



Ik denk te weten wie ik ben,
maar ben ik echt wie ik denk dat ik ben?

Lees met je hart en stel je ook open voor de universele energie die door ons heen stroomde toen we dit boek mochten schrijven.

Het gaat om de boodschap, maar als je hoofd tijdens het meelesen schrijffoutjes ontdekt, mail ze dan gewoon even naar ons.

Alvast onze dank hiervoor.

November 2020

Uitgeverij: Maatschap InsideOut

Print: Ridderprint | www.ridderprint.nl

© Breathfulness Center te Steenbergen

Jacquelien en Marco de Jager


Overal waar in dit boek 'hij' staat bedoelen we ook 'zij'. Er is geen onderscheid of geen voorkeur. We gebruiken alleen de 'hij'-vorm in plaats van 'hij/zij' om het lezen makkelijker te maken.


Alle rechten voorbehouden.

We vragen je niets uit dit boek te kopiëren of in welke vorm dan ook te gebruiken zonder dit vooraf met ons te overleggen.

Als je anderen op dit boek wilt attenderen geef ze de link naar onze webwinkel.

ISBN 978-90-811943-5-8

 breathfulness.center

 breathfulness.nl

 info@breathfulness.nl

Inleiding	7
1. Het enneagram nodigt uit	11
2 Het enneagram als ontdekking	15
2.1 Negen nummers, negen types	16
2.2 Het enneagram als hulpmiddel	20
2.3 De betekenis in de praktijk	23
2.4 Essentietype en persoonlijkheidstype	28
2.5 Persoonlijkheid, essentie en bewustzijnsniveaus	31
2.6 Je wikkelt laag voor laag af	35
2.7 De rol van Breathfulness	38
2.8 Conclusies en praktische tips	39
3 Het model enneagram	41
3.1 Stressrichting en stresspunt	47
3.2 Ontspanningsrichting en ontspanningspunt	48
3.3 Het enneagram gaat verder dan gedrag	51
3.4 Het enneagram en de emotionele centra	51
3.5 Conclusies en praktische tips	57
4 Enneagram als persoonlijkheidsmodel	59
4.1 Van gedrag naar essentie	61
4.2 Basisovertuiging	63
4.3 Mentale drijfveer (fixatie)	64
4.4 Emotionele drijfveer (misleidende passie)	67
4.5 Verdedigingsmechanisme	67
4.6 De negen enneatypes nader beschreven	71
4.7 Conclusies	82
5 Communicatie in de praktijk	83
5.1 Veel voorkomende woorden en stopwoorden	84
5.2 Communicatie met andere woorden	86

5.3 Communicatie met punt zetten	88
5.4 Liefdevolle intentie	89
5.5 Humor in communicatie	92
5.6 Enneatypes en communicatie	93
5.7 Enneatypes en samenwerken	98
5.8 Enneagram en relaties	103
5.9 Conclusie en praktische tips	107
Slotwoord	109
Appendix 1	111
Appendix 2	113
Appendix 3	114
Verklarende woordenlijst	115
Literatuur	116

Inleiding

In 2000 begon onze reis met het enneagram, toen niet wetend dat het tot op de dag van vandaag nog steeds een belangrijk onderdeel is van onze levensreis. Op een zaterdagavond in 2000 besloot Marco zijn eerste enneagram training te gaan volgen, ingegeven vanuit een impuls om zichzelf beter te leren kennen. Ook wilde hij de ander beter gaan begrijpen en inzicht krijgen waarom de communicatie tussen mensen zo verschillend verloopt. Zijn impuls volgend gaf hij zich op voor een week naar Ibiza, een prachtige locatie midden in de natuur waar de training zou plaatsvinden.

Halverwege de week, zittend op een heuvel belde hij naar Jacquélien en vertelde dat hij het nu zeker wist: ik word coach en ga me verder specialiseren in het enneagram!

De opbouw van het enneagrammodel – de cirkel en de binnenlijnen – is een uitnodiging om de essentie van het leven te begrijpen. Door je mee te laten nemen in het model, ga je de diepte van het enneagram doorgronden.

Inmiddels is het enneagram verbonden met Breathfulness, mede door de nieuwe dimensie van het enneagram die we vanaf 2015 zijn gaan ontwikkelen: de levensfasen. Daarover lees je alles in het boek *Handboek voor een vreugdevol en authentiek leven*. Met dit boek gaan we terug naar het begin.

Onze reis met het enneagram begon met de persoonlijkheidstypering, de dimensie die wereldwijd bekend is en al tientallen jaren binnen de coaching zijn plaats heeft verdiend. Ondanks dat er al vele boeken over deze dimensie van het enneagram geschreven zijn, voelden we toch de drang om dit boek te schrijven. Om onze visie op het enneagram en hoe je het praktisch kunt toepassen met je te delen.

Ons doel met dit boek is om je inzicht te geven hoe je met de kennis van het enneagram jezelf ontdekt en bewust wordt dat je meer bent dan je

denkt. We nemen je vanuit een praktische invalhoek mee in de negen karakterbeschrijvingen: de negen enneatypes.

Het enneagram is een enerverend en dynamisch model, het is geen hokjesmodel. We leggen vanuit onze visie en ervaring uit hoe je het enneagram benut. Het is onze waarheid. Blijf natuurlijk zelf tijdens het lezen van dit boek steeds voelen wat voor jou waardevol is en kan zijn.

Bij de persoonlijkheidstypering (karakterbeschrijving) geven we van elk enneatype korte toelichtingen en maken we het verschil inzichtelijk tussen de persoonlijkheid en de essentie.

Tenslotte wordt in het laatste hoofdstuk het enneagram behandeld aan de hand van praktische thema's, zoals communicatie, samenwerken en relaties. Natuurlijk afgestemd op de negen enneatypes. Doe ook hier je voordeel mee!

We wensen je veel leesplezier, inspiratie en groei met dit boek.

Een liefdevolle groet,
Jacqueliën en Marco



Het is de ander die me beperkt!... *Of ben ik het toch zelf
die de ander beperkt door mezelf te beperken?*



Een illusionist houdt de wereld voor gek...

een perfectionist zichzelf.

Met welke overtuiging houd jij jezelf voor de gek?

1. Het enneagram nodigt uit

Het verlangen om je leven in volheid te leven is nodig om open te staan voor de bewustwording die het enneagram je brengt. Het enneagram beschrijft hoe mensen in het leven staan en vanuit welke drijfveren zij hun leven vormgeven. Ieder mens geeft vorm aan zijn leven vanuit zijn beeld van de werkelijkheid, beter gezegd zijn beperkte beeld van de totale werkelijkheid.

Het enneagram daagt je uit om je eigen beperkingen te zien, zodat je je eigen verhalen loslaat en beseft dat jij nog meer bent dan wat je denkt dat je nu bent!

Oorsprong

Het enneagram is een eeuwenoud model. Het is niet exact bekend waar het vandaan komt en uit welke tijd. Waarschijnlijk is het al duizenden jaren oud en afkomstig van de soefi's. Net zoals er steeds meer kennis uit de oudheid naar boven komt die nog steeds actueel blijkt te zijn, is ook het enneagram nu nog iedere dag zeer waardevol.

Het model gaat uit van volmaaktheid, hoewel het veelal uitgelegd wordt aan de hand van beperkingen die kenmerkend zijn voor de enneatypes. Zicht krijgen op beperkingen die je jezelf oplegt en wijsheid ontvangen om daarmee om te gaan op je reis naar volmaaktheid. Want het gaat uiteindelijk om jouw reis naar leven vanuit je essentie, je goddelijkheid. Dit maakt het enneagram zeer waardevol.

Het enneagram zetten we bij onze coaching in als een waardevol hulpmiddel om potentiële, maar nog verborgen of onvoldoende op waarde geschatte, passies, talenten en kwaliteiten te ontdekken. Om heldere bewustwording te creëren over de mogelijkheden die in de cliënt zelf aanwezig zijn en wat hem drijft in het maken of juist niet maken van keuzes.

We inspireren je met dit boek om verder op ontdekkingsstocht te gaan. Ervaren wie je echt bent en leven vanuit je echte ik, in plaats van vast

te blijven zitten in de verwarring over wie je denkt te zijn, zoals in het onderstaande verhaal:

Een boerenzoon maakte een bergtocht en ontdekte een adelaarsnest met een ei. Hij nam het ei mee naar de boerderij en legde het in een nest met kippeneieren. Daarna vergat hij het ei en werd het uitgebreed door de kip. De jonge adelaar dacht dat de kip zijn moeder was en hij haar kuiken.

De adelaar groeide op en gedroeg zich als een kip. Hij pikte wormen en insecten op, kakelde dat het een lust was en net als de andere kippen kon hij maar een klein stukje van de grond komen. Hij leefde heel zijn leven als een kip en werd heel oud. Op een dag keek hij omhoog en zag een prachtige vogel boven de boerderij cirkelen. Hij maakte gebruik van de wind en vloog sierlijk voorbij. Vol eerbied keek de adelaar naar de vliegkunstenaar. ‘Wat voor vogel is dat?’ vroeg hij aan een kip die dichtbij stond. ‘Dat is de koning van alle vogels, een adelaar’, zei de kip. ‘Een adelaar behoort tot de lucht, zoals wij tot de aarde behoren, wij zijn maar kippen.’

De adelaar stierf uiteindelijk als kip, omdat zijn opvatting bleef dat hij een kip was.

Het is je eigen uitdaging om je bewust te worden van je grootsheid in plaats van je te gedragen als de adelaar die dacht dat hij een kip was.

Of kies je ervoor om liever een kip te blijven, omdat het gemakkelijker en veiliger is? Het is niet altijd makkelijk om uit de illusie te ontwaken, want dat houdt in dat je overtuigingen, waar je nu houvast aan ontleend en nog vormgeven aan je identiteit, maar in werkelijkheid beperkend voor je zijn, moet loslaten. Het betekent dat je in actie moet komen om in overeenstemming te leven met de persoon die je in essentie bent: kiezen om te leven vanuit je ware ik.

**Wees en leef als een adelaar,
in plaats van ervan te dromen dat je er een bent.**

De waarheid is dat niet iedereen zich van zijn grootsheid bewust wil worden en deze wil ervaren. De eerste stap is dat je eerlijk tegenover jezelf wordt en je realiseert dat je deels nog in ontkenning leeft. Je bent vergeten of ontkent al zo lang dat *een adelaar zijn* jouw werkelijkheid is; omdat je bent gaan geloven dat de illusies die je leeft en je identiteit vormen, op de werkelijkheid berusten. Echter, ze houden je juist vast in het verleden, vervormen de werkelijkheid en maken je leven onnodig zwaar, omdat je niet vanuit je natuurlijke ik, je essentie, leeft. En je waarschijnlijk zelfs tegen je ware natuur in vormgeeft aan je leven. Zo ontstaat een (on)bewuste niet-acceptatie (ontkenning) van wie je in je kern werkelijk bent.

Het enneagram is een effectief hulpmiddel om hier uiterst belangrijke levensinzichten in te krijgen, zodat je de last en zwaarte van je verleden loslaat, niet langer strijdt tegen je verleden, maar wakkerder wordt en je levenslessen integreert. Dan ga je de grootste uitdaging van je leven aan: de bereidheid om open te staan voor een nieuw leven vanuit je essentie, vanuit wie je werkelijk bent.

Stel jezelf de volgende vragen.

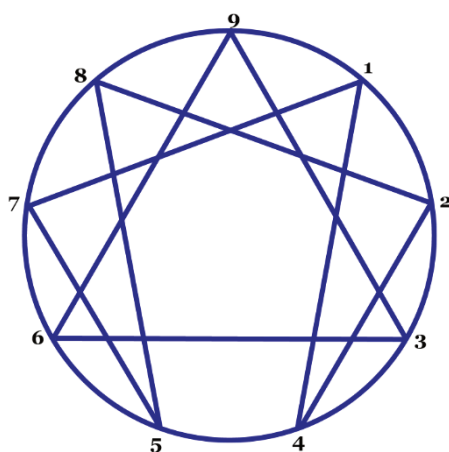
- *Ben ik bereid mijn essentie te aanvaarden?*
- *Ben ik bereid oude overtuigingen en gedachten los te laten?*
- *Durf ik mijn angsten aan te kijken en afstand te doen van wat vertrouwd was, maar een illusie blijkt te zijn?*

Hiermee is de toon van dit boek gezet: no escape, stop met ontsnappen, stop met weglopen van...! Het is tijd om naar je essentie terug te keren. Erken wie je nu bent door te erkennen wat je doet vanuit je mind in plaats vanuit je hart. Onder ogen zien wat niet congruent is met je essentie, wat je nog onderdrukt en compenseert.

Van slapen naar wakker worden!

2 Het enneagram als ontdekking

Het enneagram heeft hoogstwaarschijnlijk een hele oude historie. Het waren de soefi's, zoals uit bepaalde verhalen blijkt, die de kennis van het enneagram toepasten en deze overdroegen. De overlevering van deze kennis ging heel lang van mond tot mond, want er was blijkbaar een gouden regel dat deze niet op schrift gesteld mocht worden. Begin jaren tachtig verscheen het eerste boek over het enneagram en dit was het startsein tot een massale verspreiding van het enneagram.

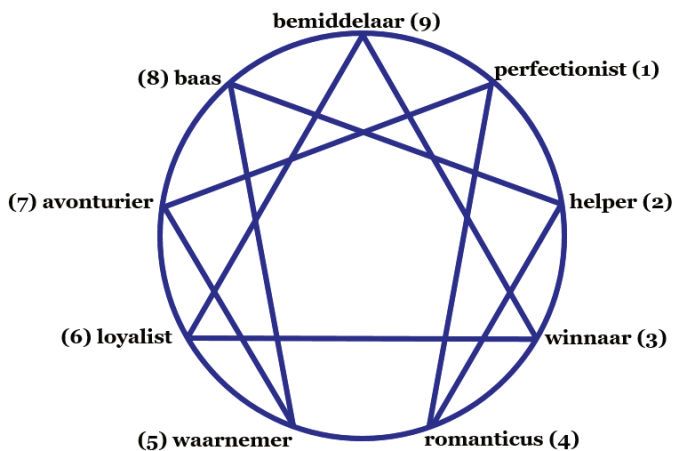


Het enneagrammodel wordt aangeduid met negen nummers en je ziet verschillende vormen die samengevoegd zijn. Het woord *enneagram* betekent letterlijk figuur met negen punten. Aan de buitenkant is het een cirkel met daarbinnen een driehoek en een zeshoek (hexagram). De kracht van het enneagram zit in het samenspel tussen deze vormen. De betekenis van het lijnenspel in de cirkel geeft, zoals later in dit boek duidelijk zal worden, een heel heldere verdieping. De bewustwording die daaruit volgt zorgt voor inzicht in de vele verbanden en relaties tussen alle negen punten. Het brengt levensinzichten en daarom staan we er uitgebreid bij stil. De belangrijke verschillen tussen de drie- en zeshoek komen straks uitgebreid aan de orde.

2.1 Negen nummers, negen types

Elk nummer staat voor een enneatype. Ieder enneatype heeft zijn eigen specifieke betekenis, rol, passie, talenten, kwaliteiten en valkuilen. In totaal zijn er negen types, die door lijnen met elkaar verbonden zijn en zo samen een geheel vormen. Naast het gebruik van nummers wordt elk enneatype aangeduid met een naam die een deel van de essentie van het type weergeeft. In de literatuur worden verschillende namen gebruikt, maar voor de helderheid wordt in dit boek zoveel mogelijk eenzelfde eenduidige naam per enneatype gebruikt, waarmee we ons beseffen dat een naam tekortdoet aan elk type, omdat het dus maar een deel weergeeft van het geheel. Daarom zullen we waar het wel kan de nummers gebruiken.

Ter introductie van de negen enneatypes beginnen we met van elk type kort een specifieke eigenschap en valkuil te beschrijven, met soms een link naar het enneagram als procesmodel (zie boek *Handboek voor een vreugdevol en authentiek leven*¹).



Enneatype 1 is de perfectionist die weet hoe het gedaan moet worden, een visie en idealen heeft en deze neer wil zetten en uitdragen.

Een valkuil van enneatype 1 is dat hij niet snel tevreden is (*het kan toch altijd beter, doe ik het wel goed?*).

Enneatype 2 is de helper die empathisch en ondersteunend is, ziet wat er nodig is, als eerste voor de ander klaarstaat en vanuit gevoel in verbinding wil zijn met de ander.

Een valkuil van enneatype 2 is dat hij zijn eigen behoeften onderdrukt of slecht kenbaar maakt en zich daardoor afhankelijk van de ander opstelt (*ik ben gelukkig als ik de ander kan helpen*).

Enneatype 3 is een winnaar die resultaat wil boeken en veel energie stopt in het creëren en uitstralen van succes. Hij is een doener, erg op zichzelf gericht en laat zich leiden door zijn overtuigingen.

Een valkuil van enneatype 3 is dat hij niet in contact is met zijn gevoel en hoofdzakelijk gericht is op hoe hij overkomt op de buitenwereld en de waardering die hij daarvan krijgt (*het gaat om wat de ander ziet*).

Enneatype 4 is het gevoelstype, romanticus, zeer creatief, innovatief en authentiek, streeft naar echtheid, waarbij het gevoel leidend is.

Een valkuil van enneatype 4 is dat hij in de zoektocht naar zijn eigen gevoelens verdwaalt en moeilijk uit de verwarring komt (*is het mijn gevoel of het gevoel van een ander?*).

Enneatype 5 is de waarnemer, degene die zich vooraf goed informeert en van kennis voorziet, voordat hij zich aan de wereld laat zien.

Een valkuil van enneatype 5 is dat hij zich afsluit van zijn gevoel, zijn privacy erg belangrijk vindt en zich isoleert van anderen, omdat hij de wereld overweldigend vindt (*kennis is macht, gevoel vertrouw ik niet*).

Enneatype 6 is de loyalist, degene die er graag bij wil horen, zich enorm inzet voor het collectief en graag zijn input geeft aan het geheel. Als hij dit vanuit kracht doet, is hij vol vertrouwen en authentiek.

Een valkuil van enneatype 6 is dat wantrouwen overheerst, waardoor hij overal gevaar ziet en niemand meer vertrouwt (*is de ander wel te vertrouwen?*).

Enneatype 7 is de avonturier, degene die het leven lichter, luchtiger maakt, creatief is en kansen ziet om het nog mooier te maken. Het leven is een feestje en hij doet er alles aan om dit waar te maken.

Een valkuil van enneatype 7 is dat hij zich onttrekt aan verantwoordelijkheden, zaken niet afmaakt en afspraken niet nakomt (*ik vlucht liever dan dat ik pijn onder ogen moet zien*).

Enneatype 8 is de baas, degene met visie die graag de grote lijnen uitzet en zicht heeft op het resultaat. Hij is uiterst krachtig en kan dit als sterk element inzetten om zwakkeren te ondersteunen.

Een valkuil van enneatype 8 is dat hij niet schroomt om zijn kracht heel dominant in te zetten, waardoor deze tot macht wordt (*ik weet de koers en dat is de weg die we te gaan hebben*).

Enneatype 9 is de bemiddelaar, in zijn nabijheid voelen mensen zich snel op hun gemak. Hij kiest voor het bewaren van rust en harmonie in plaats van een conflict aan te gaan.

Een valkuil van enneatype 9 is dat hij neigt zichzelf weg te cijferen als dit de rust ten goede komt (*soms is het fijner om geen slapende honden wakker te maken*).

Testje tussendoor: een praktisch voorbeeld van de negen enneatypes:
Op een gegeven moment besloot Pieter zijn woonkamer te gaan schilderen. Aangezien het een grote woonkamer betrof kreeg hij hulp van acht andere mensen, ieder met een eigen invulling bleek achteraf. Pieter was tot op heden alleen bezig geweest met de kleurkeuze van de verf, hij was er nog niet uit welke kleuren zijn gevoel perfect zouden weergeven. Annette was al druk in de weer om te zorgen voor koffie en thee voor iedereen en was op weg naar de supermarkt om iets bij de koffie te halen, tegelijkertijd nam ze ook het avondeten voor Pieter mee. Karel was wel op komen draven, maar werd veelvuldig gestoord door zijn mobiele telefoon, de zaken moesten toch doorgaan, ondertussen was hij iedereen aan het oppeppen om stevig door te blijven werken. Daar was Margriet niet geheel van gediend. Ze voelde dat

Karel te veel de commando's uitdeelde waardoor zij het overzicht verloor en niet meer het gevoel dat ze met iedereen aansluiting had. Monique had daar minder last van. Ze trok haar eigen plan en was druk bezig op haar laptop om de laatste nieuwtjes over kwaliteit van verf op te zoeken; welke verfsoort Pieter het beste kon kiezen en dan vooral de milieuvriendelijkste verfsoort. Anton stond zich wel op te winden. Hij vond niet dat het team zo goed samenwerkte en onderzocht hoe hij een eigen team kon gaan vormen om de boel in de hand te krijgen. Hij wist niet goed wat hij aan Karel had en dat maakte hem erg onzeker. Voordat Annette terug was, had Sjaak de muziek al hard aangezet. Luid klonken de meezingers door de kamer en hij was naarstig op zoek naar de bier en wijnvoorraad, want er moest straks wel een waardige afsluiting van de dag volgen. John werd stiller en stiller. Hij werkte intussen door om alle plinten af te tapen, zodat er geen verf op zou komen, maar van binnen kookte hij van woede, omdat er niet naar hem geluisterd werd, terwijl hij toch wel verdraaid goed wist hoe deze klus het beste aangepakt kon worden. Als iedereen weer aanwezig was zou hij dit zeker eens duidelijk gaan vertellen. Inge was ook wel stiller en iets teruggetrokken, maar intussen bezig te overleggen met Karel en Margriet over wat er eerst moet gebeuren en hoe ze allemaal beter konden samenwerken.

Je ziet dat eenieder zijn inzet wil doen om de kamer van Pieter op te knappen. Echter, eenieder doet zijn/haar bijdrage vanuit zijn eigen invalshoek. Daar is niets mis mee, zelfs versterkend als het samen een geheel vormt.

Testvraag: herken jij de negen enneatypes al?

Achter in het boek (appendix 1) staat de oplossing, maar lees deze pas als je het boek uit hebt.

**De kracht van samenwerken:
niet alles is bij mij even sterk aanwezig,
het is waardevol om een team om me heen te vormen.**

Van nature zit elk aspect van het enneagram in iedereen, ook in jou, alleen is (nog) niet elk aspect even sterk aanwezig.