

Het Enneagram voor jongeren

en mensen die zich jong voelen –
of simpelweg de basis willen ontdekken

UNRAVEL
PUBLISHERS

Copyright ©2024 by Ainsley Britain

Oorspronkelijke titel: The Enneagram for Teens: A Complete Guide to Self-Discovery and Spiritual Growth

Published by arrangement with HarperCollins Christian Publishing, Inc.

Het Enneagram voor jongeren

En mensen die zich jong voelen – of simpelweg de basis willen ontdekken

Inclusief Enneagramtypetest

Copyright ©2018 by Markus Becker

Gepubliceerd met goedkeuring van uitgeverij Claudius Verlag, München en Lannoo Uitgeverij, Tielt.

Alle rechten van de Nederlandse uitgave zijn in handen van Unravel Publishers, Barneveld | www.unravelpublishers.nl

Vertaling: Ellies Bomhof

Eerste druk: december 2024

ISBN: 978-90-833-0348-2
NUR: 765

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van de uitgever worden gebruikt of vermenigvuldigd.

Inhoud

Intro	8
Type EEN	29
Type TWEE	55
Type DRIE	83
Type VIER	109
Type VIJF	135
Type ZES	161
Type ZEVEN	187
Type ACHT	213
Type NEGEN	239
Bonus	267
Conclusie	276
Meer ontdekken?	278
Veelgestelde vragen	284
Enneagram typetest	288
Dank	306
Eindnoten	307

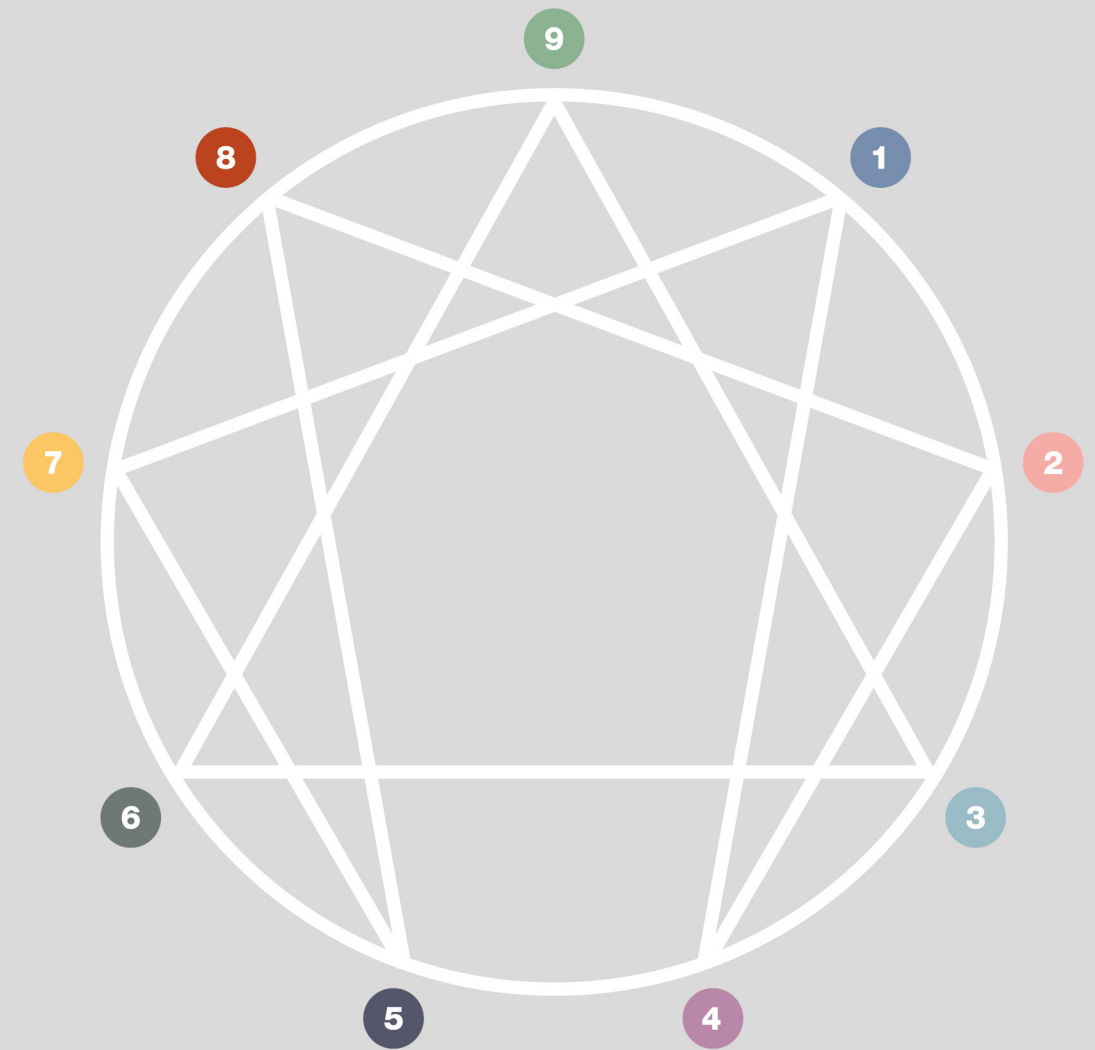
Intro

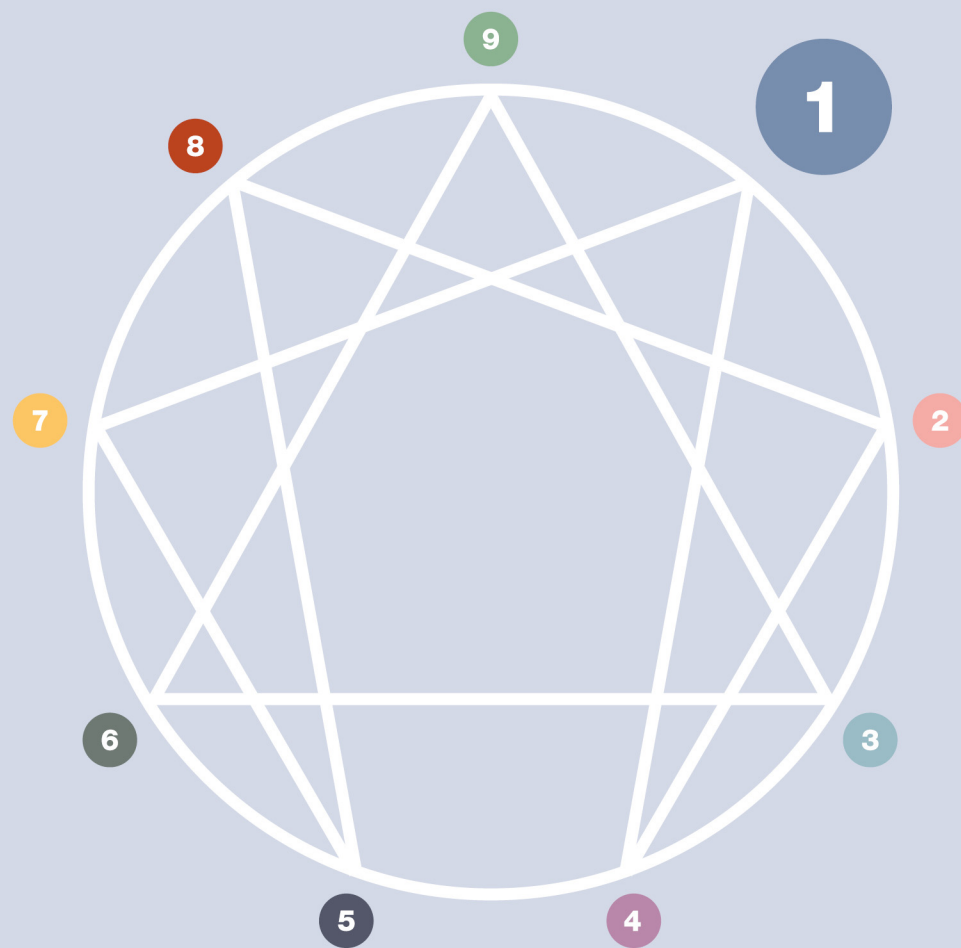
Wat is het Enneagram?

Oké, oké, genoeg over mijn persoonlijke kennismaking met het Enneagram. Waarschijnlijk vraag je je af: “Wat is het Enneagram dan eigenlijk?” Of misschien heb je wat testen gedaan, nagedacht en heb je het idee dat je je eigen type al kent? Hoe je hier ook zit, ik hoop dat je nieuwe inzichten ontdekt als we in de verschillende types van het Enneagram duiken.

Ik ben gecertificeerd Enneagram-coach via het *Your Enneagram Coach Programma* van Jeff en Beth McCord. Ik kan alleen maar goede dingen zeggen over hoe zij het Enneagram uitleggen en alles wat het omvat. Zij zeggen het zo: “Het Enneagram is een hulpmiddel, zoals een GPS, om je te helpen te weten waar je bent, waar je naartoe gaat (of je nu op de juiste weg zit of uit koers bent geraakt) en hoe je op de beste bestemming komt.”¹

Hoewel dat gemakkelijk klinkt, laat het ook zien hoeveel het Enneagram kan betekenen. Hoe meer je het Enneagram ontdekt, hoe complexer het kan lijken. Maar laten we beginnen met de basis. Als we het woord Enneagram in twee delen splitsen, heb je aan de ene kant “ennea” en aan de andere kant “gram”. “Ennea” is Grieks voor ‘negen’: negen persoonlijkheidstypes in een diagram die onderling verbonden zijn. Dat ziet er zo uit:





Type EEN

De moraalridder
(of de perfectionist)

Je zou een type **ÉÉN** kunnen zijn als ...

- 1 Je het meteen merkt als er iets niet klopt of als er iets verbeterd kan worden.
- 2 Je wilt dat elke situatie eerlijk is voor iedereen.
- 3 Details belangrijk zijn.
- 4 Je eerst de regels wilt kennen, voordat je bepaalt of je het ergens mee eens bent of niet.
- 5 Je teleurgesteld bent als mensen hun steentje niet bijdragen.
- 6 Je onbevooroordeeld probeert te zijn bij het oplossen van problemen, je je emoties goed kunt scheiden van het probleem.
- 7 Je als kind veel verantwoordelijkheid kreeg (opgelegd).
- 8 Het moeilijk voor je is om dingen los te laten en geen wrok te koesteren.
- 9 Mensen wel eens zeggen dat je kritisch of veroordelend bent.
- 10 Je een grote innerlijke criticus hebt, die je altijd vertelt dat je beter zou moeten en kunnen zijn.

Voorbeelden van een type **ÉÉN**

Jill

Jill deed mee aan een groepsproject voor school. De opdracht was om een nieuwszender te maken met een naam, een locatie en een doelgroep, en dan te beslissen welke programmaonderdelen ze in elk van hun shows zouden opnemen. Er waren verschillende andere types in de groep en er was één duidelijke leider. Hoewel Jill niet de leider was, hield ze wel aantekeningen bij voor de groep als ze bij elkaar kwamen en was ze zich altijd bewust van de kaders van het project. Ze was georganiseerd en op tijd voor elke vergadering. Toen de leider van de groep de taken verdeelde, merkte Jill dat twee van haar klasgenoten heel weinig taken hadden, taken die ook nog eens weinig tijd en aandacht vroegen, terwijl de rest van de groep langere takenlijsten had. Ze bracht dat ter sprake en stelde voor om de taken eerlijker te verdelen. De leider rolde met zijn ogen en ging in op Jills bezwaar. Jill hield echter voet bij stuk en stond erop dat de taken eerlijk verdeeld werden.

Uiteindelijk leidden haar suggesties tot verandering binnen de groep en had iedereen evenveel werk. Jill verliet de vergadering met een tevreden gevoel en hoewel de twee klasgenoten die oorspronkelijk minder taken hadden niet haar grootste fans waren, was de rest van de groep opgelucht en dankbaar dat ze haar gedachten had gedeeld. Ze creëerde een evenwicht binnen de groep waardoor alles soepel verliep en iedereen gelijk werd behandeld.

Max

Max haatte het als zijn vader naar zijn honkbalwedstrijden kwam kijken. Niet dat ze een slechte relatie hadden, ze waren juist beste vrienden en deden bijna alles samen: gamen, boodschappen of aan hun oude brommertje sleutelen. Maar Max zag op tegen de autorit naar huis na de wedstrijd.

Wat maakt iemand een type **ZES**

Type **ZES** staat bekend als de loyalist, de scepticus en de beschermer. Het zijn fantastische vrienden die gaan voor de lange termijn, en zich niet laten afschrikken door kleine ruzies of hobbels in de weg. **ZESSEN** behoren tot de meest betrouwbare mensen die je kent, want ze zijn toegewijd en hebben een enorme loyaliteit aan degenen van wie ze houden.

Ze hebben een heel comité aan adviseurs in hun hoofd, die verschillende perspectieven, angsten, voorzorgsmaatregelen en een vooruitziende blik bieden. Dat kan ook angst creëren en ervoor zorgen dat de **ZES** niet in staat is om beslissingen te nemen. Ze zoeken veiligheid in relaties en geloofssystemen, maar hebben vaak een sceptische houding ten opzichte van autoriteitsfiguren totdat het vertrouwen is gewonnen. **ZESSEN** zijn meestal op elke uitkomst voorbereid door de “Hoe zit dit? Hoe zit het daarmee?” dialoog die in hun hoofd plaatsvindt.

Veel **ZESSEN** lezen het bovenstaande misschien met de gedachte dat hun behoefte om zich voorbereid te voelen en aan alles te twijfelen een negatief iets of een probleem is, vooral omdat het comité in hun hoofd ervoor kan zorgen dat ze zich zorgen maken en zich niet op hun gemak voelen, maar deze eigenschap heeft ook positieve kanten. We hebben onze **ZES**-vrienden en familieleden echt nodig om ons te laten stilstaan bij wat er om ons heen gebeurt en om onze veiligheid te garanderen. **ZESSEN** zijn ook in staat om snel te denken en effectief te handelen omdat ze alle informatie hebben verzameld en de route al hebben uitgestippeld. Maar de uitdaging voor **ZESSEN** tijdens hun voorbereiding is om zichzelf en de wereld om hen heen te vertrouwen, in plaats van voortdurend te verwachten dat er iets mis zal gaan.

Grootste angst

Hun grootste angst is om geen veiligheid of zekerheid te hebben, dus die zoeken ze op elk gebied van hun leven. Dit betekent dat ze hunkeren naar voorspelbaarheid en vastomlijnde plannen, en daarom hebben ze graag een strategie klaar voor het geval er iets onverwachts gebeurt. Angst is een heel reëel gevoel voor hen, dus hun overmatige voorbereiding is een poging om dat gevoel te vermijden.

Kwetsende boodschappen uit hun kindertijd

De kleine **ZES** heeft een intens kwetsende jeugdboodschap. Ze geloofden van jongs af aan dat “het niet goed is om je veilig te voelen” of “je niet op je eigen oordeel kunt vertrouwen”. Ergens in het opgroeien werd hen wijsgemaakt dat de wereld een gevaarlijke plek is vol onzekere situaties en onbetrouwbare mensen. Hierdoor is het ‘innerlijke comité’ ontstaan waar ik het net over had. Als je ooit de film *Binnenstebuiten* hebt gezien, kan het personage met de naam Angst ons een kijkje geven in de angst die **ZESSEN** kunnen voelen en hoe die op de knoppen kan duwen in het maken van beslissingen.

Diepste verlangen

Hun diepste verlangen is om zich veilig en zeker te voelen op elk gebied van het leven, of dat nu in relaties, op het werk of in hun fysieke omgeving is. Ze doen dit door te investeren in relaties die voor hen veilig voelen. Ze bouwen in wezen een steunsysteem op voor anderen zodat ze zelf ook op dat steunsysteem kunnen rekenen. Een andere manier waarop ze zich veilig voelen is door een sterke autoriteitsfiguur te vinden die ze kunnen volgen. Omdat ze meestal aarzelen om autoriteitsfiguren te vertrouwen, is het zeldzaam maar wel geruststellend voor hen als ze er één vinden. Ze kunnen ook kijken naar externe structuren en systemen, zoals een baan, een gemeenschap of regels om een gevoel van stabiliteit en richting te krijgen.

Er zijn eigenlijk twee verschillende types binnen type **ZES**: fobisch en contrafobisch. Beide types hebben dezelfde kernangst en -verlangen, maar ze verschillen in hoe ze op angst reageren.

Als je aan deze twee types denkt, denk dan aan het ‘vecht of vlucht’-instinct. De reactie van de fobische **ZES** op angst is ‘vluchten’, waarbij ze hun angst koste wat het kost proberen te omzeilen. De contrafobische **ZES** heeft een vechtinstant – ze zien angst, gaan er recht op af en proberen het snel te overwinnen. Om deze reden kan een contrafobische **ZES** soms worden verward met een type **ACHT**, dus het is belangrijk om aandacht te besteden aan de kern van iemands verlangen en angst om hun type te bepalen.

De verschillende soorten type **ZES**

De gezonde zes

De gezonde **ZES** is een beschermer voor de mensen om hem heen, vol vertrouwen in zijn of haar keuzes en capaciteiten, rustend in de zekerheid van het geloof. Ze zijn loyaal en standvastig en creëren voor zichzelf de zekerheid die ze vaak bij anderen zoeken. Ze zijn minder achterdochtig, waardoor ze niet alleen meer vertrouwen hebben in anderen, maar ook in zichzelf. Deze positieve *mindset* geeft zelfvertrouwen en zorgt voor meer innerlijke rust. Als dit type als jou klinkt, volg dan deze stappen om de gezondste versie van een type **ZES** te worden:

1. Besteed aandacht aan je *mindset*. Iets waar veel van mijn vrienden met het type **ZES** mee worstelen is een *mindset* van schaarste, waarbij ze denken dat ze het risico lopen iets belangrijks te verliezen. “Wat als het niet lukt? Wat als ik het mis heb en dit niet is wat ik denk dat het is?” Werk eraan om deze *mindset* per situatie te veranderen. Vraag jezelf af: “Wat als het wel lukt? Wat als dit is wat ik denk dat het is?” Door opzettelijk te kijken naar de zonnige kant, krijg je wat meer ruimte om optimisme en hoop te voelen.
2. Heb je de neiging om op je hoede te zijn als een plan verandert of als iets je verrast? Ontdek welke dingen deze reactie veroorzaken en vraag je af waarom ze je zo triggeren. De spanning kan een negatieve spiraal van twijfelen aan jezelf en pessimisme worden, die we willen vermijden. Als je eenmaal weet waardoor je gespannenheid

Vriendschap en samenwerking met een type **ZEVEN**

Oké, conflictoplossing voor een type **ZEVEN** is een belangrijk iets om te begrijpen als je er goed in wilt zijn, want ze zullen absoluut proberen om de kwestie onder het tapijt te schuiven en in plaats daarvan iets leuks te gaan doen. Ze hebben de neiging te verdwijnen als het gaat om moeilijke en serieuze gesprekken of emoties, dus het minimaliseren van afleiding om je heen is handig als je zo'n gesprek hebt. Het is belangrijk om het onderwerp ter sprake te brengen zonder beschuldigingen of kritiek, zodat jullie allebei de vrijheid voelen om jezelf te uiten. In plaats van een 'complimentensandwich' geven **ZEVEN**s de voorkeur aan een 'complimentencupcake', oftewel een zoete cake vol complimenten met daarbovenop nog meer zoetheid en tot slot een geweldige tijd. Zelfs met dit mierzoete baksel kan hun neiging naar vermijding leiden tot spanningen in het gesprek, dus probeer hen gefocust en geconcentreerd te houden op het onderwerp waar het over gaat. Ze willen absoluut geen negativiteit in de relatie, dus er is meestal een sterke wil om het op te lossen. Zorg ervoor dat je snel ter zake komt, zodat er ook zo snel mogelijk een oplossing komt. Houd het kort, laat je niet afleiden en bedenk vast iets leuks om daarna over te praten, zodat ze niet het gevoel hebben dat jullie allebei bij het conflict blijven stilstaan. En als je meer tijd nodig hebt om de kwestie of wat je besproken hebt te verwerken, laat het hen dan weten, want anders laten ze alles voor wat het is.

Een voorbeeld van een gezonde confrontatie waar een **ZEVEN** meer ontvankelijk voor zal zijn, kan als volgt gaan:

Hé, bedankt voor _____. Kunnen we het even hebben over _____? Dan kunnen we daarna misschien samen een hapje gaan eten.

Carrière-ideeën voor een type **ZEVEN**

Als je op zoek bent naar een energieke, toekomstgerichte werknemer, zoek dan niet verder dan de Enneagram type **ZEVEN**! (Als je op zoek bent naar aandacht voor detail, zoek dan wel verder.) De avontuurlijke aard van een **ZEVEN** is een ongelooflijke goeie toevoeging voor je team of organisatie, omdat zij meestal degenen zijn die mensen bijeenbrengen en anderen motiveren het moreel hoog te houden en grote dromen te dromen voor de organisatie. Je kunt je voorstellen dat een **ZEVEN** goed op zijn plek zou zijn als raft-instructeur of skileraar, en dat klopt. Maar ze kunnen het ook leuk vinden om interieurontwerper, schrijver, stewardess, fitnessinstructeur of ondernemer te zijn. Een heel relationele **ZEVEN** houdt van het creëren van nieuwe kansen en 'goede vibes'. Door hun grote verbeeldingskracht kunnen ze goed brainstormen en mensen enthousiast maken voor allerlei nieuwe ideeën. Ze kunnen het moeilijk hebben op een werkplek als ze het gevoel hebben dat ze geen deel uitmaken van een team, als er een starre routine is of als ze zich beperkt voelen in hun besluitvorming. Ik zou een type **ZEVEN** niet per se aanraden om te solliciteren naar een baan als bibliothecaris, administratief medewerker of medewerker bij de klantenservice. Als je een **ZEVEN** iets geeft om naar uit te kijken, hetzij binnen de doelstellingen of als het doel is behaald, zal je niet worden teleurgesteld.

Type **ZEVEN** en geloof

Een **ZEVEN** kan in een patroon terechtkomen waarbij ze meer geluk denken te halen uit epische ervaringen dan uit God. Dat komt omdat hun onverzadigbare verlangen naar plezier en avontuur hen een leeg gevoel kan geven, ze zoeken naar geluk dat alleen Jezus kan geven. De emoties die nodig zijn om eerlijk in de spiegel te kunnen kijken, kunnen een **ZEVEN** ook dwarsbomen, want ze willen zwaarmoedige gevoelens juist vermijden. Maar als we onze negatieve emoties onder ogen zien en ze bij God brengen, kunnen we verder gaan met een vrede die alleen bij Hem te vinden is. Rusten in Gods aanwezigheid brengt echte tevredenheid en vreugde, precies waar een **ZEVEN** naar op zoek is. Het verdriet en de wanhoop die **ZEVEN**s vermijden, worden gemakkelijker te doorstaan als ze hun geloof aanwakkeren en God vertrouwen om hen te helpen er doorheen te komen. God wil dat **ZEVEN**s weten dat een relatie met Hem vol avontuur is. Denk de volgende keer dat je een wandeling door de natuur maakt aan Gods werk toen Hij de bladeren, de modder onder je voeten en de bloemen die om je heen bloeien schiep. Luister naar Hem in het gezang van de vogels en kijk naar Zijn kunst in de zonsondergangen. Vind Hem in het avontuur zodat je niet het gevoel hebt dat een relatie met Hem en je avontuurlijkheid of reislust los van elkaar moeten bestaan.

Normentabel

Waarde	1	2	3	4	5	6	7	8	9
0	0 - 25	0 - 32	0 - 20	0 - 18	0 - 35	0 - 17	0 - 31	0 - 21	0 - 30
1	26 - 31	33 - 37	21 - 26	19 - 25	36 - 41	18 - 24	32 - 36	22 - 27	31 - 36
2	32 - 37	38 - 43	27 - 31	26 - 31	42 - 46	25 - 30	37 - 41	28 - 34	37 - 41
3	38 - 42	44 - 48	32 - 36	32 - 38	47 - 51	31 - 37	42 - 46	35 - 39	42 - 47
4	43 - 48	49 - 53	37 - 41	39 - 44	52 - 56	38 - 43	47 - 50	40 - 45	48 - 52
5	49 - 54	54 - 59	42 - 47	45 - 51	57 - 62	44 - 50	51 - 56	46 - 52	53 - 58
6	55 - 60	60 - 65	48 - 52	52 - 58	63 - 67	51 - 57	57 - 61	53 - 58	59 - 63
7	61 - 66	66 - 71	53 - 58	59 - 64	68 - 72	58 - 64	62 - 66	59 - 64	64 - 68
8	67 - 72	72 - 76	59 - 63	65 - 71	73 - 77	65 - 70	67 - 71	65 - 71	69 - 74
9	73 - 90	77 - 90	64 - 90	72 - 90	78 - 90	71 - 90	72 - 90	72 - 90	75 - 90

302

Jouw Enneagramprofiel

Waarde	1	2	3	4	5	6	7	8	9
9
8
7
6
5
4
3
2
1
0
Type	1	2	3	4	5	6	7	8	9

303