

Das Enneagramm im Lerncoaching

1) Was ist das Enneagramm?

- Herkunft: uralte Lehre über Persönlichkeitsentwicklung, deren exakter Ursprung nicht genau zu ermitteln ist, da ihr eine mündliche Tradition zugrunde liegt
- eine erste Erwähnung findet man 1916 bei dem Schriftsteller, Komponisten und Philosophen Georges I Gurdijeff
- heutige Form geht auf den bolivianischen Philosophen Oscar Ichazo aus den 70er Jahren zurück und wurde dann bald durch Jesuiten für die christliche Seelsorge weiterentwickelt (Ebert/Rohr).
- Heute wird das Enneagramm u.a. als ein Komplex von neun Persönlichkeitsstrukturen beschrieben, wobei gerade aus systemischer Sicht das Wort Struktur bewusst statt Typologie gewählt wird, da es um eine strukturelle Grundlage der Persönlichkeit geht und nicht um eine festlegende Typisierung
- Das Enneagramm wird als ein Kreis mit 9 Punkten dargestellt, die jeweils mit zwei anderen verbunden sind
- Das Wort kommt aus dem Griechischen und bedeutet ennea= neun und Gramma=Punkt.
- Den neun Punkten im Enneagramm sind neun Persönlichkeitsstrukturen zugeordnet
- Wichtig ist hier, dass es im Unterschied zu vielen anderen Persönlichkeitstests wie Meyers-Briggs oder DISC nicht fokussiert, WAS du tust, sondern WARUM. Es bezieht sich also weniger auf die Handlung als auf die Motivation, die dahinter liegt.
- Grundlage für die 9 Strukturen sind 3 Intelligenzzentren: Limbischs (Instinkt), Herzintelligenz (Intuition) und Kopfindelligenz (Kognition)

2) Die drei Zentren und ihre Verbindung zum Gehirn

- Die 3 Intelligenzen, auf die das Enneagramm aufbaut, sind im Gehirn abgebildet
- Bauch, Herz, Kopf haben millionenfache neuronale Verbindungen zum Gehirn
- *Stammhirn* ist zuständig für gesundes Überleben
 - o Kampf, Flucht, Erstarrung, wir müssen Kräfte messen, wir müssen Gefahren abschätzen, ich muss erkennen können, ob mir jemand gefährlich wird
 - o Es überprüft, ob wir ok sind, komm ich hier gut durch.
 - o Zentrales Thema: Gerechtigkeit: Wir brauchen Platz und müssen unsere Kraft anwenden um gut zu überleben oder für Gerechtigkeit einzustehen

- Kraftposen, Kampfsportarten, Achtsamkeitsübungen aktivieren dieses Zentrum
- *Limbisches System*: Bewertungssystem, vergleichendes System, Erinnerungen (Hippocampus), Emotionen (Amygdala)
 - innerhalb 0,6 Sekunden wird der Erinnerungsspeicher abgeglichen – gibt es eine Resonanz zu etwas, was ich schon kenne
 - wir brauchen eine zwischenmenschliche Intelligenz, es geht um mehr als Überleben: Wie ist die Verbindung zu anderen Lebewesen, wie stehen wir in Beziehung, Nähe, Distanz, Wert, positive und negative Stimmung
- *Neocortex*: Will Informationen immer verarbeiten und überprüfen
 - entwickelt Bedenken bis es ein Gefühl von Sicherheit und Orientierung hat
 - Fragende Haltung
 - Ich bin wachsam, ich achte darauf, was nicht gesagt wurde und man noch wissen muss → Bewusst sein
 - Daraus werden Strategien und Pläne entwickelt

Enneagramm = Transformationsmodell, zeigt Entwicklungswege auf.

- Stammhirn: Energierlieferant und Impuls für Verhaltensauslöser
- Limbisches System: Steuerungseffekt durch Vergleich – Dosierung der Energie, was wird hier gebraucht
- Neocortex: Steuerung – bringt das zusammen → Reifung/Entwicklung, Regulierung, ermöglicht präzise Kommunikation
- Wir bevorzugen eine von den drei Zentren (Leitintelligenz)
- Die anderen vernachlässigen wir ein bisschen, haben aber ALLE

Austausch:

Bauch: Wenn du vor einer neuen Situation oder einem Problem stehst, möchtest du dann am liebsten gleich handeln und etwas tun, durchaus auch, bevor du alle wichtigen Fakten dazu kennst? Verspürst du oft Wut? Handelst du oft spontan oder aus dem Bauch heraus?

Herz: Wenn du vor einer neuen Situation oder einem Problem stehst, bekommst du dann das Feedback von Leuten, dass du emotional überreagierst? Verspürst du oft Scham? Wie wichtig sind dir die vermeintlichen Erwartungen, die andere an dich haben?

Kopf

Wenn du vor einer neuen Situation oder einem Problem stehst, bekommst du dann das Feedback von Leuten, dass du dich abschottest, dich raushältst, oder sehr distanziert und eher emotionslos wirst? Fallen dir oft zuerst Bedenken ein?

3) Enneagramm im Lerncoaching:

- *Bauchzentrum*: Autonomie, Wille, Kraft, Grenzen, Selbstbewusstsein
 - Hauptidentifikation: Ich bin, was ich tue
 - Es geht um Raum Autonomie, um Grenzen als auch Gerechtigkeit

- Können sich selbst gut fühlen, Instinkte, verlassen sich auf Bauchgefühl
- Leben im Hier und Jetzt
- Hauptfragestellung: Was ist hier zu tun? Worauf kann ich mich verlassen? Ich brauch Klarheit, Wahrheit. Was ist richtig? Was ist gut?
- Übernehmen viel Verantwortung
- Sprache: „Ich muss kämpfen“ „ich muss es richtig machen“ „ich muss es gut machen“ ich brauch eine Struktur, wenn es ein Problem gibt, muss ich etwas tun
 - Diesen Kindern ist Unabhängigkeit wichtig
 - Sie lassen sich nicht gern Fremdbestimmen, sie wollen wählen und legen gerne selbst die Regeln fest
 - Sie ticken tendenziell eher schwarz/weiß. Entweder ich kann was, oder ich kann es nicht.
 - Üben fällt ihnen schwer, da sie in Gefahr geraten, falsch zu liegen und sich verletzbar zu machen
 - Sie brauchen Nachvollziehbarkeit und Transparenz
 - Reagieren konfrontativ auf „Du machst das, weil ich es dir sage“
 - Klare Zielorientierung: Wo willst du hin? Was brauchst du dafür?
- *Herzzentrum*: Thema Beziehung und Kontakt
 - Hauptidentifikation: Ich bin, was andere über mich sagen oder denken
 - Leben eher in der Vergangenheit
 - Sie sind sehr sozial ausgerichtet und meistern ihr Leben über die emotionale Intelligenz. → Anpassung was gefordert wird
 - Fragen nach und Sehen, wie es einem geht
 - Sie können extrem gut Gefühle (vor allem von anderen) wahrnehmen, fixieren sich auf zwischenmenschliche Vernetzungen, die Welt ist ein Netzwerk aus gut und schlecht funktionierenden Beziehungen
 - Ihnen machen Konflikte mit anderen große Schwierigkeiten, die oft das Lernen behindern
 - Sie wollen um ihrer Selbst willen geliebt oder bestätigt werden und wollen sich gesehen und bestätigt fühlen
 - Durch das Vergleichen/Abgleichen mit anderen überidentifizieren sie sich mit ihrem „Machen“, wer sie sind und der eigenen Leistung, weshalb sie sich oft gescheitert fühlen, wenn sie eigenen oder fremden Ansprüchen nicht genügen.
 - Sind mit eigenen Werten, Identität und Emotionalität beschäftigt

- Sprechen viel über Beziehung, Probleme sind immer gleich
Beziehungsprobleme – kein Sachproblem, sehr sensibel für das Gefühl
gemocht oder nicht gemocht zu werden (Nehmen Sachverhalte
schneller persönlich), Leistungsstress, Leistungsangst
 - Du bist gut genug. Ich sehe dich, wollen gefallen bzw haben
Angst, dass sie nicht mehr gemocht werden. „Der mag mich
nicht“ = ich bin schlecht in einem Fach!
 - Überlegen: Was würde dem Lehrer besonders gut gefallen?
mögen den „Ezählkreis“, da sie dadurch an andere anknüpfen
können, Launometer, Imaginationsreisen, Teamspiele,
Selbsteinschätzung (Ehrlichkeit)
 - Motiviert Einzelgespräche, Wahrgenommen sein, Zeit mit
Ihnen verbringen, Beziehung gestalten
 - Können im Kreise reden ohne auf dem Punkt zu landen

- *Kopfzentrum*: Überblick und Sicherheit
 - Hauptidentifikation: Ich bin was ich habe → Wissen
 - brauchen Strategie, Transparenz, einen Überblick
 - Sind in der Theorie super, Ausführung hapert: Optionen =
Gedankengebilde (weiß ich alles? Hab ich mich gewappnet? Begrenze
ich mich?), verlieren sich in Recherche, brauchen möglichst genaue
Angaben
 - Fragen oft: „Was genau soll ich machen?“
 - Entweder sie denken grundsätzlich, dass sie noch mehr Informationen
brauchen, bevor sie eine fundierte Lösung finden können. Ihnen geht
es also darum Wissen zu haben. Oder sie vertrauen sich selbst nicht
genug, richtige Antworten zu finden, und suchen deshalb nach einer
Autorität oder Gruppe.
 - Sie verleugnen lieber Unsicherheiten und überspielen sie mit Spaß und
Fantasie, da es ihnen um Erfahrung und Freiheit geht
 - Haben blitzschnellen Geist
 - Sind schlagfertig, können blitzschnell ihre Meinung ändern, wenn sie
neue Sachverhalte erfassen
 - Das Leitthema der Informationssammlung ist immer Richtigkeit und
Logik. Wie und wo passt eine neue Information in ihr bereits fest
gefügtes Konzept und Konstrukt der Wirklichkeit?
 - Überblick zu Lerninhalten/Stundenabläufen zu Beginn →
Worum geht es heute?
 - Themen einordnen
 - Selbsteinschätzungsfragen eher schwierig
 - Lernen gerne alleine, da es mit Partnern oder gar in Gruppen
oft zu langsam geht