gevaar, op het behouden van een basisgevoel voor structuur en op het hebben van voldoende middelen. Afgezien van deze elementaire zaken, kan het Zelfbehoudinstinct de nadruk leggen op andere gebieden van veiligheid in termen van wat dat betekent voor een persoon met een specifiek Enneagramtype.

Sociaal - ZO

De primaire bekommernis van het sociale instinct is erbij horen, erkenning en relaties in sociale groepen. Gedrag gericht op 'kunnen opschieten met de kudde' - met familie, gemeenschap en groepen van belang. Dit instinct concentreert zich op hoeveel macht of status iemand heeft ten opzichte van andere leden van 'de groep', in termen van wat dat voor een persoon van een specifiek Enneagramtype zou kunnen betekenen.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Een dieper begrip van de SX - Strict Perfectionist

Met een idealistische kijk op hoe 'dingen zouden moeten zijn', is het je gave om potentieel tot verbeteringen of hervormingen te zien. In plaats van een perfectionist te zijn, richt je je op het hervormen van mensen om je heen, om je visie te realiseren.

Dit Een-op-Een instinct zorgt voor intensiteit in het typisch gecontroleerde gedrag van de Enneagram Een. Terwijl anderen de neiging hebben om hun woede en impulsen te onderdrukken, kun je ervoor kiezen om je frustratie of woede te uiten als je ergens van overtuigd bent.

Je bent een actieve campagnevoerder voor goede doelen en zult vaak een leidende rol spelen bij het creëren van verandering. Je brengt veel energie in het werken en lobbyen voor zaken waarin je gelooft. Wees je ervan bewust dat anderen je als ongeduldig of opdringerig kunnen zien als je op een directe manier uitdrukt waar je in gelooft en wat je wilt. Dit kan worden gezien als het innemen van een principiële positie waarin jij perfect bent en de wereld om je heen moet veranderen en het voorbeeld volgen.

Je hebt een intens verlangen om anderen te verbeteren of te perfectioneren, en je deelt dit met veel enthousiasme en vuur. Dit gedrag wordt gevoed door je overtuiging dat je weet hoe de dingen zouden moeten zijn, en je zou je het recht kunnen toe-eigenen om mensen of de maatschappij te veranderen naar jouw manier van kijken of dingen doen.

Diezelfde intensiteit kan iets heel speels hebben, maar vaak is het zeer competitief en betrokken. Je bent een energieke, betrouwbare, zekere teamgenoot. Mensen kunnen je beschrijven als charmant, met goede sociale vaardigheden en een passie voor het potentieel van anderen.

In je streven om dingen recht te zetten, heb je een hoog niveau van normen en een intense behoefte om de 'juiste' positie in te nemen bij mensen en problemen. Dit kan je gevoelig maken en zeer afgestemd op wat er mis is in je team en bij degenen die het dichtst bij je staan. Je bent misschien onbuigzaam en koppig rond kwaliteits- en groepsnormen omdat je staat voor 'dingen op de juiste manier doen'.

Wanneer je je overtuigingen en normen uitdrukt over hoe de wereld zou moeten zijn, kan je intens en krachtig overkomen. Je kunt jezelf ook minder kritisch onderzoeken dan andere types, wat leidt tot een inconsistentie tussen de normen die je promoot voor anderen en degene die jij toont en voorleeft.

Je hebt de neiging om gepassioneerde en intense relaties te hebben met partners en goede vrienden. Binnen deze relaties ben je gevoelig voor het tegemoet komen aan je behoeften, wat mogelijk leidt tot gevoelens van jaloezie of woede wanneer belangrijke anderen niet voldoen aan je hoge verwachtingen.

Je relaties profiteren in gelijke mate van je intensiteit en toewijding. Het is echter verstandig om op te merken hoe je je aandacht kunt richten op het bijsturen van het gedrag van anderen, terwijl je blind bent voor hoe je eigen gedragspatronen de relatie kunnen beïnvloeden.

Op je best kan je anderen motiveren en mobiliseren door je vurige en krachtige overtuigingen.

ONTWIKKELINGSOEFENING: In evenwicht komen en ontwikkelen als SX Strict Perfectionist

Je groei- en ontwikkelingsreis ligt in het vermogen om ambiguïteit en imperfectie te omarmen in je eigen context en in de mensen om je heen. Werk eraan om de ethiek en de redenen achter de normen en het gedrag van anderen te begrijpen en waarderen, en 'grijze zones' te omhelzen.

Werk in relaties aan een groter bewustzijn over hoe je eigen denkpatronen en gedrag onrealistische verwachtingen van anderen kunnen creëren. Je gevoelens expliciet delen en onderhandelen over normen en verwachtingen met wie je graag ziet, kan heel krachtig zijn.

Om een staat van sereniteit en een mentaal, emotioneel en fysiek welzijn te bereiken, werk je best naar een gevoel van wat 'goed genoeg' is in jezelf en je inspanningen. Accepteer dat zowel jij als de mensen om je heen een groeipad hebben en 'in wording' zijn, en dat kan niet met haast gebeuren of geforceerd worden.

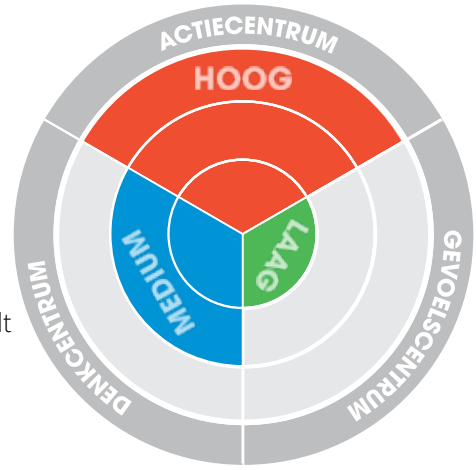
Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Centra van Expressie

Het centrum van expressie vormt de kern van hoe individuen voornamelijk in de wereld verschijnen. Sommige mensen projecteren hun emoties en verbinden zich ermee, terwijl anderen meer verbonden zijn met hun gedachten en weer anderen met hun lichaam.

Het **Dominante Centrum** dat jij uitdrukt en projecteert op je omgeving is ACTIECENTRUM
Het **Zwakste Centrum** dat jij uitdrukt en projecteert op je omgeving is GEVOELSCENTRUM

De analogie Hoofd - Hart - Handen is een andere manier van denken over de centra. Bij elk persoon zijn alle centra aanwezig, maar we gebruiken ze op verschillende manieren en in verschillende volgorde. Je dominante manier van expressie vormt je manier van omgaan met anderen en hoe zij jouw energie en input ervaren. Afhankelijk van de afstemming tussen je interne ervaringen en intenties en je gedrag, kan er al dan niet afstemming zijn tussen je interne waarneming van je centrum en wat anderen ervaren.



Een present, bewust en intelligent gebruik van de centra, vereist volle aanwezigheid en een gebalanceerde, gezonde uitdrukking van alle drie de centra. Deze evenwichtige en aanwezige manier van zijn in de wereld wordt soms de 'vierde weg' genoemd.

Wanneer je geconfronteerd wordt met een ongewone of verrassende situatie, is je volgorde in de wereld waarschijnlijk**eerst Actiecentrum, Denkcentrum als tweede en tenslotte Gevoelscentrum.**

Actiecentrum van Expressie

- Actie-energie is *HEET.*
- Het stimuleert actie en resultaten op ongeduldige wijze en wordt vooral ervaren als buikgevoel en lichamelijke aanwezigheid.
- Het komt overeen met het gebied van je hersenen dat bekendstaat als de hersenstam en speelt een belangrijke rol bij het doorgeven van sensorische informatie en de lichamelijke basisfuncties die je in leven houden.
- Ongezonde expressie van dit centrum is ongefocust en manisch.
- Gezonde expressie van dit centrum is gegrond en levendig.

Omdat je Actiecentrum of buikgevoel sterk tot uitdrukking komt, ervaren anderen je wellicht als:

- Direct reageren op uitdagingen en direct contact maken met de wereld
- Je buikgevoel volgen bij het nemen van beslissingen of geconfronteerd worden met een probleem
- Zeer goed afgestemd zijn op het direct omzetten van beslissingen naar praktische uitvoering
- Concentreren op je externe omgeving

In het slechtste geval kunnen anderen je ervaren als:

- Het lastig hebben om adequaat te reageren in situaties waar een meer emotionele of rationele reactie vereist is
- Neiging om impulsief te handelen zonder vooruit te plannen of dingen door te denken
- Geen aandacht schenken aan de impact van beslissingen op anderen of de toekomst of risico's die gepaard gaan met een bepaalde handelswijze
- Ongeduldig, hyperactief en gehaast

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Gevoelscentrum van Expressie

- Gevoelsenergie is WARM.
- Het heeft betrekking op een reeks emoties die we uitdrukken, gekoppeld aan onze ervaring van en reactie op de wereld waarin we leven.
- Het komt overeen met het gebied van je hersenen dat bekendstaat als het limbische systeem en dat een belangrijke rol speelt in emoties en motivatie.
- Ongezonde expressie van dit centrum is reactief.
- Gezonde expressie van dit centrum is ontvankelijk en authentiek.

Omdat je Gevoelscentrum weinig tot uitdrukking komt, ervaren anderen je wellicht als:

- Emotioneel beschermend of moeilijker te bereiken op gevoelsniveau
- Onsentimenteel en minder geïnteresseerd in het omgaan of je verbinden met anderen in je eigen belang
- Minder authentiek en ontvankelijk in je expressie dan je misschien bedoelt

ONTWIKKELINGSOEFENING: Het Centrum van Intelligentie

E nkele ideeën rond werkwijzen en benaderingen die de expressie van alle Centra op een intelligente, aanwezige en bewuste manier ondersteunen.

Aangezien je Actiecentrum hoogst waarschijnlijk overmatig tot uitdrukking komt, kan je een evenwichtigere en gezondere uitdrukking van dit centrum ondersteunen met de volgende oefeningen:

- Bouw zelfbewustzijn op rond het onderscheid tussen actie-energie die geaard en levendig is versus actie-energie die ongericht en impulsief is.
- Stem geregeld af op je lichaam door aandacht te besteden aan de gewaarwordingen die je op dat moment in je lichaam ervaart. Je kan hiervoor bewuste relaxatie inzetten of op ademhaling gebaseerde oefeningen.
- Focus erop om steeds meer wakker en afgestemd te zijn op de centra van expressie die niet zo dominant zijn, namelijk Voelen en Denken. Dit houdt in dat je het tempo van verwerking, besluitvorming en actie vertraagt om reflectie en analyse mogelijk te maken.
- Vraag feedback van anderen met betrekking tot de impact die je hebt op processen. Check bijvoorbeeld tijdens een vergadering met je collega's hoe zij je bijdrage ervaren en reageer daar onmiddellijk op.
- Oefen met bewust bewegen zoals yoga, tai chi of aikido om de verbinding die je hebt met je lichaam en je tempo opnieuw te kalibreren.
- Besteed aandacht aan je gewaarwordingen tijdens het uitvoeren van alledaagse taken zoals kauwen op eten, je handen wassen of gewoon in- en uitademen.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Aangezien je Gevoelscentrum het minst tot uitdrukking komt van alle centra, kan je een evenwichtigere en gezondere uitdrukking van dit centrum ondersteunen met de volgende oefeningen:

- Adem diep in en maak eerst contact met je lichamelijke gewaarwordingen. Richt nu je aandacht op je hartruimte. Let op de sensaties die je ervaart. Wat er ook is, adem erin, blijf erbij en sta toe dat de hartverbinding sterker wordt.
- Neem contact op met je gevoelens en deel ze met anderen door ze een naam te geven. Als je moeite hebt je emoties te benoemen, oefen dit dan eventueel door gebruik te maken van een emotiewijzer. Merk op welke emoties je makkelijk kunt herkennen en benoemen en welke moeilijker zijn.
- Hartwerk is teder werk en vereist een zachte en niet-oordelende houding – ook naar jezelf toe. Het hart is een heilige ruimte en moet als zodanig worden gerespecteerd. Als je je overweldigd voelt door je emoties, praat dan met een deskundige terzake die je reis kan ondersteunen.

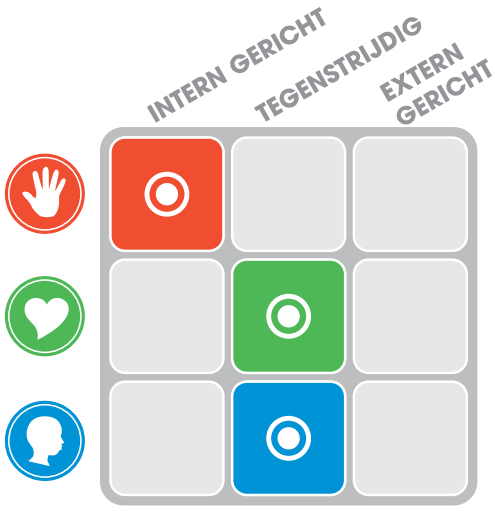
Je centrumspecifieke stijlen

Hoewel je dominante Centrum van Expressie ACTIECENTRUM is, heb je ook een specifieke stijl die naar voren komt wanneer je verbinding maakt met je acties, gevoelens of gedachten. Dit hangt samen met de manier waarop de verschillende Enneagramstijlen in je profiel verschijnen. Er is daarom een specifieke manier waarop je je bezighoudt met gevoelens, acties en gedachten en die gekleurd wordt door je Enneagramprofiel. Je bent je hier wellicht het meest van bewust als je in de war bent of als je je realiseert dat je buikgevoel één ding zegt, je hoofd iets anders en je hart nog iets anders.

Onderzoeken hoe je elk van de centra in je eigen leven gebruikt, minder ideaal inzet of er toegang toe hebt, is gunstig voor je ontwikkeling en groei.

Je centrumspecifieke stijl combineert het volgende:

- Interne ACTIE-stijl
- Tegenstrijdige GEVOELS-stijl
- Tegenstrijdige DENK-stijl



Het gevolg is wellicht dat je je buikgevoel voor jezelf houdt of bedwingt en dat je je emoties onderdrukt of maskeert om gedaan te krijgen wat je wilt. Je denkenergie is gericht op onzekerheden, risico's en het creëren van stabiliteit.

Deze mix van energieën combineert eigenschappen van principieel, efficiënt en toegewijd zijn. Wellicht intensifieert het de waarde die je hecht aan taken, verantwoordelijkheden en resulaten. Het versterkt ook je neiging om verstrikt te raken in een constante stroom van taken en doelen. Op je best stelt het je in staat om op gestructureerde wijze toepassingen en input af te stemmen op het realiseren van resultaten en doelen.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Invloed van het vleugeltype

De 'vleugel' verwijst naar de manier waarop de twee aangrenzende enneagramstijlen de expressie van je hoofdenneagramtype beïnvloeden en aanvullen. Een belangrijk pad naar ontwikkeling ligt in het begrijpen van de vleugels en ze effectief inzetten. Beide vleugels zijn nuttig en noodzakelijk voor onze zelfontwikkeling. Nochtans zijn de meeste individuen meer afhankelijk van één van beide vleugels en verwaarlozen ze de andere. Het is ook mogelijk dat de nadruk op je vleugels tijdens belangrijke veranderingen in je leven wisselt. Evenwichtige individuen die veel psychologisch en zelfontwikkelingswerk hebben gedaan, kunnen bewust toegang krijgen tot beide vleugels.

Integratieniveaus voor Vleugel 9 **9**

HOOG	• Verzacht je interne spanning, waardoor het iets makkelijker voor je wordt om te ontspannen en losser te worden zonder al je verantwoordelijkheden te hoeven ontlopen • Maakt het makkelijker om je oordeel niet te serieus te nemen • Maakt het makkelijker om te exploreren en om input van andere mensen te vragen in plaats van enkel afhankelijk te zijn van je eigen meningen en oordelen
MATIG	• Verbetert je vermogen om te ontspannen bij zaken die niet perfect zijn • Stelt je in staat om korte pauzes te nemen en even afstand te nemen van je verantwoordelijkheden voordat je verdergaat met je werk • Leidt er soms toe dat anderen je ervaren als onthecht en losgekoppeld van menselijke aspecten die bij bepaalde zaken van belang zijn
LAAG	• Leidt tot een overmatige controle van gevoelens wat kan resulteren in fysieke inflexibiliteit • Maakt besluitvorming moeilijker voor je en kan leiden tot trage beslissingen of besluiteloosheid • Zorgt er mogelijk voor dat je je druk maakt in kleine dingen omdat dit kan bijdragen aan dwangmatige neigingen

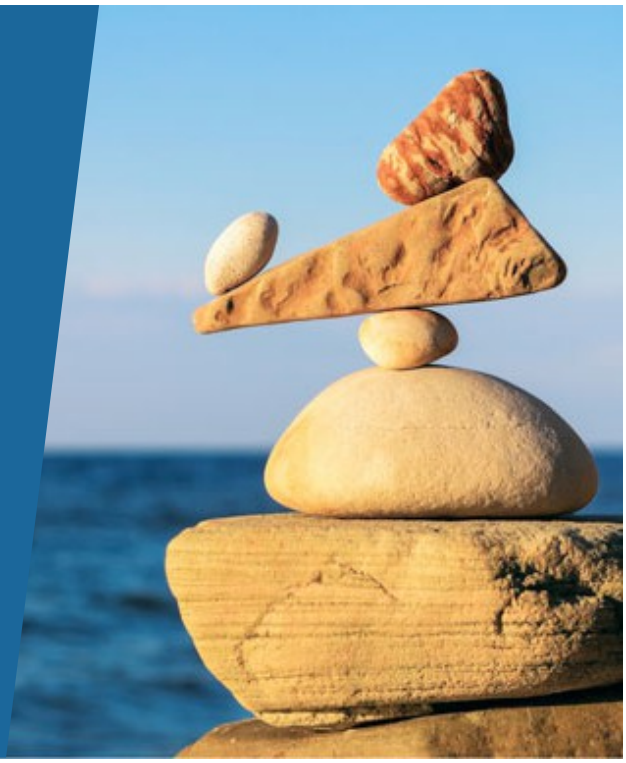
1

Integratieniveaus voor Vleugel 2 **2**

HOOG	• Brengt je taakgerichtheid in evenwicht met een grotere mate van mensgerichtheid, en tempert je normgevoeligheid met een bezorgdheid voor mensen • Stelt je in staat om meer consequent te zijn in je vrijgevigheid, vriendelijkheid en goedheid door je focus te leggen op rechtvaardigheid en billijkheid voor anderen, en tegelijk ook op wat goed of slecht is voor jezelf • Maakt het makkelijker om anderen warmte en affectie te bieden door hen in de conversatie te betrekken
MATIG	• Leidt er soms toe dat anderen je als enigszins hypocriet ervaren door je neiging om te beweren dat jij alle morele hoge waarden naleeft • Maakt je gevoeliger voor kritiek dan iemand met een vleugel 9 • Stelt je in staat om bewust te zijn van normen en kwaliteit en tegelijkertijd gevoelig te zijn voor de implicaties hiervan op mensen
LAAG	• Leidt mogelijk tot afhankelijkheid en jaloezie in intieme relaties • Leid tot zelfkastijding en steeds hogere verwachtingen die je niet kunt waarmaken • Geeft anderen de indruk dat je zelfingenomen bent

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

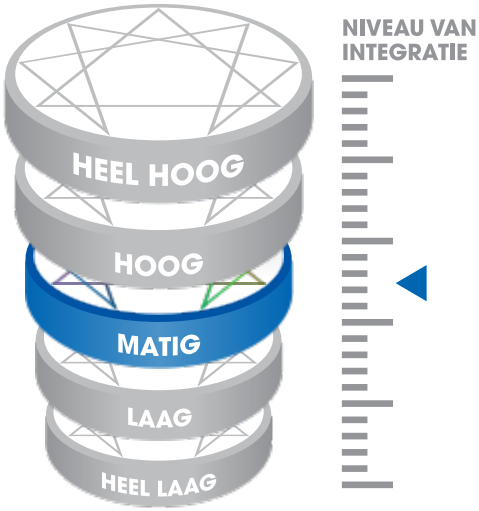
Niveau van Integratie en Zelfmeesterschap



Het Niveau van Integratie verwijst naar de mate van zelfbeheersing die je tot nu toe hebt kunnen bereiken in je persoonlijke ontwikkelingsreis van het leven. Dit is een tijdelijk iets: het zal fluctueren en veranderen naarmate je investeert in je persoonlijke groei maar ook als je levensomstandigheden meer of minder uitdagend zijn. Bij een laag niveau van integratie wordt veel van je gedrag bepaald door een kernangst of reactiviteit die verband houdt met je hoofdenneagramtype. Bij een gematigd niveau van integratie kan dit 'verzwakt' zijn tot een kernzorg. Die is minder reactief, en drijft en motiveert tegelijk toch je gedrag in grote mate. Bij een hoog niveau van integratie is er vaak een element van 'loslaten' van je kernzorg omdat je de beperkingen van je hoofdenneagramtype begrijpt en overstijgt.

Het is belangrijk om op te merken dat het bij een hoog niveau van integratie moeilijker wordt om iemand nauwkeurig te typeren via een statische test. Iemand met een hoog niveau van integratie beweegt zich namelijk naar het centrum van het Enneagram, wat de kernmotivaties, het gedrag, de thema's en de angsten van je hoofdenneagramtype aanzienlijk kan matigen. Heb je een hoog niveau van integratie en kan je type niet geïdentificeerd worden met een test, dan kan een Enneagramcoach je hierbij helpen.

Sommige Enneagrammodellen maken gebruik van negen integratieniveaus vanuit een ontwikkelingsperspectief. Deze test is bedoeld om je zelfbeheersing globaal te meten volgens drie niveaus in plaats van negen. Ook al hebben we allemaal, op ons best, toegang tot een hoog niveau van zelfbeheersing en, op ons slechtst, tot een laag niveau van zelfbeheersing, is er waarschijnlijk toch een concentratie van energie en gedrag op een bepaald moment in de tijd. De beschrijving in dit rapport maakt hier gebruik van en erkent tegelijkertijd dat dit niet de enige reeks gedragingen is waar je op dit moment toegang toe hebt.



Sample, je bent een Ennea 1 die meestal actief is op een MATIG niveau van Integratie.

Bij een gematigd niveau van zelfmeesterschap geldt het volgende:

★ **Ook al begin je vaker contact te maken met je** innerlijke ervaringen en de beperkingen van je wereldbeeld, je valt vaak terug op een meer standaard of automatische manier van reageren. Je zelfbewustzijn bewaren, vooral wanneer je veel spanning ervaart, kost nog steeds veel moeite en daarom houd je dat niet altijd vol.

★ **Je bent je waarschijnlijk bewust van je kritische** gedachten en gevoelens. Dit bewustzijn zorgt er wellicht voor dat je je innerlijke criticus, irritatie, frustratie en woede probeert te beheersen. Je lichaamstaal kan je echter nog steeds verraden, ondanks je pogingen om deze gedachten en gevoelens te maskeren of te verbergen.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

★ **Je hebt het lastig met het zien van de minder** constructieve aspecten in het gedrag van vrienden, collega's of teamleden wiens uitmuntende werk en kwaliteitsnormen je op prijs stelt. Deze individuen lijken voor jou vaak onberispelijk.

★ **Je reageert negatief op opmerkingen die je** waarden schenden of die insinueren dat je eigen normen wankelen. Je bent mogelijk wel beter in staat om met sommige aspecten van feedback om te gaan die de kwaliteit van je werk helpen verbeteren.

★ **Je veroordelende neigingen zullen zich** waarschijnlijk nog steeds behoorlijk manifesteren, vooral als je het gevoel hebt dat er fouten worden gemaakt of dat normen vervagen. Hierdoor kan je van 'rechter' naar 'leermeester' gaan, met een grotere nadruk op corrigerende actie dan op straf.

★ **Terwijl je verder ontwikkelt en integreert als** individu, merk je dat je opschuift naar meer consistente en doordringende zelfmotivatie, zelfkennis, openheid voor feedback en integratie van persoonlijkheid.

★ **Als je onder druk staat, word je meer herinnerd** aan de noodzaak van ontwikkeling, als de dingen goed gaan, word je meer zelfgenoegzaam.

★ **Het zou kunnen dat je persoonlijke visie nog in** ontwikkeling is.

★ **Je bent methodisch en systematisch in het** aanpakken van uitdagingen, en als deze zich voordoen begin je stilaan je compulsieve neigingen te beheersen.

ONTWIKKELINGSOEFENING: Belangrijke uitdagingen richting integratie

↻ **Herdefinieer perfectie naar uitmuntendheid.** Dit is geen normverlaging, maar terwijl perfectie nooit fouten toelaat, biedt excellentie ruimte voor een fout die één keer gebeurt, zodat je ervan leert en groeit in het proces.

↻ **Geef jezelf toestemming om mededogend en** aardig voor jezelf te zijn, vooral als je fouten hebt gemaakt.

↻ **Focus als dagelijkse ontwikkelingspraktijk op** het opmerken en waarderen van het positieve in jezelf en in anderen.

↻ **Onderzoek je woede op constructieve wijze.**

↻ **Leer je behoeften en wat voor jou** persoonlijk betekenis heeft uit te drukken.

↻ **Je kunt ook werken aan integratie door de** uitbreiding van je vleugels. Via Enneagramtype 1 met vleugel 9 kan je leren ontspannen. Via Enneagramtype 1 met vleugel 2 leer je je taakoriëntatie te verzachten door je meer op andere mensen te richten. Dit vereist dat je meer open, empathisch en charmant bent.

↻ **Een andere mogelijke groeistrategie is via de** verbindingslijnen van het Enneagram. Enneagramtype 1 linkt naar Enneagramtype 4, wat je aanspoort om je in te stellen op je diepe persoonlijke behoeften en op dat wat meer betekenis voor je heeft. Enneagramtype 1 linkt ook naar Enneagramtype 7, wat je ertoe aanzet om grote, gedurfde visies te hebben en mogelijkheden te verkennen in plaats van je te concentreren op beperkingen en problemen.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Spanningsprofiel

Je spanningsprofiel geeft je zicht op je subjectieve ervaring van de hoeveelheid stress die je ervaart in je huidige omgeving. Deze wordt apart gemeten in de test van je Enneagramprofiel. Het geeft je daarom een beeld van de context waarin je je op dit moment bevindt.

Dit aspect van je profiel is gekoppeld aan de manier waarop je je huidige levensomstandigheden ervaart. Het is daarom een meer tijdgebonden meting dan de rest van je Enneagramprofiel. Het is een subjectieve meting op basis van de druk die je momenteel ervaart. Onthoud dat wat voor de ene persoon veel stress kan veroorzaken, dat voor de ander veel minder doet. Gebruik deze score daarom niet als een objectieve meting van spanning in vergelijking met het profiel van iemand anders.

Je algemene spanningsniveau

Deze indicator geeft je een totaaloverzicht van de spanning die je momenteel voelt. Het combineert alle verschillende soorten spanning die je ervaart. Hoewel je je op dit moment misschien niet zo voelt, geeft het je wel een indicatie van hoe het gesteld is met je spanningsniveau, gezien je huidige omstandigheden. Als je levensomstandigheden drastisch veranderen, zal deze score worden beïnvloed.

Sample, je **Totale spanning is MEDIUM.**

Dit geeft aan dat je momenteel wat druk en spanning in je leven ervaart. Deze kunnen het gevolg zijn van een hoge belasting in sommige aspecten van je leven, terwijl je op andere gebieden minder stress ervaart. Het kan ook het gevolg zijn van een gemiddeld niveau van spanning in de meeste aspecten van je leven. Om je spanningsprofiel beter te begrijpen, hou je best rekening houden met specifieke spanningsvelden.

Bij een gemiddeld niveau van spanning kan de druk die je ondervindt van invloed zijn op je algehele welzijn. Een gemiddeld niveau van spanning die een tijd aanhoudt, heeft wellicht een aanzienlijke invloed op je. Bekijk je gezondheid en welzijn vanuit een holistisch perspectief om zicht te krijgen op welke manieren je op dit moment in je leven spanning ervaart. Je algemene spanningsniveau kan de druk nog doen toenemen als je dingen meemaakt die je meer stress dan normaal bezorgen.

Heb je op dit moment maar heel weinig grote stressoren in je leven, dan kan je spanningsprofiel gevoed worden door een indringende interne spanning of ontevredenheid in je leven. Er kan ook een link zijn met je persoonlijkheid. Mensen die in hun vooruitzichten bijvoorbeeld pessimistischer zijn, scoren in het algemeen iets hoger op sommige aspecten van spanning dan mensen die intrinsiek optimistisch zijn. Je kan ook de neiging hebben tot meer A-typegedrag (ambitieus en competitief) , waardoor je ongeduldiger en harder bent en op een positieve manier reageert op stress en deadlines.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Ervaar je op dit moment een aantal grote stressoren in je leven en is je spanningsprofiel toch gemiddeld, dan kan dit een aanwijzing zijn dat je strategieën hebt om met deze uitdagingen om te gaan die matig tot goed werken. In mindere mate kan het ook gaan om ontkenning of minimaliseren. Het is zinvol om je spanningsprofiel te bekijken in relatie tot je hoofdenneagramtype en je niveau van integratie om hier inzicht in te krijgen.

Een gemiddeld niveau van spanning is vaak een goede springplank voor verdere groei en ontwikkeling. Je zal waarschijnlijk namelijk de impact voelen van gedragingen of aspecten van je leven die niet werken. Dit ongemak kan je dus mogelijk helpen om een aantal veranderingen te omarmen die nodig zijn in je leven.

ONTWIKKELINGSOEFENING

Omdat je een gemiddeld niveau van spanning ervaart in je leven, o verweeg je best de volgende ontwikkelingsactiviteiten:

- **Verminder negatieve verdedigingsmechanismen** - Je spanningsniveau kan gedeeltelijk het gevolg zijn van oude gewoonten of patronen waarin je vastzit en die niet bijzonder nuttig of gezond zijn. Hou er bij het werken rond verdedigingsmechanismen rekening mee dat je mogelijk professionele hulp nodig hebt. Laat je je verdedigingsmechanismen los, dan kan je namelijk een golf van kwetsbaarheid ervaren – ze waren er om je op een of andere manier te beschermen tegen pijn of angst. Voorbeelden van verdedigingsmechanismen zijn ontkenning, je terugtrekken en controle behouden. Ze beginnen vaak met een goede intentie. Kijk naar je hoofdenneagramtype voor inzicht in je verdedigingsmechanismen.
- **Leren van anderen - Wat doen andere** mensen in een vergelijkbare positie als jij, waar je van kunt leren? Wat doen mensen die in hetzelfde schuitje zitten als jij, en die tegelijk meer ontspannen en positief lijken? Praat erover met hen.
- **Zoom in op oorzaken - Probeer te begrijpen** wat de oorzaak van de spanning is en pak dit probleem aan. Maak daarbij een onderscheid tussen de symptomen en de onderliggende oorzaken. Bekijk de verschillende gebieden van spanning die in dit profiel worden vermeld om je exploratie wat richting te geven.
- **Motiveer jezelf voor verandering - Spanning** kan heel positief zijn, omdat het je energie geeft om dingen aan te pakken en moedige veranderingen in te zetten. Gebruik deze spanning als een activerende kracht in je leven.
- **Verbeter je positieve mechanismen om met uitdagingen om te gaan** - Denk na over wat je doet dat je helpt om de stress in je leven op een positieve manier het hoofd te bieden. Als je eenmaal weet wat dat is, doe er dan meer van.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Omgevingsspanning

Deze indicator meet hoe je omgeving voor jou aanvoelt en heeft betrekking op hoe veilig, tevreden en verbonden je je voelt met je gemeenschap en buurt. Het meet ook of je je huis en buurt ervaart als bevordelijk voor je levenskwaliteit. De mate waarin je je leven binnenshuis leidt, zal van invloed zijn op je spanningsscore in dit gebied. Dit is een subjectieve maatstaf en betekent niet dat je er veilig of onveilig bent: er wordt alleen gepeild naar hoe veilig of onveilig je je voelt. Het biedt daarom geen objectieve maatstaf voor de kwaliteit van je omgeving.

Sample, je **Omgevingsspanning is LAAG.**

- Je voelt je verbonden en heel positief over je omgeving en gemeenschap ondanks je collectieve uitdagingen
- Je voelt je veilig in je buurt en thuis
- Je bent tevreden met hoeveel tijd je buitenshuis of in je bredere gemeenschap doorbrengt
- Je ervaart je thuisomgeving als comfortabel en bevorderlijk om dingen voor elkaar te krijgen
- Je wordt niet afgeleid van je kernfocus door milieu- en dienstverleningsproblemen in je gemeenschap

Beroepsspanning

Deze indicator meet hoe je denkt over je loopbaankeuzes en werk. Het gaat over hoe gepassioneerd je bent over je werk en hoe leuk dat op dit moment voor je is. Je score zal ook worden beïnvloed door de hoeveelheid stress die je ervaart op het werk en de kwaliteit van je werkrelaties. Als je op dit moment werkloos bent of een andere beroepskeuze hebt gemaakt, heeft dit ook invloed op je spanningsscore op dit vlak. Dit is een subjectieve maatstaf en gaat niet over werkprestaties, wel over je perceptie van je huidige beroepsrealiteit.

Sample, je **Beroepsspanning is HOOG.**

- Je bent behoorlijk ontevreden over sommige aspecten van je carrière of beroepskeuzes
- Er zijn aspecten van je werk die energie kosten. Je beleeft op dit moment misschien niet veel plezier aan je werk
- Je kan het met veel mensen op het werk niet goed vinden
- Je draagt een enorme hoeveelheid verantwoordelijkheid op je werk en dit is enigszins onhoudbaar wat betreft de eisen en druk die dit op je uitoefent
- Je bent gedemotiveerd of onbetrokken op het werk of in het proces om onbetrokken te raken
- Je wou dat je ergens anders was tijdens het werk of dat je ergens anders aan het werk was

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Fysieke spanning

Deze indicator meet hoe je je voelt over je verbinding met je lichaam en lichamelijkheid. Het heeft betrekking op hoe gezond, energiek en fit je je voelt. Dit is een subjectieve maatstaf en kan niet aangeven hoe gezond of ongezond je bent, maar alleen of je je gezond of ongezond voelt.

Sample, je **Fysieke spanning is HOOG.**

- Je voelt je op dit moment niet zo goed over je gezondheid en welzijn
- Er zijn aspecten van je lichaam of gewicht die je wilt verbeteren of die van invloed zijn op je algehele welzijn
- Je krijgt niet voldoende tijd om te sporten en hebt het momenteel lastig met je niveau van fitheid
- Je wordt vaker ziek dan de meeste mensen of het duurt langer om te herstellen van een ziekte
- Je wordt vaak moe wakker en zou meer slaap kunnen gebruiken
- Je hebt het moelijk om je energieniveau te handhaven gedurende een gemiddelde dag

Interpersoonlijke spanning

Deze indicator meet hoe jij je voelt over je intieme relaties met familie en vrienden. Het heeft betrekking op de kwaliteit van deze relaties en of je erin kunt investeren. Perceptief gebrek aan ondersteuning en hoge niveaus van conflicten in hechte relaties zullen van invloed zijn op je spanningsscore op dit vlak. Dit is een subjectieve maatstaf en geeft mogelijk niet aan of deze relaties gezond of ongezond zijn. De score gaat enkel over hoe jij de kwaliteit van je intieme relaties ervaart.

Sample, je **Interpersoonlijke spanning is LAAG.**

- Je bent tevreden over de hoeveelheid tijd die je met vrienden en familie doorbrengt
- Je hebt een sociaal leven dat voldoet aan je behoeften
- Je ervaart een lage of normale hoeveelheid conflict in je hechte relaties
- Je bent tevreden met het niveau van intimiteit in je naaste relaties
- Je voelt je gesteund door de mensen om je heen

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Psychologische spanning

Deze indicator meet je perceptie van hoe goed je omgaat met je huidige omstandigheden op psychologisch niveau. Dit is absoluut geen hulpmiddel voor welke klinische diagnose dan ook. Het is geen indicator voor psychische problemen, maar een hoge score kan verder professioneel onderzoek vereisen en ondersteuning van de impact van je omstandigheden op je emotionele welzijn.
Dit is een subjectieve maatstaf en geeft mogelijk niet aan hoe goed je met je uitdagingen omgaat. Het zegt alleen of je zelf vindt dat je in staat bent om ermee om te gaan op een psychologisch en emotioneel niveau en in welke mate je je overweldigd voelt.

Sample, je **Psychologische spanning is LAAG.**

- Je ervaart dat je in staat bent om met je huidige omstandigheden om te gaan
- Je voelt je niet zo emotioneel overweldigd of beïnvloed door je omstandigheden dat het een negatieve invloed heeft op je welzijn
- Je hebt je angstgevoelens onder controle
- Je voelt niet de behoefte om te vluchten uit de realiteit om je uitdagingen het hoofd te bieden
- Ongeacht je huidige omstandigheden voel je je veerkrachtig genoeg om alle aspecten van je leven op emotioneel niveau te verwerken en aan te pakken

Geluk

Deze indicator benadert spanning vanuit een meer algemeen en positief perspectief. Het meet of je je op dit moment optimistisch, blij en gelukkig voelt over je leven. Het heeft dus betrekking op je subjectieve ervaring van vervulling en vreugde in je leven. Andere mensen zullen dat misschien niet ervaren op precies dezelfde manier als waarop jij dit projecteert. Het zegt dus enkel iets over hoe jij je voelt over je leven en niet hoe anderen je waarnemen.

Sample, je **Geluksniveau is MEDIUM.**

- Je bent op sommige dagen gelukkiger dan op andere of je voelt je licht optimistisch of zelfs neutraal over dingen
- Je tempert je optimisme met een realistisch perspectief op wat mogelijk is
- Je zou meer vreugde en voldoening in je dagelijkse leven willen verwelkomen
- Er zijn enkele dingen die je zou willen veranderen aan je leven, maar je bent tevreden over de meeste aspecten van je leven
- Je ervaart zowel stress als vreugde in gelijke mate

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

De Enneagramlijnen van Rust en Spanning

Dit deel van het rapport is gebaseerd op de twee verbindingslijnen van elk Enneagramtype in het Enneagrammodel. Er zijn verschillende opvattingen over de richting van deze lijnen. Het is echter algemeen aanvaard dat er een weg is naar integratie en ontwikkeling door middel van beide verbonden Enneagramtypen.

De lijnen die aansluiten op je Enneagramtype beïnvloeden ook de manier waarop je de belasting die je ervaart verwerkt en aanpakt. Voor de meeste individuen ligt de weg naar het vrijgeven van spanning in een bepaalde richting, maar dit kan bij een klein aantal individuen ook tegengesteld zijn.

7 **Rustpunt:** Ontspanning, Spontaniteit, Exploratie

Sample als Ennea 1, de Strikte Perfectionist, ligt je rustpunt waarschijnlijk bij Ennea 7, de Enthousiaste Visionair. Je staat jezelf de luxe van ontspanning of loslaten niet vaak toe. Wanneer je jezelf echter de gelegenheid geeft om te ontspannen, haal je veel plezier uit het pure genieten van ervaringen en de wereld om je heen.

Ennea 7 is ook een van de punten op het Enneagram dat sterk verbonden is met mogelijkheden en spontaniteit. Als Ennea 1 kunnen anderen je als zeer veroordelend ervaren. Wanneer je voelt dat je jezelf en anderen verantwoordelijk acht voor een verkeerde of juiste manier om dingen te doen, kan je verbinden met alternatieve manieren om dingen doen energie vrijmaken. Het laat je toe om spanning los te laten door je open te stellen voor alternatieven voor jouw manier ('de juiste manier'). Het loslaten van oordeel en het ervaren van spontaniteit is daarom een weg naar ontwikkeling.

Probeer je gebeurtenissen in je leven te herinneren waarin je iets wat je stress gaf hebt opgelost door verbinding te maken met meer mogelijkheden, door er relaxed mee om te gaan, te experimenteren met alternatieven of door andere manieren of perspectieven voor het probleem te waarderen. Het niet zien van speelsheid en verantwoordelijkheid als tegengestelden of als een of-of-keuze zal je in staat stellen om veel van de inherente spanning los te laten die je met je meedraagt als een koffer vol zware stenen.

4 **Spanningspunt:** Expressiviteit, Creativiteit, Zelfzorg

Sample als Ennea 1, de Strikte Perfectionist, ligt je stresspunt waarschijnlijk bij Ennea 4, de Intense Creatieveling. Dit betekent dat je je verantwoordelijkheden onder druk misschien als last zult gaan ervaren en je gedesillusioneerd of diep teleurgesteld zult voelen. De eerste waarschuwingssignalen van spanning zijn als je voelt dat je meer rigide, dwingender, veroordelend of verdedigend wordt. Op dit punt kan je innerlijke criticus meer bestraffend worden dan normaal. Wanneer dit gebeurt, kan je spanning verdiepen. Ze beïnvloedt je als psychische of emotionele spanning die zich manifesteert als depressie en die sterk samenhangt met Ennea 4. Deze kan zelfs een tijd blijven hangen en leiden tot gevoelens van waardeloosheid, versterkt door de neiging om jezelf te vergelijken met anderen die in staat zijn om het juiste te doen.

Als Ennea 1 kan dit leiden tot een intense emotionele ervaring. Je kunt je erg bewust worden van je persoonlijke fouten of erg gedesillusioneerd raken als je je realiseert dat 'goed zijn' of 'het goede doen' geen succes garandeert. Dit kan je woede doen ontwaken met een intensiteit die ofwel bevrijdend of slopend kan zijn, afhankelijk van het feit of je in staat bent om deze boosheid te gebruiken om verbinding te maken met je onderdrukte behoeften of niet. Om dit stresspunt te doorlopen, is het nodig om verbinding te maken met dingen die een diepere betekenis of waarde voor je hebben in je leven. Door je te verbinden met wat voor jou betekenis heeft, kan je misschien wat energie vrijmaken die opgesloten zit door je sterke verantwoordelijkheidsgevoel. Verschuiven van "zou moeten" naar "willen" kan je in staat stellen om je spontaniteit de vrije loop te laten, en je te verbinden met de vreugde en mogelijkheden van je rustpunt bij Ennea 7.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Communicatie

Het vermogen om effectief te communiceren is een van de sleutelcompetenties die professioneel succes mogelijk maken. Het neemt de vorm aan van luistergedrag, verbale, non-verbale en schriftelijke communicatie. Je bent het aan jezelf verplicht om impact te hebben en je kennis en professionele vaardigheden te ondersteunen door je effectieve communicatie.

Om je communicatievaardigheden te verbeteren, dien je je eerst bewust te worden van hoe je communiceert en hoe je communicatiestijl door anderen wordt ervaren.Terwijl je je eigen communicatiestijl verkent ten opzichte van andere mensen om je heen, zal je merken dat elk Ennea-type zijn eigen communicatiestijl heeft, en ook zijn eigen taal.

Verbale en schriftelijke communicatie

Sample, je communicatiestijl is waarschijnlijk erg taakgericht en formeel

Je communicatiestijl lijkt heel formeel, gestructureerd en mist spontaniteit

Je zult je waarschijnlijk goed voorbereiden op vergaderingen en interacties, vooral als je te maken hebt met onbekende omgevingen, inhoud of mensen

Je communiceert feiten en details op een accurate, systematische en precieze manier, structureert je gedachten goed en communiceert stap voor stap

Je stijl kan overkomen als onderwijzend of predikend

Wanneer je je punt probeert te bewijzen of anderen de fouten van hun aanpak laat zien, word je mogelijk argumentatief en prikkelbaar

Je presenteert je ideeën in termen van je oordeel over wat goed of fout is en kan snel een rechtvaardige rechter worden

Je behoefte om precies te communiceren kan ertoe leiden dat je naar de juiste woorden en taal zoekt

Je kunt snel defensief worden wanneer je door anderen wordt bekritiseerd, maar tegelijkertijd heel kritisch zijn ten opzichte van jezelf en anderen

Metaboodschap

Metaboodschap verwijst naar de onderliggende boodschap die je wellicht aan anderen communiceert, mogelijk zonder dat je er zelf bewust van bent. Ze wordt vaak niet direct uitgesproken, maar kan worden afgeleid uit de toon, inhoud en intentie van je boodschap als je op een dieper niveau luistert.

JE META-BERICHT: Herken en waardeer mijn goede bedoelingen en hard werken

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

De taal van de Ennea 1

- Moeten, moeten, moeten
- Regels en grenzen
- Oordelen en sterk geformuleerde meningen
- Categorisch denken: goed en kwaad, correct en incorrect, goed en slecht
- Normen en kwaliteit
- Nauwkeurigheid en precisie
- Plicht en verantwoordelijkheid
- Gedachten, geen gevoelens

Luisteren

- In een omgeving waar verwacht wordt dat je luistert, kan je er moeite mee hebben om te voorkomen dat je reageert op personen die onjuiste of verkeerde informatie meedelen, hen corrigeert en kritiek geeft
- Je zult heel aandachtig en nauwgezet luisteren naar mensen die je hoog in het vaandel draagt
- Je interne criticus en rechter houden je wellicht bezig, waardoor het moeilijk voor je wordt om als luisteraar volledig aanwezig te zijn
- Je sterke ideeën over goed en fout hebben een negatieve invloed op je vermogen om een open, niet-oordelende luisteromgeving voor anderen te cre ë ren
- Anderen kunnen je ervaren als kritisch, onverdraagzaam en veroordelend
- Als je geïrriteerd en gefrustreerd bent door een gesprek, kunnen je gedachten afdwalen of word je reactief

Lichaamstaal

- Ernstige gezichtsuitdrukking
- Gericht oogcontact
- Zichtbare spierspanning
- Kan veel fronsen
- Rechte houding
- Formeel, rigide en gecontroleerd
- Goed verzorgd
- Je kan proberen negatieve reacties of tekenen van irritatie, frustratie en woede te verbergen, maar anderen zullen ze toch oppikken

ACTIEgerichte communicatie

Het productieve gebruik van je Actiecentrum tijdens het communiceren stelt je in staat om:

- Bondig en to the point te zijn wanneer je je ideeën en gedachten deelt
- Effectief samen te vatten
- Communicatie te focussen op implicatie, implementatie en actieplannen
- Je mening en gedachten assertief te delen
- Onmiddellijk te reageren op anderen, terwijl je ook de nadruk legt op praktische zaken

Een onproductieve invloed van je Actiecentrum kan echter invloed hebben op je communicatie op de volgende manieren:

- Ongeduld kan een negatieve invloed hebben op je vermogen om in een positieve context naar anderen te luisteren
- Reactief, impulsief en verdedigend gedrag
- Taal kan dominant, confronterend en sterk zijn, waardoor het vermogen van mensen om je te horen wordt beïnvloed
- Informatie die niet voldoende gedetailleerd wordt gecommuniceerd, niet voldoende doorpraten voordat actie wordt ondernomen
- Onwil om over dingen te praten als er zaken zijn die gedaan moeten worden

Communicatie Instinctstijl

Sample, je Een-op-Een-instinct kan je communicatie op de volgende manieren beïnvloeden:

- Nadruk op het delen van ideeën en gedachten met anderen op een intense, enthousiaste en mogelijk charismatische of 'geladen' manier
- Energie gericht op het bouwen van sterke verbindingen en invloed op het één-op-één-niveau, zelfs bij het delen van ideeën in grotere groepen
- In staat om met grote intensiteit en intentie te luisteren naar personen met wie je een sterke relatie hebt
- Taal georiënteerd op intimiteit en 'wij'

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Feedback geven en ontvangen

In een professionele omgeving is het vermogen om feedback te geven en te ontvangen een cruciale schakel in de keten van prestatieverbetering en effectiviteit. Het maakt ook regelmatig deel uit van het formele proces van performance management.

Je kunt je vermogen om feedback te geven en te ontvangen verbeteren door een goed begrip te ontwikkelen van hoe je effectief feedback kunt geven, alsook door je begrip van het Enneagram te integreren in het feedbackproces. Het kan daarom nuttig zijn om na te denken over hoe je belangrijkste Enneatype invloed heeft op je feedbackstijl, maar ook om rekening te houden met het Enneatype van de persoon aan wie je feedback geeft.

Onthou het volgende bij het geven van feedback die anderen kunnen horen:

- Vraag bij het geven van informele feedback eerst toestemming
- Overweeg je timing
- Richt je feedback op het beschrijven van waarneembaar gedrag en wees waar mogelijk specifiek
- Houd het beheersbaar door niet te focussen op te veel punten of details
- Weersta de verleiding om gevolgtrekkingen en aannames te doen over de houding van de ander
- Opmerkingen over overtuigingen en waarden worden oordelen
- Beschrijf de impact van het gedrag op jou, het werk en anderen
- Doe een helder verzoek rond het voorkeursgedrag

In dit proces kan het volgende feedbackmodel nuttig zijn:

1. **STAP 1: INTENTIE UITDRUKKEN MET FEEDBACK**
2. **STAP 2: OBSERVEERBAAR GEDRAG BESCHRIJVEN**
3. **STAP 3: DE IMPACT VAN GEDRAG BESCHRIJVEN**
4. **STAP 4: PAUZEREN VOOR OVERLEG**
5. **STAP 5: GEWENST TOEKOMSTIG GEDRAG:**

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Feedback geven aan anderen

Attitude

- Anderen willen je hulp misschien niet om perfect te worden
- De ideeën van de ander over wat goed / fout is, kunnen verschillen van die van jezelf en er is ruimte voor dat verschil
- Het doel van het gesprek is verbetering, geen kritiek

Gebruik je kracht

- Maak gebruik van je vermogen om specifiek en precies te zijn bij het geven van feedback over gedrag
- Gebruik je vermogen om ideeën voor verbetering te bedenken
- Gebruik je zelfbeheersing om de taal die je gebruikt te controleren en zorgvuldig te kiezen
- Wees oprecht, direct en waarheidsgetrouw over de situatie

Let er op dat je

- Niet overdreven voorbereidt of teveel repeteert
- Niet toestaat dat het een gesprek van schuld en verwijt is
- Niet te veel details, problemen en problemen tegelijk opneemt, omdat je de ander dan makkelijk kan overweldigen en diens zelfvertrouwen kan schaden
- Geen oordelende taal gebruikt
- Niet te prekerig, voorschrijvend of belerend wordt
- Niet onrealistisch bent in je normen en verwachtingen omdat onbereikbare doelen zeer demotiverend kunnen zijn en het vertrouwen kunnen schaden
- Jezelf niet toestaat om in het feedbackmoment te gaan zonder je opgebouwde woede en wrok te hebben opgelost
- Het werk niet doet voor de ander door alle ideeën rond verbetering en verandering te bedenken

Feedback ontvangen van anderen

Je vermogen om responsief te zijn op feedback wordt beïnvloed door je belangrijkste Enneatype, en door je niveau van integratie.

Bij een laag niveau van integratie is het waarschijnlijk dat:

- Je erg gevoelig bent voor kritiek van anderen
- Je reageert op een zeer defensieve en reactieve manier
- Je feedback weigert of negeert
- Je anderen de schuld geeft
- Je het lastig hebt om je boosheid te beheersen, zelfs als je dat wilt

Bij een gematigd niveau van integratie is het waarschijnlijk dat:

- Je af en toe op een effectieve manier op feedback reageert
- Het bewuste inspanningen vereist om aanwezig te blijven en proactief te reageren op feedback
- Je soms overdreven reageert op feedback, en die op andere momenten negeert

Bij een hoog niveau van integratie is het waarschijnlijk dat:

- Je verantwoordelijkheid neemt voor je acties én je woede
- Je feedback verwelkomt
- Je feedback gebruikt op een positieve en constructieve manier
- Je bedreven bent in het onderscheiden van objectieven

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Feedbackgids

Als je de Enneagramstijl kent van de persoon aan wie je feedback geeft, overweeg dan deze snelle tips om je aanpak voor te bereiden, aan te passen en te formuleren:

1 Strict Perfectionist

- Enneatypes 1 zijn uitzonderlijk zelfkritisch en nemen kritiek waarschijnlijk persoonlijk
- Begin de feedback op een oprechte positieve noot door iets te waarderen over de Ennea 1 wat goed werkt of wat je op prijs stelt
- Wees direct en oprecht - impliciete kritiek wordt net zo persoonlijk genomen als directe kritiek, maar is moeilijker op te lossen
- Vermijd taal over goed / fout
- Wees specifiek in de gedragsvoorbeelden en generaliseer niet of wees niet vaag
- Wees niet verrast als er frustratie of woede loskomt
- Minimaliseer de mate waarin de persoon zich in schuldgevoelens wentelt
- Zoek naar manieren om de Ennea 1 controle te geven over de uitkomst.

2 Overwegend Helper

- Enneatypes 2 zijn het doorgaans gewoon om feedback te geven aan anderen, maar staan mogelijk niet even open voor het ontvangen van feedback
- Houd tijdens het hele gesprek een positieve, vriendelijke en optimistische toon aan
- Wees je bewust van waar je feedback geeft om de privacy te waarborgen
- Benadruk het belang van het onderhouden van een positieve relatie en versterk je positieve achting voor de persoon
- Ga niet te diep in op details, geef alleen meer details als de persoon erom vraagt
- Houd rekening met pogingen om de feedback om te draaien en het gesprek ineens gaat over jou feedback geven
- Bieden ondersteuning aan en vraag waar die nodig kan zijn

3 Concurrerende Achiever

- Enneatypes 3 hebben niet alleen een hekel aan feedback, ze zullen die waarschijnlijk ook actief vermijden
- Laat de feedback draaien rond het verbeteren van het succes van de Ennea 3
- Krijg zo snel mogelijk overeenstemming over het probleem of issue
- Maak het niet te lang voor de Ennea 3 omdat die beter reageert op korte en goede feedback, maar laat zijn ongeduld je er niet toe brengen om niet te zeggen wat gezegd moet worden
- Zet in de kijker hoe het besproken gedrag de doelen die dienen te worden behaald, bevordert of in de weg staat
- Gebruik het competitieve instinct van de Ennea 3 in je voordeel
- Wees zo concreet en praktisch mogelijk door je te richten op actiestappen
- Breng de Ennea 3 niet in verlegenheid waar anderen bij zijn

4 Intense Creatieve

- Maak het gesprek persoonlijk en intiem door taal te gebruiken zoals 'Ik, mij, de mijne'
- Vraag naar emoties
- Luister op het niveau van emoties en reflecteer deze terug naar de persoon om te laten zien dat je begrijpt waar het om gaat
- Druk je gevoelens uit over de situatie
- Onderbreek de Ennea 4 niet tijdens het gesprek; geef de persoon de tijd om zich volledig uit te drukken
- Benadruk hoe een verandering in gedrag de taak zinvoller zou maken
- Wanneer je suggesties doet voor alternatief gedrag, zet dan de alternatieven op een rij zodat de persoon kan kiezen wat zou werken en wat niet
- Creëer de mogelijkheid om creatieve ideeën met elkaar te delen over hoe je het probleem kan aanpakken

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

5 Rustige Specialist

- Wees je bewust van waar je feedback geeft om de privacy te waarborgen
- Wees duidelijk en communiceer vooraf over de vereiste tijd
- Focus op de feiten, wees duidelijk en wees specifiek
- Laat de persoon toe om na te denken en en creëer ruimte om te verwerken wat je zegt – maak het tempo van de feedback niet te hoog
- Wilt de persoon tijd om na te denken, gun hem of haar dan eventueel tijd alleen en zet de discussie later voort
- Als je tijd geeft om na te denken, laat de zaak dan niet vallen zonder vervolgbespreking en wacht daar niet te lang mee
- Vraag naar gedachten, niet naar gevoelens, en sta de persoon toe om gevoelens te uiten als hij/zij daar zelf voor kiest
- Wees duidelijk over de redenen voor het voorgestelde nieuwe gedrag

6 Loyal Skepticus

- De Ennea 6 komt waarschijnlijk naar de feedbacksessie met veel angstgevoelens en het idee dat het een catastrofe wordt
- Breng de omvang van het probleem vooraf in kaart - als het niet zo serieus is, zeg dat dan ook om de persoon gerust te stellen
- Voorspel een positief resultaat vanaf het begin
- Versterk je steun aan en vertrouwen in de persoon
- Creëer een warme, begripvolle omgeving voor de feedback
- Beantwoord vragen en verminder angst door geduldig te zijn zodat de zorgen van de persoon worden genormaliseerd
- Wees bereid om de situatie meer dan eens door te nemen
- Mocht er fobisch gedrag optreden tijdens de feedback, dan kan de persoon beslissen dat een aanval de beste verdediging is; maak de keuze om niet in discussie verzeild te raken

7 Enthousiaste Visionaire

- Wees gevoelig voor de neiging van de Ennea 7 om negatieve emoties te vermijden en de dingen positief te herkaderen
- Houd de toon positief en energiek
- Plaats negatieve feedback tussen positieve opmerkingen (feedbacksandwich)
- Creëer ruimte voor de persoon om ideeën en oplossingen te bedenken en gebruik deze zoveel mogelijk
- Houd de persoon betrokken bij het gesprek, check dat regelmatig en stelt veel vragen
- Zorg voor een gelijkwaardige sfeer in de kamer en gebruik je rang niet, zelfs als je de manager bent
- Sta niet toe dat de persoon problemen afwimpelt als leermogelijkheden zonder zich te committeren tot verandering en specifiek toekomstig gedrag
- Bij het bepalen van de weg vooruit laat je de persoon besluiten trekken uit de opties en ideeën bedenken

8 Actieve Controller

- Vraag toestemming om feedback te geven
- Wees oprecht, direct en eerlijk; draai niet rond de pot of verspil geen tijd aan praatjes
- Plaats de feedback in het grotere geheel
- Verklaar openlijk je vertrouwen in het vermogen van de persoon om effectief met de zaak om te gaan
- Zorg dat persoon duidelijk overeenstemt met de kwestie
- Zorg dat de persoon de controle behoudt door tijdens het gesprek input en opmerkingen toe te staan en hen de weg vooruit te laten bepalen
- Wees heel gevoelig voor eerlijkheid en positioneer jezelf niet als partij kiezend
- Vraag of de persoon al dan niet suggesties van jou wilt voordat je ze aanbiedt

9 Adaptive Peacemaker

- Creëer een warme, open en comfortabele omgeving en maak verbinding aan het begin van het gesprek
- Geef feedback op een niet-oordelende of neutrale manier
- Laat de persoon praten en stel vragen over zijn/haar gedachten -dit kan lastig zijn, maar moedig zoveel mogelijk participatie en input aan
- Druk meerdere standpunten uit bij het beschrijven van het gedrag
- Plaats de feedback in het grotere plaatje
- Druk het proces niet op een zeer assertieve of agressieve manier door, want dit kan leiden tot passief-agressieve weerstand tegen het proces of de gedragsverandering
- Voeg ideeën toe en doe verzoeken, maar stel geen eisen
- Vraag de persoon om hun suggesties en ideeën

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Conflict

Niet alle situaties die je irriteren of triggeren, leiden tot conflicten. Hoewel sommige situaties bijna universeel onaanvaardbaar en een bron van ergernis zijn voor mensen, heeft elk Enneagramtype zijn unieke triggers. Deze unieke triggers zijn vaak de basis van misverstanden in relaties. Wat mensen van het ene Enneatype triggert, verschijnt misschien niet eens op de radar van een ander Enneatype.

Werken in een team leidt onvermijdelijk tot enige overlast. Naarmate triggers accumuleren en zich opbouwen, neemt het risico toe dat je reactie een conflictreactie kan worden. Je reactie in een situatie met een hoog conflictgehalte wordt echter ook sterk beïnvloed door je Enneatype.

Vergeet niet dat wat jou triggert, over het algemeen veel meer zegt over jou dan over de persoon die jou triggert. De informatie in dit gedeelte van het rapport kan daarom op meer dan één manier nuttig zijn voor je. Het kan je inzicht in jezelf en je triggers verdiepen, waardoor projectie afneemt en zelfregulatie en zelfbewustzijn toeneemt. Het kan ook nuttig zijn anderen te helpen om je beter te begrijpen als je deze informatie met hen deelt, waardoor je interpersoonlijke relaties verbeteren.

De reactie van Enneatype 1 op conflict

Wanneer een conflict losbarst en je het niet langer kan vermijden, zal je Enneagramstijl als Stricte Perfectionist waarschijnlijk leiden tot de volgende reacties en gedragingen:

- Sterke nadruk op goed en kwaad
- Gevoelens van wrok kunnen de onderliggende woede maskeren
- Wrok wordt uitgedrukt als beschuldigingen en verwijten
- Irritatie en frustratie bouwen op tot een punt waarop je op een defensieve en soms verrassend boze en felle manier uitbarst, wat anderen kan verrassen
- Nog meer rigiditeit, onbuigzaamheid en koppigheid zolang je gelooft dat jij gelijk hebt en anderen ongelijk
- Hoge mate van zelfkritiek en schuld als je je zelfbeheersing of controle hebt verloren, wat het besluit tot zelfbeheersing versterkt

Je voorkeursstrategie voor conflictverwerking is objectiviteit.

Wat jou triggert

Sample, als Enneatype 1 kunnen de volgende stijlspecifieke triggers op jou van toepassing zijn:

- Fouten, onnauwkeurigheden en onjuistheden
- Niet opnemen van verantwoordelijkheid en plicht
- Werk afleveren van een lage standaard en kwaliteit
- Kritiek van anderen
- Wanneer anderen afwijken van de plannen zonder dat met je te bespreken
- Mensen die procedures en regels negeren
- Misleiding door anderen en onrechtvaardige behandeling
- Wanneer mensen proberen de schuld en de verantwoordelijkheid voor problemen op jou af te schuiven

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Wat je doet als je getriggerd wordt

- Het probleem op een directe en abrupte manier aanpakken, waardoor de betrokken persoon zich als geslagen voelt
- Inzoomen op fouten, zelfs fouten of overtredingen van het verleden, vaak tot verbazing van de betrokken persoon
- Sterke non-verbale signalen, bijvoorbeeld een scherpe stem, gespannen houding of fronsen, irritatie, frustratie en woede tonen, ook al denk je misschien dat je deze kunt maskeren
- Normen versterken, de behoefte aan nauwkeurigheid benadrukken alsook het belang van het naleven van beleid en procedures
- Soms heb je het gevoel dat het beste wat je kunt doen zwijgen en inslikken is, en je te concentreren op je eigen taken en verantwoordelijkheden

Wat anderen best doen

Wanneer je wordt getriggerd, geagiteerd bent of midden in een conflictsituatie zit, kunnen anderen het volgende overwegen om de situatie te verzachten en een constructieve omgeving te creëren waarin een oplossing mogelijk wordt:

- Tot onderling overleg komen dat er een probleem is dat om een aanpak vraagt
- Je tijd en ruimte geven om je gedachten en gevoelens te verwerken over de situatie als je denkt dat je dat nodig hebt, in plaats van je in een reactieve modus te duwen
- Het gesprek zo veel mogelijk structureren
- Het gesprek richten op oplossingen
- Oprecht zijn
- Je als Enneatype 1 eerst laten praten
- De kritische taal afzwakken en de situatie benaderen op een niet-veroordelende manier

ONTWIKKELINGSOEFENING: Zelfregulering

Wil je jezelf en je triggers op een verstandige en constructieve manier beheersen, kan bij het contact met anderen en het opbouwen van relaties het volgende van pas komen:

- Wees heel open en transparant over wat je irriteert en wat de normen zijn bij het begin van de relatie of het engagement
- Besteed aandacht aan je irritatie en frustratie in plaats van te proberen die te onderdrukken
- Doe je best om te begrijpen waar je echt boos over bent
- Wacht niet om over problemen te praten, maar kies ervoor om ze aan te pakken zodra ze zich voordoen
- Ventileer irritatie en woede in fysieke activiteit zoals sport
- Stem af op je eigen oordelen en onderzoek het juist/fout-denken met betrekking tot deze oordelen
- Ontwikkel je vermogen tot empathie en vergeving

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Besluitvorming

Het vermogen om effectieve, weloverwogen beslissingen te nemen, is een essentiële competentie in een professionele omgeving. Effectieve beslissingen omvatten drie fasen of types van activiteit, namelijk:

FASE

1. **ERVARING:** Werkelijke Ervaring, Data Scanning En Dataverzameling
2. **BEGRIJPELIJKHEID:** Interpretatie En Zingeving Aan Een Ervaring Of Data
3. **ENGAGEMENT:** Een Oordeel Uitspreken, Een Beslissing Nemen Actie Ondernemen

Je beslissingsstijl wordt sterk beïnvloed door je dominante Intelligentiecentrum, en tegelijk ook door je belangrijkste Enneagramtype en de hoeveelheid spanning die je momenteel ervaart. Je neemt effectieve en verstandige beslissingen als je drie Intelligentiecentra positief betrokken zijn bij het besluitvormingsproces. Beslissingen worden in een bepaalde context genomen. Hoe meer je in staat bent om rekening te houden met de context waarbinnen je beslissingen neemt, des te effectiever je beslissingen worden.

Beslissingen vanuit het Actiecentru

Sample je dominante Intelligentiecentrum is het Actiecentrum en zal waarschijnlijk je besluitvorming beïnvloeden op de volgende manieren:

- Snelle en onmiddellijke interpretatie van informatie
- In staat om effectieve beslissingen te nemen onder tijdsdruk en in crisissituaties
- Verkiezen van actie boven planning
- Bereid om beslissingen snel aan veranderende omstandigheden aan te passen
- Bereidheid om risico's te nemen

Je Actiecentrum benadrukt waarschijnlijk de verbintenisfase van besluitvorming, aangezien je waarschijnlijk snel door de eerste twee fasen gaat, beslissingen neemt en daar voor zover mogelijk onmiddellijk naar wilt handelen.

De nadelen van deze benadering voor het nemen van beslissingen zijn onder meer:

- Reactieve en impulsieve beslissingen
- Niet voldoende op de hoogte van en rekening houden met de impact van beslissingen op anderen
- Snelle besluitvormingsstijl beperkt de samenwerking en inbreng van anderen
- Overhaaste, ongeduldige en risicovolle beslissingen kunnen problematische langetermijngevolgen hebben
- Instinctieve reacties kunnen moeilijk te verklaren en te rechtvaardigen zijn aan anderen

Matige spanning

Sample, het matige niveau van spanning dat je momenteel ervaart, heeft waarschijnlijk invloed op je besluitvorming op de volgende manieren:

- Als je op een optimaal niveau van opwinding (eustress) werkt, neemt je besluitvorming waarschijnlijk toe
- Bekijk gebieden waar je momenteel meer last van stress hebt en hoe deze je besluitvorming beïnvloeden
- Naarmate je spanningsniveau toeneemt, dien je je bewust te zijn van je bereidheid om anderen te raadplegen en van je potentieel voor reactieve besluitvorming
- Naarmate je spanningsniveau afneemt, dien je rekening te houden met zelfgenoegzaamheid, deadlines en je vermogen om prioriteiten met spoed aan te pakken

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Impact van je Enneatype 1-stijl wanneer je beslissingen neemt:

Angst dat je de verkeerde beslissingen neemt, leidt ertoe dat je sterk afhankelijk bent van je Denkcentrum, waardoor je meer moeite gaat doen voor analyse, herziening van opties en planning.

Je trapt misschien in de valkuil van gegevens opnieuw bekijken, overanalyseren of controleren, wat leidt tot langzamere beslissingen en anderen gefrustreerd maken.

Je reageert defensief wanneer je beslissingen worden bekritiseerd, wat ertoe leiden dat je eraan vasthoudt met nog meer vastberadenheid in plaats van ze te herbekijken.

Omdat je een sterk gevoel hebt van wat goed en fout is, zet je beslissingen ook tegen het licht van je waardensysteem of morele normen.

Je geeft waarschijnlijk de voorkeur aan het zelfstandig nemen van beslissingen, omdat je meer op je eigen oordeel vertrouwt dan op het oordeel van anderen.

Als je denkt dat je tekort schiet of niet over voldoende expertise beschikt, raadpleeg je waarschijnlijk experts.

Door je emoties onder controle proberen te houden en te temperen bij het nemen van beslissingen, word je meer door je hart beïnvloed dan je je op een subjectief niveau realiseert.

Je legt waarschijnlijk te veel nadruk op taakgebonden aspecten van beslissingen, terwijl je de menselijke aspecten onderwaardeert.

Je past je besluitvormingsstijl aan de regels en normen rond besluitvorming van het team of de organisatie aan, wat ertoe kan leiden dat je meer raad vraagt dan gewoonlijk.

Je voelt je niet op je gemak bij het nemen van beslissingen die buiten je gezag of invloedssfeer vallen.

Bij een lager integratieniveau kan je Enneatype 1-stijl leiden tot reactiviteit bij het nemen van beslissingen.

Bij een hoger integratieniveau word je waakzaam en bewust van je impuls om op een reactieve manier te reageren.

Gevolgen van je Enneatype 1-stijl wanneer anderen beslissingen nemen die je beïnvloeden:

Je evalueert de beslissingen onmiddellijk op hun integriteit en nauwkeurigheid, en trekt een conclusie over de vraag of de 'juiste' beslissing is genomen.

Bij het evalueren van de kwaliteit van de analyse waarmee beslissingen zijn genomen, stel je vragen, verduidelijk je informatie en controleer je aannames. Anderen kunnen dit echter ervaren als kritiek op de beslissing en een gebrek aan vertrouwen in hun bekwaamheid.

Wanneer mensen beslissingen nemen zonder je inbreng, vooral wanneer je deskundig bent of geïnteresseerd in de uitkomst, ben je geïrriteerd en gefrustreerd, terwijl je tegelijkertijd je eigen tekortkomingen onderzoekt die ervoor zorgden dat de persoon niet om je inbreng vroeg.

Je verzet je tegen beslissingen waar je het niet mee eens bent zolang je daartoe in staat bent, afhankelijk van je relatie met wie de beslissing neemt en de regels daarrond van de organisatie of het team.

Het kan moeilijk zijn om beslissingen te accepteren die niet op een gestructureerde en gedetailleerde manier aan je worden gepresenteerd.

Als je het gevoel hebt dat de verkeerde beslissing is genomen en dat je ze niet kunt beïnvloeden of veranderen, zal je wrok in de loop der tijd waarschijnlijk toenemen.

Je kan de uitvoering van beslissingen uitstellen totdat alle noodzakelijke aanpassingen, correcties en planning zijn gebeurd.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Leiderschap en management

Als leider in je bedrijf zullen je management- en leiderschapsstijl en je vermogen om op een inspirerende manier resultaten te behalen via anderen beïnvloed worden door je belangrijkste Enneatype. Tegelijkertijd zal je integratieniveau binnen je type van invloed zijn op de mate waarin je in staat bent om de sterke en zwakke punten van je leiderschap uit te drukken. Bij een laag integratieniveau is de kans groter dat je typemechanismen je van het juiste spoor houden. Bij een hoog integratieniveau val je waarschijnlijk makkelijker terug op de sterke punten van je type, terwijl je ook meer geneigd bent om de beperkingen van je type te overstijgen.

Sample, met als hoofdtype Ennea 1 zullen je inspanningen op vlak van management gericht zijn op het nastreven van uitmuntendheid. Dit heeft waarschijnlijk invloed op je managementstijl en het vermogen om resultaten te behalen via anderen op de volgende manier:

Doelen stellen

Je bent waarschijnlijk effectief in het stellen van doelen voor jezelf, andere individuen en het team. Je doelen kunnen heel praktisch zijn, gericht op de taak vanuit operationeel of tactisch oogpunt. Je besteedt al dan niet voldoende aandacht aan het stellen van strategische doelen.

Planning

Je ontwikkelt gedetailleerde, grondige en systematische plannen die taken in kaart brengen volgens tijdslijnen, verantwoordelijkheid en belangrijkste deliverables. Je planning kan acties soms vertragen en lijkt misschien overdreven voor sommige van je teamleden.

Taken volbrengen

Je concentreert je op normen en kwaliteit, terwijl je je ook bewust bent van deadlines en efficiëntie. Hiermee kan je taken op een georganiseerde manier afsluiten.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Delegeren

Je delegeert op een duidelijke manier, waarbij je verwachtingen, standaarden en stappen in de richting van het resultaat gedetailleerd en diepgaand in kaart brengt. Je maakt je mogelijk vaak schuldig aan het micro-managen van mensen om ervoor te zorgen dat aan de normen wordt voldaan. Soms kies je ervoor om het zelf te doen, vooral als de inzet groot is en nauwkeurigheid en standaarden van groot belang zijn. Zodra mensen zich hebben bewezen en je op hun vermogen vertrouwt om consistent werk van hoge kwaliteit te leveren, vertrouw je er ook op dat ze dingen realiseren. Je kan dan delegeren zonder overmatig te structureren of je verwachtingen te gedetailleerd uit te leggen.

Prestatiemanagement

Je bent zeer kritisch over fouten en legt de lat heel hoog in termen van verwachtingen. Je bent niet bereid compromissen te sluiten over standaarden en anderen kunnen je daarom als streng ervaren bij het evalueren van prestaties. Tegelijkertijd krijg je niet graag kritiek van anderen en kan je zeer defensief worden als anderen je challengen of je beoordelingscriteria of normen betwisten. Je zorgt ervoor dat de procedures en processen die gekoppeld zijn aan prestatiemanagement letterlijk worden opgevolgd. Op vlak van prestaties heb je de neiging om meer in te zoomen op fouten dan op successen.

Motivatie

Je richt je meer op taakgerichte dan op mensgerichte aspecten en ziet misschien niet in dat je teamleden best motiveert en inspireert. Je besteedt onvoldoende aandacht aan de gevoelens van mensen, vooral aan het begin van een project. Door je te richten op fouten, is het mogelijk dat je kritische benadering mensen actief demotiveert, vooral diegenen die erg gevoelig zijn voor kritiek of een laag zelfbeeld hebben.

ONTWIKKELINGSOEFENING: De belangrijkste prioriteiten bij het resultaatgericht managen van teams

- **Meer delegeren**
- **Op een boeiende manier aandacht schenken** aan mensen
- **Viering en erkenning van successen, minder** gericht op fouten en mislukkingen
- **Meer plezier hebben op het werk**
- **Meer mensgericht en minder taakgericht** worden
- **Gaan van correct naar effectief**
- **Leren samenwerken**

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Strategisch leiderschap

Strategisch leiderschap is het vermogen om de interne richting van de organisatie te aligneren met en te maximaliseren ten opzichte van de externe wereld en de macro-omgevingsfactoren die van invloed zijn op de organisatie en het succes ervan. Sample, als een Ennea 1, wordt je strategische leiderschap waarschijnlijk op de volgende manieren beïnvloed door je belangrijkste drijfveren en motivaties:

Visie

Door doelen en standaarden zo enorm te benadrukken, loop je het risico het grotere geheel en het doel van het werk waar je mee bezig bent uit het oog te verliezen. Mogelijk vind je het lastig om een overtuigende visie voor anderen te ontwikkelen en te verwoorden.

Wanneer je je visie communiceert, zorg je er best voor dat er mogelijkheden zijn voor dialoog en feedback van je team. Je natuurlijke neiging kan zijn om een visie te ontwikkelen zonder voldoende input of mogelijkheden voor aanpassing door anderen.

Je gaat best ook na hoe inspirerend en krachtig je visie is. Je houdt je wellicht graag bezig met praktische en omzichtige doelen, die niet zoveel gewicht in de schaal leggen als een gewaagde, gedurfde visie.

Strategisch denken

Je focus zal hoogstwaarschijnlijk tactisch zijn omdat je ernaar streeft om doelen naar acties te vertalen. Bij het overwegen van de macro-omgevingsinvloeden op de strategie en organisatie, onderzoek je de details en bouw je je expertise en oordeel op rond je taken. Mogelijk frustreert de complexiteit en onzekerheid die samengaat met scenarioplanning en macro-omgevingsanalyse je, tenzij je in de loop der tijd je expertise op dit vlak hebt kunnen opbouwen. Zorg ervoor dat je je niet concentreert op één enkel aspect van een systeem dat je als prioritair ziet. Een systeembenadering vereist dat je alle aspecten van het systeem in gedachten houdt en hoe ze in elkaar passen.

Verwar tactieken (wat we doen) niet met strategie (waarom we het doen). Dit is belangrijk bij het bepalen van de strategische richting, en ook bij het communiceren van de strategie aan anderen. Onthoud dat het 'waarom' net zo belangrijk is als het 'wat '. Op een hoger niveau in de organisatie is het belangrijk dat je bewust mogelijkheden creëert om tactisch werk te delegeren, zodat je strategische verantwoordelijkheden kan dragen. Dit is vaak moeilijk voor de Ennea 1, omdat je mogelijk vasthoudt aan tactische en operationele taken - wat het moeilijk maakt om tijd te vinden voor werk op een meer strategisch niveau.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Aligneren

Door je te richten op concrete en praktische taken, mis je kansen om mensen op één lijn te brengen met de visie en strategie. Tegelijkertijd kan je focus op details leiden tot een gebrek aan cross-departementale of cross-team alignment.

Change management

Als Ennea 1 neem je waarschijnlijk graag de leiding over veranderingen, omdat je hiermee je commitment voor verbetering kan uiten en de dingen goed kan doen. Je vermogen om verandering te vertalen naar tactische doelen, duidelijke doelstellingen en actiestappen stelt je in staat om verandering beheersbaar en praktisch te maken.

Je bereidheid om de leiding te nemen over verandering zal echter sterk worden beïnvloed door het feit of je gelooft in de voorgestelde wijzigingen. Als je niet denkt dat de verandering een goed idee is of dat de positieve voordelen niet opwegen tegen de kosten en het werk dat ervoor nodig is, heb je moeite om je te engageren en voel je een hoge mate van frustratie. Mensen kunnen je ervaren als iemand die weerstand biedt aan de verandering, zelfs als jij denkt dat dit niet zo is.

Je taakgerichtheid en nadruk op praktische implementatie, kunnen ook een schaduwzijde hebben. Het kan ertoe leiden dat je onvoldoende aandacht besteedt aan de emotionele aspecten van verandering. Je kunt ook moeite hebben om een volledige buy-in te krijgen voor de verandering van anderen vanwege een gebrek aan een dwingende visie die betrokkenheid van anderen mogelijk maakt. Zorg ervoor niet te ongeduldig te worden als anderen de verandering bekritiseren of in twijfel trekken.

Omdat het je natuurlijke neiging is om veel van het werk zelf te doen, zal je in tijden van verandering meer werk hebben dan je aankan.

ONTWIKKELINGSOEFENING: Waar de focus op ligt als strategische leider

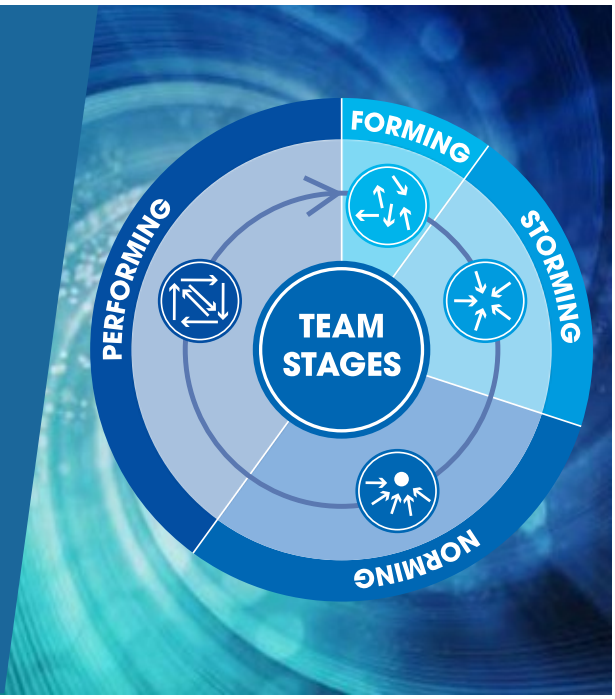
- **Niet vast komen te zitten in het detail**
- **Gaan van een tactische naar een strategische** focus
- **Een gewaagde, overtuigende visie** ontwikkelen en vervolgens leiden vanuit de visie, met bijzondere aandacht voor manieren om verandering aan de visie te koppelen
- **Zorgen dat mensen niet alleen weten wat ze** moeten doen, maar ook waarom ze het doen
- **Aandacht besteden aan afstemming van** mensen op de strategie en van verschillende teams met elkaar
- **Deel de verantwoordelijkheid voor** verandermanagement met anderen
- **Wees je bewust van de impact van je reacties** op het veranderingsproces

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Teamgedrag

In een teamomgeving beïnvloedt je Enneagramtype de manier waarop je met anderen omgaat en wat voor jou de ideale teamrelaties en -gedragingen zijn.

Teams doorlopen verschillende ontwikkelingsfasen. De vier fasen van teamontwikkeling van Tuckman, namelijk de Vormfase-Stormfase-Normfase en Prestatiefase (Forming-Storming-Norming-Performing), illustreren het proces waar teams doorgaan als ze na verloop van tijd effectiever worden. Elk van deze fasen is nodig als een team wil groeien naar high performance . Idealiter gaan teams snel door de eerste drie fasen en brengen ze de meeste tijd door in de Prestatiefase. In werkelijkheid komen sommige teams vast te zitten en hebben ze het lastig om verder te gaan dan de Vorm- en Stormfasen.



FORMING:

Dit is de eerste fase van teamontwikkeling. Deze fase wordt vaak gekenmerkt door een hoog niveau van pseudo-gedrag, aangezien individuen conflicten en controverses vermijden ten gunste van elkaar leren kennen, geaccepteerd worden en aangepast zijn. Tijdens deze fase verzamelen individuen indrukken van elkaar terwijl ze zich bezighouden met routinetaken omdat het team nu bezig is met het stellen van doelen en het definiëren van de bestemming. Teamleden kunnen zich op dit moment vrij onafhankelijk gedragen. In deze ontwikkelingsfase halen de meeste mensen hun beste gedrag naar boven en vermijden ze conflicten. Als gevolg hiervan kan dit een redelijk comfortabele fase zijn waarin mensen elkaar leren kennen.

NORMING:

Zodra individuen hun verschillen beginnen op te lossen en tot een gedeeld begrip komen van de manier waarop ze dingen kunnen doen, gaat het team naar de derde fase van ontwikkeling. De Normfase stelt het team in staat om normen vast te stellen voor samenwerking, een gemeenschappelijk doel en het gewenste niveau van onderlinge afhankelijkheid. Zo kunnen resultaten worden behaald en problemen worden opgelost. Tijdens deze fase nemen teams wederzijdse verantwoordelijkheid op voor doelen en hebben ze een gedeelde wens om uitdagingen aan te pakken en op te lossen. Teamleden zijn in staat om te erkennen dat de betreffende taak niet kan worden volbracht zonder de input van de anderen.

STORMING:

Dit is de tweede fase van teamontwikkeling en wordt normaal gesproken gekenmerkt door veel conflict. Tijdens deze fase beginnen verschillende ideeën en perspectieven met elkaar te wedijveren om aandacht. Teamleden beginnen zich open te stellen voor elkaar en zijn meer geneigd om anderen te confronteren en uit te dagen. Dit stelt het team in staat om omstreden issues, problemen en verschillen aan het licht te brengen. Het kan echter ook leiden tot bescherming van belangen en posities, win-verliesscenario's, competitief gedrag, verwijten en de vorming van groepen of silo's. Sommige teams werken zich snel doorheen deze fase, terwijl andere teams er gedurende langere perioden in kunnen vastlopen.

PERFORMING:

Hoewel niet alle teams de Prestatiefase bereiken, zijn high performance teams onderling afhankelijke eenheden met een gedeeld doelbewustzijn. Deze teams zijn vaak zelfsturend en vereisen weinig extern toezicht, omdat teamleden elkaar wederzijds verantwoordelijk houden. Een kritische blik en transparantie stellen het team in staat om op een openhartige manier uitdagingen aan te gaan die aanpassing, leren en ondersteuning mogelijk maken. Zelfs de best presterende teams doorlopen de fasen van teamontwikkeling naarmate de omstandigheden veranderen en verschillende uitdagingen zich aandienen.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Jouw impact op het team

Sample, om inzicht te krijgen in de impact die je hebt op je team, hou je best rekening met de fase van teamontwikkeling waarin je team zich momenteel bevindt. Misschien merk je dat verschillende teams in verschillende aspecten van je leven zich in verschillende fasen bevinden, en dat heeft invloed op de manier waarop je je in elke groep vertoont. De verschillende Enneatypes verschillen ook in termen van:

- Soorten doelen die resoneren
- Mate van onderlinge afhankelijkheid die comfortabel aanvoelt
- Typische rol gespeeld in het team

Als Enneatype 1 verkies je dit type van doelen:

- Duidelijk
- Praktisch
- Taakgericht
- Haalbare
- Betekenisvol gerelateerd aan het kerndoel van het team of je eigen rol

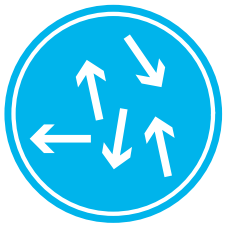
Onderlinge afhankelijkheid en teamrol

Sample, ondanks het feit dat je het niet makkelijk vindt om te delegeren, werk je liever in een team met een gematigde mate van onderlinge afhankelijkheid en met een hoog competentieniveau dat deze onderlinge afhankelijkheid aanvult. Als je denkt dat de bekwaamheid van het team laag is, kan je je onafhankelijker gedragen omdat standaarden voor jou boven relaties gaan.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Je Ennea Type en Teamstadia

FORMING



Sample, tijdens de Vormfase van teamontwikkeling ervaren anderen je waarschijnlijk als:

- Taakgericht
- Gestructureerd en gericht op het organiseren van teaminteracties
- Weinig of geen behoefte hebben aan informeel sociaal contact
- Ongeduldig om door te gaan met dingen
- Sceptisch over het investeren van te veel tijd aan activiteiten die geen betrekking hebben op de kerntaakverantwoordelijkheden van het team
- Aanhoudend als het gaat om rol duidelijkheid en het definiëren van verantwoordelijkheden

STORMING

Als Enneatype 1 ervaren anderen je tijdens de Stormfase van teamontwikkeling waarschijnlijk als:

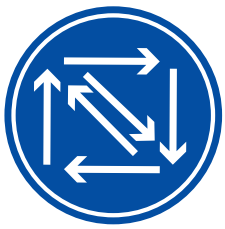
- Ongeduldig om conflicten snel op te lossen omdat die het team van het doel afleiden
- Gefrustreerd over conflicten die langere tijd voortduren
- Scherp gefocust op de taak voorhanden
- Sterk oordeel over de problemen die zich voordoen in het team

NORMING

Je zal meer op je gemak zijn in teams die zich in dit stadium van teamontwikkeling bevinden en:

- Stelt normen voor en ontwikkelt regels voor samenwerking
- Richt je energie op het verbeteren van de efficiëntie en kwaliteit van de output
- Bent minder geïrriteerd in het groepsproces en de relaties dan tijdens de Vorm- en Stormfase
- Biedt praktische actiestappen zodat doelen worden bereikt
- Ondersteunt en handhaaft regels en normen en zorgt daarbij voor correctie en kwaliteit binnen het team

PERFORMING



Je bloeit open in teams die in staat zijn om deze fase van teamontwikkeling te bereiken en daarom:

- Werk je richting doelen met energie, enthousiasme en focus
- Ben je meer geneigd om te delegeren zonder je te veel zorgen te maken over het vermogen van anderen om aan jouw normen te voldoen
- Ben je nog steeds gericht op het verbeteren van de efficiëntie en geef je nooit toe aan zelfgenoegzaamheid
- Loop je het risico op burn-out als je niet voor jezelf zorgt

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution

Coachingrelatie

Dit gedeelte van het rapport is bedoeld om je meer bewust te maken van hoe je je in een coachingsrelatie opstelt. Heb je op dit moment een coach, kan het nuttig zijn om dit samen te bespreken. Heb je geen formele coachingrelatie, kan je deze informatie ook relateren aan je gedrag als je manager je op het werk informeel coacht, of als alternatief om te reflecteren op eerdere ervaringen met mentoring, coaching en andere belangrijke ontwikkelingsrelaties.

Sample, als Enneatype 1 omarm je verbetering en streef je ernaar om jezelf te ontwikkelen. Het gevolg is dat je je van nature aangetrokken voelt tot het idee van coaching. Mogelijk herken je enkele van de volgende gedragingen, gedachten en emoties in een coachingsetting:

Je vindt coaching die praktisch, concreet en logisch is bijzonder nuttig. Je verkiest daarom sessies die je verlaat met een duidelijke 'to do'-lijst. Sessies die minder resultaatgericht zijn, gericht op reflectie en het verkennen van je gevoelens zonder dat dit resulteert in praktische activiteiten liggen je minder.

Zie rechtvaardige woede en frustratie als signalen voor thema's die echt aandacht vragen. Je bent erg bedreven in het onderdrukken van woede, maar in de coachingomgeving kan woede nuttig zijn vanuit een ontwikkelingsperspectief. Je frustratie en woede geven je aanwijzingen over wat nog te exploreren is.

Hoed je ervoor om te veel van je coachingtijd te richten op zaken die buiten je controle liggen. Als je hele coachingssessie gaat over hoe anderen je hebben teleurgesteld, of wat ze verkeerd hebben gedaan of anders moeten doen, stop je tijd in wat buiten je controlegebied ligt. Bedenk dat de enige persoon die je echt kunt veranderen, jij zelf bent.

Je innerlijke criticus is zeer goed ontwikkeld, je hebt een behoorlijk hard zelfoordeel en zal je coach waarschijnlijk aanmoedigen om volledig eerlijk en openhartig met je te zijn. Daar zit echter een paradox in, omdat je merkt dat je reactief wordt als je het gevoel hebt dat je kritiek krijgt van je coach. Je bent mogelijk overgevoelig voor feedback en behandelt zelfs neutrale opmerkingen als negatieve of ernstige beoordelingen. Dit is waarschijnlijk het geval wanneer de opmerkingen betrekking hebben op je prestaties. Wanneer je reageert op feedback van de coach die je als negatief ervaart, word je dan bewust van je reacties en de mogelijkheid om vast te raken in een spiraal van negativiteit.

Als Enneatype 1 streef je zeer hoge normen na, en je evalueert jezelf en je coach gebaseerd op wat jij gelooft dat goed en fout is. Tijdens een sessie kan je afgeleid worden door wat je als fouten of onnauwkeurigheden ziet. Je wijst ook snel op fouten in documentatie of rapporten die je van je coach ontvangt. Je intentie om fouten te corrigeren kan zeer nuttig zijn, en kan tegelijk ook een afleidingsmechanisme zijn. Vraag jezelf af waar je de aandacht van afleidt als je inzoomt op fouten of wat je innerlijke stemmetje zegt als je jezelf en je coach continu beoordeelt.

Zodra je een probleem hebt geïdentificeerd, ben je klaar om actie te ondernemen op basis van het eerste actieplan dat je bedenkt. Hoewel deze gretigheid nuttig is, kan het je ervan weerhouden om alternatieven te onderzoeken. Ben je een coachingreis begonnen omdat bepaalde aspecten van je carrière of je leven niet lijken te shiften? Bedenk dan dat als je doet wat je altijd hebt gedaan, je ook dezelfde resultaten zal krijgen. Je kan niet veranderen zonder te veranderen … Het verkennen van meerdere opties en perspectieven kan een heel belangrijk onderdeel zijn van je ontwikkelingsreis.

Copyright 2011-2018 Integrative Enneagram Solution