

TIPOS

Hvad er Enneagrammet?

Enneagrammet er en model med 9 personlighedstyper, som hver beskriver, hvordan vi tænker, føler og handler i verden. Det handler ikke om, hvad du gør – men om hvorfor du gør det.

Forestil dig en cirkel med ni punkter – det er de 9 typer. Hver type har sine egne:

- motiver
- frygtscenarier
- ønsker
- styrker og udfordringer

Du er én grundtype hele livet – men hvordan du udlever den, kan ændre sig.

Hvad er en “vinge”?

Din vinge er en af de to nabotyper på cirklen. Den farver din grundtype med ekstra træk.

Eksempel: En type 9 kan have en 8-vinge (9w8: mere direkte og stærk) eller en 1-vinge (9w1: mere idealistisk og struktureret).

Du bruger typisk den ene vinge mere end den anden, men mange har lidt fra begge.

Hvad er instinkter?

Udover type og vinge har vi tre instinktive drivkræfter:

SELVBEVARENDE

– fokus på tryghed, helbred, økonomi, mad, rutiner.

SOCIAL

– fokus på fællesskab, status i grupper, at høre til.

EN-TIL-EN

– fokus på intense forbindelser, tiltrækning, kemi.

Du har alle tre i dig, men én er dominerende – og det farver din type.

Eksempel: En 4'er med selvbevarelsesinstinkt vil være mere stille og indadvendt end en 4'er med en-til-en-instinkt, som kan være dramatisk og intens.



Læs mere på tipos.boasen.dk

Uro- og ro-retninger

Når vi er pressede eller i balance, låner vi træk fra andre typer.

URORETNING (du falder tilbage i mønstre)

Når du er presset, bevæger du dig mod en bestemt type og får de mindre sunde sider af den.

F.eks. går en type 1 i uro mod 4 og kan blive selvmedlidende og føle sig misforstået.

RO-RETNING (du blomstrer)

Når du er tryk og i balance, bevæger du dig mod en anden type og låner de gode sider.

Samme type 1 går i ro mod 7 og bliver mere afslappet og spontan.

Dette gør Enneagrammet dynamisk – du er ikke låst fast i én typeadfærd. Du kan se uro- og roretninger for de enkelte typer på spillepladen.

Et eksempel på det hele i spil

Forestil dig Anna:

Hun er type 6 – hun søger tryghed og forbereder sig på worst-case-scenarier.

Hun har en 7-vinge (6w7) – så hun kan også være sjov og spontan.

Hendes dominerende instinkt er socialt – hun lægger mærke til, hvem der er i gruppen og søger accept.

Når hun er i uro, går hun mod type 3 – bliver overpræsterende og fokuseret på succes.

Når hun er i ro, går hun mod type 9 – bliver mere afslappet, harmonisk og tillidsfuld.

Kort opsummeret

TYPE (FYLDER CA. 60-65%):

Din kernepersonlighed.

VINGE (FYLDER CA. 15-20%):

En af dine nabotyper, der påvirker dig lidt.

INSTINKT (FYLDER CA. 20-25%):

Din drivkraft (selvbevarende, social eller en-til-en).

URORETNING:

Type du ligner, når du er presset – ofte med usunde sider.

RORETNING:

Type du ligner, når du er tryk – ofte med positive sider.