

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