Jasmin Sample

03 JAN. 2020 | DUTCH | STRIKT VERTROUWELIJK









iEQ9

INDIVIDUEEL PROFESSIONEEL

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.

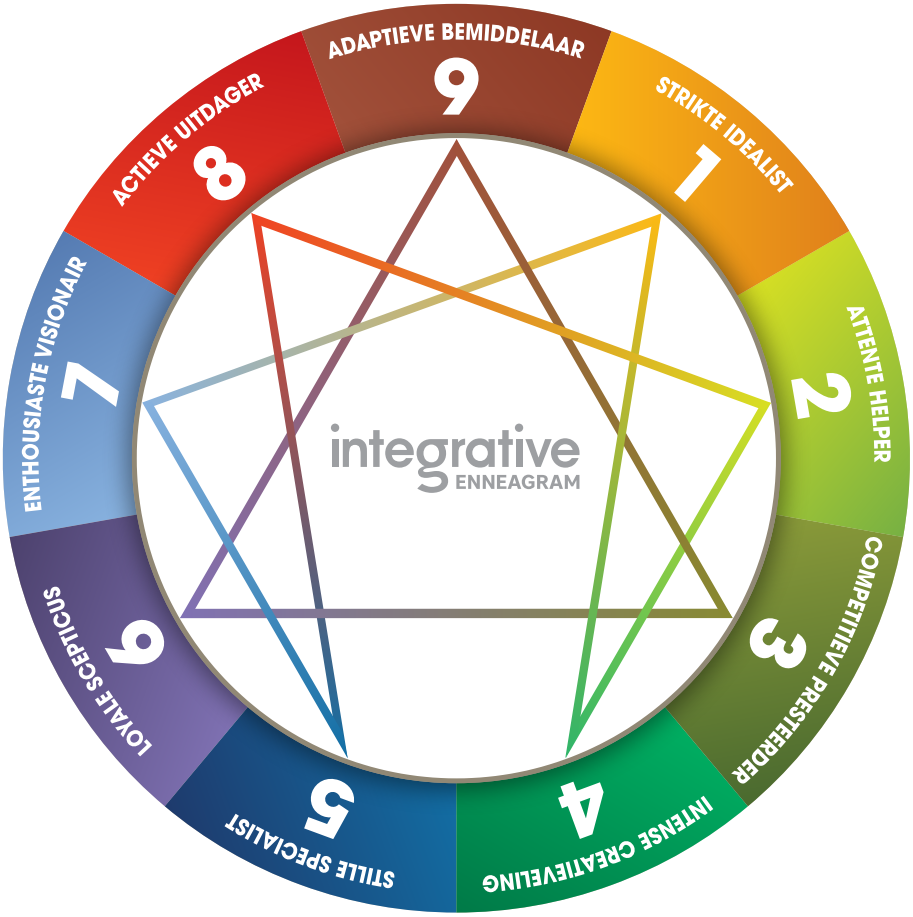
Wat is het Enneagram?

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.
Communicatie	Het vermogen om effectief te communiceren is een van de belangrijkste vaardigheden die professioneel succes mogelijk maken. Dit gedeelte gaat in op luistergedrag en verbale, non-verbale en schriftelijke communicatie.
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 prestatiemanagementproces.
Feedbackgids voor alle types	Praktische tips om je te helpen je aanpak voor het geven van feedback aan mensen van bekende types voor te bereiden, aan te passen en te richten.
Conflict en Triggers	Dit gedeelte gaat over je reactie op conflicten. Wat zijn jouw triggers? Wat kunnen jij en anderen doen wanneer je getriggerd wordt?
Besluitvorming	Hoe wordt je vermogen om effectieve, weloverwogen beslissingen te nemen beïnvloed door je centrum van expressie, je Enneagramtype en de spanning waaronder je staat? Wat zijn de gevolgen van je beslissingen en hoe beïnvloeden de beslissingen van anderen jou?
Leiderschap en management	Hoe beïnvloeden jouw zelfbewustzijn, integratie en Enneagramtype jouw leiderschap? Dit gedeelte helpt je ook bij het stellen van doelen, plannen, afronden van taken, delegeren, managen van prestaties, motiveren en bepalen van ontwikkelingsprioriteiten.
Teamgedrag	Hoe functioneer je in de 4 fasen van teamontwikkeling? Wat is jouw impact op het team? Jouw voorkeursrollen en doelen binnen het team.
Coachingrelatie	Dit gedeelte van het rapport is bedoeld om je bewustzijn te vergroten van hoe je je mogelijk opstelt in een coachingrelatie.

Let ook op:



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.

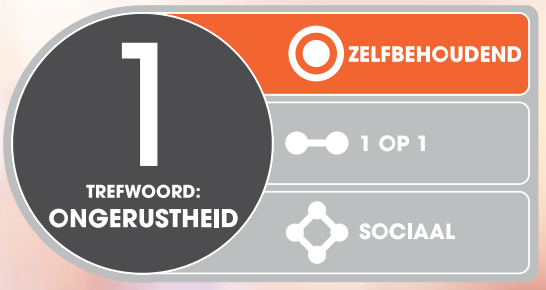
Je verantwoordelijkheidsgevoel en de wens om anderen niet teleur te stellen zitten zo diep dat je doorzet met taken en verplichtingen die je eigenlijk niet wilt nakomen, alleen omdat je in het verleden "ja" hebt gezegd en weigert terug te komen op je toezegging. Dit kan leiden tot wrok en kan als een 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.

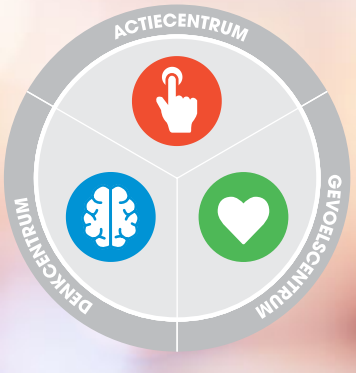
In plaats van je emoties te veroordelen en te onderdrukken als 'slecht', probeer de denkpatronen en triggers bloot te leggen en te begrijpen die standaard leiden tot angstopwekkende toekomstscenario's, gebeurtenissen uit het verleden en oordelen over jezelf, anderen, gebeurtenissen en situaties.

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

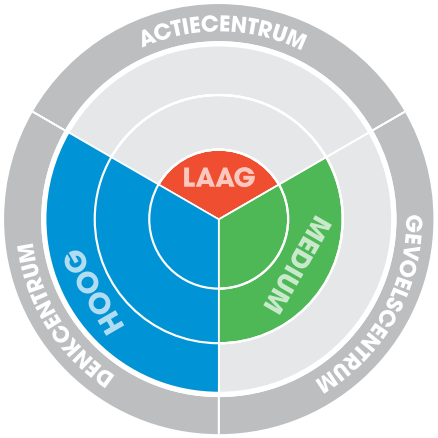
Het centrum van expressie vormt de kern van hoe mensen zich in de wereld manifesteren. Sommige mensen projecteren en voelen zich verbonden met hun emoties, terwijl anderen zich meer verbonden voelen met hun gedachten of met hun lichaam.



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:

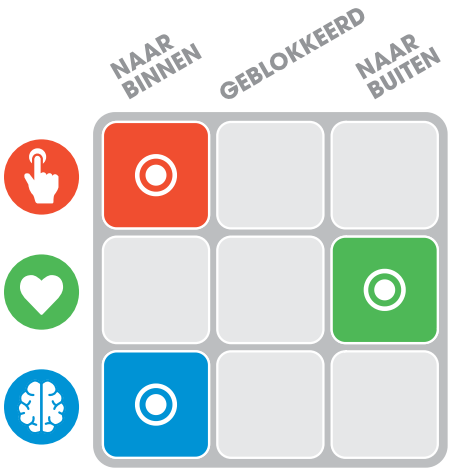
- Adem diep in en maak de bewuste keuze om je lichaam te raadplegen bij het nemen van beslissingen. Welk instinctief 'weten' komt naar boven wanneer je naar jezelf luistert vanuit een plek van aanwezigheid en verankering in het huidige moment?
- Maak contact met je lichaam en onderbuikgevoel. Oefeningen 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.

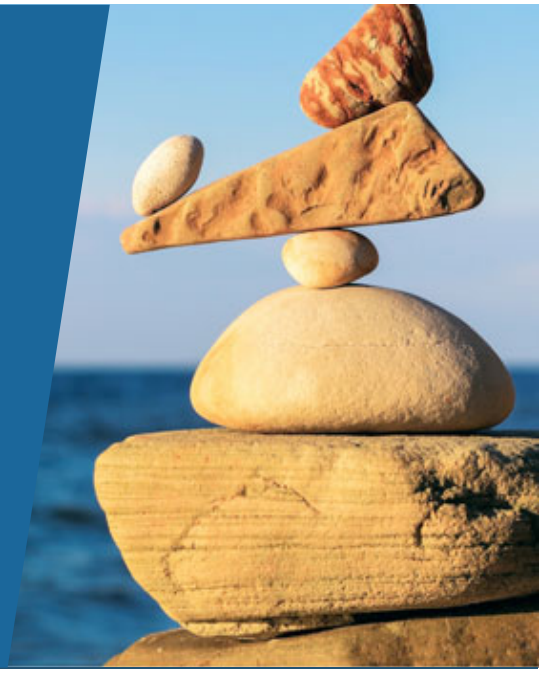


Integratieniveaus voor vleugel 9 — 9 — 1 — 2 — **Integratieniveaus voor vleugel 2**

	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

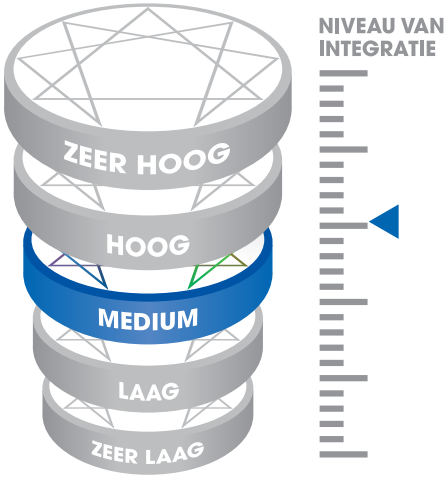
Zelfbewustzijn en integratie

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.

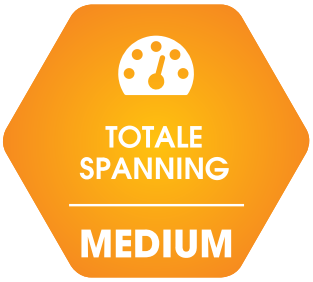


Dit aspect van je profiel houdt verband met hoe je op dit moment je levensomstandigheden ervaart. Het is daarom een meer tijdgebonden meting dan de rest van je Enneagramprofiel. Het is ook een subjectieve meting, gebaseerd op hoeveel druk je momenteel ervaart. Houd er rekening mee dat wat voor de ene 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

Communicatie

Het vermogen om effectief te communiceren is een van de belangrijkste competenties die professioneel succes mogelijk maken. Dit komt tot uiting in luistergedrag, verbale en non-verbale communicatie en schriftelijke communicatie. Je bent het aan jezelf verplicht om impact te maken en je kennis en professionele vaardigheden over te brengen door middel van doeltreffende communicatie.



Om je communicatievaardigheden te verbeteren, begin je met je bewuster te worden van hoe je communiceert en hoe anderen jouw communicatiestijl ervaren. Wanneer je je eigen communicatiestijl verkent in relatie tot de mensen om je heen, zul je wellicht merken dat elk enneatype niet alleen een eigen communicatiestijl heeft, maar ook een eigen taal.

Verbale en schriftelijke communicatie

- **Jasmin, je communicatiestijl is waarschijnlijk erg** taakgericht en formeel
- **Je communicatiestijl kan erg formeel,** gestructureerd en weinig spontaan overkomen
- **Je bereidt je waarschijnlijk goed voor op** vergaderingen en gesprekken, vooral als je te maken hebt met onbekende omgevingen, onderwerpen of mensen
- **Je brengt feiten en details op een nauwkeurige,** systematische en precieze manier over, waarbij je je gedachten goed structureert en stap voor stap communiceert
- **Je stijl kan overkomen alsof je lesgeeft of een** preek houdt
- **Wanneer je probeert een punt te bewijzen of anderen** op hun fouten te wijzen, kun je argumentatief en prikkelbaar overkomen
- **Je presenteert je ideeën op basis van je oordeel over** wat goed of fout is en kunt al snel zelfingenomen overkomen
- **Je behoefte om je precies uit te drukken kan ertoe** leiden dat je naar de juiste woorden en formuleringen zoekt
- **Je kunt snel in de verdediging schieten wanneer je** door anderen wordt bekritiseerd, maar zult tegelijkertijd erg kritisch zijn op jezelf en op anderen

Meta-boodschap

Meta-boodschap verwijst naar de onderliggende boodschap die je mogelijk onbewust aan anderen overbrengt. Deze boodschap wordt vaak niet expliciet uitgesproken, maar is af te leiden uit de toon, inhoud en intentie van je communicatie wanneer er op een dieper niveau wordt geluisterd.

JE META-BOODSCHAP: Erken en waardeer mijn goede bedoelingen en harde werk

De taal van Ennea 1

- Behoort te, zou moeten, moet
- Regels en grenzen
- Oordelen en stellig geformuleerde meningen
- Zwart-witdenken: goed en fout, juist en onjuist, goed en slecht
- Normen en kwaliteit
- Nauwkeurigheid en precisie
- Plicht en verantwoordelijkheid
- Gedachten, geen gevoelens

Luisteren

- In een luistersituatie kan het moeilijk zijn om jezelf ervan te weerhouden te reageren op, te corrigeren en kritiek te geven op mensen die onjuiste of foute informatie overbrengen
- Je luistert zeer aandachtig en zorgvuldig naar mensen die je hoog acht
- Je innerlijke criticus en beoordelaar kunnen je zo in beslag nemen dat het lastig voor je is om volledig aanwezig te zijn als luisteraar
- Je uitgesproken ideeën over goed en fout zullen een negatieve invloed hebben op je vermogen om een open, niet-veroordelende luisteromgeving voor anderen te creëren
- Anderen kunnen je ervaren als kritisch, onverdraagzaam en veroordelend
- Wanneer je geïrriteerd en gefrustreerd raakt door een gesprek, kun je ofwel "afhaken" ofwel reactief worden

Lichaamstaal

- Serieuze gezichtsuitdrukking
- Geconcentreerd oogcontact
- Zichtbare spierspanning
- Fronst mogelijk vaak
- Rechte lichaamshouding
- Formeel, star en beheerst
- Verzorgd uiterlijk
- Je probeert misschien negatieve reacties of tekenen van irritatie, frustratie en woede te verbergen, maar anderen zullen deze toch opmerken

Denkgerichte communicatie

Het productief gebruik van je denkcentrum bij het communiceren stelt je in staat om:

- Gegevens en details op een objectieve en nauwkeurige manier te communiceren
- Inzichten en implicaties van gegevens met anderen te delen
- Je communicatie goed te structureren en te plannen
- Veelvuldig gebruik te maken van de taal van logica en redenering bij het overbrengen van feiten en gedachten aan anderen

Een onproductief vertrouwen op je denkcentrum kan echter op de volgende manieren van invloed zijn op je communicatie:

- Te veel details en informatie delen met anderen, wat leidt tot informatieoverbelasting of tot besluiteloosheid door overanalyse
- Mogelijk langdradige discussies
- Focussen op feiten zonder de interesse van anderen te wekken, waardoor je als saai of weinig inspirerend overkomt
- Overmatig intellectuele of ontoegankelijke ideeën die anderen moeilijk kunnen bevatten of waarvan ze de praktische relevantie niet inzien
- Eigen gedachten en motivaties op anderen projecteren

Instinctieve communicatiestijl

Jasmin, je zelfbehoudinstinct kan op de volgende manieren van invloed zijn op je communicatie:

- De nadruk leggen op praktische zaken zoals geld, eten, gezondheid, veiligheid en comfort in de inhoud die je overbrengt
- Het moeilijker maken om effectief te communiceren en te luisteren wanneer er afleidingen zijn in de omgeving of wanneer de omgeving oncomfortabel of onaangenaam is
- Je in staat stellen veel effectiever te communiceren wanneer je je veilig en op je gemak voelt of in een vertrouwde omgeving bent
- Je taalgebruik en communicatie richten op "ik, mij, mijn, mijzelf"

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 prestatiemanagementproces.



Je kunt je vermogen om feedback te geven en te ontvangen verbeteren, niet alleen door inzicht te ontwikkelen in hoe je effectieve feedback geeft, maar ook door je begrip van het Enneagram te integreren in het feedbackproces. Het kan daarom nuttig zijn om niet alleen te bedenken hoe je primaire Enneagramtype je stijl bij het geven van feedback beïnvloedt, maar ook om rekening te houden met het enneatype van de persoon aan wie je feedback geeft.

Houd het volgende in gedachten om feedback te geven waar anderen daadwerkelijk voor openstaan:

- Vraag bij het geven van informele feedback eerst toestemming om feedback te geven
- Denk na over het juiste moment
- Richt de feedback op het beschrijven van waarneembaar gedrag en wees zo specifiek mogelijk
- Houd het behapbaar door niet op te veel punten of details in te gaan
- Weersta de verleiding om conclusies te trekken of aannames te maken over de houding van de ander
- Commentaar op overtuigingen en waarden wordt al snel een oordeel
- Beschrijf welke invloed het gedrag heeft op jou, het werk en anderen
- Doe een concreet verzoek waarin je het gewenste gedrag aangeeft

In dit proces kan het volgende feedbackmodel nuttig zijn:

1. **STAP 1: GEEF JE INTENTIE AAN BIJ HET GEVEN VAN FEEDBACK**
2. **STAP 2: BESCHRIJF WAARNEEMBAAR GEDRAG**
3. **STAP 3: BESCHRIJF DE IMPACT VAN HET GEDRAG**
4. **STAP 4: PAUZE VOOR DISCUSSIE**
5. **STAP 5: GEWENST TOEKOMSTIG GEDRAG:**

Feedback geven aan anderen

Houding

- Anderen willen misschien niet dat je hen helpt om perfect te worden
- De opvattingen van de ander over goed en fout kunnen afwijken van de jouwe, en daar is ruimte voor
- Het gesprek is bedoeld om te verbeteren, niet om te bekritiseren

Gebruik je kracht

- Benut je vermogen om specifiek en nauwkeurig te zijn bij het geven van feedback over gedrag
- Gebruik je talent om ideeën voor verbetering te genereren
- Zet je zelfbeheersing in om zorgvuldig te kiezen welke woorden je gebruikt
- Wees openhartig, direct en eerlijk over de situatie

Pas op dat je niet

- Je te veel voorbereiden en te veel oefenen
- Toelaten dat het een gesprek van verwijten en beschuldigingen wordt
- Op te veel details, problemen en kwesties tegelijk wijzen, want daarmee kun je de ander gemakkelijk overweldigen en zijn of haar zelfvertrouwen ondermijnen
- Veroordelende taal gebruiken
- Te betweterig of belerend worden, of te voorschrijvend zijn
- Onrealistische normen en verwachtingen stellen, want onhaalbare doelen kunnen zeer demotiverend werken en het zelfvertrouwen ondermijnen
- Aan de feedbacksessie beginnen zonder je opgebouwde woede en wrok te hebben verwerkt
- Het werk voor de ander doen door zelf met alle ideeën voor verbetering en verandering te komen

Feedback ontvangen van anderen

Je vermogen om op feedback te reageren wordt niet alleen beïnvloed door je primaire Enneagramtype, maar ook door je niveau van integratie.

Op een laag niveau van integratie ben je geneigd om:

- Zeer gevoelig te zijn voor kritiek van anderen
- Op een zeer defensieve en reactieve manier te reageren
- Feedback te ontkennen of te negeren
- Anderen de schuld te geven
- Moeite te hebben om je woede zo goed onder controle te houden als je zou willen

Op een gematigd niveau van integratie ben je geneigd om:

- Soms effectief op feedback te reageren
- Bewuste inspanning nodig te hebben om aandachtig te blijven en proactief op feedback te reageren
- Soms overdreven op feedback te reageren, terwijl het op andere momenten wordt genegeerd

Op een hoog niveau van integratie ben je geneigd om:

- Verantwoordelijkheid te nemen voor zowel je daden als je woede
- Open te staan voor feedback
- Feedback op een positieve en constructieve manier te gebruiken
- Bedreven te zijn in het onderscheiden van doelstellingen

Feedbackgids

Als je de Enneagramstijl kent van de persoon aan wie je feedback geeft, houd dan rekening met de volgende tips om je aanpak voor te bereiden, aan te passen en te positioneren:



1 Strikte Idealist

- Ennea 1's zijn buitengewoon zelfkritisch en nemen kritiek waarschijnlijk persoonlijk op
- Begin de feedback op een oprechte, positieve manier door iets te benoemen aan de Ennea 1 dat goed werkt of dat je in hem of haar waardeert
- Wees direct en oprecht – impliciete kritiek wordt net zo persoonlijk opgevat als directe kritiek, maar is moeilijker te verwerken
- Vermijd uitdrukkingen over goed of fout
- Geef specifieke voorbeelden van gedrag en wees niet te algemeen of vaag
- Wees niet verbaasd als er frustratie of woede naar boven komt
- Beperk de mate waarin de persoon in een spiraal van zelfverwijt terechtkomt
- Zoek naar manieren om de Ennea 1 het gevoel te geven controle te hebben over het resultaat

2 Attente Helper

- Ennea 2's zijn doorgaans gewend om anderen feedback te geven, maar staan mogelijk niet even open voor het ontvangen van feedback
- Houd gedurende het gehele gesprek een positieve, vriendelijke en optimistische toon aan
- Let goed op de omgeving waarin je feedback geeft om privacy te waarborgen
- Benadruk het belang van een goede relatie en bevestig je waardering voor de persoon
- Ga niet te veel in detail; geef alleen meer informatie wanneer de persoon daarom vraagt
- Wees alert op pogingen om de feedback om te draaien, zodat het gesprek verschuift naar het geven van feedback aan jou
- Bied ondersteuning aan en vraag waar hulp gewenst is

3 Competitieve Presteerder

- Ennea 3's hebben niet alleen een hekel aan feedback, ze zullen het waarschijnlijk ook actief vermijden
- Koppel de feedback aan het verbeteren van het succes van de Ennea 3
- Kom zo snel mogelijk tot overeenstemming over het probleem of de kwestie
- Maak het niet te langdradig met de Ennea 3, want ze reageren beter op bondige, gerichte feedback – maar laat hun ongeduld je er niet van weerhouden te zeggen wat er gezegd moet worden
- Benadruk in welke mate het besproken gedrag bijdraagt aan of afbreuk doet aan de te bereiken doelen
- Speel in op het competitieve instinct van de Ennea 3
- Wees zo concreet en praktisch mogelijk door te focussen op concrete actiestappen
- Zet de Ennea 3 niet voor schut in het bijzijn van anderen

4 Intense Creatieveling

- Maak het gesprek persoonlijk en intiem door woorden als "ik, mij, mijn" te gebruiken
- Vraag naar emoties
- Luister op het niveau van emoties en geef deze terug aan de persoon om te laten zien dat je begrijpt waar hij of zij staat
- Uit je eigen gevoelens over de situatie
- Val de Ennea 4 niet in de rede tijdens het gesprek; geef de persoon de tijd om zichzelf volledig te uiten
- Benadruk hoe de gedragsverandering de taak betekenisvoller zou maken
- Wanneer je suggesties doet voor alternatief gedrag, formuleer de alternatieven dan zo dat de persoon zelf kan bepalen of dit voor hem of haar zou werken
- Creëer de gelegenheid om creatieve ideeën met elkaar uit te wisselen over hoe het probleem aan te pakken

5 Stille Specialist

- Let erop waar je feedback geeft om de privacy te waarborgen
- Wees duidelijk en communiceer vooraf over de benodigde tijd
- Richt je op de feiten, wees helder en specifiek
- Geef de persoon de ruimte om te reflecteren en te verwerken wat je zegt – forceer het tempo van de feedback niet te veel
- Als de persoon tijd nodig heeft om na te denken, laat hem of haar dan even alleen en zet het gesprek later voort
- Als je tijd geeft om na te denken, laat de kwestie dan niet rusten zonder het vervolggesprek te voeren, en wacht daar niet te lang mee
- Vraag naar gedachten, niet naar gevoelens, maar sta de persoon toe gevoelens te uiten als diegene er zelf voor kiest deze ter sprake te brengen
- Wees duidelijk over de redenen voor de voorgestelde nieuwe gedragingen

6 Loyale Scepticus

- De Ennea 6 gaat waarschijnlijk met een hoog angstniveau en een neiging tot catastroferen de feedbacksessie in
- Schets vooraf de ernst van het probleem in de juiste context — als het niet zo ernstig is, zeg dat dan om de persoon gerust te stellen
- Schets vanaf het begin een positief verwacht resultaat
- Benadruk je steun en vertrouwen in de persoon
- Creëer een warme, begripvolle sfeer voor de feedback
- Beantwoord geduldig vragen en stel angsten gerust, terwijl je de geuite zorgen van de persoon normaliseert
- Wees bereid om meer dan eens op de situatie of het probleem in te gaan
- Mocht er tijdens de feedback contra-fobisch gedrag optreden, dan kan de persoon besluiten dat de aanval de beste verdediging is; kies er dan voor om niet in een discussie verzeild te raken

7 Enthousiaste Visionair

- Houd rekening met de neiging van de Ennea 7 om negatieve emoties te vermijden en dingen positief te herkaderen
- Houd de toon positief en energiek
- Plaats negatieve feedback tussen positieve opmerkingen (feedbacksandwich)
- Geef de persoon ruimte om zelf ideeën en oplossingen aan te dragen en maak daar zo veel mogelijk gebruik van
- Betrek de persoon actief bij het gesprek, stem regelmatig af en stel veel vragen
- Zorg voor gelijkwaardigheid in het gesprek en laat hiërarchie achterwege, ook als je de leidinggevende bent
- Sta niet toe dat de persoon problemen afdoet als leermomenten zonder concrete afspraken te maken over verandering en concreet toekomstig gedrag
- Laat de persoon bij het bepalen van de vervolgstappen zelf kiezen uit de gegenereerde opties en ideeën

8 Actieve Uitdager

- Vraag toestemming om feedback te geven
- Wees openhartig, direct en eerlijk; draai er niet omheen en verspil geen tijd aan koetjes en kalfjes
- Plaats de feedback in de bredere context
- Spreek openlijk je vertrouwen uit in het vermogen van de persoon om de kwestie doeltreffend aan te pakken
- Zorg voor expliciete overeenstemming met de persoon over de kwestie
- Geef de persoon het gevoel van controle door zoveel inbreng en commentaar toe te staan als hij of zij wil tijdens het gesprek, en laat hem of haar zelf beslissen over de te volgen weg
- Wees zeer alert op eerlijkheid en wek niet de indruk dat je partij kiest
- Vraag of de persoon suggesties van je wil voordat je ze aanbiedt

9 Adaptieve Bemiddelaar

- Creëer een warme, open en comfortabele sfeer en leg aan het begin van het gesprek een verbinding
- Geef feedback op een zeer neutrale en niet-veroordelende manier
- Laat de persoon aan het woord en stel vragen over zijn of haar gedachten – dit kan lastig zijn, maar moedig zoveel mogelijk participatie en inbreng aan
- Belicht meerdere perspectieven bij het beschrijven van het gedrag
- Plaats de feedback in een breder kader
- Forceer het proces niet op een zeer assertieve of agressieve manier, aangezien dit passief-agressieve weerstand tegen het proces of de gedragsverandering kan oproepen
- Draag ideeën aan en doe verzoeken, maar stel geen eisen
- Vraag de persoon naar eigen suggesties en ideeën

Conflict

Niet alle situaties die je irriteren of triggeren zullen tot conflicten leiden. Hoewel sommige situaties voor bijna iedereen onaanvaardbaar en irritant zijn, heeft elk enneatype zijn eigen unieke triggers (ook wel 'speldenprikken' genoemd). Deze typespecifieke triggers zijn vaak de bron van misverstanden in relaties. Wat mensen van het ene enneatype triggert, staat bij een ander enneatype misschien niet eens op de radar.



Werken in een team leidt onvermijdelijk tot spanningen. Naarmate triggers zich opstapelen, neemt het risico toe dat je reactie uitmondt in een conflictreactie. Hoe je reageert in een situatie met hoog conflictpotentieel, wordt echter ook sterk bepaald door je enneatype.

Onthoud dat wat jou triggert, doorgaans veel meer over jouzelf zegt dan over de persoon die het veroorzaakte. De informatie in dit deel van het rapport kan daarom op meerdere manieren waardevol voor je zijn. Het kan je helpen om je inzicht in jezelf en je triggers te verdiepen, waardoor projectie afneemt en zelfregulatie en zelfbewustzijn groeien. Bovendien kan het nuttig zijn om anderen je beter te laten begrijpen door deze informatie met hen te delen, wat de interpersoonlijke relaties ten goede komt.

De Ennea 1-reactie op conflicten

Wanneer er een conflict uitbarst en je het niet langer kunt vermijden, zal jouw enneastijl als Strikte Idealist waarschijnlijk tot de volgende reacties en gedragingen leiden:

- Sterke nadruk op goed en kwaad
- Gevoelens van wrok kunnen onderliggende woede verhullen
- Wrok uit zich in beschuldigingen en verwijten
- Irritatie en frustratie lopen op tot een punt waarop je op een verdedigende en soms verrassend woeste en felle manier uitbarst, wat anderen kan overvallen
- Nog meer starheid, onbuigzaamheid en koppigheid zolang je heilig overtuigd bent van je eigen gelijk en gelooft dat anderen het mis hebben
- Achteraf veel zelfkritiek en zelfverwijt omdat je je geduld of zelfbeheersing bent verloren, wat het voornemen tot zelfcontrole alleen maar versterkt

Jouw voorkeursstrategie voor conflictverwerking is objectief.

Wat je triggert

Jasmin, als een Ennea 1 kunnen de volgende stijlspecifieke triggers op jou van toepassing zijn:

- Fouten, onnauwkeurigheden en onjuistheden
- Het ontlopen van verantwoordelijkheid en plicht
- Het leveren van werk van lage standaard en kwaliteit
- Kritiek van anderen
- Wanneer anderen zonder overleg met jou van de plannen afwijken
- Wanneer mensen procedures en regels aan hun laars lappen
- Bedrog en oneerlijke behandeling door anderen
- Wanneer mensen proberen de schuld en verantwoordelijkheid voor problemen op jou af te schuiven

Wat je doet als je getriggerd wordt

- Je pakt het probleem op een directe en abrupte manier aan, waardoor de betrokken persoon mogelijk verbluft achterblijft
- Je zoomt in op fouten, zelfs fouten of overtredingen uit het verleden, wat vaak als een verrassing komt voor de betrokken persoon
- Sterke non-verbale signalen – zoals een scherpe toon, gespannen houding of gefronst voorhoofd – verraden irritatie, frustratie en woede, ook al denk je misschien dat je deze kunt verbergen
- Je legt de nadruk op normen en benadrukt het belang van nauwkeurigheid en het naleven van beleid en procedures
- Soms heb je het gevoel dat de beste reactie is om te zwijgen en je mond te houden, waarbij je er de voorkeur aan geeft je te concentreren op je eigen taken en verantwoordelijkheden

Wat anderen zouden moeten doen

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

- Bereik wederzijdse overeenstemming dat er een probleem is dat aangepakt moet worden
- Geef de Ennea 1 de tijd en ruimte om zijn of haar gedachten en gevoelens over de kwestie te verwerken wanneer dat nodig is, in plaats van hem of haar tot een reactieve houding te dwingen
- Geef het gesprek zoveel mogelijk structuur
- Richt het gesprek op het vinden van oplossingen
- Wees openhartig
- Laat de Ennea 1 als eerste aan het woord
- Gebruik minder kritische bewoordingen en benader de situatie op een zo min mogelijk veroordelende manier

ONTWIKKELINGSOEFENING Zelfregulering



Als je jezelf en je triggers op een verstandige en constructieve manier wilt beheersen, kan het volgende nuttig zijn bij het omgaan met anderen en het opbouwen van relaties:

- Wees vanaf het begin van de relatie of samenwerking zeer open en transparant over wat je irriteert en wat je verwachtingen zijn
- Besteed aandacht aan je irritatie en frustratie in plaats van deze te proberen te onderdrukken
- Doe je best om te begrijpen waar je echt boos over bent
- Wacht niet met het bespreken van problemen, maar kies ervoor om ze aan te kaarten zodra ze zich voordoen
- Zet irritatie en woede om in lichamelijke activiteiten zoals sporten
- Wees je bewust van je eigen oordelen en onderzoek het zwart-witdenken dat met deze oordelen gepaard gaat
- Ontwikkel je vermogen tot empathie en vergevingsgezindheid

Besluitvorming

Het vermogen om doeltreffende, weloverwogen beslissingen te nemen is een essentiële competentie in een professionele omgeving. Effectieve besluitvorming omvat drie fasen of soorten activiteiten, namelijk:



FASE

1. **ERVARING:** Concrete ervaring, gegevens scannen en gegevensverzameling
2. **BETEKENISGEVING:** Interpretatie en het duiden van ervaringen of gegevens
3. **TOEWIJDING:** Beoordelingsvermogen toepassen, de beslissing nemen en actie ondernemen

Je beslissingsstijl wordt niet alleen sterk beïnvloed door je dominante centrum van intelligentie, maar ook door je primaire Enneagramtype en de mate van spanning die je op dit moment ervaart. Effectieve en wijze beslissingen komen tot stand wanneer alle drie de centra van intelligentie op een positieve manier betrokken zijn bij het besluitvormingsproces. Beslissingen worden altijd binnen een bepaalde context genomen. Hoe beter je in staat bent de context te doorgronden waarbinnen je beslissingen moet nemen, hoe doeltreffender je beslissingen worden.

Denkgerichte beslissingen

Jasmin, je dominante centrum van expressie is denkgericht en zal waarschijnlijk op de volgende manieren invloed hebben op je besluitvorming:

- Vertrouwen op logica, rationaliteit en analyse
- Behoefte aan tijd om de feiten te overwegen en informatie te analyseren alvorens je je aan een bepaalde handelwijze committeert
- Voorzichtige en risicomijdende besluitvorming
- Nadruk op nauwkeurigheid en precisie bij het analyseren van gegevens
- Besluiten bevatten gedetailleerde plannen voor implementatie
- In staat om beslissingen rationeel te onderbouwen en toe te lichten

Je denkcentrum zal je er waarschijnlijk toe aanzetten om de nadruk te leggen op de Betekenisgevingsfase van de besluitvorming, waarbij je ernaar streeft de beschikbare informatie zo nauwkeurig en objectief mogelijk te interpreteren.

De nadelen van deze aanpak bij het nemen van beslissingen zijn onder meer:

- Trage besluitvorming
- Verstrikt raken in details (analysis paralysis)
- De emotionele impact van beslissingen op anderen over het hoofd zien
- Te veel nadruk op plannen, te weinig op actie
- Kan innovatie en creativiteit beperken
- Problemen overmatig intellectualiseren

Impact van je Ennea 1-stijl als je beslissingen neemt:

De angst dat je de verkeerde beslissingen neemt, leidt ertoe dat je sterk leunt op je denkcentrum, waardoor je meer inspanning steekt in analyse, het afwegen van opties en planning.

Je merkt misschien dat je in de valkuil trapt van het herwerken van gegevens, overmatig analyseren of overmatig controleren, wat leidt tot tragere besluitvorming en anderen gefrustreerd kan achterlaten.

Je reageert defensief wanneer je beslissingen bekritiseerd worden. Kritiek op je beslissingen kan ertoe leiden dat je er met nog meer vastberadenheid aan vasthoudt in plaats van ze te heroverwegen.

Aangezien je een sterk gevoel hebt van wat goed of fout is, toets je beslissingen ook aan je waardensysteem of morele normen.

Je geeft er waarschijnlijk de voorkeur aan om zelfstandig beslissingen te nemen, omdat je meer vertrouwen hebt in je eigen oordeel dan in het oordeel van anderen.

Als je het gevoel hebt dat je buiten je comfortzone bent of expertise mist op een bepaald gebied, raadpleeg je waarschijnlijk experts.

In een poging je emoties te beheersen en buiten beschouwing te laten bij het nemen van beslissingen, word je op subjectief niveau mogelijk meer beïnvloed door je hart dan je beseft.

Je benadrukt waarschijnlijk de taakgerichte aspecten van beslissingen, terwijl je de mensgerichte aspecten onderschat.

Je past je besluitvormingsstijl aan de regels en normen van de organisatie rond besluitvorming aan, wat ertoe kan leiden dat je meer consultatief bent dan je anders zou zijn.

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

Op lagere integratieniveaus kan je Ennea 1-stijl leiden tot reactiviteit bij het nemen van beslissingen.

Op hogere integratieniveaus word je waakzamer en bewuster van je impuls om op een reactieve manier te reageren.

Impact van je Ennea 1-stijl als anderen beslissingen nemen die gevolgen voor je hebben:

Je beoordeelt beslissingen onmiddellijk op hun integriteit en juistheid, en trekt een conclusie over of de "juiste" beslissing is genomen.

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

Wanneer mensen beslissingen nemen zonder jouw inbreng, vooral als je expertise hebt of belang hebt bij de uitkomst, zul je geïrriteerd en gefrustreerd zijn. Tegelijkertijd onderzoek je je eigen tekortkomingen die ertoe hebben geleid dat men niet om jouw inbreng heeft gevraagd.

Je blijft beslissingen waarmee je het niet eens bent weerstaan zolang je daartoe in staat bent, gezien je relatieve status en de besluitvormingsregels van de organisatie of het team.

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

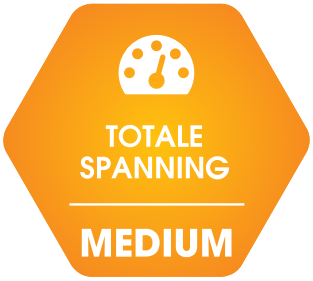
Wanneer je het gevoel hebt dat de verkeerde beslissing is genomen en je je tegelijkertijd niet in staat voelt om de beslissing te beïnvloeden of te veranderen, zal je wrok waarschijnlijk in de loop van de tijd toenemen.

Je zou de implementatie van beslissingen kunnen uitstellen totdat alle noodzakelijke aanpassingen, correcties en planning hebben plaatsgevonden.

Medium spanning

Jasmin, het medium spanningsniveau dat je momenteel ervaart, zal waarschijnlijk op de volgende manieren invloed hebben op je besluitvorming:

- Als je op een optimaal activatieniveau functioneert (eustress), zal je besluitvormingsprestatie waarschijnlijk verbeteren
- Denk na over de gebieden waarop je momenteel mogelijk een hogere spanning ervaart en overweeg hoe deze je besluitvorming beïnvloeden
- Wees je er, naarmate je spanningsniveau toeneemt, van bewust hoe bereid je bent anderen te raadplegen en let op het risico van reactieve besluitvorming
- Wees je er, naarmate je spanningsniveau daalt, van bewust hoe zelfgenoegzaamheid, deadlines en je vermogen om met urgentie op prioriteiten te handelen elkaar kunnen beïnvloeden



Leiderschap en Management

Als leider in je organisatie worden je management- en leiderschapsstijl en je vermogen om op een inspirerende manier resultaten te behalen via anderen, beïnvloed door je primaire Enneagramtype. Tegelijkertijd heeft je niveau van integratie binnen dat type invloed op de mate waarin je de leiderschapskwaliteiten en -beperkingen die bij jouw type horen, tot uitdrukking kunt brengen. Bij een laag niveau van integratie loop je meer kans om belemmerd te worden door de ontwikkelpunten van je type. Bij een hoog niveau van integratie put je waarschijnlijk consistenter uit de sterktes van je type en ben je eerder in staat de beperkingen ervan te overstijgen.



Jasmin, als Ennea 1 zal jouw hoofdtype ervoor zorgen dat je je als manager richt op het nastreven van uitmuntendheid. Dit zal waarschijnlijk op de volgende manier van invloed zijn op jouw managementstijl en je vermogen om via anderen resultaten te behalen:

Doelen stellen

Je zult waarschijnlijk effectief zijn in het stellen van doelen voor jezelf, andere individuen en het team. Jouw doelen zijn doorgaans vrij praktisch van aard, met de focus op de taak die voorhanden ligt vanuit een operationeel of tactisch perspectief. Het is mogelijk dat je strategische doelstellingen over het hoofd ziet of er onvoldoende aandacht aan besteedt.

Planning

Je zult gedetailleerde, grondige en systematische plannen ontwikkelen die taken in kaart brengen aan de hand van tijdschema's, verantwoordelijkheden en belangrijke deliverables. Je planning kan soms de uitvoering vertragen en kan door sommige teamleden als overdreven worden ervaren.

Taakafronding

Je richt je op normen en kwaliteit, terwijl je ook oog hebt voor deadlines en efficiëntie. Dit stelt je in staat om taken op een georganiseerde manier tot een goed einde te brengen.

Delegeren

Bij het delegeren doe je dit op een heldere manier, waarbij je verwachtingen, normen en stappen richting taakvoltooiing tot in detail uiteenzet. Je kunt je er soms schuldig aan maken mensen te nauwgezet te controleren om te garanderen dat aan de normen wordt voldaan. In bepaalde situaties, met name wanneer er veel op het spel staat en precisie en hoge normen van groot belang zijn, kies je er misschien liever voor om dingen zelf te doen. Zodra mensen hebben bewezen wat ze waard zijn en je erop vertrouwt dat ze consistent hoogwaardig werk leveren, geef je hen de ruimte om de zaken voor elkaar te krijgen. Je merkt dan misschien dat je taken delegeert zonder de behoefte te voelen om verwachtingen tot in detail te structureren of uitgebreid toe te lichten.

Prestatiemanagement

Bijzonder kritisch op fouten, leg je de lat qua verwachtingen erg hoog. Je bent niet bereid concessies te doen aan normen, en anderen kunnen je daarom als streng ervaren bij het beoordelen van prestaties. Tegelijkertijd heb je een hekel aan kritiek van anderen en kun je zeer defensief worden wanneer anderen je aanpakken of je evaluatiecriteria of normen ter discussie stellen. Je zult erop toezien dat de procedures en processen die verband houden met prestatiemanagement tot op de letter worden gevolgd. Bij het beoordelen van prestaties zul je eerder geneigd zijn in te zoomen op fouten dan op successen.

Motivatie

Je focust meer op taakaspecten dan op mensaspecten en ziet mogelijk de noodzaak over het hoofd om teamleden te motiveren en inspireren. Je besteedt onvoldoende aandacht aan de gevoelens van mensen, met name aan het begin van een project. Door je te richten op fouten, zal je kritische benadering individuen waarschijnlijk actief demotiveren, met name degenen die erg gevoelig zijn voor kritiek of een laag zelfbeeld hebben.

ONTWIKKELINGSOEFENING: Topprioriteiten bij het aansturen van teams op resultaat

- **Meer taken delegeren**
- **Op een betrokken en aansprekende manier** aandacht schenken aan mensen
- **Successen vieren en erkennen, en minder** nadruk leggen op fouten en tegenslagen
- **Meer plezier beleven op het werk**
- **Meer gericht zijn op mensen en minder op taken**
- **Verschuiven van correct handelen naar effectief** handelen
- **Leren om op een collaboratieve manier te werken**

Strategisch leiderschap

Strategisch leiderschap is het vermogen om de interne koers van de organisatie af te stemmen op de buitenwereld en de macro-omgevingsfactoren die van invloed zijn op de organisatie en haar succes, en hiervan optimaal gebruik te maken. Jasmin, als Ennea 1, wordt je strategisch leiderschap waarschijnlijk op de volgende manieren beïnvloed door je belangrijkste drijfveren en motivaties:



Toekomstvisie ontwikkelen

Door zoveel nadruk te leggen op doelen en normen, loop je het risico het grotere geheel en de betekenis van het werk waarmee je bezig bent uit het oog te verliezen. Het kan voor jou een uitdaging zijn om een aansprekende visie voor anderen te ontwikkelen en te verwoorden.

Bij het communiceren van je visie is het belangrijk dat je ruimte creëert voor dialoog en feedback vanuit je team. Je natuurlijke neiging is wellicht om een visie te ontwikkelen zonder voldoende inbreng van anderen of mogelijkheden voor bijsturing.

Het is ook verstandig om kritisch te kijken naar hoe inspirerend en gedurfd je visie eigenlijk is. Je bent waarschijnlijk eerder geneigd om praktische en voorzichtige doelen te stellen, wat de aantrekkingskracht van een gedurfde, ambitieuze visie kan verminderen.

Strategisch denken

Je focus zal hoogstwaarschijnlijk tactisch zijn, terwijl je ernaar streeft doelen te vertalen naar concrete acties. Bij het in overweging nemen van de macro-omgevingsinvloeden op de strategie en de organisatie, zul je de details zorgvuldig onderzoeken en je expertise en oordeelsvermogen met betrekking tot de betreffende taak opbouwen. Je kunt de complexiteit en onzekerheid die gepaard gaat met scenarioplanning en macro-omgevingsanalyse frustrerend vinden, tenzij je in de loop van de tijd voldoende expertise op dit gebied hebt opgebouwd. Pas ervoor op dat je je niet alleen richt op één aspect van een systeem dat je als prioriteit beschouwt. Een systeembenadering vereist dat je alle aspecten van het systeem in ogenschouw houdt en ziet hoe ze met elkaar samenhangen.

Verwar tactieken (wat te doen) niet met strategie (waarom we het moeten doen). Dit is niet alleen belangrijk bij het bepalen van de strategische richting, maar ook bij het overbrengen van de strategie naar anderen. Vergeet niet dat het 'waarom' net zo belangrijk is als het 'wat'. Op een senior niveau binnen de organisatie is het belangrijk dat je bewust mogelijkheden creëert om tactische taken te delegeren, zodat je je kunt richten op strategische verantwoordelijkheden. Dit is vaak een uitdaging voor de Ennea 1, omdat je geneigd kunt zijn vast te houden aan tactische en operationele taken, waardoor het moeilijk wordt om tijd vrij te maken voor werk op een meer strategisch niveau.

Afstemming

Door je te richten op concrete en praktische taken, loop je mogelijk kansen mis om mensen achter de visie en strategie te scharen. Tegelijkertijd kan jouw aandacht voor details leiden tot onvoldoende afstemming tussen afdelingen of teams onderling.

Verandermanagement

Als Ennea 1 zul je waarschijnlijk graag de leiding nemen over verandering, omdat het je in staat stelt uiting te geven aan je toewijding voor verbetering en het goed willen doen. Je vermogen om verandering te vertalen naar tactische doelen, duidelijke targets en concrete actiestappen stelt je in staat verandering beheersbaar en praktisch te maken.

Je bereidheid om de leiding te nemen over verandering zal echter sterk afhangen van of je gelooft in de voorgestelde veranderingen. Als je niet denkt dat de verandering een goed idee is, of dat de voordelen niet opwegen tegen de kosten en de inspanningen die nodig zijn om de verandering door te voeren, zul je moeite hebben je eraan te committeren en veel frustratie kunnen ervaren. Mensen kunnen de indruk krijgen dat je weerstand biedt tegen de verandering, zelfs als je zelf niet denkt dat je dat doet.

Je taakgerichtheid en focus op praktische implementatie kunnen ook een keerzijde hebben. Het kan ertoe leiden dat je onvoldoende aandacht besteedt aan de emotionele aspecten van verandering. Je kunt ook moeite hebben om volledig draagvlak voor de verandering te creëren bij anderen, door een gebrek aan een overtuigende visie die anderen inspireert tot betrokkenheid. Pas op dat je niet te ongeduldig wordt met mensen als ze de verandering bekritiseren of in twijfel trekken.

Omdat je van nature geneigd bent om veel van het werk zelf op te pakken, kun je merken dat je tijdens veranderingstrajecten meer werk op je bord krijgt dan je aankunt.

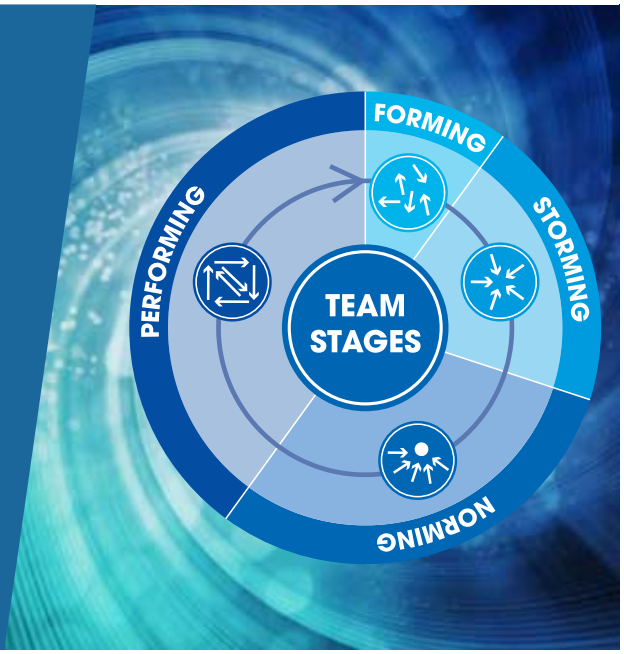
ONTWIKKELINGSOEFENING: Waar je je als strategisch leider op moet richten

- **Niet verstrikt raken in de details**
- **Overschakelen van een tactische naar een** strategische focus
- **Een gedurfde, meeslepende visie ontwikkelen** en vervolgens vanuit die visie leiding geven, met bijzondere aandacht voor manieren om verandering aan de visie te koppelen
- **Ervoor zorgen dat mensen niet alleen weten wat** ze moeten doen, maar ook waarom ze het doen
- **Aandacht besteden aan het op één lijn brengen** van mensen met de strategie en van verschillende teams met elkaar
- **De verantwoordelijkheid voor** verandermanagement delen met anderen
- **Je bewust zijn van de impact van je reacties op het** veranderingsproces

Teamgedrag

Binnen een teamomgeving zal je Enneagramtype waarschijnlijk niet alleen invloed hebben op hoe je met anderen omgaat, maar ook op wat je beschouwt als ideale teamrelaties en gedragingen.

Teams doorlopen verschillende fasen van ontwikkeling. Tuckmans vier fasen van teamontwikkeling — Forming, Storming, Norming en Performing — illustreren het proces dat teams doorlopen naarmate ze in de loop van de tijd effectiever worden. Elk van deze fasen is noodzakelijk als een team wil groeien naar topprestaties. In het ideale geval doorlopen teams de eerste drie fasen snel en besteden ze de meeste tijd in de Performing-fase. In de praktijk blijven sommige teams echter steken en komen ze moeilijk voorbij de Forming- en Storming-fasen.



Jouw impact op het team

Jasmin, om inzicht te krijgen in de impact die je op je team hebt, is het belangrijk stil te staan bij de fase van teamontwikkeling waarin je team zich momenteel bevindt. Het kan zijn dat verschillende teams in verschillende gebieden van je leven zich in verschillende fases bevinden, wat van invloed is op de manier waarop jij je in elke groep opstelt. De verschillende enneatypes verschillen ook op het gebied van:

- Soorten doelen die bij je resoneren
- Mate van onderlinge afhankelijkheid waar jij je het meest comfortabel bij voelt
- Kenmerkende rol die je in het team vervult

Als een Ennea 1 geef je de voorkeur aan doelen die zijn:

- Helder
- Praktisch
- Taakgericht
- Haalbaar
- Zinvol verbonden met het kerndoel van het team of je eigen rol

Onderlinge afhankelijkheid en teamrol

Jasmin, ondanks het feit dat je het niet gemakkelijk vindt om taken te delegeren, werk je toch het liefst in een team met een gematigde onderlinge afhankelijkheid en een hoog competentieniveau dat deze samenwerking aanvult. Als je het gevoel hebt dat de competentie van het team tekortschiet, vertoon je mogelijk meer onafhankelijk gedrag, omdat jouw normen dan voorrang krijgen boven de onderlinge relaties.

FORMING:



Dit is de eerste fase van teamontwikkeling. Deze fase wordt vaak gekenmerkt door een hoge mate van pseudo-gedrag: individuen vermijden conflicten en controverses om elkaar beter te leren kennen, geaccepteerd te worden en erbij te horen. Tijdens dit stadium verzamelen teamleden indrukken van elkaar terwijl ze routinetaken uitvoeren en het team doelen stelt en zijn doelstellingen definieert. Teamleden kunnen zich in deze fase vrij onafhankelijk gedragen. De meeste individuen tonen hun beste kant en vermijden conflicten. Dit maakt het doorgaans een vrij comfortabele fase waarin mensen elkaar leren kennen.

STORMING:



Dit is de tweede fase van teamontwikkeling en wordt doorgaans gekenmerkt door een hoge mate van conflict. Verschillende ideeën en perspectieven beginnen met elkaar te concurreren om aandacht. Teamleden stellen zich meer open voor elkaar en zijn eerder geneigd anderen te confronteren en uit te dagen. Dit stelt het team in staat controversiële kwesties, problemen en meningsverschillen aan het licht te brengen. Het kan echter ook leiden tot het verdedigen van belangen en standpunten, win-verliessituaties, competitief gedrag, het afschuiven van verantwoordelijkheid en de vorming van facties of eilandjes. Sommige teams doorlopen deze fase snel, terwijl andere teams langere tijd in de Storming-fase kunnen blijven hangen.

NORMING:



Zodra individuen hun onderlinge verschillen beginnen op te lossen en tot een gedeeld begrip komen over de manier van werken, gaat het team over naar de derde ontwikkelingsfase. De Norming-fase stelt het team in staat normen voor samenwerking vast te stellen, een gemeenschappelijk doel te bepalen en het gewenste niveau van onderlinge afhankelijkheid te definiëren, zodat resultaten worden behaald en problemen worden opgelost. In deze fase nemen teams gezamenlijk verantwoordelijkheid voor doelen en wordt de samenwerking gekenmerkt door een gedeelde bereidheid om uitdagingen aan te gaan en op te lossen. Teamleden erkennen dat de voorliggende taak niet volbracht kan worden zonder de inbreng van de anderen.

PERFORMING:

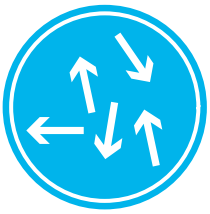


Hoewel niet alle teams de Performing-fase bereiken, zijn hoogpresterende teams onderling afhankelijke eenheden met een gedeeld doelbesef. Deze teams zijn vaak zelfsturend en hebben weinig extern toezicht nodig, omdat teamleden elkaar wederzijds aanspreken op hun verantwoordelijkheid. Openheid over meningsverschillen en transparantie stellen het team in staat uitdagingen op een directe manier aan te pakken, met ruimte voor bijsturing, leren en ondersteuning. Zelfs de best presterende teams doorlopen de fasen van teamontwikkeling opnieuw naarmate de omstandigheden veranderen en zich nieuwe uitdagingen aandienen.

Jouw Enneatype en Teamstadia

FORMING

Jasmin, tijdens de Forming-fase van teamontwikkeling zullen anderen je waarschijnlijk ervaren als:



- Taakgericht
- Gestructureerd en gericht op het organiseren van teaminteracties
- Weinig tot geen behoefte hebbend aan informele sociale contacten
- Ongeduldig om aan de slag te gaan
- Sceptisch over het investeren van te veel tijd in activiteiten die niet gerelateerd zijn aan de kerntaken en verantwoordelijkheden van het team
- Vasthoudend als het gaat om duidelijkheid over rollen en het definiëren van verantwoordelijkheden

STORMING

Als Ennea 1 zullen anderen je tijdens de Storming-fase van teamontwikkeling waarschijnlijk ervaren als iemand die:



- Ongeduldig is om conflicten snel op te lossen, omdat ze het team afleiden van de doelen
- Gefrustreerd raakt door conflicten die lang aanhouden
- Erop gebrand is gefocust te blijven op de taak die voorhanden is
- Sterke oordelen heeft over de kwesties die in het team naar boven komen

NORMING

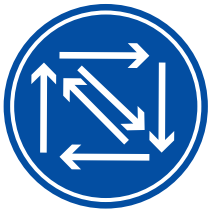
Je zult je meer op je gemak voelen in teams die zich in dit stadium van teamontwikkeling bevinden, en je zult:



- Normen en regels voorstellen en ontwikkelen voor de samenwerking
- Je energie richten op het verbeteren van de efficiëntie en kwaliteit van de output
- Minder geïrriteerd zijn door het groepsproces en de onderlinge relaties dan tijdens de Forming- en Storming-fases
- Praktische actiestappen aanbieden om te zorgen dat doelen worden bereikt
- Regels en normen ondersteunen en handhaven, en zo bijdragen aan correctie en kwaliteit binnen het team

PERFORMING

Je floreert in teams die dit stadium van teamontwikkeling weten te bereiken, en je zult dan:



- Met energie, enthousiasme en focus naar doelen toewerken
- Eerder geneigd zijn taken te delegeren zonder je overmatig zorgen te maken over het vermogen van anderen om aan jouw normen te voldoen
- Nog steeds gericht blijven op het verbeteren van efficiëntie, zonder toe te geven aan zelfgenoegzaamheid
- Het risico lopen op een burn-out als je niet goed voor jezelf zorgt

Coachingrelatie

Dit gedeelte van het rapport is bedoeld om je bewustzijn te vergroten van hoe je je mogelijk opstelt in een coachingrelatie. Als je momenteel gecoacht wordt, kan het waardevol zijn om dit met je coach te bespreken. Als je niet in een formele coachingrelatie zit, kun je dit in verband brengen met je gedrag wanneer je informeel op het werk of door je leidinggevende gecoacht wordt. Je kunt ook terugblikken op eerdere ervaringen met mentorschap, coaching en andere betekenisvolle ontwikkelingsrelaties.



Jasmin, als Ennea 1 omarm je waarschijnlijk verbetering en streef je ernaar jezelf te ontwikkelen. Daardoor voel je je mogelijk van nature aangetrokken tot het idee van coaching, terwijl je in de coachingomgeving enkele van de volgende gedragingen, gedachten en emoties kunt vertonen:

Je zult coaching die praktisch, concreet en logisch is bijzonder waardevol vinden. Je hecht daarom mogelijk meer waarde aan sessies waar je weggaat met een duidelijke actielijst dan aan sessies die meer open zijn of gericht op reflectie en het verkennen van je gevoelens zonder dat dit resulteert in praktische activiteiten die je kunt toepassen.

Gebruik gerechtvaardigde woede en frustratie als signaal voor de kwesties die je echt moet onderzoeken. Je bent misschien erg bedreven in het vermijden van woede, maar in de coachingomgeving kan het vanuit een ontwikkelingsperspectief nuttiger zijn om er juist op in te gaan. Je frustratie en woede geven je aanwijzingen over wat je moet verkennen.

Zorg ervoor dat je niet te veel van je coachingtijd besteedt aan zaken buiten je invloedssfeer. Als je hele coachingsessie gaat over hoe anderen je teleurgesteld hebben, wat zij fout hebben gedaan of anders moeten doen, probeer je misschien grip te krijgen op mensen waarop je geen invloed hebt. Onthoud dat de enige persoon die je werkelijk kunt veranderen, jijzelf bent.

Je innerlijke criticus is sterk ontwikkeld en oordeelt vaak behoorlijk streng over jezelf. Daardoor zul je je coach wellicht aanmoedigen om volledig eerlijk en openhartig met je te zijn. Hier schuilt echter een paradox in, want je kunt merken dat je defensief reageert wanneer je het gevoel hebt dat je door je coach wordt bekritiseerd. Je kunt overgevoelig zijn voor feedback en zelfs neutrale opmerkingen opvatten als negatieve of harde oordelen. Dit zal waarschijnlijk vooral het geval zijn wanneer de opmerkingen betrekking hebben op je prestaties. Als je reageert op feedback die je als negatief ervaart van de coach, wees je dan bewust van je reacties en het risico om vast te komen zitten in een neerwaartse spiraal van negativiteit.

Als Ennea 1 leg je de lat voor jezelf erg hoog en zul je merken dat je ook je coach beoordeelt op basis van wat je goed en fout vindt. Tijdens een sessie kun je merken dat je afgeleid wordt door wat je ziet als fouten of onnauwkeurigheden. Je zult ook snel eventuele fouten in documentatie of rapporten die je van je coach ontvangt aankaarten. Je intentie om fouten te corrigeren kan heel nuttig zijn, maar het kan ook een manier zijn waarop je jezelf afleidt binnen de coachingomgeving. Het kan waardevol voor je zijn om jezelf af te vragen waar je geen aandacht aan besteedt wanneer je inzoomt op fouten, of wanneer je interne dialoog voortdurend je coach evalueert of beoordeelt.

Zodra je een probleem hebt vastgesteld, sta je wellicht te popelen om meteen aan de slag te gaan met het eerste plan van aanpak dat in je opkomt. Hoewel dit ongeduld nuttig kan zijn, kan het je ervan weerhouden alternatieven te verkennen. Als je aan een coachingtraject bent begonnen omdat bepaalde aspecten van je carrière of leven niet lijken te veranderen, bedenk dan dat het volgen van dezelfde aanpak die je normaal gesproken zou kiezen en gewend bent te volgen, je hoogstwaarschijnlijk op hetzelfde pad brengt naar dezelfde resultaten die je eerder hebt ervaren. Zoals het gezegde luidt: je kunt niet veranderen zonder te veranderen. Het verkennen van meerdere opties en perspectieven kan een essentieel onderdeel zijn van je ontwikkelingsreis.