Indsigt med Enneagrammet

Enneagrammet som boksebold

**Hører du også til dem, der kan rystes over andres mærkværdige opførsel? Kan du blive fuldstændig indebrændt i ren frustration og søge efter en måde at få det til at give slip? Så er Enneagrammet en rigtig god boksebold - hvis du for en stund, bruger typernes mindre hensigstmæssige sider til at give afløb for din irritation. Du kan dømme dem, kaste med skyld og anklage, lufte dine mistanker og så videre, så længe du gør det i enerum og uden for hørevidde. Med Enneagrammets viden, kan du virkelig få fat i typens værste væsen og hurtigt blive meget skarp og præcis. Når du derefter kan trække vejret lidt lettere igen og har fået lidt ro i sindet, er du klar til at få en mere nuanceret tilgang til dig selv og det, der satte det hele i gang.**

Her får du lidt eksempler på typerne, når de er mest rædselsfulde:

Når du oplever mennesker, der har svært ved at tie stille og som afbryder i et væk, hjælper det her at huske på, at der er tale om en 4'er, 6'er eller 8'er, der er gået i selvsving og bare ikke ved bedre i

deres egen selvoptagethed. Fortsæt gerne således:

- Skal de hele tiden rette og korrigere, er det type 1, der er stagneret i sine egne regler
- Kan de ikke lade være med bedrevidende at hjælpe og uden held forsøge at dække dine behov, er de type 2, der i stolhed tror sig fri for selv at have behov
- Vil deres selvpromovering ingen ende tage og dine bidrag bliver omtalt som deres, er der tale om type 3, der selv mener, de er guds gave til menneskeheden
- Er de dramaqueens og får selv den mindste ting, du siger eller gør, til at fremstå som en personlig katastrofe og krænkelse af dem, er du kommet i klørerne på type 4, der mener de er helt unikke forbyttede prinser og prinsesser med større betydning, end du nogensinde kan gøre dig håb om at opnå
- Er de arrogante og behandler andre som dumme mennesker, er det bare type 5, der er inkompetente ignoranter uden en særlig værdifuld viden
- Stilles der spørgsmålstegn ved alt hvad du gør, er der tale om type 6, der bare ikke stoler på nogen og i det skjulte bare gerne selv vil være en autoritet
- Er de overfladiske og kræver, at alting absolut skal være sjovt, selv om du gerne vil respekteres og tages seriøst, er det type 7 der flygter fra enhver form for smerte
- Bliver du kontrolleret og respektløst kommanderet rundt med, er der tale om type 8, der tror de har sandheden og leger gud
- Skal alting forgå i snegletempo a la et skridt frem og to tilbage og helst uden nogen form for konflikt, er det type 9, der bare ikke kan få fingeren ud
- ... og så videre og så videre

Retten er sat

Ja, kønt er det ikke, når det bliver præsenteret på den måde. Frem for at slå eller bruge skældsord af værste skuffe, giver det dog et fokuspunkt, indtil du har rummet og accepteret deres adfærd inde i dig. Herefter kan du på en relativ kort tid få en ny og dybere indsigt, hvis du ønsker det. Bruger du ikke tid på at finde ind til indsigten, men fortsætter i samme spor, bliver det en måde at adskilde dig selv fra andre på, og dermed holde dig selv ude af fællesskabet og relationen. Det kan på sigt blive ganske ensomt.

Om en adfærd er god eller dårlig, afhænger af den, der dømmer. Alle er vi en del af hinanden, og jo før vi forstår at rumme alt, hvad der er anderledes og ikke kendt af os, des lettere er det at give slip på frygt og ønsket om at ville ændre andre. Du ved, du er igang med en separation, når du reagerer med enhver form for følelsesmæssig reaktion, indre som ydre, samtidig med, at du fastholder dig selv i trangen til at gøre andre forkerte. Det slipper, når du forstår den gamle læresætning: If you spot it - you got it. At finde det i dig selv er Enneagrammets vigtigste læring, og det arbejder vi en del med på Enneagram Pilot uddannelsen.

Tips til fri afbenyttelse

- Brug endelig Enneagrammet som boksebold, når du bagefter husker at se det hele menneske bag typen
- Hvis du bliver følelsesmæssigt påvirket, og det ikke slipper, så undersøg det ud fra sætningen: If you spot it, you got it - somehow
- Mærk følelsen af accept, når det er set, rummet og accepteret

Vil du videre med Enneagrammet:

Enneagram Pilot - en uddannelse til Mentor og Facilitator **[1]**

Til dig som allerede er Enneagram Master og er klar til dit næste skridt.

Du lærer at arbejde med alle de 9 typer i Enneagrammet i forhold til:

1. at skabe forandringer både i en let form samt de dybere transformationer
2. at kunne lede et team til større effektivitet og samarbejde
3. at bruge Enneagrammets spirituelle tilgang

Vi lover dig:

- det bliver udbytterigt
- det bliver sjovt
- det bliver intensivt

Du kan se vores introduktionsvideoer, her: fleksiba.dk/pilot **[1],**
og du ser datoer og tilmelder dig her:

Tilmeld mig [2]

(FlexBiz Partner)
Danshøjvej 52 B, DK-2500 Valby

Copyright © Flexible Business Group, 2013-2026.
Kilde-URL: https://mail.enneagramfocus.dk/blogs/indsigt-med-enneagrammet

Links
[1] https://mail.enneagramfocus.dk/enneagram-pilot

[2] https://mail.enneagramfocus.dk/eventstilmeld