

Das IfP



Enneagramm Basics-Booklet



Das Enneagramm ist eine Schule der Andersartigkeit:
Es beschreibt neun grundlegende Muster menschlicher Eigenart und hilft dabei, das unterschiedliche Fühlen, Denken und Handeln von Menschen zu verstehen. Anstatt Menschen in Schubladen zu stecken, lädt das Enneagramm dazu ein, die „innere Logik“ des anderen zu entdecken und zugleich das eigene Grundmuster zu erkennen – mit seinen Stärken und typischen Verwicklungen. So wird das Enneagramm zu einem Werkzeug für mehr Selbstkenntnis, gegenseitigen Respekt und eine Haltung, in der Verschiedenheit nicht als Bedrohung, sondern als Bereicherung erlebt wird. Die folgende Einführung ist ein vorsichtiger Annäherungsversuch.



Muster 1 – Idealist*in (Bauch)

Die Idealist*innen streben nach Perfektion und versuchen, das Richtige und Gerechte zu tun. Sie verfügen über ein ausgeprägtes Verantwortungsbewusstsein und können sich selbst und anderen gegenüber sehr kritisch sein.

„Ich bin okay, wenn ich das Richtige tue!“

Motivation: Perfektion (ausgeglichen sein, Integrität haben, tugendhaft sein)
„Ich habe recht“ / „Ich bin richtig“ / „Ich bin gut“

Kontrolle: Übernahme von Verantwortung, das Verhalten in Bezug auf Ideale muss „richtig“ sein

Manipulation: Kritik, um herauszufinden, ob es eine Regel, ein „richtig“ oder „falsch“ gibt

Zentrale Angst: Schlecht zu sein, falsch zu liegen, unrecht zu haben, sich unangemessen zu verhalten, bestechlich zu sein

Leidenschaft: Zorn

Im Innersten erleben Menschen des Muster 1 eine ständige Spannung zwischen dem Wunsch nach Ordnung und dem realen Unvollkommenen. Der Zorn darüber wird oft unterdrückt oder in Selbstdisziplin und Moral verwandelt. Die Energie fließt in Kontrolle, Verbesserung und Perfektion. Doch hinter dem Streben nach dem „Richtigen“ steckt häufig ein Schmerz darüber, nicht einfach sein zu dürfen – ohne ständig etwas verbessern zu müssen.



Muster 2 – Helfer*in (Herz)

Die Helfer*innen sind warmherzig und fürsorglich und stets bemüht, andere zu unterstützen und ihnen behilflich zu sein. Sie sind intuitiv und einfühlsam, hat jedoch möglicherweise Probleme mit Abgrenzung und der Befriedigung eigener Bedürfnisse.

„Ich bin in Ordnung, wenn ich anderen nahe bin und von ihnen geliebt werde!“

Motivation: Geliebt werden, von anderen anerkannt werden / „Ich bin unersetzlich“

Kontrolle: Kontrolliert, wie sehr sie gebraucht wird

Manipulation: Andere abhängig von sich machen

Zentrale Angst: Abgelehnt zu werden, ungewollt, wertlos oder austauschbar zu sein, „needy“ zu wirken

Leidenschaft: Stolz

Die zentrale Dynamik von Muster 2 ist ein subtiler Stolz auf die eigene Hilfsbereitschaft und emotionale Intelligenz. Dahinter steht jedoch oft ein ungelebtes Bedürfnis nach Liebe und Anerkennung, das über Fürsorge kompensiert wird. Der Zugang zu den eigenen Bedürfnissen ist erschwert - Nähe wird gesucht, indem andere emotional versorgt werden. Die Gefahr: Unfreiwillige Abhängigkeit und emotionale Verstrickung.



Muster 3 – Macher*in (Herz)

Die Macher*innen sind darauf ausgerichtet, Erfolg und Anerkennung zu erreichen. Sie sind motiviert und effizient, kämpft innerlich aber möglicherweise mit dem Gefühl der Unzulänglichkeit und der Angst vor dem Scheitern.

„Ich bin okay, wenn ich erfolgreich bin und respektiert werde!“

Motivation: Anerkennung / Wert durch Erfolg / Wert in der Beziehung durch „der Beste sein“ / „Ich schaffe Wert durch meine Rolle und meinen Erfolg.“ / „Ich muss nützlich und beliebt sein und mich so verhalten, wie es von mir erwartet wird.“

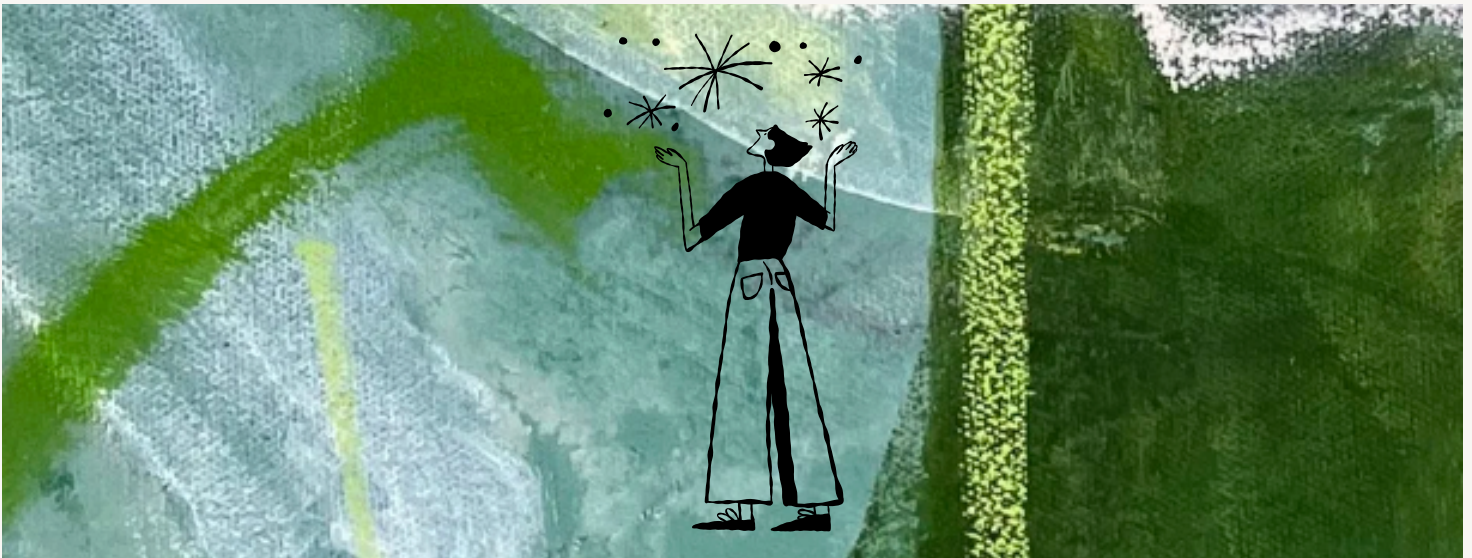
Kontrolle: Bringt die eigene Person in Abhängigkeit zum Erfolg

Manipulation: Wird zum besten Freund / Arbeitnehmer / Kollegen – „Ohne mich könnt ihr nicht erfolgreich sein“

Zentrale Angst: Versagen, Blamage, als ineffizient oder wertlos gesehen zu werden

Leidenschaft: Eitelkeit

Bei Muster 3 steht nicht das Sein, sondern das Erscheinen im Vordergrund. Die Leidenschaft der Eitelkeit zeigt sich in der Tendenz, sich stark mit Erfolg, Leistung und Wirksamkeit zu identifizieren. Hinter der Fassade liegt oft ein Gefühl innerer Leere oder Selbstzweifel. Die Anpassung an Erwartungen ersetzt Authentizität – und erschwert den Zugang zu echten Gefühlen und Bedürfnissen.



Muster 4 – Individualist*in (Herz)

Die Individualist*innen sind kreativ und ausdrucksstark, mit einem starken Identitätsgefühl und dem Wunsch nach Authentizität. Sie können launisch und in sich gekehrt sein und mit Gefühlen von Neid und Sehnsucht zu kämpfen haben.

„Ich bin okay, wenn ich zu mir stehe!“

Motivation: Einzigartigkeit / eigene Identität: das Bedürfnis, für sich selbst einzustehen und eine Identität zu schaffen, die einen Sinn hat

Kontrolle: Versucht, das Bild von sich aufrechtzuerhalten, besonders zu sein

Manipulation: Verhält sich dramatisch, um als etwas Besonderes zu gelten

Zentrale Angst: Unzureichend, gewöhnlich, defekt oder emotional ausgegrenzt zu sein

Leidenschaft: Neid

Die tiefe Erfahrung von Muster 4 ist: „Mir fehlt etwas Wesentliches.“ Die Leidenschaft des Neids zeigt sich im Gefühl, dass andere mehr Ganzheit, Liebe oder Lebendigkeit besitzen. Dies erzeugt ein starkes Bedürfnis nach Identität und Tiefe – aber auch eine latente Melancholie oder Inszenierung des Mangels. Beziehungen werden idealisiert oder dramatisiert – als Ausdruck innerer Suchbewegung.



Muster 5 – Denker*in (Kopf)

Die Denker*innen sind analytisch und sachkundig, mit einem Durst nach Wissen und Verständnis und dem Wunsch nach Unabhängigkeit. Sie können asketisch und intellektuell sein und hat möglicherweise Schwierigkeiten mit sozialen Interaktionen und emotionalem Ausdruck.

„Ich bin in Ordnung, wenn es mir unabhängig von anderen gelingt, die Dinge zu verstehen.“

Motivation: Bedürfnis nach Kompetenz / will nicht hilflos, unbrauchbar, untauglich sein / Erschöpfung vorbeugen

Kontrolle: Geizig im Umgang mit den eigenen Ressourcen (z.B. Zeit und Energie) / „Wie viel gebe ich anderen?“

Manipulation: Beschäftigt sein, um emotionale Distanz aufrechtzuerhalten /

Zentrale Angst: Inkompetenz, Überforderung, Ausgeliefertsein, Erschöpfung durch Verpflichtungen

Leidenschaft: Geiz

Der emotionale Geiz von Muster 5 bezieht sich nicht auf Materielles, sondern auf Energie, Nähe und emotionale Beteiligung. Seine Grundhaltung: „Ich muss mit meinen Ressourcen haushalten, sonst verliere ich mich.“ Die innere Welt wird zum sicheren Rückzugsort – der Zugang zu Körper, Emotionen und anderen Menschen bleibt oft begrenzt. So wird Sicherheit bewahrt, aber Lebendigkeit geopfert.



Muster 6 – Mitstreiter*in (Kopf)

Die Mitstreiter*innen sind vorsichtig und hinterfragend und versucht immer, potenzielle Bedrohungen vorherzusehen und sich darauf vorzubereiten. Sie sind vertrauenswürdig und zuverlässig, hat jedoch möglicherweise mit Ängsten und Unentschlossenheit zu kämpfen.

„Ich bin in Ordnung, wenn ich tue, was von mir erwartet wird!“

Motivation: Gefahr abwenden / Sicherheit in Beziehungen / Sicherheit = Vorhersehbarkeit/Konsistenz

Kontrolle: Sicherheit für sich gewähren

Manipulation: „Devil's Advocate“ / Überprüfung der Vertrauenswürdigkeit von Personen / Risikoradar / Beschwerde als Loyalitätsprüfung

Zentrale Angst: Die Angst selbst, fehlende Sicherheit, Unterstützung oder Führung, allein gelassen zu werden

Leidenschaft: Furcht

Muster 6 ist zutiefst geprägt von einer existenziellen Angst: vor Kontrollverlust, vor Irrtum, vor Verlassenwerden. Vertrauen ist nicht selbstverständlich – es muss erprobt, bewiesen, bestätigt werden. Daraus entsteht eine Dynamik zwischen Loyalität und Misstrauen, zwischen Suche nach Führung und Widerstand gegen Autorität. Die innere Stimme des Zweifels ist stets präsent – und schwer zu beruhigen.



Muster 7 – Enthusiast*innen (Kopf)

Die Enthusiast*innen sind abenteuerlustig, lebensfroh und immer auf der Suche nach neuen Erfahrungen und Möglichkeiten. Sie sind optimistisch und spontan, hat aber möglicherweise Probleme mit Impulsivität und Angst vor Langeweile.

„Ich bin okay, wenn ich bekomme, was ich will!“

Motivation: Spaß und Abwechslung und schöne Möglichkeiten haben
(Bedürfnis nach Glück)

Kontrolle: Halten sich gerne alle Optionen offen, sorgen für Alternativen

Manipulation: Ablenkungsstrategie / Meiden langweiliger Themen / Hedonismus (z. B. beim Essen)

Zentrale Angst: Eingeschränkt, gelangweilt, schmerzlich beraubt oder im emotionalen Schmerz gefangen zu sein, „FOMO“ (Fear Of Missing Out)

Leidenschaft: Völlerei

Die Völlerei von Muster 7 zeigt sich in einer fast unersättlichen Suche nach neuen Erfahrungen, positiven Emotionen und geistiger Anregung. Dahinter liegt die tiefe Angst vor Schmerz, Einschränkung oder innerer Leere. Indem das Leben ständig mit Aktivität, Ideen oder Plänen gefüllt wird, bleibt der Zugang zu existenziellen Gefühlen oft verwehrt. Der Preis: Oberflächlichkeit, Zerstreuung, innere Rastlosigkeit.



Muster 8 – Herausforder*in (Bauch)

Die Herausforder*innen sind selbstbewusst und kraftvoll, mit dem Wunsch nach Kontrolle und Unabhängigkeit. Sie sind entscheidungsfreudig und selbstbewusst, kann aber mit Wut und Aggression zu kämpfen haben.

„Ich bin in Ordnung, wenn ich stark bin und jede Situation unter Kontrolle habe!“

Motivation: Unabhängigkeit / Macht / Bedürfnis nach Kontrolle und Schutz

Kontrolle: Kontrolle

Manipulation: Macht / Kontrolle / Provokation / Herausfordern anderer, um deren wahre Motive ans Licht zu bringen

Zentrale Angst: Schwach, machtlos, verwundbar zu sein, kontrolliert oder hintergangen zu werden

Leidenschaft: Lust / Maßlosigkeit (Lust auf Kontrolle)

Muster 8 will das Leben voll greifen – direkt, kraftvoll, ungeschminkt. Die Grundmotivation ist eine Abwehr gegen Verletzlichkeit. Kontrolle, Stärke und Einfluss sichern die eigene Position – und schützen vor dem Gefühl, ausgeliefert zu sein. Diese Lust an der Selbstbehauptung ist kraftvoll – aber kann auch zerstörerisch wirken, wenn sie Angst oder Schwäche nicht zulässt.



Muster 9 – Diplomat*in (Bauch)

Die Diplomat*innen sind friedlich und harmonisch, mit dem Wunsch nach Einheit und Zusammenarbeit. Sie sind gelassen und einfühlsam, kann aber zu Passivität neigen und hat die Tendenz, Konflikten aus dem Weg zu gehen.

„Mir geht es gut, wenn alles friedlich und harmonisch ist!“

Motivation: Harmonie und Zufriedenheit / Bedürfnis nach Privatsphäre

Kontrolle: Energiekontrolle über die Umwelt / Balance / Vermeidung von Konflikten

Manipulation: passt sich an das Umfeld an und ist im Umgang harmonisierend um Konflikte zu vermeiden

Zentrale Angst: Konflikt, Trennung, Übersehenwerden, Disharmonie oder Bedeutungslosigkeit

Leidenschaft: Acedia (energetische Unverfügbarkeit)

Muster 9 vermeidet es, sich spürbar zu positionieren, in Kontakt mit Konflikten zu gehen oder sich emotional durchzusetzen. Dahinter liegt ein frühes Gefühl, dass die eigene Präsenz stört oder stören könnte. Stattdessen wird Harmonie angestrebt – oft auf Kosten der eigenen Lebendigkeit und Selbstbehauptung.