

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 | 295 |
| Anmerkungen | 296 |
| Stichwörter | 300 |
| Literaturverzeichnis | 316 |