

NÅR PSYKOLOGIEN BLIVER PRAKTISK ANVENDELIG!

AF HELLE POULSEN

Tænk hvis du vidste, hvorfor mennesker opfører sig, som de gør! Og tænk hvis du vidste, hvorfor din partner eller kollega for eksempel altid tager tingene personligt, hvorfor dine børn ikke følger dine råd, eller hvorfor du og din partner altid kommer op og diskutere de samme ting!

Svarene finder du i Enneagrammet – et dynamisk værktøj, der forklarer, hvorfor og hvordan vi hver især håndterer livet i modgang, stress, ledersituationer, sociale kontakter, gruppearbejde, vidensdeling, parforhold, børneopdragelse og meget, meget mere.

At få viden om hvorfor vi gør, som vi gør – kombineret med en praktisk anvendelse af Enneagrammet er fokusområdet for ”Enneagrambogen”.

HVAD ER DIT LIVSSYN?

Enneagrammet beskriver 9 grundlæggende persontyper, som illustrer 9 måder at se verden på – og dermed 9 måder at være blind på.

Fra fødslen og op til omkring 7 års alderen udvikles vores persontype og selvopfattelse. Den følger os hele livet og afspejler vores livssyn.

- Og der er en god grund til, at vi hver især har et bestemt livssyn, siger Flemming Christensen. Det beskriver jeg i ”Enneagrambogen” og giver anbefalinger til, hvordan vi kan udvikle vores livssyn og bruge vores talenter, så de ikke styrer eller begrænser os. Det er nemlig sådan, at de 9 Enneagram-typer ikke putter dig i bås, men hjælper dig ud af den bås, du allerede befinder dig i. Enne-

Enneagrammet er det mest komplette værktøj til beskrivelse af den menneskelige adfærd. Flemming Christensen er forfatter til ”Enneagrambogen” - en praktisk guide til Enneagrammet og den menneskelige forståelse.

agrambogens test, tips og værktøjer kan hjælpe dig med at finde den persontype, der beskriver dit livssyn bedst.

Bogen giver endvidere en detaljeret beskrivelse af Enneagrammets 9 grundlæggende persontyper, og deres forskellige livssyn og motiver for adfærd. Alle typerne kan udvise den samme adfærd, men med forskelligt motiv. Du kan derfor ikke alene spotte din eller andres type ud fra adfærd, men du skal ind og finde de bagvedliggende værdier og overbevisninger for at finde frem til typen.

- Det er blevet min livspassion at arbejde med mennesker, der ønsker at skabe balance i deres essentielle værdier og overbevisninger, og dermed ændre livssyn. Det betyder, at de i højere grad bliver

mere troværdige overfor sig selv, at de bliver bedre til at vælge de rigtige ting til og fra, og at de får større mod på at forfølge mål, drømme og passioner.

PUDS DINE ”BRILLER” MED ENNEAGRAMMET!

Når vi nu alle bærer rundt på 1 ud af 9 forskellige ”briller”, betyder det, at vi hver især tror, at verden er indrettet på en bestemt måde. Nogen tror, at livet er en kamp, andre at det er uretfærdigt, andre igen syntes måske det hele er et stort muntert tag-selv-bord og andre syntes måske, at verden er lidt sløset, og at vi alle sammen burde stramme os lidt an. Uanset dit livssyn, så kan det virke både befordrende eller begrænsende, men ved at anvende Enneagrammet får du indsigt i de talenter, du måske bruger lidt for kraftigt, og talenter du burde udvikle yderligere.

ENNEAGRAMMET – OGSÅ I PARFORHOLD

Uanset om du anvender Enneagrammet i private eller erhvervsmæssige sammenhænge, handler det hele kun om én ting: Opmærksomhed på sin adfærd, og hvorfor du gør, som du gør.

Det vil hjælpe dig med at øge din evne for motivation, kommunikation, ledelse, salg, samarbejde og stresshåndtering. Og du vil få redskabet til at øge samspillet mellem mennesker for eksempel, når du diskuterer med din partner.

Når du har det godt sammen med din partner er alt muligt. Du har det ekstra overskud, der skal til for at rumme partnerens skæve eller anderledes sider. Når parforholdet derimod knaser, er din fleksibilitet og rummelighed begrænset, og ofte er det de samme ting, I diskuterer og endda på den samme måde. Grunden til at vores problemer i parforholdet følger det samme mønster, er fordi, den menneskelige psykologi er bygget op af vaner og mønstre, der er etableret i en meget tidlig alder.

Ved at anvende Enneagrammet kan beg-

ge parter få en forståelse for, hvordan den andens verden ser ud, når vi bruger den andens briller. Det giver ofte en stor AHA-oplevelse, der i mange tilfælde medfører en større forståelse eller accept for den andens livssyn, siger Flemming Christensen.

- Det er således min største anbefaling, at du begynder at anvende Enneagrammet i din hverdag. Husk, at det er lettere at pege fingre ad andre mennesker og fortælle dem, hvilken type de er, og hvorfor de opfører sig, som de gør – men at gevinsten først opstår, når du selv begynder at pege fingre ad dig selv og opdager, hvor ofte du bare gør de ting, du plejer at gøre. Benyt Enneagrammet til at opdage dine vaner og mønstre, og brug Enneagrambogens tips til at gøre Enneagrammet til et levende og dynamisk værktøj.

”Enneagrambogen” udstråler en passion for at arbejde med den moderne motivationspsykologi på en forståelig og struktureret facon.

THINK ABOUT IT tilbyder virksomheden skræddersyede kurser til erhvervslivet inden for bl.a. ledelse, salg og teambuilding.

Læs mere på www.thinkaboutit.dk

Flemming Christensen, stifter af virksomheden THINK ABOUT IT, er en efterspurgt foredragsholder og underviser, hvor et af hans kendetegn er den praktiske indgangsvinkel til motivationspsykologi. Han har udgivet flere bøger og designet en Enneagram Master Coach uddannelse og en Enneagram Master Leadership uddannelse.



MINITEST

Opdag din Enneagram persontype...

Vælg mellem udsagn A, B eller C.

A Det er vigtigt for mig at sætte et aftryk i verden, så jeg selv og andre ved at jeg har været her. Jeg anvender mit høje energiniveau til at præge omgivelserne og jeg føler mig komfortabel ved at kontakte andre mennesker. Jeg betragter mig selv som udadventet og har troen på at jeg kan løse de fleste opgaver.

B Det er vigtigt for mig at udtale mig, når jeg har fået tænkt mig om, så det jeg siger er væsentligt. Jeg er for det meste tilbagetrukket og afventende og har det godt med at betragte omgivelserne. Jeg holder mest af dybere samtaler og kan blive stresset af en overfladisk dialog med hurtige emneskift.

C Det er vigtigt for mig at være med i gruppen eller teamet. Jeg er mere en teamplayer end en individualist og jeg befinder mig godt ved at yde noget sammen med andre mennesker. Jeg kan dog godt forholde mig kritisk overfor andres mening om mig og jeg kan have tendens til at tage tingene personligt, men jeg yder blot mit bedste for gruppens eller teamets bedste.

Noter dit valg her: _____

Du skal nu vælge mellem nedenstående udsagn:

1 Jeg kan for det meste mærke om tingene er rigtige eller forkerte. Det er noget der sker i min krop og jeg tror, at denne fornemmelse sidder i min mave. Det er ikke en emotionel følelse, men en fysisk fornemmelse i kroppen. Det er ikke sikkert at jeg udtrykker mine meninger og holdninger, men jeg træffer meget hurtige beslutninger, og er for det meste sikker på at jeg har truffet den rigtige beslutning. Når jeg har truffet en beslutning skal der meget overvejende grunde til at jeg ændrer mening.

2 Jeg kan for det meste forholde mig rationelt til tingene og ved at jeg er hurtig til at regne tingene ud. Jeg er ikke den udprægede følelyst og drøfte for det meste ikke mine følelser med nogen. Jeg er med på, at der findes emotionel intelligens, men egentlig er det en mystisk sammenblanding af ord – nemlig emotionel og intelligens – idet en emotionel tilstand er yderst rationel og intelligens historisk set er noget man kan tage og føle på.

3 Jeg kan for det meste forholde mig emotionelt eller følelsesmæssigt til tingene. Jeg går op i, hvad folk tænker eller siger om mig og jeg bliver ked af det eller skuffet, hvis folk tager mig for givet eller ikke anerkender de ting jeg gør. Jeg ved jeg lægger min sjæl i de opgaver jeg løser eller udfører og mener at det kun er rimeligt med en anerkendelse af mit arbejde. Jeg kan godt bruge tid på at forstå, hvorfor jeg føler de følelser jeg gør og jeg er god til at mærke om andre er oprigtige overfor mig.

Noter dit valg her: _____

Resultatet af minitesten ser således ud:

A1 = 8	B1 = 9	C1 = 1	C3 = 2	A3 = 3	B3 = 4	B2 = 5	C2 = 6	A2 = 7
--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

Hvis du havde svært ved at vælge et udsagn og havde oplevelsen af, at det hele afhænger af hvilken situation du befinder dig i, så er det netop, hvad der typisk kendetegner Typerne 3, 6 og 9.

Enneagrammet's 9 grundlæggende typer:

Hos THINK ABOUT IT anvender vi ikke navne, men tal for typerne. Der gør vi, fordi vi mener, at navne eller benævnelser kan tillægges eller associeres med værdier, meninger og antagelser og dermed ikke beskriver typerne objektivt. Vi giver her en meget kort introduktion til typerne, som du bør supplere med vores gratis typetest på www.thinkaboutit.dk/typetest for at opdage den type, der beskriver dig bedst.



TYPE 8

Frontkæmperen.

Du ønsker at sikre dig, at andre ikke kontrollerer dit liv. Du har styrken til at sige til og fra og anvender din mentale og fysiske styrke til at beskytte dem, som du holder af. Du frygter at være kontrolleret, og at nogen eller noget skal bestemme over dig. Du er i stand til at sige din mening, så andre ikke er i tvivl og skabe et imperium ud af hårdt arbejde. Du er også i stand til at skabe visioner, træffe beslutninger, skære igennem og stå ved dine beslutninger.



TYPE 9

Fredselskeren.

Du ønsker at være i harmoni og balance, have rolige og stabile omgivelser og værne om dine inderste private tanker og følelser. Du frygter at miste forbindelse og samhørigheden med andre og verden, som du ønsker at skabe harmoni imellem. Du er i stand til at berolige dig selv og andre og forsikre, at "det hele nok skal ordne sig". Du er også i stand til at tilbageholde store følelser og sikre, at andre er tilfredse.

TYPE 1

Perfektionisten.

Du ønsker at tænke og gøre tingene korrekt, og at andre også vil gøre tingene korrekt. Du ønsker også at gennemføre din "mission" og lægge en fejlfri plan og følge den. Du frygter at tage forkerte eller ukorrekte handlinger. Du er i stand til at fastholde fokus på de sande værdier, være et forbillede på høje standarder, etik, moral og orden. Og du også er i stand til at yde "det ekstra" for optimal kvalitet.



TYPE 2

Hjælperen.

Du ønsker at skabe menneskelige relationer og give din omsorg, tid, kærlighed, ting og opmærksomhed til andre – fordi de har brug for det. Du frygter at være uelsket og uønsket. Du er i stand til at vide netop, hvad andre mennesker har brug for, være den "lyttende ven" og få andre til at "føle sig hjemme".

TYPE 3

Udretteren.

Du ønsker at bruge tiden med de rigtige gøremål og skabe synlige mål og resultater. Du ønsker også at være effektiv og modtage anerkendelse for dine resultater. Du frygter at være værdiløs og uden ægte anerkendelse. Du er i stand til at omsætte idéer og tanker til virkelighed, indrette dig efter situationen – for at nå dine mål, være selvkørende og skabe dine egne mål.



TYPE 4

Individualisten.

Du ønsker at finde din sande identitet og være tro overfor, hvad du måtte finde. Du ønsker også at være unik, enestående og speciel og blive accepteret – uanset hvem du er. Du frygter at være uden identitet og personlig betydning. Du er i stand til at anvende og tro på din intuition og nyde tilværelsen – på godt og ondt. Du er også i stand til at sætte dit personlige præg og udtrykke dig kreativt og personligt.



TYPE 6

Loyale Skeptiker.

Du ønsker at have faste logiske aftaler og løse opgaver med forudsigelige resultater. Du ønsker også at få accept for, at du ved ”ting kan gå galt”, og at man godt må være mistroisk. Du frygter, at ting går galt og at være uden faste rammer eller noget, man kan holde sig til. Du er i stand til at være rollemodel for ”ansvarlighed”, arbejde loyalt og trofast for en ”sag” og finde skjulte fejl eller mangler – for at passe på dig selv og andre.



Du kan få mere viden om typerne på vores Gratis Typedage, der er et minikursus på 3 timer, hvor du lærer yderligere om typerne med det formål, at du kommer tættere på at finde din egen type. Læs mere om arrangementet på www.thinkaboutit.dk, hvor du også finder informationer om vores øvrige Enneagramkurser.

TYPE 5

Undersøgeren.

Du ønsker at have viden og være kompetent, udtænke logiske og rationelle løsninger og have tid, plads og ro til at fordybe dig og undersøge meningen. Du frygter at være inkompetent, hjælpeløs og unyttig. Du er i stand til at fokusere og koncentrere dig, tilsidesætte dig selv og dine behov og være objektiv, følelsesfri og nøgtern. Ligesom du også er i stand til at nytænke og se verden på en helt ny måde.



TYPE 7

Entusiasten.

Du ønsker at opleve så mange nye ting, steder, tanker, mennesker og aktiviteter som muligt. Du ønsker også at leve uden begrænsninger og igangsætte og få idéer. Du frygter at være begrænset af nogen eller noget. Du er i stand til at have mange bolde i luften, være spontan og kreativ og se nye muligheder eller variationer og fylde luften med energi og tempo.



For at deltage i konkurrencen skal du svare på spørgsmålene...

KONKURRENCE

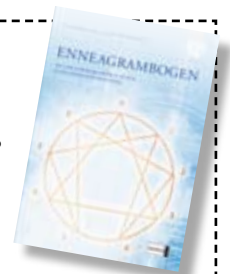
1. Hvor mange grundlæggende persontyper indeholder Enneagrammet?
3, 9 eller 18?

2. Hvem er forfatteren til Enneagrambogen?

Flemming Christensen, Russ Hudson eller Claus Roager Olsen?

3. Hvor kan du tage en dansk Enneagram typetest?

www.enneagraminstitute.com eller www.thinkaboutit.dk



Mail svar, navn, adresse og tlf. til redaktion@livogsjael.dk. Vinderne offentliggøres i februar nummeret af Liv & Sjæl.