

NIEUWE  
EDITIE

DAVID DANIELS & VIRGINIA PRICE

# HET WARE ENNEAGRAM

De enige enneagram-persoonlijkheidstest  
die wetenschappelijk is bewezen



# INHOUD

<i>Dankwoord</i>	9
<i>Voorwoord van Helen Palmer</i>	11
<b>SECTIE 1: HOE JE TYPE TE ONTDEKKEN</b>	13
<b>Deel 1: Het Ware Enneagram</b>	15
Wat is het enneagram?	15
Wat is <i>Het Ware Enneagram</i> ?	16
Het proces van zelfontdekking en zelfontwikkeling door middel van <i>Het Ware Enneagram</i>	17
Hoe te beginnen	18
Instructies voor de Enneagramtest	18
De Enneagramtest	19
Het verbinden van de paragrafen met de typen	23
De enneagram-figuur	24
Hoe verder te gaan	24
Het begrijpen van de Typedeterminaties	25
Uitvoerige uitleg van de Typedeterminaties	27
Het begrijpen van de Typebeschrijvingen	30
Uitvoerige uitleg van de Typebeschrijvingen	32
<b>Deel 2: Hoe je type te ontdekken</b>	35
Type Een: De Perfectionist	36
Type Twee: De Gever	41
Type Drie: De Succesvolle Werker	46
Type Vier: De Romanticus	51

Type Vijf: De Waarnemer	56
Type Zes: De Loyalist	61
Type Zeven: De Levensgenieter	66
Type Acht: De Baas	71
Type Negen: De Bemiddelaar	76
Overzicht van de Typeonderscheidingen	81
Hoe je type te bevestigen en te verifiëren	96
Hoe zelfinzicht op te bouwen	97
<b>SECTIE 2:</b>	
<b>WAT TE DOEN ALS JE JE TYPE HEBT ONTDEKT</b>	99
Inleiding	99
<b>Deel 1: Algemene oefeningen en principes voor alle typen</b>	101
Aanwijzingen voor optimaal leren	101
Ademhalings- en centeroefeningen, je bewustzijn ontwikkelen	101
Vijf algemene principes	103
<i>Principe I: Drie gedragswetten</i>	103
<i>Principe II: Drie intelligentiecentra</i>	104
<i>Principe III: Drie levenskrachten</i>	106
<i>Principe IV: Drie soorten overlevingsgedrag:</i>	
<i>De subtypen van de persoonlijkheid</i>	108
<i>Principe V: Drie niveaus van weten en leren</i>	109
Elementen van persoonlijke, beroepsmatige en spirituele ontwikkeling: het Universele GroeiProces	111
<b>Deel 2: Specifieke oefeningen voor elk type</b>	115
Oefeningen voor de Perfectionist (Type Een)	116
Oefeningen voor de Gever (Type Twee)	120

Oefeningen voor de Succesvolle Werker (Type Drie)	124
Oefeningen voor de Romanticus (Type Vier)	128
Oefeningen voor de Waarnemer (Type Vijf)	132
Oefeningen voor de Loyalist (Type Zes)	136
Oefeningen voor de Levensgenieter (Type Zeven)	140
Oefeningen voor de Baas (Type Acht)	144
Oefeningen voor de Bemiddelaar (Type Negen)	148
<i>Appendix A: Aanvullende enneagrambronnen</i>	153
<i>Appendix B: Geldigheid van de Ware Enneagramtest</i>	157

# VOORWOORD

*Het Ware Enneagram* is een grensverleggende en originele benadering van een sleutelprobleem bij persoonlijkheidsonderzoek. Hoe kun je namelijk jezelf vinden binnen een rijk en complex systeem, terwijl deze keuze vereist dat je jezelf van tevoren al kent? Door hun talenten en diepe scholastische betrokkenheid te bundelen hebben David Daniels en Virginia Price het ontdekken van je juiste enneagram-persoonlijkheidsprofiel sterk vergemakkelijkt, en daarmee een schat aan informatie voor zowel de psychologische als de spirituele ontwikkeling toegankelijk gemaakt.

Hun innovatieve methode begeleidt je als het ware op je weg naar het ontdekken, bevestigen en verifiëren van je persoonlijkheidstype. Je komt onderweg de noodzakelijke controlepunten tegen om te zorgen dat je het spoor niet bijster raakt, en een stel fijngevoelige, praktische oefeningen om je te helpen bij je persoonlijke ontwikkeling als je je type eenmaal hebt ontdekt. David en Virginia zijn de eerste schrijvers die zowel wetenschappelijke geldigheid als betrouwbaarheidsonderzoek inbrengen bij het enneagram. Hun methode van het bepalen van het persoonlijkheidstype is gebaseerd op zeven jaar onderzoek met meer dan 900 proefpersonen.

In Sectie 1 bieden ze je de gebruikersvriendelijke, uit korte paragrafen bestaande test aan die hun proefpersonen hebben gebruikt. Vervolgens laten ze zien hoe waarschijnlijk het is dat het type dat je gekozen hebt juist is, waarbij aangemerkt dient te worden dat bij elk diepgaand psychometrisch instrument waarschijnlijkheden het hoogst haalbare zijn. Dan wordt je getoond hoe je je keuze kunt bevestigen, en welke stappen je precies moet ondernemen als dit controlepunt je aanleiding geeft om aan te nemen dat je niet het type bent dat je in eerste instantie gekozen hebt.

Als je eenmaal zeker bent van je enneagramprofiel, ga je door naar Sectie 2, waarin de schrijvers uitstekende dagelijkse oefeningen geven die je helpen bewuster te worden van hoe je type in elkaar zit, de positieve eigenschappen ervan, en hoe je jezelf kunt bevrijden van de beperkingen die je type je oplegt. *Het Ware Enneagram* is gebaseerd op beginselen van zelfbewustzijn waarvan ik zelf al heel lang pleitbezorger ben. Door

elegante en precieze beschrijvingen te geven van hoe verschillende typen mensen in elkaar zitten en wat hun drijfveren zijn, begeleidt dit boek je bij het verkennen van hoe de gerichtheid van je aandacht en het gebruik van je energie je kijk op de wereld bepalen, hoe je omgaat met stress en boosheid en wat je kunt doen om jezelf te ontwikkelen en steun van anderen te krijgen.

Ik had voor de eerste keer het genoegen om samen met David les te geven toen we in 1988 de Enneagram Professional Training (Enneagram-beroepsopleiding) startten, waarbij we de forummethode van persoonlijk onderzoek gebruikten. Gedurende de vele jaren die we nu samengewerkt hebben, heb ik voortdurend zijn inspirerende klinische scherpzinnigheid mogen ervaren, zijn warmte en zorgzaamheid, en zijn diepgaande inzicht in menselijk gedrag en ontwikkeling. Hij is misschien wel de persoonlijk meest gerespecteerde medewerker op het terrein van enneagramonderzoeken die tegenwoordig opgang maken.

Virginia draagt eveneens buitengewoon inzicht en klinische deskundigheid aan dit werk bij. Meer dan twintig jaar heeft ze op het terrein van de theoretische en praktische aspecten van het wijzigen van het Type A-persoonlijkheidsgedrag baanbrekend werk verricht en ze heeft er verscheidene boeken over geschreven. Met haar onderzoek en klinische ervaring, haar begrip van de theoretische basis van de persoonlijkheidsfunctie en haar uitstekende schrijversvaardigheden heeft zij een grote bijdrage geleverd op dit onderzoeksterrein.

Het gedeelte in dit boek dat als titel draagt 'Wat te doen als je je type hebt ontdekt' wortelt in het uitgebreide klinische onderzoek van David en Virginia en in hun mensenkennis van binnenuit. Hun presentatie van algemene methoden voor persoonlijke verandering en hun oefeningen die voor elk type op maat zijn gemaakt, zijn uitzonderlijk waardevol.

Dit werk, waar al zo lang naar werd uitgekeken, is onmisbaar voor ieder die belangstelling heeft voor effectieve communicatie, barmhartige relaties, bevrijding van de beperking van herhalingsgedrag en, tot slot, de vrijheid om een volledig mens te zijn.

Helen Palmer  
Januari 2000  
Berkeley, Californië

# SECTIE 1: HOE JE TYPE TE ONTDEKKEN

# Deel 1: Het Ware Enneagram

## Wat is het enneagram?

Het enneagram is een krachtig en dynamisch persoonlijkheidssysteem dat negen duidelijk herkenbare en fundamenteel verschillende denk-, gevoels- en handelingspatronen beschrijft. 'Ennea' is het Griekse woord voor negen, en 'gram' betekent een afbeelding of iets geschreven. En dus wordt het enneagram-persoonlijkheidsmodel voorgesteld door een negenpuntige ster in een cirkel. Elk van de negen patronen is gebaseerd op een specifiek waarnemingsfilter en daarmee verbonden stuwende emotionele energie. Dit correspondeert met de manier waarop onze neuronen werken, aan de hand van de onderling sterk verweven informatie- en energiestromen. Deze patronen bepalen waar individuen van de diverse persoonlijkheidstypen aandacht aan besteden en hoe zij hun energie en gedrag sturen. Aan elk van de negen patronen ligt een plan, of overtuiging, ten grondslag met betrekking tot wat je nodig hebt om te kunnen overleven en tevreden te zijn in het leven.

Ieder van ons heeft een van de negen patronen ontwikkeld om een bepaald aspect van ons zelf te beschermen dat zich bedreigd voelde tijdens de ontwikkeling van de persoonlijkheid. Tijdens het ontdekken van je enneagram-persoonlijkheid zul je meer te weten komen over je oorspronkelijke hele zelf. Je zult ook je onbewuste drijfveren beter begrijpen.

Het ontdekken van je enneagram-persoonlijkheidstype kan je helpen te leren hoe je een positieve verandering teweeg kunt brengen in je leven. Het kan je helpen de manier te veranderen waarop je met jezelf en anderen omgaat en je krijgt een beter begrip van de omstandigheden en kwesties waarmee je geconfronteerd wordt. Sterker nog, het ondersteunt je bij het integreren van de persoonlijke en spirituele aspecten van je leven, het verbinden van de verschillende elementen.



## Wat is Het Ware Enneagram?

*Het Ware Enneagram* is een eenvoudige en accurate manier om je enneagram-persoonlijkheidstype te bepalen en deze methode kan dienen als leidraad ter bevordering van je *persoonlijke, beroepsmatige en spirituele* ontwikkeling.

De Ware Enneagramtest\* bestaat uit negen korte paragrafen die de grondbeginselen van elk van de negen persoonlijkheidstypen beschrijven. Je past deze test op jezelf toe door de negen paragrafen door te nemen en de drie paragrafen die het meest op jou lijken uit te kiezen. Vervolgens zet je de met de drie gekozen paragrafen corresponderende letters op een rij, met links de letter van de paragraaf die jou het beste beschrijft. Deze hele procedure neemt maar heel weinig tijd in beslag.

Dan ga je verder met het avontuur van zelfontdekking door de procedure die in *Het Ware Enneagram* wordt beschreven te volgen. Deze procedure voert je door de basisterminologie van het enneagram, de determinatie van jouw persoonlijkheidstype, een uitvoerige beschrijving van je type, de belangrijkste factoren waarmee elk type van ieder ander type onderscheiden wordt en een reeks praktische oefeningen voor zelfontwikkeling, met inbegrip van oefeningen die voor jouw type speciaal op maat zijn ontworpen.

Een opvallend kenmerk van de Enneagramtest is het uitgebreide onderzoek dat gedaan is om de geldigheid ervan te bepalen. We hebben een geldigheidsonderzoek verricht onder bijna 1000 personen. Uit de resultaten van dit onderzoek blijkt dat de Enneagramtest een hoge mate van geldigheid en betrouwbaarheid heeft. Een samenvatting van dit onderzoek is te vinden in Appendix B.

Als het boek op de manier die hierboven staat beschreven wordt gebruikt, is *Het Ware Enneagram* een zeer betrouwbare methode om jouw enneagram-persoonlijkheidstype te ontdekken, te bevestigen en te verifiëren. Houd echter goed in gedachten dat het doel van het enneagram en van dit boek niet is je een etiket op te plakken, maar je te helpen op je weg van zelfinzicht en zelfontwikkeling. Houd in je achterhoofd dat je

\* De Ware Enneagramtest (*Essential Enneagram Test*) wordt in het vervolg van dit boek kortheidshalve Enneagramtest genoemd. (Vert.)

een mens bent mét een persoonlijkheidsstructuur of ván een bepaald persoonlijkheidstype. Als je je enneagram-persoonlijkheidstype kent, kun je je bewust worden van de beperkende gewoonten van je persoonlijkheid. Bovendien kun je jezelf van die gewoonten bevrijden.

### ***Het proces van zelfontdekking en zelfontwikkeling door middel van Het Ware Enneagram***

*Het Ware Enneagram* zal je stapsgewijs leiden door het proces van het afleggen van de enneagram-persoonlijkheidstest, het ontdekken en bevestigen van je type en het volgen van het pad van zelfontwikkeling als je je persoonlijkheidstype eenmaal kent. Deze pagina bevat een overzicht van dat proces. Als je dit overzicht hebt doorgenomen, sla dan de pagina om, dan zul je zien hoe je moet beginnen.

#### **Het afleggen van de Enneagramtest**

- Lees allereerst de instructies bij de test en doe vervolgens deze test, wat inhoudt dat je negen korte paragrafen leest, waarvan je er vervolgens drie uitkiest.
- Ga dan naar pagina 23 om te zien hoe de paragrafen die je hebt gekozen verbonden zijn met de enneagramtypen.

#### **Het ontdekken en bevestigen van je juiste type**

- De Typedeterminaties en de Typebeschrijvingen zijn de twee sleutelinstrumenten die je nodig hebt om je type te ontdekken en een begin te maken met je type te bevestigen. Het is zinvol om de uitleg bij zowel de Typedeterminaties als de Typebeschrijvingen te lezen.
- Ga dan naar de Typedeterminatie van het type dat hoort bij de paragraaf van je eerste keuze. Bij de Typedeterminatie zul je vinden hoe je bij de juiste Typebeschrijving komt en hoe je te werk moet gaan om je juiste type te bevestigen.
- Je kunt je juiste type verder bevestigen door het ‘Overzicht van de Typeonderscheidingen’ te raadplegen dat begint op pagina 81.
- De laatste stap in het proces is het lezen van ‘Hoe je type te bevestigen en te verifiëren’ op pagina 96.

## Wat je moet doen als je jouw type hebt ontdekt

- Lees eerst de vijf algemene principes die van toepassing zijn op alle negen enneagramtypen en volg dan, indien gewenst, de oefeningen die op deze vijf principes gebaseerd zijn.
- Lees en volg dan de vijf oefeningen voor zelfontwikkeling die bij jouw specifieke type horen.

### *Hoe te beginnen*

Maak na het lezen van de instructies hieronder de Enneagramtest op pagina 19.

### Instructies voor de Enneagramtest

Hierna volgen negen korte paragrafen waarin negen verschillende persoonlijkheidstypen beschreven worden. Geen van deze persoonlijkheidstypen is beter of slechter dan de andere. Elke paragraaf is bedoeld als eenvoudige momentopname van een van deze negen enneagramtypen. Geen enkele paragraaf geeft een volledige beschrijving van iemands persoonlijkheid.

1. Lees de beschrijvingen en kies de drie paragrafen uit die het beste bij je passen.
2. Nummer deze paragrafen van 1 t/m 3, waarbij 1 de paragraaf is die je volgens jou het beste beschrijft, 2 de paragraaf met de op een na beste beschrijving en 3 de paragraaf die de op twee na beste beschrijving geeft.

Beschouw bij het selecteren elke paragraaf als een geheel, in plaats van elke zin los te lezen. Vraag jezelf af: past deze paragraaf als geheel beter bij me dan de andere paragrafen?

Als je het moeilijk vindt om de drie paragrafen te kiezen die het meest op je lijken, stel je dan voor welke beschrijving iemand die jou van nabij kent zou uitkiezen. Aangezien persoonlijkheidspatronen meestal het duidelijkst zijn voordat we aan persoonlijk ontwikkelingswerk gaan

doen, kun je jezelf ook afvragen welke van deze beschrijvingen het beste bij je zou passen voordat je aan dat werk begon.

### *Het vastleggen van je selectie*

Noteer de drie paragrafen, nadat je ze allemaal gelezen hebt, die de beste beschrijving van jou geven:

1e keuze: A B C D E F G H I

2e keuze: A B C D E F G H I

3e keuze: A B C D E F G H I

3. Als je de drie paragrafen gekozen hebt en ze hebt genoteerd, ga dan naar pagina 23 en zoek uit hoe deze paragrafen verbonden zijn met de enneagramtypen.

### *De Enneagramtest*

- A. Ik heb een alles-of-niets-instelling, vooral aangaande kwesties die belangrijk zijn voor mij. Ik hecht er veel waarde aan om sterk, eerlijk en betrouwbaar te zijn. Je weet wat je aan me hebt. Ik vertrouw anderen pas als ze bewezen hebben betrouwbaar te zijn. Ik houd ervan als mensen direct tegen me zijn en ik heb gauw door wanneer iemand onoprecht is en liegt of probeert me te manipuleren. Ik kan zwakheid in mensen moeilijk verdragen, tenzij ik begrijp waarom ze deze zwakheid vertonen of als ik kan zien dat ze er iets aan proberen te doen. Ik heb ook moeite met het opvolgen van bevelen of aanwijzingen als ik geen respect heb voor de gezaghebbende persoon of het niet met hem eens ben. Ik kan veel beter zelf het heft in handen nemen. Ik vind het moeilijk om mijn gevoelens voor me te houden als ik boos ben. Ik ben altijd bereid om voor vrienden of geliefden op te komen, vooral als ik denk dat ze onheus bejegend worden. Ik kom dan misschien niet bij elke strijd als overwinnaar uit de bus, maar ze hebben me in ieder geval wel zien staan.

- B. Correctheid staat bij mij hoog in het vaandel en ik stel wat dat betreft hoge eisen aan mijzelf. Ik zie gemakkelijk wat er aan dingen mankeert en hoe ze verbeterd kunnen worden. Ik kom op sommige mensen misschien over als iemand die overdreven kritisch is of die perfectie eist, maar ik vind het moeilijk om dingen te negeren of te accepteren die niet goed zijn gedaan. Ik ga er prat op dat als ik ergens verantwoordelijk voor ben, je erop kunt vertrouwen dat het goed gedaan wordt. Ik voel soms verontwaardiging als mensen niet proberen dingen goed te doen of als ze zich onverantwoordelijk of oneerlijk gedragen, hoewel ik meestal probeer het niet openlijk aan hen te laten merken. Werk gaat bij mij meestal voor plezier en indien dat noodzakelijk is, onderdruk ik mijn verlangens zodat ik het werk af kan krijgen.
- C. Ik kan vrij gemakkelijk alle standpunten overzien. Het kan soms zelfs lijken alsof ik besluiteloos ben omdat ik alle voor- en nadelen kan zien. Doordat ik een zaak van alle kanten kan bekijken, kan ik mensen goed helpen hun geschillen op te lossen. Door dit vermogen gebeurt het soms dat ik me bewuster ben van de posities, agenda's en persoonlijke prioriteiten van anderen dan van die van mijzelf. Het is niet ongebruikelijk voor mij dat ik afgeleid raak en afdwaal van de belangrijke dingen die ik probeer te doen. Als dat gebeurt, wordt mijn aandacht getrokken naar onbelangrijke alledaagse taken. Ik vind het moeilijk om te bepalen wat werkelijk belangrijk voor mij is en ik vermijd conflicten door mee te gaan in wat anderen willen. Mensen vinden mij over het algemeen laconiek, innemend en aangenaam. Er is veel voor nodig om me zover te krijgen dat ik rechtstreeks boos word op iemand. Ik houd ervan als het leven comfortabel en harmonieus is en als anderen me accepteren.
- D. Ik houd rekening met de gevoelens van anderen. Ik kan zien wat ze nodig hebben, zelfs al ken ik ze niet. Het kan soms frustrerend zijn om aan te voelen waar anderen behoefte aan hebben, vooral bij pijn en verdriet, omdat ik niet zoveel voor ze kan doen als ik zou willen. Als ik even niet oplet ben ik mezelf kwijt. Ik zou soms willen dat ik makkelijker nee kon zeggen, omdat het er vaak op uitdraait dat ik

meer energie stop in het zorgen voor anderen dan in het zorgen voor mezelf. Ik voel me gekwetst als mensen denken dat ik probeer hen te manipuleren of macht over hen uit te oefenen, terwijl ik hen alleen maar probeer te begrijpen en te helpen. Ik kom graag over als een hartelijk en goed mens, maar als er geen rekening met mij wordt gehouden of als ik niet gewaardeerd wordt, kan ik heel emotioneel worden of zelfs veeleisend. Goede relaties zijn heel belangrijk voor mij en ik ben bereid er hard voor te werken om ze in stand te houden.

- E. De beste te zijn in wat ik doe is een sterke drijfveer in mij en ik heb in de loop van de jaren veel erkenning gekregen voor mijn prestaties. Ik krijg veel voor elkaar en ik ben succesvol in bijna alles wat ik onderneem. Ik identificeer me sterk met wat ik doe, omdat ik denk dat je waarde voor een groot deel afhangt van wat je presteert en de erkenning die je ervoor ontvangt. Ik heb altijd te veel te doen voor de tijd die beschikbaar is, dus zet ik vaak mijn gevoelens en zelfreflectie opzij om dingen af te krijgen. Omdat er altijd wel iets te doen is, vind ik het moeilijk om gewoon te zitten nietsdoen. Ik word ongeduldig van mensen die mijn tijd verspillen. Soms zou ik liever een project van iemand gewoon maar overnemen omdat hij te langzaam werkt. Ik houd ervan elke situatie in de hand te hebben. Ik houd van competitie en ben een goede teamspeler.
- F. Ik zou mezelf willen karakteriseren als een stille, analytische persoon die meer tijd nodig heeft dan de meeste mensen. Ik geef er meestal de voorkeur aan te observeren wat er gebeurt dan er middenin betrokken te zijn. Ik houd niet van mensen die te veel van me eisen of die verwachten dat ik mijn gevoelens ken en die met hen deel. Ik kan beter met mijn gevoel in contact komen als ik alleen ben dan bij anderen. Vaak geniet ik meer van ervaringen die ik heb gehad als ik ze in gedachten opnieuw beleef dan wanneer ik er werkelijk doorheen ga. Ik verveel me bijna nooit als ik alleen ben, omdat ik een actief geestelijk leven heb. Het is belangrijk voor mij dat ik mijn tijd en energie afscherm en dus een eenvoudig, ongecompliceerd leven leid en zo onafhankelijk mogelijk ben.

- G. Ik heb een levendige fantasie, vooral als het gaat om dingen die mijn veiligheid en geborgenheid zouden kunnen aantasten. Ik zie gewoonlijk van tevoren wat gevaarlijk of schadelijk zou kunnen zijn en ervaar dan net zoveel angst alsof het echt gebeurt. Of ik vermijd altijd gevaar, of ik treed het altijd rechtstreeks tegemoet. Sterker nog, ik merk gevaar soms niet eens op omdat ik vrijwel zonder te aarzelen in actie kom. Door mijn verbeeldingskracht ben ik ook vindingrijk en heb ik een goed, zij het enigszins ongebruikelijk, gevoel voor humor. Ik zou willen dat het leven meer zekerheid bood, maar over het algemeen heb ik twijfels over de mensen en dingen om me heen. Ik zie meestal de tekortkomingen in het beeld dat iemand van zichzelf laat zien. Ik veronderstel dat sommige mensen mij daardoor erg scherpzinnig vinden. Over het algemeen wantrouw ik autoriteiten en ik voel me niet erg op mijn gemak wanneer ik als de autoriteit gezien word. Aangezien ik doorheb wat er mankeert aan de algemene visie op dingen, identificeer ik me met doelen ten behoeve van minderbedeelden in de samenleving. Als ik me eenmaal verbonden heb aan een persoon of doel, ben ik erg trouw.
- H. Ik ben een optimistische persoon die graag met nieuwe en interessante dingen voor de dag komt. Ik heb een heel actieve geest die vaak heen en weer beweegt tussen verschillende ideeën. Ik wil graag een totaalbeeld krijgen van hoe al deze ideeën met elkaar samenhangen en ik raak opgewonden als ik concepten met elkaar kan verbinden die in eerste instantie niets met elkaar te maken schijnen te hebben. Ik houd ervan om aan dingen te werken die ik interessant vind en daar zet ik me dan volledig met al mijn energie voor in. Ik vind het moeilijk om me met niet-lonende en herhalende taken bezig te blijven houden. Ik wil graag meedoen aan het opzetten van een project, gedurende de fase van het plannen maken, als er interessante opties overwogen kunnen worden. Als mijn interesse voor iets verdwenen is, vind ik het moeilijk om ermee door te gaan, omdat ik verder wil gaan met de volgende zaak die mijn aandacht getrokken heeft. Als ik gedeprimeerd raak door iets, richt ik mijn aandacht liever op plezieriger ideeën. Ik geloof dat mensen recht hebben op een aangenaam leven.

I. Ik ben een gevoelig mens met een intens gevoelsleven. Ik voel me vaak onbegrepen en eenzaam doordat ik het gevoel heb anders dan alle anderen te zijn. In de ogen van anderen kan het lijken alsof ik toeneem en krijg ik kritiek vanwege mijn overgevoeligheid en het uitvergroten van mijn gevoelens. In werkelijkheid bevindt zich binnen in mij een diep verlangen naar zowel emotionele verbondenheid als intensieve relaties. Ik heb moeite om huidige relaties ten volle te waarderen vanwege mijn neiging te willen hebben wat ik niet kan krijgen en te minachten wat ik wel heb. Ik ben mijn leven lang al op zoek naar emotionele verbondenheid en de afwezigheid van emotionele verbondenheid heeft me melancholisch en depressief gemaakt. Ik vraag me soms af waarom andere mensen meer schijnen te hebben dan ik – betere relaties en een gelukkiger leven. Ik heb een verfijnd gevoel voor schoonheid en ik heb een rijk en betekenisvol gevoelsleven.

**Belangrijk:**

Lees pas verder als je de Enneagramtest helemaal af hebt!

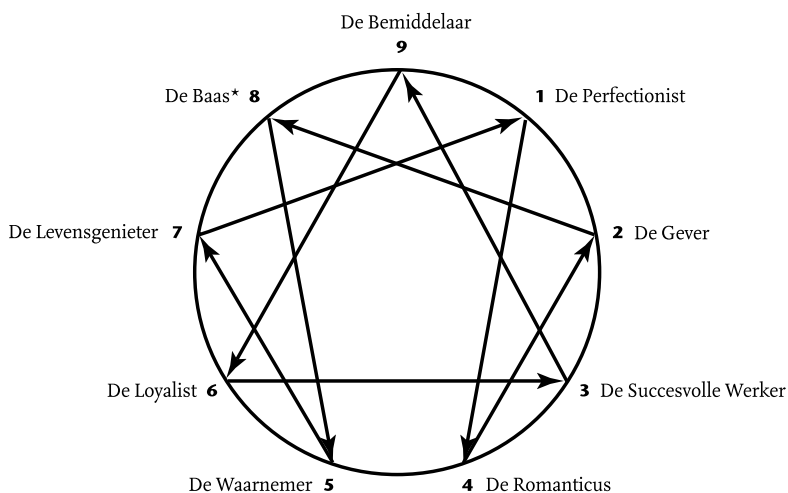
### Het verbinden van de paragrafen met de typen

Zoek de typen die corresponderen met de paragrafen die je hebt gekozen.

Testparagraaf	Enneagram-type	Typedeterminatie
A	Type 8	Pagina 71
B	Type 1	Pagina 36
C	Type 9	Pagina 76
D	Type 2	Pagina 41
E	Type 3	Pagina 46
F	Type 5	Pagina 56
G	Type 6	Pagina 61
H	Type 7	Pagina 66
I	Type 4	Pagina 51



## De enneagramfiguur



‘Ennea’ is het Griekse woord voor negen, en ‘gram’ betekent afbeelding of iets geschreefs. Het woord ‘enneagram’ verwijst naar een negenpuntige ster in een cirkel.

De pijlen in dit diagram geven de stress- en veiligheidstypen aan die horen bij elk enneagram-persoonlijkheidstype. Elke pijl begint bij het veiligheidstype en eindigt bij het stresstype. Zie pagina 28 voor uitleg van de stress- en veiligheidstypen.

### *Hoe verder te gaan*

Je hebt nu de Enneagramtest afgelegd en de paragrafen van je eerste, tweede en derde keus met de respectieve enneagramtypen verbonden.

Je bent nu zover dat je de uitleg van de Typedeterminatie en de Typebeschrijving kunt gaan lezen, die van wezenlijk belang zijn voor het bepalen van je type. De Typedeterminaties en Typebeschrijvingen vormen

\* Type Acht wordt in het oorspronkelijke Amerikaanse boek Protector (Beschermers) genoemd. In dit boek wordt dit type ‘de Baas’ genoemd, mede omdat Helen Palmer het ook zo noemt. (Vert.)

het hoofdgedeelte van dit boek als enneagramgids voor het persoonlijkheidstype. Om je juiste type vast te stellen, te bevestigen en te verifiëren is het van cruciaal belang dat je de terminologie en opbouw van de Typedeterminaties en de Typebeschrijvingen begrijpt.

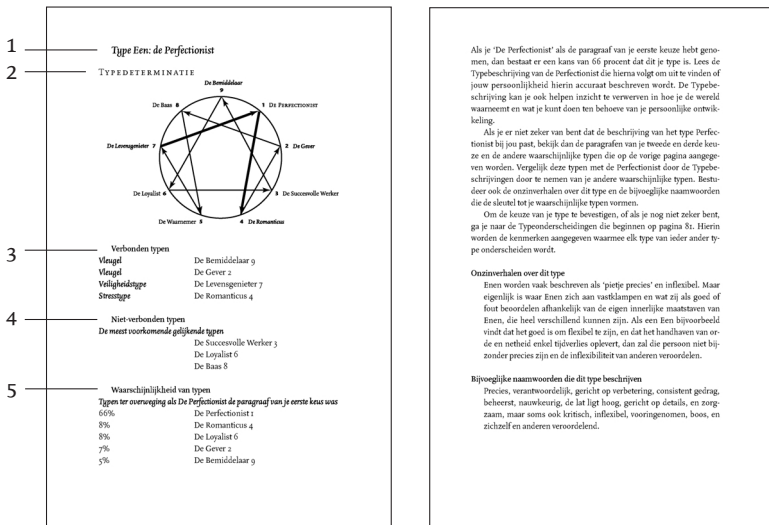
### *Het begrijpen van de Typedeterminaties*

De Typedeterminaties geven aan hoe groot de kans is dat de paragraaf van je eerste keus je juiste persoonlijkheidstype is. Ook wordt aangegeven wat de belangrijkste alternatieve mogelijkheden zijn voor je juiste type, gegeven de paragraaf van je eerste keus. Deze kwantitatieve informatie zal je helpen je juiste persoonlijkheidstype te bepalen.

De waarschijnlijkheden die gegeven worden bij de Typedeterminaties zijn ontdekt door middel van uitgebreid onderzoek dat is gedaan met de Enneagramtest. Een samenvatting van dat onderzoek is te vinden in Appendix B.

Figuur 1 toont het model van de Typedeterminaties. Een uitvoerige uitleg van de Typedeterminaties volgt na figuur 1.

# Figuur 1 – Model van de Typedeterminatie



1. **Enneagramtype** Elk enneagramtype heeft een verwijzing met een nummer en een beschrijvende titel.
2. **Typedeterminatie** De typedeterminaties helpen je bepalen wat waarschijnlijk jouw juiste type is.
3. **Verbonden typen** De vier persoonlijkheidstypen die verband houden met jouw basistype.
4. **Niet-verbonden typen** De persoonlijkheidstypen die het vaakst kenmerken vertonen die overeenstemmen met jouw basistype.
5. **Waarschijnlijkheid een ander type te zijn** Hoe groot de kans is dat je een ander type bent dan het type van de paragraaf van je eerste keuze.
6. **Onzinverhalen over het type** Typen worden stereotypen, en dat leidt tot verkeerde opvattingen en de onbewuste ontkenning van het type.
7. **Bijvoegelijke naamwoorden die dit type karakteriseren** De bijvoeglijke naamwoorden (en andere soorten woorden) die helpen het type te bepalen.

Uitvoerige informatie staat op pagina 27.

## Maximaliseer je eigen kracht

Het enneagram – de figuur met de negen persoonlijkheidstypen en hun onderlinge relaties – is een eeuwenoud psychologisch systeem. Een gids op weg naar zelfinzicht en zelfontplooiing. Dit boek biedt als eerste een enneagramtest die wetenschappelijk is ontwikkeld. Daarom biedt het de best onderbouwde en meest betrouwbare methode om persoonlijkheidstypen vast te stellen, en daarop te anticiperen. Het ware enneagram is een krachtig middel om zelf je persoonlijkheid te ontdekken en verder te ontwikkelen.

**Dr. David Daniels** is hoogleraar psychiatrie en psychologie aan de prestigieuze Stanford University. **Dr. Virginia Price** (psychologe) is gespecialiseerd in het ontwikkelen van psychologische tests. **Helen Palmer**, de bekendste enneagram-deskundige, schreef het voorwoord.

**'Grensverleggend en origineel.'**  
- Helen Palmer

Servire maakt deel uit van  
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen  
NUR 770

ISBN 978-90-215-5148-7



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)