

Vorwort von Dr. Reiner Ponschab.....	11
Vorworte der Autoren	15

9 Fragen zur Einführung..... 16

1. Was nützt mir die Beschäftigung mit dem Enneagramm, wo es doch so viele andere gute Systeme gibt?..... 16
2. Was ist das Enneagramm und woher kommt es? 17
3. Welcher inneren Logik folgt das Enneagramm und wonach werden die einzelnen Grundtypen unterteilt? 18
4. Wie lese ich dieses Buch am besten? 21
5. Wie finde ich heraus, zu welchem Grundtyp des Enneagramms ich gehöre?..... 22
6. Wer bin ich, woher komme ich und wohin gehe ich?..... 23
7. Wie unterstützt mich das Enneagramm im Kontakt mit anderen Menschen? 24
8. Welchen Nutzen kann das Enneagramm in Beruf und Alltag stiften? 26
9. Was mache ich mit dieser Erkenntnis?..... 26

Grundtyp EINS

10. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps EINS und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?..... 27
11. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps EINS? 29
12. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps EINS aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? 30
13. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp EINS? 32
14. Wie führe ich als Grundtyp EINS? 33
15. Wie verhalte ich mich als Grundtyp EINS in Teams und Gruppen?..... 35
16. Wie gehe ich als Grundtyp EINS mit inneren und äußeren Konflikten um? 36
17. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp EINS gehöre? .. 38
18. Wie erreiche ich als Grundtyp EINS Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf?..... 38

Grundtyp ZWEI

19. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps ZWEI und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?..... 39
20. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps ZWEI?..... 40
21. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps ZWEI aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen?..... 41
22. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp ZWEI?.... 42
23. Wie führe ich als Grundtyp ZWEI?..... 43
24. Wie verhalte ich mich als Grundtyp ZWEI in Teams und Gruppen? 45
25. Wie gehe ich als Grundtyp ZWEI mit inneren und äußeren Konflikten um? 47
26. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp ZWEI gehöre?... 48
27. Wie erreiche ich als Grundtyp ZWEI Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf?..... 49

Grundtyp DREI

28. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps DREI und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?..... 50
29. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps DREI?..... 52
30. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps DREI aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? 55
31. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp DREI?.... 56
32. Wie führe ich als Grundtyp DREI? 57
33. Wie verhalte ich mich als Grundtyp DREI in Teams und Gruppen? 59
34. Wie gehe ich als Grundtyp DREI mit inneren und äußeren Konflikten um? 60
35. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp DREI gehöre? 63
36. Wie erreiche ich als Grundtyp DREI Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf?..... 64

Grundtyp VIER

37. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps VIER und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?..... 65
38. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps VIER? 67
39. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps VIER aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? 68

40. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp VIER?	69
41. Wie führe ich als Grundtyp VIER?.....	70
42. Wie verhalte ich mich als Grundtyp VIER in Teams und Gruppen?.....	72
43. Wie gehe ich als Grundtyp VIER mit inneren und äußeren Konflikten um?.....	74
44. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp VIER gehöre?	75
45. Wie erreiche ich als Grundtyp VIER Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf?.....	78

Grundtyp FÜNF

46. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps FÜNF und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?.....	79
47. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps FÜNF?.....	82
48. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps FÜNF aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen?	83
49. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp FÜNF?.....	84
50. Wie führe ich als Grundtyp FÜNF?	86
51. Wie verhalte ich mich als Grundtyp FÜNF in Teams und Gruppen?	89
52. Wie gehe ich als Grundtyp FÜNF mit inneren und äußeren Konflikten um?	92
53. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp FÜNF gehöre?.....	93
54. Wie erreiche ich als Grundtyp FÜNF Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf?.....	94

Grundtyp SECHS

55. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps SECHS und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?.....	95
56. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps SECHS?.....	98
57. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps SECHS aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen?	99
58. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp SECHS?	100
59. Wie führe ich als Grundtyp SECHS?.....	101
60. Wie verhalte ich mich als Grundtyp SECHS in Teams und Gruppen?	102
61. Wie gehe ich als Grundtyp SECHS mit inneren und äußeren Konflikten um?.....	104
62. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp SECHS gehöre?...106	

63. Wie erreiche ich als Grundtyp SECHS Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf?.....	106
---	------------

Grundtyp SIEBEN

64. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps SIEBEN und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?	107
65. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps SIEBEN?....	108
66. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps SIEBEN aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen?.....	109
67. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp SIEBEN?.....	110
68. Wie führe ich als Grundtyp SIEBEN?	111
69. Wie verhalte ich mich als Grundtyp SIEBEN in Teams und Gruppen?.....	112
70. Wie gehe ich als Grundtyp SIEBEN mit inneren und äußeren Konflikten um?	113
71. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp SIEBEN gehöre?.....	115
72. Wie erreiche ich als Grundtyp SIEBEN Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf?.....	115

Grundtyp ACHT

73. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps ACHT und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?.....	116
74. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps ACHT?	118
75. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps ACHT aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen?.....	118
76. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp ACHT?.....	120
77. Wie führe ich als Grundtyp ACHT?	121
78. Wie verhalte ich mich als Grundtyp ACHT in Teams und Gruppen?.....	123
79. Wie gehe ich als Grundtyp ACHT mit inneren und äußeren Konflikten um?.....	124
80. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp ACHT gehöre? ...	125
81. Wie erreiche ich als Grundtyp ACHT Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf?.....	126

Grundtyp NEUN

82. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps NEUN und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie?.....	127
83. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps NEUN?.....	129
84. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps NEUN aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen?.....	130
85. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp NEUN? ...	130
86. Wie führe ich als Grundtyp NEUN?.....	131
87. Wie verhalte ich mich als Grundtyp NEUN in Teams und Gruppen?.....	133
88. Wie gehe ich als Grundtyp NEUN mit inneren und äußeren Konflikten um?.....	134
89. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp NEUN gehöre? ..	136
90. Wie erreiche ich als Grundtyp NEUN Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf?.....	137

9 Weiterführende Fragen

91. Kann es sein, dass ich mich keinem Grundtyp zuordnen lasse?.....	138
92. Kann es sein, dass ich Eigenschaften jedes Grundtyps besitze?.....	139
93. Welche Aussagekraft haben Enneagramm-Tests?.....	140
94. Wie reagiere ich in Stresssituationen?.....	141
95. Wie nutze ich meinen Entwicklungspunkt?.....	144
96. Wie kann ich als Person mit dem Enneagramm wachsen und mich privat und beruflich weiterentwickeln?.....	146
97. Wie kann ich das Enneagramm als Prozessmodell betrachten und einsetzen?.....	146
98. Wie finde ich einen geeigneten Sparringspartner oder „Trainer“, um mit dem Enneagramm zu arbeiten?.....	148
99. Wie kann ich mehr über das Enneagramm erfahren und lernen?.....	149

Die Autoren	151
-------------------	-----

Danksagung	153
------------------	-----

Literaturverzeichnis	154
----------------------------	-----