

Inhalt

Vorwort	9
----------------	----------

Einleitung

Das Enneagramm und das Enneagramm unserer Beziehungen	13
--	-----------

1.

Das Enneagramm

Neun Charaktermuster und ein Modell	19
--	-----------

Charaktermuster: Unsere Wahrnehmungs-, Denk-, Fühl- und Verhaltensstile	20
--	-----------

Die Neuner-Figur: Ein Modell wird besichtigt	30
---	-----------

Erster Durchgang: Die drei existentiellen Grundbedürfnisse, die drei Grundenergien und ihre Verformungen	31
--	----

Zweiter Durchgang: Emotionale Muster und Aufmerksamkeitsorganisation – das Enneagramm der neun «Leidenschaften» (das Ur-Enneagramm)	37
---	----

Dritter Durchgang: Bewegungen innerhalb des Modells	42
---	----

Vierter Durchgang: Individualität und Muster	47
--	----

Sinn und Unsinn von Modellen: Wider das Schubladendenken	49
---	-----------

Charaktermuster: Beziehungsstile	55
---	-----------

2.

Verwicklungstendenzen

Die neun Muster unter Beziehungsaspekten	59
---	-----------

Die Aspekte	60
--------------------	-----------

Das Muster EINS	67
------------------------	-----------

Das Muster ZWEI	76
------------------------	-----------

Das Muster DREI	85
------------------------	-----------

Das Muster VIER	94
------------------------	-----------

Das Muster FÜNF	103
------------------------	------------

Das Muster SECHS	112
Das Muster SIEBEN	121
Das Muster ACHT	129
Das Muster NEUN	137

3.

Entwicklungen I

Wege aus der Selbstverstrickungsspirale	147
Den «Schlüssel» finden	148
Holzwege und Sackgassen	150
Das «Aussteigen» aus dem Muster	153
Der «innere» Beobachter	154
Die Wirkungen der absichtslos-akzeptierend-aufmerksamen Selbstbeobachtung	156
Der «innere Beobachter» und die Selbstverstrickungsspirale	157
Die innere Arbeit mit dem Trostpunkt	158
Der Weg zum «inneren Kind»	160
Ausblick: Persönliche Entwicklung und Beziehungen	165

4.

Wechselspiele und Beziehungsmuster

«Charakteristische» zwischenmenschliche Phänomene	167
Interaktion: Das Wechselspiel der Muster	168
Noch einmal: Sinn und Unsinn von Modellen	172
Die individuelle Perspektive: Selbstverstrickung und Beziehung zu anderen	173
Projektion: Die «gefärbte Brille»	174
Übertragung: Der «unsichtbare Dritte im Bunde»	176
Die systemische Perspektive: Wechselwirkungen und Beziehungsmuster	179

5.

Wechselwirkungen

Das Enneagramm unserer Beziehungen	189
Überblick über die Beziehungsaspekte der neun Muster	190
Beziehungen zu Personen am Trost- und Streßpunkt	200
Das innere Dreieck: DREI – SECHS – NEUN – DREI	203
Die Linien: EINS – SIEBEN – FÜNF – ACHT – ZWEI – VIER – EINS	214

Die Vervollständigung des Panoramas	230
Bauchenergie-Muster und Bauchenergie-Muster	231
Bauchenergie-Muster und Herzenergie-Muster	237
Bauchenergie-Muster und Kopfenergie-Muster	243
Herzenergie-Muster und Herzenergie-Muster	252
Herzenergie-Muster und Kopfenergie-Muster	256
Kopfenergie-Muster und Kopfenergie-Muster	264
 6.	
Entwicklungen II	
Wege aus der Beziehungsverwicklung	269
Empathische Suchhaltung zu zweit: Die «inneren Beobachter im Dialog»	270
Entwicklungen im Beziehungswechselspiel	275
Der «Schlüssel im Beziehungsgebüsch»	276
Das Zurücknehmen und das Zurückgeben der Projektionen	277
Die Begegnung mit meinem/deinem «inneren Kind»	280
Die drei Grundenergien im Wechselspiel: Ein Entwicklungsmodell für Beziehungen	282
Jenseits der Muster: Transformation der «Leidenschaften»	286
 Anhang	
Anmerkungen	296
Stichwörter	300
Literaturverzeichnis	316