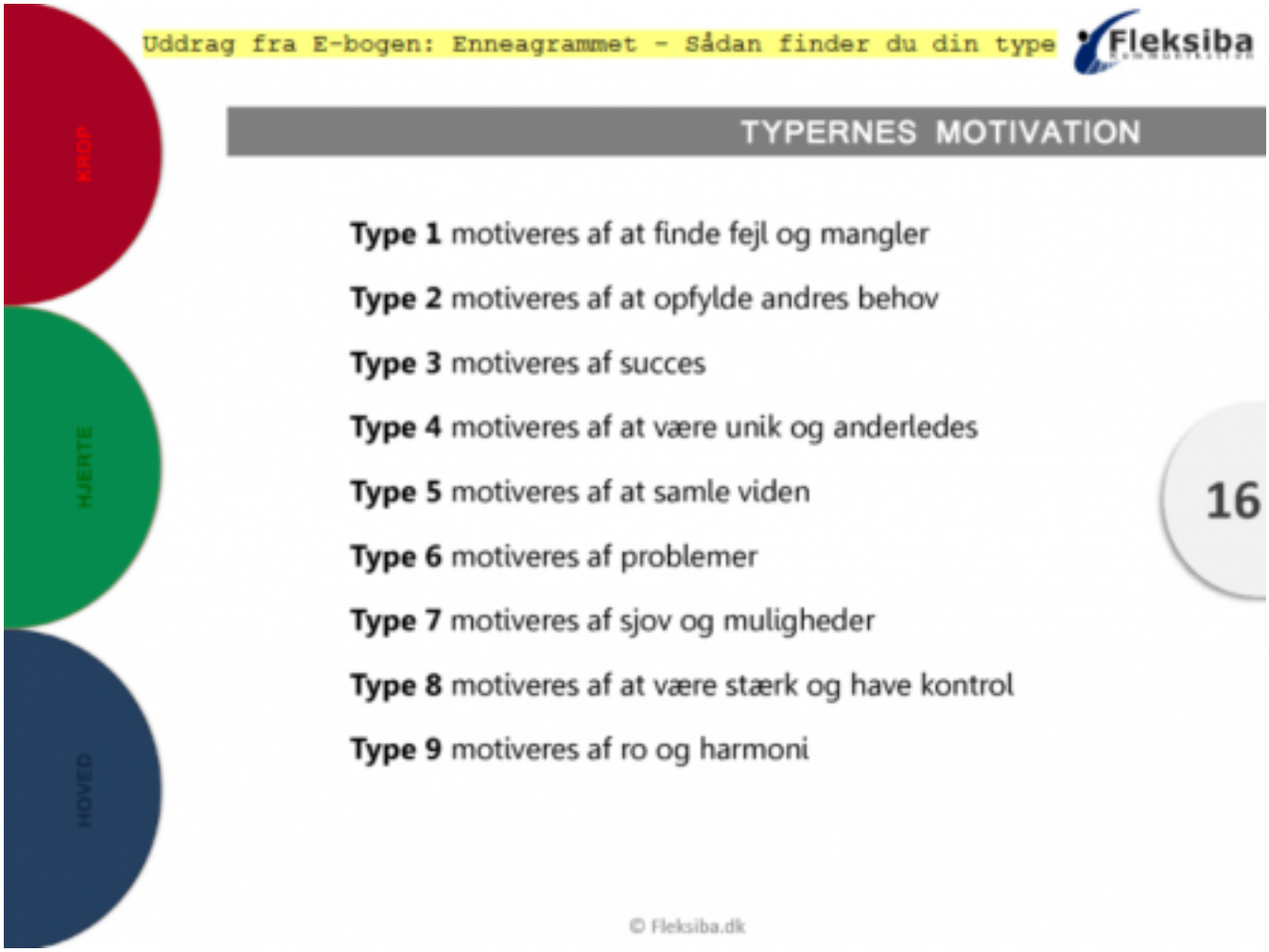
Find din enneagramtype med disse 3 tips

Tør du lære dig selv at kende på godt og ondt?



I

Go'morgen Danmark hørte jeg Lone Landmand (Lone Vitus) fortælle om sin nye bog: "Mad vs. fødevare". Da hun blev spurgt om, hvem bogen henvender sig til, svarede hun, at den henvender sig til alle, der spiser. Så enkelt kan det siges, og netop sådan ser jeg Enneagrammets budskab. Du har glæde af Enneagrammets viden alle steder, hvor der er en relation og en kommunikation - verbal som nonverbal.

Enneagrammet, der er en psykologisk kommunikationsmodel, adskiller sig fra andre typologier og modeller ved at beskrive personligheden dybt og præcist. Modellen benyttes ikke, som mange tror, til at sætte folk i bås. Det er en model, der ved at øge din bevidsthed, langsomt og sikkert tager dig ud af den bås, du allerede sidder i.

Hvis du tager udfordringen op og tør se på hele dig, lærer du dig selv at kende fra alle vinkler på godt og ondt. Du får en fin forståelse for, hvorfor du arbejder godt med nogle mennesker og har problemer med andre, og hvordan du håndterer konflikter både i dine private relationer og de mere erhvervsmæssige.

Det skal lige nævnes, at Enneagrammet er et værktøj og en brugsanvisning. Det er de indsigter, du

får adgang til og deraf selve dit udbytte af Enneagrammet, der er mest interessant på det her stadie og ikke Enneagrammet i sig selv.

De 3 tips

1. Leg detektiv og vær objektiv, nysgerrig og nærværende

Kun ved at være nærværende og iagttage dig selv og dine mønstre finder du dine motiver for at handle og gøre, som du gør. Sørg så vidt muligt for at være uden dom og undersøg, hvor du har dit hoved-fokus i løbet af en dag? Hvorfor siger eller gør du præcis det, du siger eller gør? Vær nysgerrig og benyt dig flittigt af spørgsmålet: Hvorfor det?

2. Vælg den eller de motivationer, der siger dig mest

For at finde din egen type skal du have fat i det, der driver og motiverer dig. Kig på teksten i billedet og pluk den motivation, der falder dig først ind. Det er muligt, at der er indtil flere, du genkender og synes er vigtige for dig, og det er helt fint. Vi har adgang til flere af typerne på den ene eller anden måde, og det giver et naturligt kendskab til flere af motivationerne. Vi har dog kun en basistype, som er en form for ledestjerne i vores tilgang til livet.

Det kunne foreksempel se således ud:

- At være stærk og i kontrol (type 8)
- At samle viden (type5)
- At være unik og anderledes (type 4)
- At opfylde andres behov (type 2)

3. Find din kernemotivation

Der er en motivation, der hele tiden er i spil uanset hvad, du foretager dig. Vælg den motivation du har mest værdi på ved at bruge udelukkelsesmetoden. Hvis jeg kun må få en af de nævnte motivationer, hvilken skulle det så være? Hvilken vil jeg under ingen omstændigheder undvære?

Det er muligt, at du stadig synes, der er flere, der er vigtige, og det er ok som et arbejdsgrundlag. Måske har du brug for lidt mere tid til at finde præcis din kernemotivation, så begynd med at prioritere efter graden af vigtighed for dig. Start med at vælge din første prioritet og kør den igennem således:

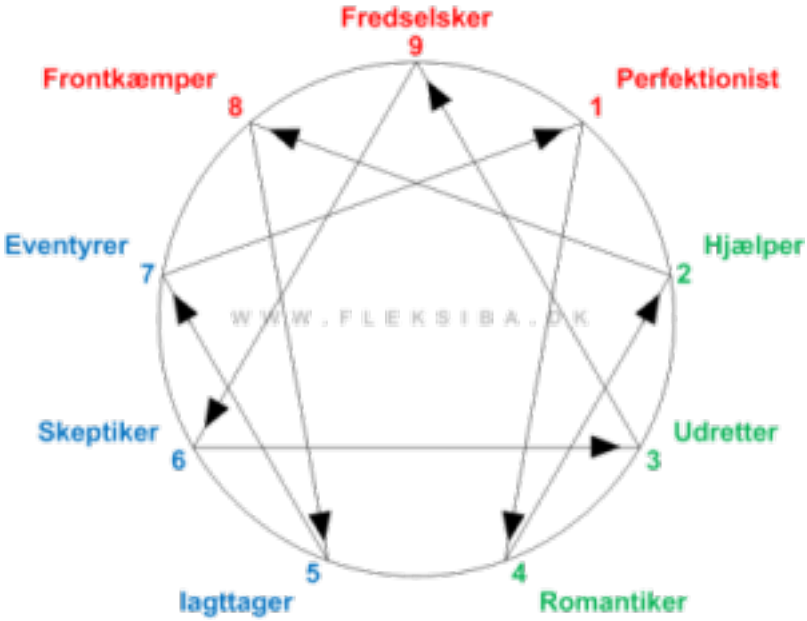
- Hvis jeg kun må vælge mellem at være **stærk og i kontrol** eller **at samle viden**, hvilken er så vigtigst?
  - At være stærk og i kontrol
- Hvis jeg kun må vælge mellem **at være unik og anderledes** eller **stærk og i kontrol**?
  - At være stærk og i kontrol
- Hvis jeg kun må vælge mellem...

Arbejd dig gennem alle punkterne, indtil du har fået prioriteret dine motivationer i en rækkefølge, du kan bruge i din videre udforskning.

Begynd derefter at iagttage, hvordan dine valgte motivationer kommer i spil i din hverdag. Lige

pludselig fanger du den kernemotivation, der er vigtigst for dig, og du kan begynde at lægge mærke til på hvor mange forskellige måder, den kommer til udtryk.

Enneagram Practitioner



Har du lyst til at lære om Enneagrammets muligheder og finurligheder, er uddannelsen til Enneagram Practitioner et berigende fundament.

Du læser mere om uddannelsen her,

og du tilmelder dig her

Tilmeld

Tags: Enneagram

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby
Telefon: +45 2073 3937

Copyright © Flexible Business Group, 2009-2026.
Kilde-URL (modified on 08/06/2015 - 18:27): https://fleksiba.basedomain.dk/blogs/find-din-enneagramtype-med-disse-3-tips?language=en