

Inhaltsverzeichnis

<i>Widmung</i>	7
<i>Danksagung</i>	9
<i>Über die Autorin</i>	11
<i>Einführung</i>	27
Über dieses Buch	27
Törichte Annahmen über den Leser	28
Zu den Beispielen	28
Strömungen	28
Wie Sie dieses Buch lesen	29
Wie das Buch aufgebaut ist	29
Teil I: Willkommen in der Welt des Enneagramms	29
Teil II: Bausteine des Typmechanismus	29
Teil III: Was fange ich damit an?	29
Teil IV: Ich kenne meinen Typ, und jetzt?	30
Teil V: Die Wurzeln des Enneagramms	30
Teil VI: Der Top-Ten-Teil	30
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	31
Wie es weitergeht ...	31
<i>Teil I</i>	
<i>Willkommen in der Welt des Enneagramms</i>	33
<i>Kapitel 1</i>	
<i>Das Enneagramm im Überblick</i>	35
Es geht los	35
Was ist ein Enneagramm?	36
Mehr Verständnis für das »Anderssein«	36
Neun Brillen, um die Welt zu betrachten	37
Was jemanden im Enneagramm anspricht, hängt davon ab, wen man fragt	37
Modell	38
... und Methode	38
Landkarte unseres Inneren	38
Zwei in einem	39
Das bietet das Enneagramm	39
Einsicht in uns selbst	39

Wahlmöglichkeit zur Weiterentwicklung	40
Innere Arbeit	40
Gewinn von Selbstmanagement	41
Entwicklung ohne Hilfsmittel	41
Einige Anwendungsmöglichkeiten	42
Psychologie oder Spiritualität?	42
Was ist so psychologisch am Enneagramm?	43
Und was ist spirituell?	43
Zwei Seiten einer Medaille	44
Das psycho-spirituelle Enneagramm	44
Menschwerdung	45
Zusammenfassung	46
Das Enneagramm	46
Das bringt persönliche Weiterentwicklung mit dem Enneagramm	46

Kapitel 2

Bevor es losgeht

47

Vorbemerkungen	47
Namen sind Schall und Rauch	47
Innere Mechanismen	48
Sie sind kein Typ, Sie haben einen	49
Nutzen Sie Ihr Werkzeug	49
Stereotype	50
Der Typ als Ausrede für Fehler	51
Glauben Sie nicht daran, probieren Sie es aus	52
Darf ich vorstellen?	52
Die Perfektionisten, Typ 1	52
Die Geber, Typ 2	52
Die Dynamiker, Typ 3	52
Die Individualisten, Typ 4	53
Die Beobachter, Typ 5	53
Die loyalen Skeptiker, Typ 6	54
Die Optimisten, Typ 7	54
Die Bosse/Beschützer, Typ 8	54
Die Vermittler, Typ 9	55
Nummern, Archetypen, Namen	55
Umsonst geht nur die Sonne auf	55
Tipps zum optimalen Lernen	56
Mentale Fitness	57

Kapitel 3
Aller guten Dinge sind drei **59**

Drei kleine Verhaltensgesetze	59
Aufmerksamkeit ist wichtig	60
Zugrunde liegende Triebfeder oder unbewusste Motivation	61
Die Energie folgt der Aufmerksamkeit	62
Erkennen, wohin die Aufmerksamkeit geht	62
Aufmerksamkeit und Energie managen	63
Selbstbeobachtung – eine natürliche Gewohnheit?	64
Drei Wissenszentren	65
Mehr über die Kopf-, Bauch- und Herztypen	66
Das Gesetz der Drei	68
Die drei Kräfte des Gesetzes der Drei	68
Auf dem Weg zur inneren Freiheit	70

Kapitel 4
Wie entdecke ich meinen Typ? **71**

Warum typisieren?	71
Habe ich nur einen Typ?	72
Wissen, welchen Typ Sie haben	73
Selbsttypisierung heißt selbst aktiv werden	73
Respekt vor jedem Schritt der Reise	73
Jetzt geht's los	74
Ein Anker als gute Grundlage bei der (Selbst-)Typisierung	77
Enneagramm-Tests	78
Klein, aber fein	78
Messen heißt wissen	78
Gute und weniger gute Fragenkataloge	78
Ein paar Randbemerkungen	79

Kapitel 5
Das Enneagramm und die mündliche Tradition **81**

Wissen sammeln und verbreiten	81
Wissen sammeln in der mündlichen Tradition	81
Wissen verbreiten in der mündlichen Tradition	82
Typisierungsinterview	82
Was ist ein Typisierungsinterview?	83
Selbst Typinterviews führen	84
Panelinterview	84
Nichts ist selbstverständlich	84
Sie werden einander immer ähnlicher	84
Aus Panelinterviews lernen	85
Panelinterviews wecken Mitgefühl	85
Eine Panelsitzung besuchen	86

Teil II

Bausteine des Typmechanismus

87

Kapitel 6

Was wir uns beim Denken einbilden

89

Mein Kopf gehört mir	89
Ein sechstes Sinnesorgan: Der innere Beobachter	91
Hilfreiche und nicht hilfreiche Gedanken	91
Vier Aktivitäten des Kopfbereichs	91
In Fixierungen gefangen	92
Neun Objekte der Aufmerksamkeit	93
Jedem seine Fixierung	93
Unsere Überzeugungen	94
Perfektionisten: Groll	95
Geber: Schmeichelei	95
Dynamiker: Eitelkeit	95
Individualisten: Melancholie	96
Beobachter: Geiz	96
Loyale Skeptiker: Zweifel	96
Optimisten: Pläne machen	97
Bosse/Beschützer: Rache	97
Vermittler: Selbstvergessenheit	97

Kapitel 7

Zum Thema Leidenschaften

99

Und, wie fühlen wir uns heute?	99
Wie kommen wir dazu, wie werden wir es los?	100
Leidenschaften schaffen Leid	100
Emotional aufgeladene Gedanken	100
Laster kommen angeflogen	101
Zurück in die Kindheit	101
Leben in einer Fantasiewelt	101
Das Erinnerungs- und Antizipationsvermögen entwickeln	102
Alles hat seinen Preis	102
Neun Laster oder Leidenschaften	103
Laster oder Leidenschaften als Ecksteine unserer Persönlichkeit	104
Achtung Nebenwirkungen	104

Kapitel 8

Leben mit Leidenschaften

107

Keine Bewegung ohne Energie	107
Die Leidenschaften im Einzelnen	108
Wut	108

Stolz	108
Täuschung	109
Neid	110
Habgier	110
Angst	111
Unersättlichkeit	111
Lust	112
Trägheit	112
Kapitel 9	
Handeln	113
Denken, fühlen ... handeln	113
Abwehrmechanismen	114
Kopfzentrum	116
Bauchzentrum	119
Herzzentrum	122
Kapitel 10	
Was man über die Typen wissen sollte	127
Zwei Listen mit Eigenheiten	127
Teil III	
Was fange ich damit an?	131
Kapitel 11	
Die Anwendung am Arbeitsplatz	133
Allgemeines	133
Selbstmanagement	134
Was ist Selbstmanagement?	135
Was für Sie funktioniert, funktioniert nicht immer bei anderen	137
Erst müssen wir noch ein Hindernis überwinden	138
Mit Hypothesen arbeiten	138
Verbesserte Beratungstechniken	139
Effektive Kommunikation	140
Tipps für die einzelnen Typen	145
Kapitel 12	
Zwei Anwendungsmöglichkeiten bei der Arbeit	149
Führung	149
Ich betrachte mich als deinen Chef, aber siehst du das auch so?	149
Allgemeine Einführung in das Thema Intervention	152
Feedback	156

Vermittlung bei Konflikten	158
Schaden	159
Konflikte und Vermittlung	160
Mehr über einige menschliche Aspekte von Konflikten	161

Kapitel 13

Die Entwicklung von persönlichen Fähigkeiten und Wohlbefinden **165**

Individuelle Begleitung des einzelnen Klienten im Beruf	166
Kurz in die Praxis: Wie und was?	166
Der Nutzen in Kurzfassung	166
Phasen in der Begleitung mit dem Enneagramm	166
Die sechs A eines Gesprächs	169
Aufmerksamkeit für den Gesprächspartner	170
Aufmerksamkeit für die eigenen Signale	170
Abstimmung	171
Auffüllen von Lücken	172
Assertivität	173
Alternativen	174
Wachstum und Entwicklung brauchen eine gesunde Basis an Erfahrungen	174
Wann können Sie mit anderen arbeiten?	175
Auch Berater sind durch ihren Typ voreingenommen	177
Extras für Therapeuten (und andere)	180
Beruflicher Nutzen für Therapeuten	180
Zur weiteren Vertiefung	186

Teil IV

Ich kenne meinen Typ, und jetzt? **187**

Kapitel 14

Aspekte der Entwicklung **189**

Ebenen des Lernens, des Handelns, der Entwicklung und des Bewusstseins	189
Die erste Ebene: In kleinen Schritten lernen durch Erfahrung	189
Die zweite Ebene: Selbstreflexion und neue Wege gehen	190
Die dritte Ebene: Transformierend lernen	191
Handlungsebene und Entwicklungsebenen	192
Persönlichkeitsstrukturen in weniger gesundem Zustand	193
Die Typstrukturen beschreiben unsere Neurosen	194
Neun Ebenen der Entwicklung nach Riso/Hudson	198
Bewusstseinssebenen: Innere Zustände	198
Hinfallen und wieder aufstehen	201
Wir haben Flügel	201

Kapitel 15

***Es gibt einen Weg, Sie können etwas tun* 207**

Methode zur psycho-spirituellen Integration	207
Wer ist der beste Mönch?	207
Kosten-Nutzen-Analyse	208
Ich will mich nicht den Göttern ausliefern	208
Die Evolution steht nicht still	209
Werden Sie Ihr eigener Guru	209
Wie viele Schritte auf dem Weg?	210
Üben, üben, üben	211
Gleichgewicht und Weiterentwicklung der Zentren	211
Center Practices – Übungen für die Zentren	213
Los, raus aus der Komfortzone	213
Aufmerksamkeitstraining	214
Meditation	215
Center Practices für Bauch- und Herzzentrum	216
Atmen hilft	217

Kapitel 16

***Startschuss zur Weiterentwicklung* 221**

Vom Typmechanismus zum Wachstumsmechanismus	221
Den Typmechanismus als Instrument der Weiterentwicklung nutzen	222
Reaktivität	222
Der Weg zurück	223
Fixierung loslassen, Aufmerksamkeit bewusst lenken	224
Der Weg zurück für Typ 1	224
Der Weg zurück für Typ 2	225
Der Weg zurück für Typ 3	226
Der Weg zurück für Typ 4	227
Der Weg zurück für Typ 5	227
Der Weg zurück für Typ 6	228
Der Weg zurück für Typ 7	229
Der Weg zurück für Typ 8	230
Der Weg zurück für Typ 9	230

Kapitel 17

***Das spirituelle Enneagramm* 233**

Unser Höheres Selbst	233
Selbst tun oder empfangen	235
Viele Wege führen nach Rom	236
Via negativa	237
Via positiva	238

Von höheren Tugenden und Ideen	239
Vom Laster zur Tugend: Ein Geschenk	240
Das höhere mentale Zentrum	243
Die höheren Ideen der einzelnen Typen	243

Teil V

Die Wurzeln des Enneagramms **247**

Kapitel 18

Herkunft und Entwicklung des Enneagramms **249**

Wir sind verrückt nach alten Weisheiten	250
Es gibt Mythen und es gibt Nachschwätzer	250
Wiederholung macht noch keine Wahrheit	250
Die ersten Versionen des Enneagramm-Symbols	251
Der Mann, der alles wusste	252
Pioniere des Enneagramms im Westen	253
Georges Ivanovitch Gurdjieff	253
Wie war das doch gleich mit den geheimen Bruderschaften?	254
Oscar Ichazo	256
Lehre und Werk von Ichazo	257
Claudio Naranjo	257

Kapitel 19

Schulen und Strömungen des Enneagramms **259**

Die Leser sind die Gewinner	259
Keine Gelben Seiten	259
Das Sufi-Enneagramm, Laleh Bakhtiar	260
Die Kabbala und das Enneagramm, Howard A. Addison und Hannah Nathans	261
Das Enneagramm in der christlichen Tradition, Richard Rohr	263
Die mündliche Tradition, Helen Palmer & David Daniels	264
Der Diamond-Approach, Hamid Ali und Sandra Maitri	265
Die Entwicklungsebenen, Don Richard Riso und Russ Hudson	266

Kapitel 20

Die Tradition der inneren Arbeit **269**

Wahrheit und Wert von Texten einschätzen	269
Auf den Spuren der Ägypter	270
Materielle und immaterielle, sichtbare und unsichtbare Welt	270
Das Göttersystem von Heliopolis	271
Über Mysterienschulen	273

Weisheiten der griechischen Philosophen	274
Wiege der Weisheit	274
Pythagoras – Gottsucher und geistiger Führer	275
Plato	281
Das Höhlengleichnis	281
Über die Gnosis	282
Plotinus und die Enneaden	283
Die Wüstenväter	284
Evagrius von Pontus	285
Verloren geglaubte Schriften wiedergefunden	285
Zurück in die Zukunft	287
Teil VI	
Der Top-Ten-Teil	289
Kapitel 21	
Zehn Anwendungen für das Enneagramm	291
Persönliches Wachstum	291
Veränderungsmanagement	292
Dauerhafte Beziehungen	292
Mehr Erfolg bei der Mediation	292
Effektivitätsgewinn als Manager	293
Lernende Organisationen, erfolgreiches Projektmanagement, Siegerteams	293
Unterricht	294
Personalbeschaffung	294
Erziehung	294
Elternschaft	295
Kapitel 22	
Bücher für Ihre Sammlung	297
Das Enneagramm	297
Das Enneagramm. Die 9 Gesichter der Seele	297
Neun Porträts der Seele: Die spirituelle Dimension des Enneagramms	298
The Enneagram Field Guide	298
Character and Neurosis	298
Essential Enneagram	298
Wie anders ist der Andere?	299
Kursbuch Meditation	299
Auf der Suche nach dem Wunderbaren	299
Wege zum Selbst und Das Spektrum des Bewusstseins	299
Ich bin anders – Du auch?	300
Das Enneagramm: Neun Weisen, die Welt zu sehen – Neun Typen der Persönlichkeit	300

Kapitel 23**Ich will mehr****301****Anhang A****Zusammenfassung der Typen****303**

Typ 1	303
Namen	303
Achtet auf	303
Energie fließt in	303
Überzeugung	303
Groll als emotional aufgeladener Gedanke	304
Wut als Leidenschaft	304
Stärken	304
Zur persönlichen Weiterentwicklung	304
Heiterkeit als höhere Tugend	304
Vollkommenheit als höhere Idee	305
Typ 2	305
Namen	305
Achtet auf	305
Energie fließt in	305
Überzeugung	305
Schmeichelei als emotional aufgeladener Gedanke	306
Stolz als Leidenschaft	306
Stärken	306
Zur persönlichen Weiterentwicklung	306
Demut als höhere Tugend	307
Freiheit und Wille als höhere Idee	307
Typ 3	307
Namen	307
Achtet auf	307
Energie fließt in	307
Überzeugung	308
Eitelkeit als emotional aufgeladener Gedanke	308
Täuschung als Leidenschaft	308
Stärken	309
Zur persönlichen Weiterentwicklung	309
Ehrlichkeit und Aufrichtigkeit als höhere Tugend	309
Hoffnung als höhere Idee	309
Typ 4	310
Namen	310
Achtet auf	310
Energie fließt in	310
Überzeugung	310
Melancholie als emotional aufgeladener Gedanke	310
Neid als Leidenschaft	311

Stärken	311
Zur persönlichen Weiterentwicklung	311
Gleichmut als höhere Tugend	311
Ursprung als höhere Idee	311
Typ 5	312
Namen	312
Achtet auf	312
Energie fließt in	312
Überzeugung	312
Geiz als emotional aufgeladener Gedanke	313
Habgier als Leidenschaft	313
Stärken	313
Zur persönlichen Weiterentwicklung	313
Nichtanhaftung als höhere Tugend	314
Allwissenheit als höhere Idee	314
Typ 6	314
Namen	314
Achtet auf	314
Energie fließt in	314
Überzeugung	315
Zweifel als emotional aufgeladener Gedanke	315
Angst als Leidenschaft	315
Stärken	315
Zur persönlichen Weiterentwicklung	316
Mut als höhere Tugend	316
Glaube und Vertrauen als höhere Ideen	316
Typ 7	316
Namen	316
Achtet auf	316
Energie fließt in	317
Überzeugung	317
Pläne machen als emotional aufgeladener Gedanke	317
Unersättlichkeit als Leidenschaft	317
Stärken	318
Zur persönlichen Weiterentwicklung	318
Nüchternheit als höhere Tugend	318
Arbeit als höhere Idee	318
Typ 8	319
Namen	319
Achtet auf	319
Energie fließt in	319
Überzeugung	319
Rache als emotional aufgeladener Gedanke	319
Lust als Leidenschaft	320
Stärken	320
Zur persönlichen Weiterentwicklung	320

Unschuld als höhere Tugend	320
Wahrheit als höhere Idee	320
Typ 9	321
Namen	321
Achtet auf	321
Energie fließt in	321
Überzeugung	321
Selbstvergessenheit als emotional aufgeladener Gedanke	321
Trägheit als Leidenschaft	322
Stärken	322
Zur persönlichen Weiterentwicklung	322
Richtiges Handeln als höhere Tugend	322
Liebe als höhere Idee	323

Stichwortverzeichnis	325
-----------------------------	------------