Jasmin Sample

03 JUL. 2023 | DUTCH | STRIKT VERTROUWELIJK









iEQ9

INDIVIDUEEL STANDAARD

Enneagramrapport

integrative 9 ENNEAGRAM SOLUTIONS

Beknopt overzicht van alle 9 Enneagramstijlen



Strikte Idealist - Enen streven naar verbetering en 'juiste actie', en zorgen ervoor dat dingen op de juiste manier worden gedaan. Ze zijn principieel, met een duidelijk gevoel voor goed en kwaad, en kunnen idealistisch, zelfingenomen of veroordelend overkomen. Ze brengen structuur aan in hun wereld en hechten veel waarde aan feiten, precisie en duidelijkheid. Ze zetten zich volledig in om fouten te voorkomen. Hun gave ligt in het vermogen om te onderscheiden, te evalueren en te weten wat juist is.



Attente Helper - Tweeën willen op een behulpzame en ondersteunende manier voorzien in de behoeften van anderen. Warm, vrijgevig en mensgericht zoeken ze bevestiging in hun relaties, en kunnen gevoelig reageren of boos worden als ze zich ongewaardeerd voelen. Ze kunnen zich te veel bemoeien met het leven van anderen en lopen daarbij het risico als manipulatief te worden ervaren. Hun ontwikkelingsuitdaging is om onvoorwaardelijk te geven en ook voor zichzelf te zorgen.



Competitieve Presteerder - Drieën zijn "doeners" en zijn doorgaans praktisch ingesteld, taakgericht en stralen een gepolijst imago uit. Ze zijn competitief en doen opofferingen om hun doelen te bereiken en succesvol over te komen. Ze lopen het risico overbelast te raken of workaholic te worden en kunnen hun toevlucht nemen tot misleiding of opportunisme om te winnen. Op een hoger niveau van integratie werken ze aan zelfacceptatie en authentieke invloed, waarbij ze hart en daadkracht met elkaar verbinden.



Intense Creatieveling - Vieren zijn op zoek naar betekenis, diepgang en authenticiteit. Ze zijn emotioneel gevoelig en afgestemd op hun omgeving, creatief en expressief als individuen. Ze kunnen emotioneel wisselvallig en dramatisch overkomen, waarbij ze de nadruk leggen op wat er in hun leven ontbreekt. Naarmate Vieren integreren, komen ze in contact met hun innerlijke creatieve stem en zijn ze tegelijkertijd in staat om hun identiteit en hun emoties van elkaar te scheiden.



Stille Specialist - Vijven zijn teruggetrokken individuen met een levendig innerlijk leven, die observeren en onderzoeken hoe de wereld in elkaar zit. Ze vinden het moeilijk om hun gedachten en gevoelens te delen en kunnen sociaal onhandig of ongeïnteresseerd overkomen. Bij een lagere integratie kunnen Vijven in zichzelf gekeerd en vijandig zijn, en hun isolement fel verdedigen. Bij een hogere integratie zijn het intellectuele pioniers, die hun scherpzinnige wijsheid op een ongedwongen manier inbrengen.



Loyale Scepticus - Zessen pikken gemakkelijk potentieel gevaar en risico's op, handelen vanuit een gevoel van angst en denken op sceptische wijze. Ze hechten waarde aan vertrouwen, verantwoordelijkheid en loyaliteit en hebben de behoefte zich veilig te voelen en erbij te horen. Bij een lagere integratie kunnen ze paranoïde, reactief en onzeker zijn, waarbij loyaliteit omslaat in afhankelijkheid en overgevoeligheid. Bij een hogere integratie stralen zelfstandige en evenwichtige Zessen vertrouwen uit naar de mensen om hen heen en gaan ze veerkrachtig om met risico's.



Enthousiaste Visionair - Zevens zoeken variatie, stimulatie en plezier, gaan uitdagingen aan met optimisme en benaderen het leven op een toekomstgerichte manier. Als teamleden brengen ze creativiteit, energie en optimisme mee. Ze kunnen op anderen overkomen als afgeleid, hedonistisch, ongevoelig of onverantwoordelijk. Zevens zijn vaak ongelukkig maar ontkennen dit, en vluchten in hyperactiviteit en impulsieve genotzucht. Op een hoger niveau van integratie zijn ze aanwezig in het hier en nu en vinden ze vreugde van binnenuit.



Actieve Uitdager - Achten zijn natuurkrachten, met een sterke uitstraling en persoonlijkheid die veel waarde hecht aan controle. Ze zijn op hun hoede maar zorgzaam en beschermend voor de mensen om hen heen. Omdat ze elke kwetsbaarheid verbergen achter een stoer en nuchter uiterlijk, kunnen ze intimiderend en confronterend overkomen. Op een hoger integratieniveau combineren ze hun directheid met mededogen, werken samen met anderen en dienen tegelijkertijd het algemeen belang.



Adaptieve Bemiddelaar - Negens zijn diplomatiek en afgestemd op de ideeën van anderen, vaak als facilitators of bemiddelaars in groepen. Ze vormen de lijm tussen mensen met hun vriendelijke, evenwichtige en stabiele uitstraling. Ze hebben moeite om contact te maken met hun eigen standpunt en nee te zeggen, en vermijden vaak elk conflict. Bij hoge integratie zijn ze onafhankelijk, hebben ze zelfrespect en handelen ze met zelfbewustzijn en autonomie.

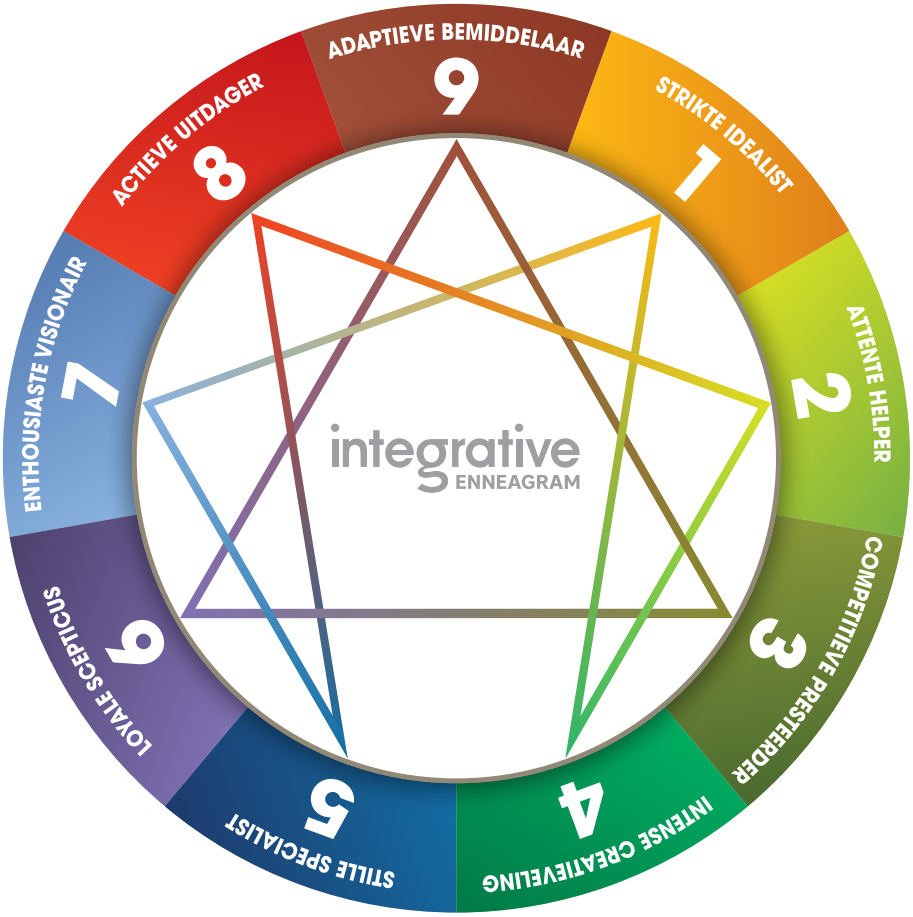
Wat is het Enneagram?

Het woord Enneagram komt van de Griekse woorden Ennea (negen) en gram (wat geschreven of getekend is).
Het verwijst naar de negen verschillende Enneagramstijlen, aangeduid met de nummers 1-9.
Elk nummer vertegenwoordigt een wereldbeeld en archetype dat resoneert met je kernmotivaties. Dit heeft invloed op je persoonlijkheid, maar ook op je manier van denken, voelen en handelen.

Het Enneagram is een nuttige gids op je reis naar zelfontplooiing, het opbouwen van relaties, conflictoplossing en het verbeteren van teamdynamiek. Het is echter niet bedoeld om je in een hokje te plaatsen, te beperken of te categoriseren. Als individu ben je complexer, unieker en meer onderscheidend dan je Enneagramstijl weergeeft.

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

Het Enneagram is een archetypische kaart. Het is krachtig, praktisch en rijk aan inhoud en inzicht. Op verschillende momenten kunnen andere aspecten van dit rapport bij je resoneren, en bepaalde aspecten van je stijl kunnen op bepaalde momenten in je leven, of in bepaalde omstandigheden, meer op de voorgrond treden.





Inleiding

Dit rapport is bedoeld om je te ondersteunen bij het proces van zelfontdekking en ontwikkeling met behulp van het Enneagram. Als het Enneagram nieuw voor je is, biedt het je een instrument om je te helpen jouw plek van herkenning binnen het Enneagram te vinden. Als je al bekend bent met het Enneagram, kun je dit rapport gebruiken als een persoonlijke gids voor jouw reis van gefixeerd gedrag naar een vrijer, meer gerealiseerd en geïntegreerd uiten van jouw levensdoel en volledige potentieel. We raden ten zeerste aan om dit rapport te bespreken met een geaccrediteerde Integrative Enneagram-coach, zodat je de schoonheid en kracht van het Enneagram beter leert begrijpen en dit rapport optimaal kunt toepassen.

Het Enneagram en zelfbewustzijn

Het Enneagram helpt je om het moeilijkste deel van bewustzijnswerk te verrichten. Het helpt je om je sterke en zwakke punten te herkennen, te erkennen en te accepteren. Sommige aspecten van dit rapport kunnen je dan ook echt uitdagen om diep in jezelf te kijken en de drijfveren te onderzoeken die je persoonlijkheid en gedrag bepalen. Zoals bij reflectie en diep zelfbewustzijn het geval is, kan dit ertoe leiden dat je bepaalde aspecten van jezelf ontdekt waar je trots op bent en kracht uit put. Het kan je ook in aanraking brengen met aspecten die ongemakkelijker aanvoelen of die nog verder verkend moeten worden. Wanneer je iets leest dat ongemak bij je oproept, verdient dat extra aandacht — het bevat waarschijnlijk de kiem voor de volgende stap in je ontwikkelingsreis.

Het Enneagram gebruiken voor zelfontwikkeling

Er zijn vele ingangen voor persoonlijke ontwikkeling binnen het Enneagram. Afhankelijk van je huidige ontwikkelingsvragen en persoonlijke omstandigheden kunnen verschillende ontwikkelingspaden binnen het Enneagram meer of minder nuttig zijn. Op deze ontwikkelingsreis is het vaak zinvol om je te richten op de volgende stap, in plaats van te proberen alles tegelijk aan te pakken.

Sleutels tot het ontsluiten van het potentieel van dit rapport:

- Alle ontwikkeling via het Enneagram begint met een reis van zelfontdekking die je in staat stelt je type te vinden. Dit rapport ondersteunt je daarin, maar je zult de tijd moeten nemen om dit te verinnerlijken en meer over jezelf te ontdekken om het werkelijk betekenisvol te maken.
- Reflecteer vanuit je type en verwerk de inzichten die voortkomen uit een dieper begrip van je motivaties, sterke punten, zwakke punten, verdedigingsmechanismen en potentieel. Dit is de reis die het onbewuste naar het bewuste brengt.
- Zodra je meer bewustzijn hebt van je ego-fixaties, verken dan alternatieve gedragingen die beter aansluiten bij je diepste intenties en potentieel. Dit wordt het pad naar integratie genoemd.
- Ga aan de slag met de inzichten en ontwikkelingsrichtlijnen van je instinctieve subtype.
- Ontwikkel een grotere balans en intelligentie van de centra door aanwezig te zijn en mindfulness te beoefenen.
- Als je momenteel onder veel spanning staat en tegen een burn-out aanzit, verken dan de alternatieven en lessen van de lijn van loslaten voor je type en onderneem actie om aspecten van je omgeving te veranderen die binnen je invloedssfeer liggen.
- Als je je momenteel verveeld voelt of in een sleur zit door een gebrek aan motivatie of te veel routine, verken dan de alternatieven en lessen van de lijn van stretchen voor je type.

Wat je in dit rapport aantreft

Dit rapport bevat de volgende informatie die je helpt om jezelf en je beweegredenen voor wat je doet, denkt en voelt beter te begrijpen:

Kern-Enneagramtype	Dit gedeelte vertelt je meer over de Enneagramstijl waarmee je je het meest identificeert, en over de mogelijke sterke punten, valkuilen en het wereldbeeld die doorgaans met deze stijl gepaard gaan.
27 subtypes	Dit gedeelte helpt je te begrijpen welke invloed instinctieve drijfveren hebben op je persoonlijkheid en verklaart je gedrag op een dieper niveau.
Centra van Expressie	Dit gedeelte geeft de balans weer in hoe je patronen van denken, voelen en handelen tot uitdrukking brengt.
Invloed van de vleugel	De vleugel verwijst naar de manier waarop een van de aangrenzende Enneagramstijlen de uitdrukking van je primaire Enneagramstijl beïnvloedt en aanvult.
Zelfbewustzijn en Integratie	Deze maatstaf geeft aan in hoeverre je jezelf hebt kunnen bevrijden van de ego-fixaties van jouw type. Het geeft ook aan in hoeverre je je bewust bent van je blinde vlekken.
Spanningsniveaus	Dit gedeelte geeft je een overzicht op hoofdlijnen van je subjectieve beleving van je huidige omstandigheden en de stress die je mogelijk ervaart.
Lijnen van Ontspannen en Stretchen	De lijnen die verbonden zijn met je primaire Enneagramstijl openen mogelijkheden om te werken met de spanning die je mogelijk ervaart en ondersteunen je ontwikkelingsreis.

Let ook op:

ONTWIKKELINGSOEFENINGEN

Markeer de punten die specifiek voor jou van toepassing zijn.

Gedetailleerde Enneagrambeschrijving

Je hoofd-Enneagramstijl is niet het resultaat van je gedrag, gedachten of gevoelens. Het wordt bepaald door het onderbewuste motivatiepatroon dat ten grondslag ligt aan je persoonlijkheid, waarden en ondeugden. Afhankelijk van je niveau van zelfbewustzijn kan het makkelijk of moeilijk voor je zijn om in contact te komen met deze motivatie — die vaak grotendeels onbewust blijft totdat je haar gaat onderzoeken en aandacht begint te besteden aan de redenen waarom je op een bepaalde manier denkt, handelt en voelt.



1 STRIKTE IDEALIST

Jasmin, je herkent je in Enneagramtype 1, ook wel bekend als de Strikte Idealist

Principieel: Je wilt het goede voorbeeld geven en hecht veel waarde aan integriteit. Je komt op voor wat juist en goed is.
Objectief: Je kunt details, mensen en situaties objectief bekijken en beoordelen, zonder je te laten leiden door emoties.
Gewetensvol: Je bent betrouwbaar en verantwoordelijk. Je houdt je aan afspraken en zet dingen door tot het einde.
Gestructureerd: Je houdt ervan structuur aan te brengen in je omgeving en hebt van nature aanleg voor organiseren.
Kwaliteitsgericht: Je hebt oog voor detail en hecht belang aan kwaliteit en het toepassen van normen.

Motivatie

Deze stijl komt voort uit de **motivationele behoefte om goed of juist te zijn**. Als Ennea 1 hecht je waarschijnlijk grote waarde aan een goed mens zijn, en daarmee zijn zelfbeheersing, integriteit en kwaliteit belangrijk voor jou. Je streeft naar perfectie en waardeert normen en structuur.

Op je best ervaren anderen je als inspirerend en idealistisch. Je biedt jezelf en de wereld om je heen het geschenk van **waardigheid**. Op je slechtst kunnen anderen je als oordelend, kritisch, compromisloos en pedant ervaren. Dit komt voort uit een scherp bewustzijn van onvolkomenheden en het gevoel niet goed genoeg te zijn.

Typische actiepatronen:

- Zelfbeheersing is belangrijk voor jou. Je bent waarschijnlijk bedreven in organiseren en werkt het liefst op een gestructureerde en systematische manier, zodat je taken betrouwbaar kunt plannen en afronden.
- Anderen ervaren jou doorgaans als verantwoordelijk, georganiseerd, kwaliteitsgericht en kritisch. Je werkt hard en kunt geneigd zijn over te werken om aan je eigen normen te voldoen. Je bent geneigd grondig en nauwgezet te zijn in alles wat je doet, vanuit de overtuiging dat als iets de moeite waard is om te doen, het de moeite waard is om het goed te doen.
- Je bent waarschijnlijk hardwerkend en plichtsgetrouw, waarbij je je inspanningen richt op het bereiken van uitmuntendheid of perfectie. Door deze hoge normen neem je vaak te veel hooi op je vork, ervan uitgaand dat anderen het vereiste kwaliteitsniveau niet zullen halen.

Typische denkpatronen:

- Een verlangen om volgens de regels te leven kan ertoe geleid hebben dat je een interne scorekaart hebt ontwikkeld waarmee je jezelf en anderen beoordeelt. Je hebt een sterk gevoel voor goed en kwaad, stelt hoge normen voor jezelf en houdt jezelf en anderen verantwoordelijk voor het naleven van deze normen.
- Je innerlijke criticus is goed ontwikkeld en je richt je mogelijk voortdurend op de vraag of dingen juist zijn, goed genoeg zijn uitgevoerd en hoe je ze kunt verbeteren. Je interne dialoog bevat mogelijk veel uitdrukkingen als "ik zou moeten", "ik moet" en "ik behoor te". Deze lijst van wat je wel of niet zou moeten doen kan je zowel oprekken als beperken – zodra je ervan overtuigd bent dat je iets moet doen, vind je het vrij gemakkelijk om dit op een gedisciplineerde manier te doen.
- Mogelijk zoek je groepen op die behoeften die je anders als minder gepast zou beschouwen, bekrachtigen en je toestaan deze te uiten, doordat de eigen regels van die groep ze acceptabel maken. Zo gebruik je anderen om dingen te rechtvaardigen die je jezelf anders niet zou toestaan.

Typische gevoelspatronen:

- Je doet je best om je emoties onder controle te houden en hoewel je veel woede kunt ervaren, uit je die zelden. Je zult eerder een kortstondige irritatie laten blijken.
- Je woede kan worden getriggerd wanneer je nadenkt over hoe de zaken zouden moeten zijn, en het kan voor jou moeilijk zijn te aanvaarden hoe de situatie nu is.
- Je gevoelens van frustratie en wrok zijn waarschijnlijk gericht op anderen en de manier waarop zij onverantwoordelijk, onverschillig tegenover kwaliteit of onethisch overkomen.
- Ook al streef je naar perfectie en ben je zeer zelfkritisch, je hebt een intense afkeer wanneer anderen op je onvolkomenheden wijzen en je hebt de neiging je dan defensief op te stellen.
- Wanneer je ervoor kiest uiting te geven aan woede, is dat weloverwogen en kun je je bezwaren onderbouwen met een lijst van grieven en details over teleurstellingen uit het verleden.

Blinde vlekken

- Het kan je verrassen wanneer anderen je opmerkingen als kritiek opvatten. Dit wijst op een blinde vlek voor de manier waarop je kritisch of ongeduldig overkomt, zelfs wanneer je opbouwend probeert te zijn.
- Veel Ennea 1's zijn ervan overtuigd dat ze weten hoe de zaken zouden moeten zijn en dat ze de plicht hebben de gebreken die ze zien recht te zetten. Hierdoor overschrijd je mogelijk je bevoegdheid of begeef je je op het terrein van anderen.
- Ondanks je inspanningen om gevoelens van irritatie, woede en wrok te beheersen en te onderdrukken, ben je je mogelijk niet bewust van hoe deze emoties toch tot uiting komen in je lichaamstaal.
- Wanneer je stellig overtuigd bent van een standpunt, wordt je zelfkritische aard het zwijgen opgelegd en kun je zelfingenomen en koppig worden. Hierdoor vind je het moeilijk in te zien of te aanvaarden dat anderen mogelijk ook een geldig perspectief of een geldige reactie hebben.

Wereldbeeld

De wereld is niet volmaakt en je kunt ernaar streven om zowel de wereld als jezelf te verbeteren.

Focus van aandacht

Je richt je aandacht op het onderscheid maken tussen goed en kwaad, juist en onjuist.

Kernangst

Dat er iets fundamenteel mis is met jou; dat je gebrekkig bent en "niet goed genoeg"

Interne dialoog

Ik moet perfect zijn en fouten voorkomen.

Gaven

Goedheid, Waardigheid, Heelheid

Ondeugden

Woede die zich uit als geïrriteerdheid, frustratie, wrok en een gevoel van morele superioriteit. Grievende kritiek op zichzelf en anderen omdat ze niet volmaakt zijn.

ONTWIKKELINGSOEFENING

Je zult er baat bij hebben je onderdrukte of onuitgedrukte woede te herkennen, er vertrouwd mee te raken en gezonde manieren te vinden om ermee om te gaan. Hoe gemakkelijk is het voor jou je woede te herkennen en op een gezonde manier te uiten?

Naarmate je zelfbeheersing groeit, zul je flexibeler en aanpassingsvaardiger worden – beide essentiële eigenschappen in een complexe wereld. Kun je inzien en waarderen dat niet alles als zwart-wit kan worden beoordeeld; goed of fout?

Om meer geïntegreerd te worden, leer los te laten van de behoefte om voortdurend alle details te controleren en te bewaken. Wat moet er in jou veranderen om erop te kunnen vertrouwen dat anderen ook verantwoordelijk en gewetensvol zijn?

Verzacht de strenge stem van je innerlijke criticus. Doe moeite om op te merken en te waarderen wat er positief of goed is aan elke situatie, elk project of elke persoon die je tegenkomt. Denk aan een uitdagende situatie of project – hoe zou je je aanpak veranderen als je meer zou voortbouwen op wat al werkt of goed gaat?

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

De Ennea 1 heeft de volgende sterke punten en positieve eigenschappen

Dit gedeelte helpt je om de sterke punten en positieve aspecten van je Enneagramstijl te ontdekken en te waarderen. Wanneer je deze krachten op een gezonde en evenwichtige manier inzet, ondersteunen ze je welzijn, doelen en relaties. Stel jezelf de volgende vragen om deze krachten optimaal te benutten:

- Hoe kan ik deze kracht inzetten om mijn huidige uitdagingen te overwinnen?
- Welke gewoontes en gedragingen helpen mij om deze krachten optimaal te benutten?
- In hoeverre is het voor mij gemakkelijk of moeilijk om mijn goede, oprechte en mooie eigenschappen te erkennen en te waarderen?
- Hoe uit elke kracht zich wanneer deze te veel wordt ingezet of op een ongezonde manier wordt toegepast?

De Ennea 1 streeft ernaar een voorbeeldig leven te leiden en zich op een voorbeeldige manier te gedragen. Dit kan de toon zetten voor anderen op het gebied van kwaliteit, verantwoordelijkheid en ethiek.

Je bent zeer gewetensvol en wanneer je ja zegt op een taak of de verantwoordelijkheid voor iets op je neemt, zie je het tot het einde door.

Je geniet waarschijnlijk van de kans om werk te structureren en te organiseren, en blinkt hierin uit. Wanorde en chaos, met de mogelijkheid om daar praktische orde en structuur in te brengen, werken voor jou dan ook stimulerend.

Je vermogen om je eigen gedrag te bewaken en bij te sturen is waarschijnlijk goed ontwikkeld. Door goed in de gaten te houden hoe je handelt en jezelf uitdrukt, onderscheid je je als iemand die beheerst en nauwgezet is.

Hoewel je het moeilijk vindt om te delegeren, zul je, wanneer je dit doet, precies en gedetailleerd zijn in je instructies; je geeft anderen duidelijke doelen en richtlijnen.

Je staat waarschijnlijk bekend als iemand met een zeer scherpzinnige geest. Je alerte en opmerkzame vermogen stelt je in staat fouten, onnauwkeurigheden en kwaliteitsproblemen feilloos op te sporen.

Je behoefte aan perfectie kan zich zelfs uiten in een onberispelijk uiterlijk (kleding, haar enz.) of een bijzondere interesse in het op peil houden van je conditie en fysiek. Dit streven naar zelfverbetering kan je op bepaalde vlakken in je leven goed van pas komen.

Hoewel je erg kritisch bent, reageer je positief wanneer je anderen vindt die aan je veeleisende normen voldoen. Dit positieve oordeel stelt je in staat die persoon taken en verantwoordelijkheden toe te vertrouwen die mensen die jouw beoordelingscriteria niet kennen, niet direct van je zouden verwachten.

Je hecht waarde aan integriteit en houdt ethiek en beleid hoog in de besluitvorming. Misschien herken je de behoefte om een ethisch fundament te vinden waarop je je leven kunt bouwen.

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

Door je nauwgezette aanpak is het voor jou gemakkelijk om je beslissingen tegenover anderen te verantwoorden en toe te lichten.

Je bent waarschijnlijk bedreven in het beheersen van je emoties.

Wanneer je je emoties openlijk toont, kun je je redenen voor die gevoelens tot in detail verantwoorden en uitleggen.

De Ennea 1 heeft de volgende zwakke punten en uitdagingen

Net zoals elk Enneagramtype kernkrachten heeft, kent elk type ook potentiële groeimogelijkheden. Dit gedeelte verkent tendensen en patronen die zich kunnen voordoen bij de Ennea 1, met name wanneer krachten te ver worden doorgetrokken of wanneer onderliggende angsten een rol gaan spelen. Het herkennen van deze patronen is een belangrijke stap in het benutten van je volledige potentieel.

Het op je nemen van een enorme werklast kan een manier zijn om bezig te blijven en afstand te nemen van je gevoelens.

Je kunt moeite hebben met delegeren en verantwoordelijkheid overdragen aan anderen, omdat je ervan overtuigd bent dat zij het zelden zo goed zullen doen als jij.

Je behoefte om het goed te doen kan ook leiden tot zeer trage besluitvorming of het vermijden van beslissingen, uit angst dat het de "verkeerde" beslissing blijkt te zijn.

Omdat je zelfbeheersing verkiest boven het uiten van woede en op een onberispelijke manier wilt handelen, kan het voor jou moeilijk zijn om signalen van woede tijdig te herkennen. Deze zelfontkenning kan ertoe leiden dat de woede je "overvalt", wat resulteert in reactief gedrag.

Ontspannen wanneer er werk te doen is, kan voor jou zeer moeilijk, zo niet onmogelijk zijn. Dit onvermogen om te ontspannen heeft invloed op jou en de mensen om je heen. Het kan ertoe leiden dat je te serieus overkomt en dwangmatig gedrag vertoont, zoals dwangmatig schoonmaken, ordenen, sorteren en plannen.

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

Door voortdurend je manier van uiten en handelen in de gaten te houden, kun je uiteindelijk moeite krijgen met spontaniteit en je buitensporig ongerust maken over details en aspecten van jezelf die anderen helemaal niet opvallen.

Ondanks je over het algemeen kritische instelling, zal die innerlijke criticus zwijgen zodra je ervan overtuigd bent dat je het juiste doet. Dit kan het voor anderen lastig maken om een probleem met je te bespreken dat jij zelf niet ziet, en kan leiden tot een moreel hoge grond waar anderen niet aan durven te tornen.

Ennea 1's kunnen een onbewuste overtuiging hebben dat liefde verdiend moet worden en dat je die alleen kunt verdienen door geen fouten te maken en "perfect" te zijn. Dit kan ertoe leiden dat je ook je dierbaren aan zeer hoge normen houdt, waardoor zij zich door jou beoordeeld kunnen voelen.

Je behoefte om fouten te vermijden en dingen goed te doen kan leiden tot 'analysis paralysis' en uitstelgedrag. In een poging om dingen te perfectioneren, kun je deadlines of kansen om actie te ondernemen missen. Het kan ertoe leiden dat je langer over dingen doet, wat op zijn beurt kan resulteren in lange werkdagen waarbij werk ten koste gaat van andere verantwoordelijkheden.

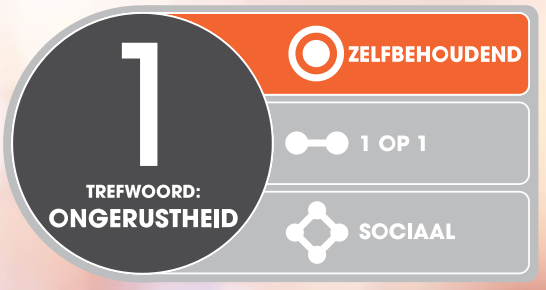
Je verantwoordelijkheidsgevoel en de wens om anderen niet teleur te stellen zitten zo diep dat je doorzet met taken en verplichtingen die je eigenlijk niet wilt nakomen, alleen omdat je in het verleden "ja" hebt gezegd en weigert terug te komen op je toezegging. Dit kan leiden tot wrok en kan als een onderhuidse spanning voelbaar zijn in belangrijke relaties, maar zal hoogstwaarschijnlijk niet openlijk worden uitgesproken.

De Ennea 1 onderdrukt en ontkent "slechte" emoties. Hoewel je hard werkt om irritatie, wrok en in het bijzonder woede te beheersen, komen deze emoties waarschijnlijk meer tot uiting in je lichaamstaal dan je je realiseert. Je gevoel van zelfbeheersing kan daarom onrealistisch zijn, want anderen pikken deze emoties toch op. Ze zullen dan ook, ondanks je inspanningen, hun invloed blijven uitoefenen op de groepsdynamiek.

De Ennea 1 is er vrij bedreven in om anderen het gevoel te geven beoordeeld te worden en tekort te schieten, ondanks een constructieve bedoeling met hun feedback – of het nu gaat om gebrek aan verantwoordelijkheid bij anderen of de mate van kwaliteit en inzet die je zelf toont. Dit kan op een ongezonde manier van invloed zijn op de teamdynamiek en op het zelfvertrouwen van mensen.

27 subtypes en instincten

We beschikken over drie basale instinctieve drijfveren die essentieel zijn voor de menselijke ervaring. Alle drie zijn ze in ons aanwezig als noodzakelijke, lichaamsgebonden oerkrachten. Ze staan los van de persoonlijkheid en liggen ten grondslag aan onze levensstrategieën. Vaak opereren ze onbewust, maar ze sturen op krachtige wijze onze fundamentele manier van zijn. Hoewel deze instincten altijd aanwezig zijn, wordt één van de drie dominant en is daardoor gemakkelijker toegankelijk en te gebruiken dan de andere twee.



Het dominante instinct versmelt met het primaire Enneagramtype en vormt zo een stijl die het subtype wordt genoemd. De drie fundamentele instinctieve drijfveren — zelfbehoud (fysiek overleven), een-op-een (relaties) en sociaal (gemeenschapshiërarchie) — zijn manieren waarop we onszelf uitdrukken in de wereld en in menselijke interacties.

Alle drie zijn ze belangrijk voor persoonlijke groei en het transformatieproces. Omdat de instincten ook elkaars functies kunnen beïnvloeden, is het van belang te streven naar volwassenheid en balans van alle drie de instincten, aangezien elk een cruciale rol speelt in alle levenssferen (werk, thuis en familie).

Jasmin, je hebt een Enneagramtype 1 met als dominant instinct: Zelfbehoud (SP)

Definities van de drie instinctieve drijfveren

Zelfbehoud - SP
Het zelfbehoud-instinct richt zich primair op overleving, fysieke veiligheid, materiële zekerheid, welzijn en comfort. Gedrag wordt gevormd vanuit een focus op veiligheid en zekerheid: het vermijden van gevaar, het handhaven van een basisgevoel van structuur en het beschikken over voldoende middelen. Naast deze basisbehoeften kan het zelfbehoud-instinct de nadruk leggen op andere aspecten van veiligheid, afhankelijk van wat dat betekent voor iemand met een specifiek Enneagramtype.

Sociaal - SO
De primaire focus van het sociale instinct is verbondenheid, erkenning en relaties binnen sociale groepen. Gedrag wordt gevormd om 'met de kudde mee te gaan' – met familie, gemeenschap en groepen die van belang zijn. Dit instinct richt zich op de mate van invloed of status die iemand heeft ten opzichte van andere leden van 'de groep', en wat dat precies betekent voor iemand met een specifiek Enneagramtype.

Een-op-een - SX
De primaire focus van het een-op-een instinct is de intensiteit van de beleving, waarbij de aandacht uitgaat naar de kwaliteit en status van relaties met specifieke personen. De energie is gericht op het aangaan en onderhouden van een-op-een verbindingen, waarbij bijzonder intense contacten worden opgezocht. Dit instinct streeft naar welzijn via een-op-een verbindingen met mensen, afhankelijk van wat dat betekent voor iemand met een specifiek Enneagramtype.

Een diepgaander inzicht in de SP - 1

Jouw gave aan de wereld is je focus op wat juist en gepast is, en de zelfdiscipline waarmee je ervoor zorgt dat je eigen gedrag aan deze normen voldoet. Anderen zien jouw goede bedoelingen, geduld, fatsoen en betrouwbaarheid in alles wat je doet en ervaren je als warm, vriendelijk en aardig. Je bent gedisciplineerd, georganiseerd en werkt onvermoeibaar om je afspraken na te komen.

Desondanks is ongerustheid een vaste metgezel in je leven. Je hebt moeite met ambiguïteit en onzekerheid en voelt de behoefte om de toekomst te plannen, voorspellen en beheersen. In het bijzonder maak je je ongerust over hoe je eigen tekortkomingen en fouten de toekomst kunnen beïnvloeden, en dit maakt het moeilijk om los te laten en zorgeloos te zijn. Je gaat ervan uit dat de wereld geen vergevingsgezinde plek is voor jouw fouten of tekortkomingen.

Je gelooft dat je overleving afhangt van het goed doen van dingen, en je werkt voortdurend aan het perfectioneren van jezelf en je handelen. Je kunt je bezighouden met rituele of obsessieve activiteiten en gedachten in een poging je angst op afstand te houden en het gevoel te hebben dat je controle hebt over je omgeving.

Je kunt worden omschreven als een perfectionist. Met je sterk ontwikkelde verantwoordelijkheidsgevoel en bewustzijn van hoe het 'ideaal' eruit zou moeten zien, ben je erg streng voor jezelf. Je sterke innerlijke criticus vindt fouten of ziet de noodzaak tot verbetering, wat leidt tot gevoelens van woede en frustratie jegens jezelf en anderen. Diezelfde innerlijke criticus vertelt je echter ook dat woede ongepast gedrag is, waardoor je boze emoties onderdrukt en in plaats daarvan hard werkt om tolerant, geduldig en kalm te blijven tegenover anderen.

Wanneer je gefocust bent op taken, kun je worden gezien als een 'micromanager': controlerend en pietluttig, met de neiging alles te controleren en nogmaals te controleren om er zeker van te zijn dat alles perfect is.

Je ziet jezelf als de hoeder van de 'juiste manier' om dingen te doen en hebt mogelijk al op jonge leeftijd verantwoordelijkheid op je genomen. Als leider neem je veel verantwoordelijkheid op je, maar zie je ook duidelijk hoe er te werk gegaan moet worden. Op je best deel je dit met wijsheid, ondersteuning en waardering voor de inspanningen van anderen. In minder gezonde uitingsvormen kan het strikt of rigide handhaven van deze 'juiste manier' leiden tot conflicten, omdat anderen het gevoel hebben dat hun visie of perspectief niet wordt meegenomen of dat ze buitensporig worden bekritiseerd.

Je bent een onvermoeibare werker en stelt mogelijk je persoonlijke verlangens en welzijn opzij voor het doen van wat gedaan moet worden. Je hecht veel meer waarde aan gelijk hebben dan aan gelukkig zijn, en dit kan leiden tot innerlijke spanning.

In relaties geloof je misschien dat mensen niet vrijwillig delen, zodat liefde en steun niet vanzelfsprekend zijn maar verdiend moeten worden met goed gedrag. Je overtuiging is dat iedereen voor zichzelf moet zorgen, en je begint je ongerust te maken wanneer je iemand anders moet ondersteunen.

ONTWIKKELINGSOEFENING: Balanceren en ontwikkelen als SP 1

Je groei- en ontwikkelingsreis ligt in de relatie met je innerlijke criticus en de onderliggende woede die sluimert onder je hoge verwachtingen en frustraties.

Grijp bewust in met aanwezigheids- en mindfulnessoefeningen die het bewustzijn van je mindset, relaties en je kijk op de werkelijkheid vergroten. Oefeningen die een serene gewaarwording van hoe gevoelens zich in je lichaam manifesteren aanmoedigen, zijn bijzonder nuttig – zoals meditatie, ademhalingsoefeningen, yoga, tai chi of vechtsporten.

Creëer een vaste gewoonte om tijd en ruimte vrij te maken voor zelfzorg en je eigen welzijn – door te sporten, te spelen, tijd door te brengen in de natuur of welke andere activiteit dan ook die je vreugde brengt.

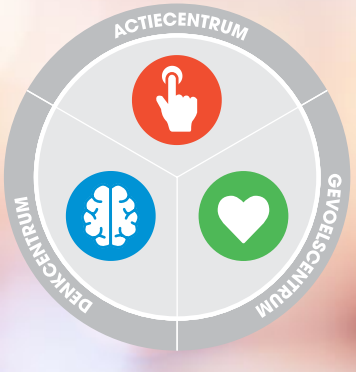
In plaats van je emoties te veroordelen en te onderdrukken als 'slecht', probeer de denkpatronen en triggers bloot te leggen en te begrijpen die standaard leiden tot angstopwekkende toekomstscenario's, gebeurtenissen uit het verleden en oordelen over jezelf, anderen, gebeurtenissen en situaties.

Paradoxaal genoeg nodig je sereniteit uit en het vermogen om je beste zelf tot uitdrukking te brengen wanneer je werkt aan het omarmen van je onvolkomenheden en beperkingen als onderdeel van je unieke gaven. Door angst te verminderen, creëer je ruimte voor je talenten – focus, vastberadenheid, doorzettingsvermogen en principes – om volledig tot hun recht te komen in de wereld.

Copyright 2010-2026 Integrative Enneagram Solutions

Centra van Expressie

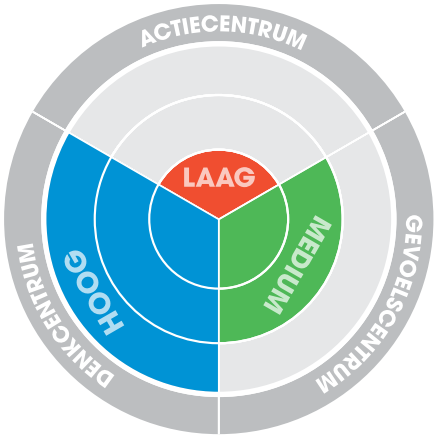
Het centrum van expressie vormt de kern van hoe mensen zich in de wereld manifesteren. Sommige mensen projecteren en voelen zich verbonden met hun emoties, terwijl anderen zich meer verbonden voelen met hun gedachten of met hun lichaam.



Het dominante centrum dat je uitdrukt en projecteert in je omgeving is het Denkcentrum

Het zwakste centrum dat je uitdrukt en projecteert in je omgeving is het Actiecentrum

De analogie van Hoofd-Hart-Buik is een andere manier om over de centra na te denken. We hebben alle drie de centra in ons, maar gebruiken ze op een verschillende manier en in een verschillende volgorde. Je dominante centrum van expressie bepaalt hoe je met anderen omgaat en hoe zij jouw energie en aanpak ervaren. Afhankelijk van de balans tussen je innerlijke ervaringen, intenties en gedrag, kan er meer of minder overeenstemming bestaan tussen hoe jij je centra beleeft en wat anderen waarnemen.



Het vereist mindfulness, aanwezigheid en het gezonde gebruik van alle drie de centra om hogere, intelligente centra tot uitdrukking te laten komen. Deze evenwichtige en bewuste manier van in de wereld zijn wordt soms de "vierde weg" genoemd.

Wanneer je geconfronteerd wordt met een ongewone of verrassende situatie, is de volgorde van expressie naar de buitenwereld waarschijnlijk **eerst Denkcentrum, daarna Gevoelscentrum en als laatste Actiecentrum.**

Denkcentrum van Expressie: HOOG

- Denkenergie is KOEL.
- Het heeft betrekking op logica, analyse en rationele informatieverwerking, evenals kritisch denken en mentale ruis.
- Het correspondeert met het gebied van de hersenen dat bekendstaat als de prefrontale cortex, die soms de executieve functie van de hersenen wordt genoemd vanwege haar vermogen tot prioritering, oordeelsvorming, doelen stellen en analyse.
- Een ongezonde uitdrukking van dit centrum lijkt op de drukke, rusteloze 'monkey mind'.
- Een gezonde uitdrukking van dit centrum is stil en open.

Aangezien je denkcentrum sterk tot uitdrukking komt, zullen anderen je waarschijnlijk ervaren als:

- Vertrouwen op logica en verstand als middel om problemen op te lossen en te reageren op de wereld
- Objectief en analytisch ingesteld
- Bijdragen aan helderheid en diepgaand inzicht bij probleemoplossing en planning
- Geïnteresseerd in details en het observeren van de werking van de wereld.

Op je slechtst kunnen anderen je ervaren als:

- Moeite hebben om gepast te reageren in situaties waar een meer emotionele reactie of een reactie vanuit onderbuikgevoel vereist is
- Overmatig analytisch en geneigd problemen te intellectualiseren
- Een drukke geest hebben die voortdurend bezig is met het verwerken en evalueren van informatie
- Vastgeroeste ideeën en overtuigingen over de wereld, jezelf en anderen die je waarneming vertekenen.

Gevoelscentrum van Expressie: GEMIDDELD

- Gevoelsenergie is WARM.
- Het heeft betrekking op een scala aan emoties die we uiten, in combinatie met onze ervaringen en reacties op de wereld waarin we leven.
- Het correspondeert met het gebied in je hersenen dat bekend staat als het limbisch systeem, dat een belangrijke rol speelt bij emoties en motivatie.
- Ongezonde expressie van dit centrum is reactief.
- Gezonde expressie van dit centrum is ontvankelijk en authentiek.

Actiecentrum van Expressie: LAAG

- Actie-energie is HEET.
- Het drijft ongeduldig aan tot actie en resultaten en wordt meestal ervaren als onderbuikgevoel en lichamelijke aanwezigheid.
- Het correspondeert met het gebied van je hersenen dat bekend staat als de hersenstam, dat een belangrijke rol speelt bij het verwerken van sensorische informatie en de basale lichaamsfuncties die je in leven houden.
- Ongezonde expressie van dit centrum is ongefocust en manisch.
- Gezonde expressie van dit centrum is geaard en levendig.

Omdat je actiecentrum weinig tot uiting komt, zullen anderen je waarschijnlijk ervaren als:

- Uitdagingen aangaan in je eigen tempo
- Minder geneigd om bij het nemen van beslissingen of het aanpakken van een probleem af te gaan op je onderbuikgevoel of signalen van je lichaam
- Gemakkelijk vervallen in vaste patronen van denken, voelen en handelen door onvoldoende contact met lichaamsintelligentie.

ONTWIKKELINGSOEFENING: Het Centrum van Intelligentie

Hier volgen enkele ideeën voor oefeningen en benaderingen die de expressie van alle centra op een intelligente, aandachtige en bewuste manier ondersteunen.

Aangezien je denkcentrum hoogstwaarschijnlijk overmatig tot uitdrukking komt, kun je een evenwichtigere en gezondere expressie van dit centrum bevorderen door middel van de volgende oefeningen:

- Bouw zelfbewustzijn op rondom het onderscheid tussen denkenergie die open en rustig is en denkenergie die zich uit als drukke, rusteloze 'monkey mind'.
- Stem als vaste gewoonte regelmatig af op de rustige geest door mindfulnessmeditatie of andere vormen van 'presencing' te beoefenen.
- Richt je erop je bewuster te worden van en af te stemmen op de centra van expressie die minder dominant zijn, namelijk het Actie- en Gevoelscentrum. Dit houdt in dat je verbinding maakt met je onderbuikgevoel en je verhoudt tot anderen en je eigen hart.
- Besteed bewust aandacht aan de interne dialoog, overtuigingen en aannames die je aandacht sturen en die zich mogelijk grotendeels op een onbewust niveau afspelen. Vraag jezelf vanuit een houding van nieuwsgierige acceptatie: "Waarom besteed ik hier aandacht aan en niet aan dat? / Waarom hecht ik hier waarde aan? / Waar gaat mijn aandacht naartoe? / Weet ik zeker dat dit waar is?"
- Verschuif bij de voorbereiding van vergaderingen de aandacht van wát er moet gebeuren naar hóe dingen aangepakt kunnen worden. Dit is de verschuiving van inhoud naar proces. Oefen in het maken van bewuste proceskeuzes ter ondersteuning van gewenste uitkomsten, in plaats van verloren te raken in de inhoud.
- Let op de impact van jouw bijdragen op de mensen om je heen. Vraag om feedback van mensen die je vertrouwt over hoe je jouw bijdrage aan de groep kunt maximaliseren door groter zelfbewustzijn en nieuwe patronen van participatie.

Aangezien je actiecentrum het minst tot uitdrukking komt van alle centra, kun je een evenwichtigere en gezondere expressie van dit centrum bevorderen door de volgende oefeningen:

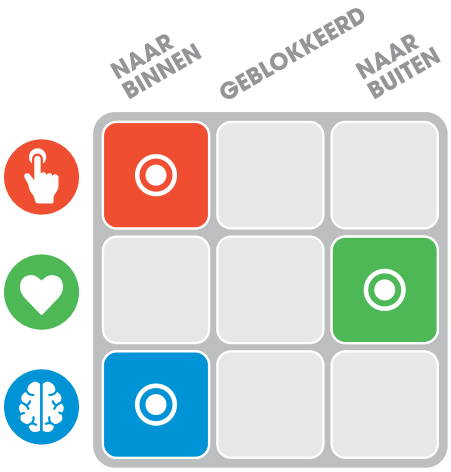
- Adem diep in en maak de bewuste keuze om je lichaam te raadplegen bij het nemen van beslissingen. Welk instinctief 'weten' komt naar boven wanneer je naar jezelf luistert vanuit een plek van aanwezigheid en verankering in het huidige moment?
- Maak contact met je lichaam en onderbuikgevoel. Oefeningen die je lichaamsbewustzijn versterken, zoals massage, krachttraining, paardrijden en dansen, kunnen hierbij waardevol zijn.
- Het lichaam is in staat om geschiedenis en trauma op een ingrijpende manier vast te houden. Als je gevoeligheid of angst ervaart bij het in aanraking komen met de gewaarwordingen van je lichaam, overweeg dan om samen te werken met een somatisch therapeut (lichaamstherapeut) die je op deze reis kan begeleiden.

Je centrumspecifieke stijlen

Ook al is je dominante centrum van expressie het Denkcentrum, je hebt ook een specifieke triadische stijl. Er is een bepaalde manier waarop je omgaat met je gevoelens, handelen en gedachten, die gekleurd wordt door je Enneagramprofiel. Je bent je hier misschien het sterkst van bewust wanneer je getriggerd of verward bent, of wanneer je merkt dat je instinct iets anders zegt dan je hoofd, en je hart weer iets anders.
Elk van je centra kan in een specifieke modus functioneren: intern gericht (naar binnen), geblokkeerd (vergrendeld) of extern gericht (naar buiten). De combinatie van deze drie geeft jouw persoonlijkheid een eigen manier van expressie. Door te observeren en je bewust te worden van hoe de modi van je centra werken, kun je je ontwikkeling en groei bevorderen.

Je centrumspecifieke stijlen

- Intern gericht Actiecentrum
- Extern gericht Gevoelscentrum
- Intern gericht Denkcentrum



Bijgevolg ben je geneigd je onderbuikimpulsen te internaliseren of er zelfbeheersing op toe te passen, je emotionele en relationele energie op anderen te richten en je denkenergie in stilte naar binnen te keren, waardoor je een rijke gedachtewereld voor jezelf opbouwt.

Deze combinatie van energieën brengt eigenschappen samen als principieel zijn, geven en wijsheid. Dit zal waarschijnlijk het belang versterken dat je hecht aan aandacht voor de details die voor jou van betekenis zijn in jouw wereld. Op je best stelt het je in staat de rol van mentor voor anderen op te nemen door informatie, wijsheid en energie in te zetten ter ondersteuning van hun groei.

Invloed van de vleugel

De vleugels verwijzen naar de manier waarop de twee aangrenzende Enneagramstijlen de expressie van je hoofd-Enneagramstijl beïnvloeden en aanvullen. Een belangrijke weg naar ontwikkeling loopt via het begrijpen van de vleugels en het effectief inzetten ervan. Hoewel beide vleugels nuttig en noodzakelijk zijn voor zelfontwikkeling, steunen de meeste mensen sterker op één van de vleugels en verwaarlozen ze de andere. Het is ook mogelijk dat je vleugels wisselen tijdens ingrijpende veranderingen in je leven. Evenwichtige mensen die veel psychologisch en persoonlijk ontwikkelingswerk hebben verricht, kunnen bewust beide vleugels aanspreken.

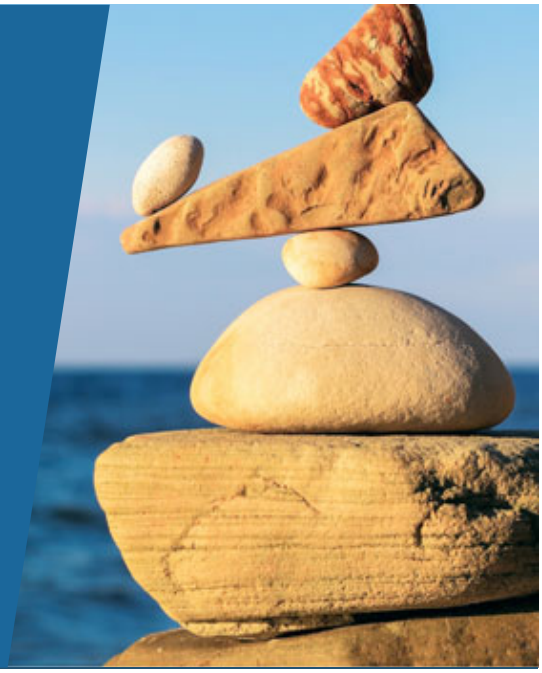


Integratieniveaus voor vleugel 9 — 9 — 1 — 2 — **Integratieniveaus voor vleugel 2**

	Integratieniveaus voor vleugel 9	Integratieniveaus voor vleugel 2
HOOG	• Je interne spanning verminderen, zodat het voor je iets makkelijker wordt om te ontspannen en los te laten zonder al je verantwoordelijkheden te hoeven opgeven • Het voor jezelf gemakkelijker maken om je oordelen niet al te serieus te nemen • Het voor jezelf eenvoudiger maken om input te zoeken en andere perspectieven te verkennen in plaats van alleen op je eigen meningen en oordelen af te gaan	• Evenwicht brengen tussen je taakgerichtheid en een grotere gerichtheid op mensen, waarbij je je normen afstemt op zorg voor anderen • Je in staat stellen om op een meer consistente manier vrijgevig, gevend en aardig te zijn door je gevoel voor rechtvaardigheid en billijkheid evenzeer op anderen te richten als op wat goed of fout voor jou is • Het voor jezelf gemakkelijker maken om warmte en genegenheid te tonen naar anderen door met hen in gesprek te gaan
GEMATIGD	• Verbetert je vermogen om te ontspannen over dingen die niet perfect zijn • Stelt je in staat om af en toe even pauze te nemen van je verantwoordelijkheden voordat je weer verder gaat met je werk • Kan er soms toe leiden dat anderen je ervaren als afstandelijk en niet betrokken bij de menselijke aspecten van bepaalde zaken	• Kunnen er soms toe leiden dat anderen je als enigszins hypocriet ervaren vanwege je neiging het moreel hoge standpunt in te nemen • Maken je gevoeliger voor kritiek dan iemand met een vleugel 9 • Stellen je in staat om bewust te zijn van normen en kwaliteit, terwijl je ook oog hebt voor de gevolgen hiervan voor mensen
LAAG	• Kunnen leiden tot een overmatige controle van gevoelens, wat kan resulteren in fysieke starheid • Besluitvorming voor jou bemoeilijken en kunnen leiden tot trage beslissingen of besluiteloosheid • Mogelijk bijdragen aan het 'je druk maken om kleinigheden', aangezien het dwangmatig gedrag in de hand kan werken	• Kunnen leiden tot afhankelijkheid en jaloezie in intieme relaties • Kunnen resulteren in zelfkastijding en het verhogen van verwachtingen waaraan je niet kunt voldoen • Bij anderen de indruk wekken dat je zelfingenomen overkomt

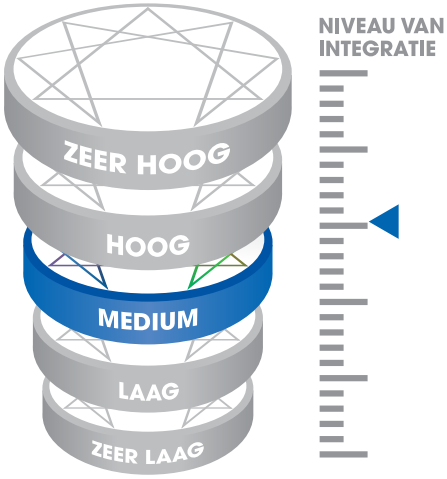
Zelfbewustzijn en integratie

Het niveau van zelfbewustzijn, zelfbeheersing en integratie geeft aan in hoeverre je je bewust hebt kunnen bevrijden van de ego-fixaties van je type. Het meet ook hoe bewust je bent van je blinde vlekken. Integratie is een subtiele en krachtige reis van ontwikkeling van persoonlijk bewustzijn. Dit is een tijdgebonden maatstaf die fluctueert en verandert naarmate je investeert in je persoonlijke groei, maar ook naarmate je omstandigheden meer of minder uitdagend worden. Op een lager niveau van zelfbeheersing wordt veel gedrag gedreven door kernangsten of reactiviteit die verband houdt met je primaire Enneagramtype. Op een gematigd niveau kan dit 'afgezwakt' zijn tot kernzorgen die minder reactief zijn, maar die nog steeds in belangrijke mate het gedrag sturen en motiveren. Op een hoger niveau is er vaak sprake van het 'loslaten' van je kernzorgen naarmate je de beperkingen van je primaire Enneagramtype begrijpt en er voorbij groeit.



Sommige Enneagrammodellen maken gebruik van negen integratieniveaus vanuit een ontwikkelingsperspectief. Deze test heeft als doel je zelfbeheersing globaal te meten aan de hand van vijf niveaus in plaats van negen. Hoewel we allemaal op ons best een hoog niveau van zelfbeheersing kunnen bereiken en op ons slechtst een laag niveau, is er op dit moment waarschijnlijk een concentratie van energie en gedrag op een bepaald niveau van zelfbeheersing. De beschrijving in dit rapport sluit hierop aan, met de erkenning dat dit niet de enige set gedragingen is waartoe je op dit moment toegang hebt.

Het is belangrijk te weten dat het op hogere niveaus van integratie moeilijker wordt om via een statische test nauwkeurig te typeren. Op een hoog niveau van integratie beweegt men naar het centrum van het Enneagram, wat de kernmotivaties, gedragingen, thema's en angsten van je primaire Enneagramtype aanzienlijk kan temperen. Op een hoog niveau van integratie kan samenwerking met een Enneagramcoach je helpen je type te identificeren wanneer een test daartoe niet in staat is.



Jasmin, als Ennea 1 functioneer je op een GEMATIGD niveau van zelfbewustzijn en zelfbeheersing.

Op een GEMATIGD niveau van zelfbeheersing is het volgende van toepassing:

★ **Hoewel je vaker verbinding begint te maken met je** innerlijke ervaringen en de beperkingen van je wereldbeeld, val je mogelijk vaak terug op een meer vertrouwde of automatische reactiestijl. Zelfbewustzijn behouden, vooral wanneer je veel spanning ervaart, vergt nog steeds veel inspanning en wordt daarom mogelijk niet consequent volgehouden.

★ **Het kan voor je een uitdaging zijn om de** gebrekkige en minder constructieve aspecten te zien in het gedrag van vrienden, collega's of teamleden van wie je de werkkwaliteit en hoge normen waardeert. Deze personen lijken voor jou soms onberispelijk.

★ **Je zult negatief reageren op suggesties dat je** normen verslappen of die indruisen tegen je waarden, maar je kunt mogelijk beter omgaan met bepaalde aspecten van feedback waarmee je de kwaliteit van je werk kunt verbeteren.

★ **Je bent je waarschijnlijk zeer bewust van je kritische** gedachten en gevoelens. Dit bewustzijn kan ertoe leiden dat je probeert je innerlijke criticus, irritatie, frustratie en woede onder controle te houden. Ondanks je pogingen om deze gedachten en gevoelens te verbergen, kan je lichaamstaal je echter nog steeds verraden aan anderen.

★ **Naarmate je je blijft ontwikkelen en integreren als** individu, zul je merken dat je steeds meer beweegt richting consistente en alomvattende zelfmotivatie, zelfkennis, openheid voor feedback en persoonlijkheidsintegratie.

★ **Toch word je mogelijk nog steeds vaker herinnerd** aan de noodzaak van ontwikkeling wanneer je onder druk staat, terwijl je meer in zelfgenoegzaamheid vervalt wanneer het goed gaat.

★ **Je hebt mogelijk een visie voor jezelf die nog steeds** vorm krijgt.

Je veroordelende neigingen zullen zich waarschijnlijk nog steeds sterk manifesteren, vooral als je het gevoel hebt dat er fouten worden gemaakt of dat de normen verslappen. Dit stelt je in staat om van "Rechter" naar "Leraar" te verschuiven, met meer nadruk op corrigerende actie dan op straf.

Je pakt uitdagingen methodisch en systematisch aan, maar begint je dwangmatige neigingen te beheersen wanneer ze zich voordoen.

ONTWIKKELINGSOEFENING: Belangrijkste uitdagingen op weg naar zelfbeheersing en integratie

Herdefinieer perfectie als uitmuntendheid. Dit is geen verlaging van normen, maar waar perfectie nooit fouten toelaat, laat uitmuntendheid ruimte voor een fout – om ervan te leren en er sterker van te worden.

Geef jezelf toestemming om medelevend en vriendelijk voor jezelf te zijn, vooral wanneer je fouten hebt gemaakt.

Richt je op het opmerken en waarderen van het positieve in jezelf en anderen als een dagelijkse oefening voor persoonlijke ontwikkeling.

Onderzoek je woede op een constructieve manier.

Leer je behoeften en wat voor jou persoonlijk betekenis heeft te uiten.

Je kunt ook aan integratie werken door de ontwikkeling van je vleugels. Via Ennea 1 vleugel 9 leer je ontspannen. Via Ennea 1 vleugel 2 leer je je taakgerichtheid te verzachten door meer aandacht te besteden aan andere mensen. Dit vraagt van je om opener, empathischer en meer betrokken te zijn.

Een andere strategie voor groei is via de verbindingslijnen op het Enneagram. Ennea 1 is verbonden met Ennea 4, wat je aanzet om meer af te stemmen op je diepe persoonlijke behoeften en wat voor jou betekenis heeft. Ennea 1 is ook verbonden met Ennea 7, wat je aanzet om grote, gedurfde visies te hebben en mogelijkheden te verkennen in plaats van je zo sterk te richten op beperkingen en problemen.

Spanningsprofiel

Je spanningsprofiel geeft inzicht in je subjectieve beleving van de mate van stress die je op dit moment in je omgeving ervaart. Dit wordt in de test apart gemeten van je Enneagramprofiel en biedt je daarmee zicht op de context waarbinnen je momenteel functioneert.

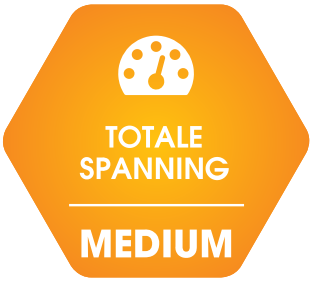


Dit aspect van je profiel houdt verband met hoe je op dit moment je levensomstandigheden ervaart. Het is daarom een meer tijdgebonden meting dan de rest van je Enneagramprofiel. Het is ook een subjectieve meting, gebaseerd op hoeveel druk je momenteel ervaart. Houd er rekening mee dat wat voor de ene persoon veel spanning veroorzaakt, voor een ander veel minder belastend kan zijn. Gebruik deze score daarom niet als objectieve of vergelijkende maatstaf voor spanning in relatie tot het profiel van iemand anders.

Je algemene spanningsniveau

Deze indicator geeft je een overkoepelend beeld van de mate van spanning die je momenteel ervaart. Hij brengt alle verschillende soorten spanning die je ervaart samen. Ook al voel je je op dit moment misschien niet zo, hij geeft toch een indicatie van je huidige spanningsniveau, gegeven je huidige omstandigheden. Als je levensomstandigheden ingrijpend veranderen, zal dit van invloed zijn op deze score.

Jasmin, jouw **totale spanning is GEMIDDELD.**



Dit geeft aan dat je op dit moment enige druk en spanning in je leven ervaart. Dit kan het gevolg zijn van hoge spanning op sommige levensgebieden, terwijl je op andere gebieden minder stress ervaart. Het kan ook voortkomen uit een medium spanningsniveau op de meeste gebieden van je leven. Om je spanningsprofiel beter te begrijpen, kijk naar de specifieke spanningsgebieden in je profiel.

Bij een medium spanningsniveau kan de druk die je ervaart je algehele welzijn beïnvloeden. Een medium spanningsniveau dat langere tijd aanhoudt, zal waarschijnlijk een aanzienlijke impact op je hebben. Bekijk je gezondheid en welzijn vanuit een holistisch perspectief om inzicht te krijgen in hoe dit zich momenteel in je leven kan manifesteren. Je algehele spanningsniveau kan er ook toe leiden dat de druk toeneemt wanneer je te maken krijgt met gebeurtenissen of taken die meer druk met zich meebrengen dan gebruikelijk.

Als je op dit moment weinig grote stressfactoren in je leven hebt, kan het zijn dat je spanningsprofiel een meer diepgewortelde interne spanning of ontevredenheid aan het licht brengt. Het kan ook verband houden met je persoonlijkheid: mensen die van nature pessimistischer zijn, scoren over het algemeen iets hoger op sommige aspecten van spanning dan mensen die van nature optimistisch zijn. Je kunt ook meer type-A-gedragstendensen vertonen, waardoor je ongeduldig en gedreven bent en positief reageert op stress en deadlines.

Als je op dit moment enkele significante stressfactoren in je leven ervaart en je spanningsprofiel desondanks slechts medium is, kan dit erop wijzen dat je copingstrategieën toepast met een redelijk tot goed effect. In mindere mate kan het ook te maken hebben met ontkenning of onderrapportage. Het zou zinvol zijn om je spanningsprofiel te bekijken in relatie tot je primaire Enneagramtype en je niveau van integratie om dit beter te begrijpen.

Een medium spanningsniveau is vaak een goed vertrekpunt voor verdere groei en ontwikkeling, aangezien je waarschijnlijk de impact voelt van bepaalde gedragingen of aspecten van je leven die niet goed werken. Dit ongemak kan je dan ook helpen om de nodige veranderingen in je leven te omarmen.

ONTWIKKELINGSOEFENING

Aangezien je een medium niveau van spanning in je leven ervaart... Overweeg de volgende ontwikkelingsactiviteiten:

Verminder de negatieve verdedigingsmechanismen Je spanningsniveau kan deels het gevolg zijn van oude gewoonten of patronen waarin je vastzit en die niet bijzonder nuttig of gezond zijn. Bij het werken aan verdedigingsmechanismen is het belangrijk op te merken dat professionele hulp nodig kan zijn. Als je je verdedigingsmechanismen loslaat, kun je een golf van kwetsbaarheid ervaren, omdat deze mechanismen zijn ingezet om je op een bepaalde manier te beschermen tegen pijn of angst. Voorbeelden van verdedigingsmechanismen zijn ontkenning, terugtrekking en controle, en ze beginnen vaak vanuit een goede intentie. Bekijk je primaire Enneagramprofiel voor inzicht in je verdedigingsmechanismen.

Leer van anderen Wat doen andere mensen in een vergelijkbare situatie als jij, waar je iets van kunt leren? Wat doen mensen die in hetzelfde schuitje zitten als jij, maar die meer ontspannen en positief overkomen? Ga met hen in gesprek.

Zoom in op oorzaken Probeer te begrijpen wat aan de basis ligt van de spanning en pak dit probleem bij de wortel aan. Daarbij zul je onderscheid moeten maken tussen symptomen en onderliggende oorzaken. Bekijk de verschillende spanningsgebieden die in dit profiel worden beschreven voor enige richting in je verkenning.

Motiveer jezelf voor verandering Spanning kan zeer positief zijn, omdat het je de energie geeft om dingen te doen en moedige veranderingen door te voeren. Gebruik deze spanning als drijvende kracht in je leven.

Versterk de positieve copingmechanismen Denk na over wat je doet dat je helpt om op een positieve manier met de stress in je leven om te gaan. Als je eenmaal weet wat dit is, doe er dan meer van.

Waak voor het minimaliseren van de impact Wen niet te veel aan de situatie als deze niet goed voor je is. Als je de spanning na verloop van tijd rationaliseert, kan dit in de toekomst op een ingrijpendere manier gevolgen hebben voor je gezondheid, welzijn en relaties, omdat de impact op je lichaam en relaties zich opstapelt.

Breid je copingrepertoire uit Je kunt ook nadenken over de balans en mix van de copingmechanismen waarop je een beroep doet. Als al je copingmechanismen sociaal van aard zijn, of allemaal cognitief gedreven, wil je misschien je repertoire uitbreiden met lichaamsbeweging. Overweeg wat je Centrum van Intelligentie je te zeggen heeft om na te denken over alternatieven en mogelijkheden voor meer balans en afwisseling.

Zoom in op gebieden zonder spanning Denk na over de gebieden in je leven waar je aanzienlijk minder spanning ervaart. Hoeveel tijd investeer je in deze gebieden? Wat maakt hier een meer ontspannen toestand mogelijk? Als je je eenmaal bewust bent van de gebieden die gezond zijn, kun je ervoor kiezen hier meer op te steunen, of wat werkt toe te passen op andere aspecten van je leven.

Omgevingsspanning

Deze indicator meet hoe je je voelt over je omgeving. Hij heeft betrekking op hoe veilig, tevreden en verbonden je je voelt met je gemeenschap en buurt. Ook wordt gemeten of je ervaart dat je thuis en je woonomgeving bijdragen aan je levenskwaliteit. De hoeveelheid tijd die je binnenshuis doorbrengt, heeft invloed op je spanningsscore op dit gebied. Dit is een subjectieve maatstaf en geeft niet aan of je daadwerkelijk veilig of onveilig bent; hij peilt slechts of je je veilig of onveilig voelt. Hij biedt dan ook geen objectieve meting van de kwaliteit van je omgeving.

Jasmin, jouw **omgevingsspanning is HOOG.**

- Je voelt je niet zo verbonden met je omgeving en bent je scherp bewust van de collectieve uitdagingen in je gemeenschap
- Je voelt je behoorlijk onveilig in je buurt en thuis
- Je brengt waarschijnlijk veel tijd binnenshuis door en staat er wellicht niet bij stil om meer tijd buiten of in de gemeenschap door te brengen
- Je thuisomgeving kan je vermogen om dingen voor elkaar te krijgen belemmeren
- Milieu- en dienstverleningsuitdagingen kunnen hoog op je agenda staan en kunnen je regelmatig afleiden van je kernfocus



Beroepsspanning

Deze indicator meet hoe je je voelt over je loopbaankeuzes en je werk. Hij heeft betrekking op hoeveel passie je hebt voor je werk en hoe plezierig je het op dit moment ervaart. Je score wordt ook beïnvloed door de mate van stress die je op het werk ervaart en de kwaliteit van je werkrelaties. Als je momenteel niet werkt of andere beroepsmatige keuzes hebt gemaakt, zal dit ook van invloed zijn op je spanningsscore op dit gebied. Dit is een subjectieve maatstaf en zegt niets over je werkprestaties. Hij peilt slechts je beleving van je huidige beroepsmatige situatie.

Jasmin, jouw **beroepsspanning is LAAG.**

- Je bent tevreden met waar je staat in je carrière
- Je bent gelukkig op je werk en hebt het grootste deel van de tijd plezier in wat je doet
- Je kunt goed overweg met je collega's en voelt je door hen gesteund
- Je voelt je in staat om de hoeveelheid stress en verantwoordelijkheid die je draagt aan te kunnen
- Misschien voel je je klaar om nieuwe uitdagingen aan te gaan



Fysieke spanning

Deze indicator meet hoe je je voelt over de verbinding met je lichaam en je fysieke gesteldheid. Hij heeft betrekking op hoe gezond, energiek en fit je je voelt. Dit is een subjectieve maatstaf en geeft niet noodzakelijkerwijs aan of je daadwerkelijk gezond of ongezond bent; hij peilt slechts of je je gezond of ongezond voelt.

Jasmin, jouw **fysieke spanning is GEMIDDELD.**

- Op dit moment voel je je redelijk positief of neutraal over je gezondheid
- Je voelt je op je gemak met je lichaam en gewicht, maar er zijn misschien een paar dingen waar je niet helemaal tevreden over bent of die je moeilijk kunt accepteren
- Misschien wil je je conditie verbeteren en iets meer tijd aan lichaamsbeweging besteden dan je nu kunt
- Je wordt niet vaak ziek, maar hebt zo nu en dan wel last van kleine gezondheidskwaaltjes
- Op sommige dagen word je frisser en energieker wakker dan op andere dagen
- Je energieniveau wisselt gedurende een doorsnee dag



Interpersoonlijke spanning

Deze indicator meet hoe je je voelt over je hechte relaties met familie en vrienden. Hij heeft betrekking op de kwaliteit van deze relaties en of je in staat bent er aandacht aan te besteden. Een ervaren gebrek aan steun en veel conflicten in nabije relaties zullen je spanningsscore op dit gebied beïnvloeden. Dit is een subjectieve maatstaf en geeft niet noodzakelijkerwijs aan of deze relaties gezond of ongezond zijn. Hij peilt slechts jouw beleving van de kwaliteit van je hechte relaties.

Jasmin, jouw **interpersoonlijke spanning is LAAG.**

- Je bent tevreden met de hoeveelheid tijd die je met vrienden en familie kunt doorbrengen
- Je hebt een sociaal leven dat aan je behoeften voldoet
- Je ervaart weinig of een normale hoeveelheid conflict in je hechte relaties
- Je bent tevreden met de mate van intimiteit in je nauwste relaties
- Je voelt je gesteund door de mensen die dicht bij je staan



Psychologische spanning

Deze indicator meet hoe je zelf ervaart hoe goed je op psychologisch niveau omgaat met je huidige omstandigheden. Dit is nadrukkelijk geen instrument voor klinische diagnostiek. Het is geen indicator voor psychologische problemen, maar een hoge score kan aanleiding zijn voor verder professioneel onderzoek naar en ondersteuning bij de impact van je omstandigheden op je emotionele welzijn.
Dit is een subjectieve maatstaf en geeft niet noodzakelijkerwijs aan of je daadwerkelijk goed functioneert of niet. Hij peilt slechts of je jezelf in staat acht om op psychologisch en emotioneel niveau met je uitdagingen om te gaan, en in welke mate je je daardoor overweldigd voelt.

Jasmin, jouw **psychologische spanning is GEMIDDELD.**



- Je kunt met sommige aspecten van je huidige omstandigheden beter omgaan dan met andere
- Je emoties hebben soms invloed op je en dit kan tot op zekere hoogte gevolgen hebben voor je welzijn
- Je ervaart af en toe stress en angst, maar kunt daarna weer ontspannen, of je bent langere tijd licht gespannen
- Je moet jezelf er regelmatig aan herinneren om in het hier en nu aanwezig te blijven, omdat je er soms toe neigt je "af te sluiten"
- Je voelt je soms neerslachtig, maar dit overheerst niet en is niet te intens om mee om te gaan
- Misschien wil je je op emotioneel vlak consistenter in staat voelen om al je uitdagingen aan te gaan

Geluk

Deze indicator benadert spanning vanuit een meer algemeen en positief perspectief. Hij meet of je je op dit moment optimistisch, blij en gelukkig voelt over je leven. Hij heeft daarmee betrekking op jouw subjectieve gevoel van voldoening en vreugde in het leven, al hoeven anderen de manier waarop jij jezelf presenteert niet op precies dezelfde manier te ervaren. Deze indicator geeft uitsluitend weer hoe jij je voelt over je leven en niet hoe anderen jou zien.

Jasmin, je geeft aan op dit moment een GEMIDDELD niveau van geluk te ervaren.



- Je bent de ene dag gelukkiger dan de andere, of je voelt je licht optimistisch of zelfs neutraal over bepaalde zaken
- Je houdt je optimisme in evenwicht met een realistische kijk op wat er mogelijk is
- Je zou meer vreugde en voldoening in je dagelijks leven op prijs stellen
- Er zijn enkele dingen die je in je leven zou willen veranderen, maar over de meeste aspecten van je leven ben je tevreden
- Je ervaart stress en vreugde in gelijke mate

De Enneagramlijnen van ontspannen en stretchen

De Enneagramlijnen onthullen unieke inzichten en paden voor je persoonlijke groeitraject die verder reiken dan je kerntype. Ze verbinden je met kwaliteiten die je gewoontepatronen uitdagen en verruimen, je perspectief verbreden en nieuwe mogelijkheden onthullen. Door beide lijnen actief en bewust te verkennen, ontdek je nieuwe dimensies van jezelf en vergroot je je veerkracht, zelfbewustzijn en authenticiteit.



De lijnen die verbonden zijn met je Enneagramtype hebben ook invloed op de manier waarop je omgaat met de spanning die je ervaart en hoe je deze verwerkt. Voor de meeste mensen ligt de weg naar het loslaten van spanning in een bepaalde richting, maar bij een kleiner aantal mensen kan dit juist afgeraden zijn.

7 **Ontspanningspunt:** Ontspannen, spontaniteit, exploratie

Jasmin, raadpleeg je ontspanningslijn wanneer je worstelt met druk, om een frisse kijk te krijgen die emotionele verankering en hernieuwde energie biedt. Dit pad onthult complementaire krachten die de balans herstellen wanneer het leven overweldigend aanvoelt.

Integreer werk en plezier

- Je staat jezelf niet vaak de luxe van ontspanning of loslaten toe. Creëer bewust ruimte en tijd voor ontspanning en genot.
- Geniet van de wereld om je heen. Het gaat er niet om verantwoordelijkheid te ontlopen, maar om het belang van balans te erkennen.

Word spontaner

- Oefen met vertrouwen op je instincten en je vermogen om je aan te passen aan veranderende omstandigheden. Zo word je minder afhankelijk van uitgebreide planning en voorbereiding, wat mentale energie vrijmaakt.
- Zie speelsheid en verantwoordelijkheid niet langer als een keuze van óf/óf; dit stelt je in staat veel van de inherente spanning los te laten. Omarm ongeplande momenten.

Verken mogelijkheden

- Wanneer je merkt dat je oordeelt (over jezelf of anderen), pauzeer dan en vraag je af of deze maatstaf objectief klopt. Zijn er andere geldige manieren om deze situatie te benaderen?
- Ga actief in gesprek met verschillende perspectieven; verbinding maken met alternatieve werkwijzen maakt energie vrij die anders opgaat aan het verdedigen van jouw 'juiste' manier.

4 **Stretchpunt:** Expressief, creatief, zelfzorg

Raadpleeg je stretchlijn wanneer je je vastgelopen of stilstaand voelt, om je uitdagingen anders te bekijken. Dit transformatiepad ontwikkelt krachtige kwaliteiten buiten je comfortzone en zorgt voor doorbraken door oude patronen te doorbreken.

Ontwikkel diepe verbindingen

- Omdat je innerlijke criticus hard kan zijn, cultiveer je bewust diepere, meer betekenisvolle verbindingen met mensen en activiteiten die bij je resoneren.
- Werk eraan om de perspectieven van anderen te begrijpen zonder te oordelen. Zoek begrip in plaats van onmiddellijke beoordeling.

Ontwikkel een meer flexibele werkstijl

- Jasmin, daag je neiging tot starheid uit. Oefen met aanpassingsvermogen en 'meebewegen' om energie vrij te maken die vaak gevangen zit in een sterk verantwoordelijkheidsgevoel.
- De verschuiving van 'moeten' naar 'willen' kan spontaniteit en een gevoel van vrijheid in je losmaken. Experimenteer met minder gestructureerde benaderingen.

Druk jezelf creatiever uit

- Zoek uitlaatkleppen voor creatieve expressie als een essentieel onderdeel van het opbouwen van veerkracht. Dit betekent niet per se dat je kunstenaar moet worden; het gaat erom manieren te vinden om je innerlijke wereld uit te drukken.
- Moedig jezelf aan om dingen te doen op manieren die uitnodigend zijn voor expressie in plaats van oordeel, zodat er meer ruimte ontstaat voor spontaniteit en verkenning.

Copyright 2010-2026 Integrative Enneagram Solutions