

Mosaik
bei GOLDMANN

Buch

Das Enneagramm, eine jahrhundertealte Typenlehre, vereint die Weisheit verschiedener Religionen und geistiger Lehren. Auf einer kreisförmigen »geometrischen Figur« werden die neun Persönlichkeitstypen der menschlichen Natur und ihre komplexen wechselseitigen Beziehungen dargestellt: der Typus des Reformers, des Helfers, des Erreichers, des Individualisten, des Forschers, des Loyalisten, des Enthusiasten, des Herausforderers und des Friedensstifters.

Treffend und ausführlich charakterisiert das Enneagramm die Eigenschaften, Werte und Ziele, Motivationen und Wünsche jedes einzelnen Typs, deckt aber auch negative Wesenszüge auf, die zu Ängsten und Zwängen führen können. Individuelle Übungen und konkrete Strategien helfen, schlechte Eigenschaften abzulegen, innere Barrieren aufzuheben, Beziehungen zu vertiefen und innere Freiheit und Zufriedenheit zu finden.

Autoren

Don Richard Riso ist Spezialist auf dem Gebiet der Enneagramm-Lehre und Mitbegründer dieser speziellen Forschungsrichtung. Seit mehr als 20 Jahren schreibt er erfolgreiche Bücher über dieses Thema und hält Vorträge und Seminare. 13 Jahre lang war Don Richard Riso Mitglied eines Jesuiten-Ordens.

Russ Hudson ist Geschäftsführer der »Enneagramm Personality Types Inc.« und Mitbegründer des Enneagramm-Instituts sowie Begründer der Internationalen Enneagramm Gesellschaft. Zusammen mit Don Richard Riso veröffentlichte er bereits vier Bücher über das Enneagramm.

DON RICHARD RISO
RUSS HUDSON

Die Weisheit des Enneagramms

Entdecken Sie
Ihren inneren Reichtum

Aus dem Amerikanischen von Franz Janowitz

Mosaik
bei GOLDMANN

*Wir widmen dieses Buch dem Grund allen Seins,
dem Einen, von dem wir kommen und zu dem wir
zurückkehren, der Quelle der Weisheit und dem Licht
aller Lichter, dem Schöpfer, Erneuerer und Bewahrer
aller Dinge. Möge dieses Buch, das von unseren
Herzen kommt, zu allen sprechen, die es lesen.*

Umwelthinweis:

Alle bedruckten Materialien dieses Taschenbuches
sind chlorfrei und umweltfreundlich.

Deutsche Erstausgabe Oktober 2000
© 2000 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München
in der Verlagsgruppe Bertelsmann
© 1999 Don Richard Riso und Russ Hudson
Originaltitel: The Wisdom of the Enneagramm
Originalverlag: Bantam Books, New York
Umschlaggestaltung: Design Team München
Redaktion: Lucy Peterhans
Satz: Barbara Rabus, Sonthofen
Druck: Elsnerdruck, Berlin
Verlagsnummer: 16287
Kö · Herstellung: Max Widmaier
Made in Germany
ISBN 3-442-16287-4
www.goldmann-verlag.de

1 3 5 7 9 10 8 6 4 2

Inhalt

Vorwort	7
Teil 1 Die Reise ins Innere	15
Erkennung Ihres Persönlichkeitstypus	17
<i>Die neun Typen im Überblick</i>	19
<i>Die Fragebögen</i>	23
<i>Der Riso-Hudson-QUESTSM</i>	25
Antike Wurzeln, moderne Erkenntnisse	32
Wesen und Persönlichkeit	44
Die Kultivierung der Bewusstheit	57
Das triadische Selbst	76
<i>Die Instinkttriade</i>	79
<i>Die Gefühlstriade</i>	84
<i>Die Denktiade</i>	89
Dynamik und Variationen	105
<i>Die Flügel</i>	105
<i>Die Triebvarianten</i>	107
<i>Die Entwicklungsstufen</i>	113
<i>Die Entwicklungslinien zu Integration und Desintegration</i>	130
Teil 2 Die neun Persönlichkeitstypen	141
Typus EINS: Der Reformier	143
Typus ZWEI: Der Helfer	171

Typus DREI: Der Macher	198
Typus VIER: Der Individualist	225
Typus FÜNF: Der Forscher	253
Typus SECHS: Der Loyale	279
Typus SIEBEN: Der Enthusiast	304
Typus ACHT: Der Herausforderer	328
Typus NEUN: Der Friedliebende	352
Teil 3 Der Weg zur Transformation	379
Das Enneagramm in der spirituellen Praxis	381
<i>Die geeignete Übungsmethode finden</i>	382
<i>Die sieben Schritte der Transformation</i>	384
<i>Arbeit mit dem Super-Ego</i>	389
<i>Körperarbeit</i>	392
<i>Den Geist zur Ruhe bringen</i>	395
<i>Das Herz öffnen</i>	398
<i>Das Enneagramm des Loslassens</i>	401
Die spirituelle Reise – immer im Jetzt	407
<i>Die Trennung vom Leid</i>	408
<i>Wiedervereinigung mit dem wahren Selbst</i>	410
<i>Jenseits der Persönlichkeit</i>	416
Literaturverzeichnis	423
Register	424

Vorwort

Wir alle werden von einer tiefen inneren Rastlosigkeit angetrieben. Diese Rastlosigkeit wird uns manchmal als innere Leere bewusst, wobei wir gewöhnlich nicht sagen können, was uns eigentlich fehlt. Wir hegen und pflegen gewisse Vorstellungen davon, was wir uns wünschen – eine befriedigendere Beziehung, eine besser bezahlte Arbeit, einen sportlicheren Körper, ein neues Auto etc. Wir glauben, eine perfekte Liebesbeziehung, ein besserer Job oder ein neues »Spielzeug« könnte uns bei der Überwindung unserer inneren Unruhe helfen. Dabei lehrt die Erfahrung, dass die Freude über ein neues Auto nicht lang anhält. Eine neue Beziehung versetzt uns zunächst in den siebten Himmel, doch bald werden wir wieder von der Realität eingeholt. Was also suchen wir wirklich?

Wenn wir einen Augenblick innehalten, erkennen wir vielleicht, dass unsere Herzen sich danach sehnen zu erfahren, wer wir sind und warum wir uns hier auf Erden befinden. Leider ermutigt uns unsere Zivilisation selten dazu, Antworten auf diese wichtigen Menschheitsfragen zu suchen. Wir haben schon zu sehr verinnerlicht, dass unsere Lebensqualität davon bestimmt wird, wie viel wir an materiellen Gütern ansammeln können. Früher oder später aber müssen wir uns eingestehen, dass äußere Werte – wie wichtig sie auch sein mögen – uns nicht dabei helfen, die Seele zur Ruhe kommen zu lassen.

Aber wo können wir eine Antwort finden?

In vielen der derzeit erhältlichen Bücher über Selbstverwirklichung wird mit bewegenden Worten ein neuer Menschentypus beschrieben. Zu Recht behandeln diese Werke Themen wie Mitgefühl, Kommunikationsvermögen und Kreativität. Im täglichen Trott fällt es uns jedoch schwer, nach solch schönen und bewun-

dernswerten Eigenschaften zu streben. Unser Herz möchte sich befreien, scheitert aber an äußeren und inneren Widerständen. Und unsere guten Vorsätze und schönen Hoffnungen verstärken unsere Enttäuschung anstatt uns zu beflügeln. Dann flüchten wir uns in vertraute Ablenkungen und versuchen, das Ganze zu vergessen.

Haben die Autoren der meisten populärwissenschaftlichen Psychologiebücher etwa keine Ahnung oder Unrecht? Kann unsereins wirklich kein erfülltes und ganzheitliches Leben führen? In der spirituellen Literatur wird der Mensch als quasi-göttliches Wesen dargestellt. Warum können wir uns dieses Zustands nicht bewusst werden und uns entsprechend verhalten?

Gehen wir einmal davon aus, dass die meisten Ratgeber zur Selbsthilfe nicht unbedingt nutzlos sind, sondern nur unvollständig. Beispielsweise müssen selbst bei einem einfachen Thema wie Übergewicht nicht nur die Essgewohnheiten, sondern auch psychische Ursachen (Essen zur Überwindung von Angst, Essen als Ersatzbefriedigung etc.) in Betracht gezogen werden. Wenn die Ursache eines Problems nicht festgestellt werden kann, ist trotz aller Bemühungen keine Lösung in Sicht.

Die Verfasser solcher Selbsthilferatgeber gehen im Allgemeinen von dem aus, was ihnen selbst geholfen hat, sodass sich in ihren Büchern ihre eigenen psychologischen Grundmuster und Fortschritte niederschlagen. Wenn die Psyche des Lesers derjenigen des Autors gleicht, kann ihm dessen Methode vielleicht helfen. Bei einer weniger großen Übereinstimmung wird der Ratsuchende aber auf einen falschen Weg geführt.

Wer sich mit menschlichem Wachstum befasst, muss deshalb berücksichtigen, dass sich die Menschen voneinander unterscheiden, dass es verschiedene Persönlichkeitstypen gibt. In vielen psychologischen und spirituellen Systemen wurde versucht, Kategorien für die Beschreibung dieser Unterschiede zu finden, so zum Beispiel in der Astrologie, der Numerologie, der Humo-

raltheorie (die zwischen Phlegmatikern, Cholericern, Melancholikern und Sanguinikern unterscheidet) oder Jungs System psychologischer Typen (das durch Kombination von Extraversion und Introversion mit den Funktionen Empfindung, Intuition, Fühlen und Denken auf acht Typen kommt). Außerdem haben die Gehirnforschung und jüngste Studien zur kindlichen Entwicklung gezeigt, dass es für die fundamentalen Unterschiede der Charaktere biologische Grundlagen gibt.

Daher kommt es, dass ein Rat, der dem einen Menschen hilft, für einen anderen katastrophal sein kann. Man gießt Öl ins Feuer, wenn man einem bestimmten Charaktertypus nahe legt, sich mehr auf seine Gefühle zu besinnen. Einem anderen wiederum zu sagen, er solle entschlossener auftreten, ist unter Umständen so nutzlos wie eine Diät für Magersüchtige. Wenn wir uns selbst, unsere Beziehungen und unser spirituelles Wachstum in den Griff bekommen möchten, müssen wir uns mit Persönlichkeitstypen beschäftigen.

Wir sind der Überzeugung, dass das Wissen um die Persönlichkeitstypen in vielen Bereichen vorteilhaft wäre – so zum Beispiel in der Erziehung, im Geschäftsleben und auf dem therapeutischen Sektor – vor allem aber in der geistigen Entwicklung. Unsere Sehnsüchte sind wahrscheinlich universell, doch wie wir sie zum Ausdruck bringen hängt von dem »Filter« ab, mit dem wir an das Leben herangehen. Der bedeutsamste Filter für unser Selbstverständnis und unsere Weltanschauung ist unser Persönlichkeitstypus.

Stellen wir uns vor, es gäbe ein System, das uns ein besseres Selbstverständnis und umfassendere Menschenkenntnis ermöglicht und unsere Filter sichtbar macht. Ein solches System könnte uns nicht nur Einblicke in unsere psychischen Kernprobleme geben, sondern auch unsere Stärken und Schwächen erklären. Wir wären nicht von Experten oder Gurus oder unserem Sternzeichen, sondern einzig und allein von unserem Persönlichkeits-

muster und unserem Wunsch nach Selbsterkenntnis abhängig. Was wäre, wenn dieses System uns nicht nur unsere Kernproblematik zeigen, sondern uns auch helfen würde, sie in den Griff zu bekommen? Was wäre, wenn dieses System uns auf unserer Seelenreise den richtigen Weg weisen würde? Es gibt ein System, das all das leistet – das Enneagramm.

Lichtwesen

Dem Autor Don Richard Riso widerfuhr eines der bedeutsamsten Ereignisse seines Lebens, als er an einem einwöchigen spirituellen Retreat im Norden des Staates New York teilnahm. »Zusammen mit fünfzig anderen wohnte ich in einem hundert Jahre alten ehemaligen Hotel, das unserem Lehrer gehörte. Das Haus war ziemlich renovierungsbedürftig, sodass jeder kräftig mit anpacken musste. Es herrschte flirrende Hitze und ein Mangel an Duschgelegenheiten, es gab Warteschlangen vor den Toiletten und kaum Gelegenheit zum Ausruhen. Alle Teilnehmer waren sich bewusst, dass diese äußeren Umstände vom Lehrer absichtlich eingeplant waren, um unsere Charakterzüge hervorzubringen.

Eines Nachmittags wurde uns eine Dreiviertelstunde lang die Gelegenheit geboten, ein Nickerchen zu halten. Mir war aufgetragen worden, die Farbschicht der alten Hotelfassade abzukratzen, sodass ich über kurz oder lang von lauter alten Lacksplittern übersät war. Am Ende unserer Arbeitsschicht war ich so verschwitzt und müde, dass ich mich sofort hinlegte – ohne auf den Dreck zu achten. Die meisten meiner Schlafsaalgenossen taten es mir kurz darauf nach, und fünf Minuten später waren wir alle auf dem besten Weg einzuschlafen.

In diesem Moment platzte Alan herein, der ebenfalls in diesem Schlafsaal untergebracht war. Er hatte die Kinder der Teilnehmer beaufsichtigen müssen, und wie er seine Sachen in die Ecken warf, zeigte uns deutlich, dass er sauer war, als Letzter von seinen

Pflichten entbunden zu werden. Trotzdem hatte er genügend Zeit, so viel Krach zu machen, dass wir anderen nicht einschlafen konnten.

Kurz danach erlebte ich etwas Erstaunliches: Meine negativen Gefühle ihm gegenüber kamen in mir hoch wie ein Zug, der in einen Bahnhof einfährt, bloß dass ich nicht einsteigen konnte. Dieser Moment der Klarheit erlaubte mir, Alan mitsamt seinem Ärger und seiner Frustration zu sehen – ich spürte, wie die Wut in mir hochstieg, blieb davon aber völlig unberührt.

Es fiel mir wie Schuppen von den Augen, als ich einfach nur meine eigenen wütenden und selbstgerechten Reaktionen betrachtete – ich öffnete mich. Was meine Wahrnehmung blockiert hatte, war auf einmal verschwunden, und die Welt um mich herum erstrahlte vor Lebendigkeit. Alan erschien mir plötzlich liebenswert, und die Reaktionen der anderen fand ich völlig angemessen.

Als ich mich umdrehte und aus dem Fenster blickte, strahlte alles, was ich sah, aus seinem Inneren heraus. Das Sonnenlicht in den Bäumen, die leisen Bewegungen ihrer Blätter, das Knarzen der alten Fensterrahmen, all das war so schön, dass es mit Worten nicht zu beschreiben ist. Ich war hingerissen davon, wie wundervoll, wie wunderschön alles war.

Mit diesem ekstatischen Gefühl begab ich mich am Spätnachmittag zur Gruppenmeditation. Als diese voranschritt, öffnete ich meine Augen und sah mich im Zimmer um – und fand mich in einem Zustand wieder, den ich nur als innere Vision bezeichnen kann.

Ich erblickte das »Lichtwesen« in den Menschen um mich herum. Mir wurde klar, dass jeder aus Licht geschaffen ist, das aber überkrustet wurde. Diese zähflüssige schwarze Schale hält das innere Licht, das das wirkliche Selbst ist, gefangen. Bei Menschen, die schon länger an sich selbst arbeiten, scheint das Licht durch, da sie diese Schicht von innen her auflösen.

Nach etwa einer Stunde verblasste diese Vision und verschwand bald völlig. Als die Meditation beendet war, erwarteten uns weitere Aufgaben, und ich beeilte mich, das allseits unbeliebte Abspülen in Angriff zu nehmen. Da ich noch einen Abglanz meiner Erleuchtung in mir spüren konnte, empfand ich sogar bei dieser Arbeit ein Gefühl der Seligkeit.

Ich erzähle diese Geschichte aus gutem Grund: Sie war nicht nur für mich persönlich wichtig, sondern hat mir vor Augen geführt, dass die Phänomene, von denen dieses Buch handelt, real sind. Wenn wir aufrichtig sind und auf die Mechanismen unserer Persönlichkeit achten, wachen wir auf und erfahren immer wieder das Wunder und das Glück unseres Lebens.«

Zur Verwendung dieses Buchs

Das Enneagramm kann uns nur dann helfen, wenn wir uns selbst gegenüber ehrlich sind. Die einzelnen Bausteine dieses Systems benutzt man am besten als Anleitung zu Selbstbeobachtung und Selbsteinschätzung. Hierfür enthält dieses Buch Abschnitte zu folgenden Themen:

- Selbstheilungskräfte jedes Persönlichkeitstypus, seine Stärken und der ihm eigene Entwicklungsprozess
- Falsche Reaktionen sowie schlechte Gewohnheiten und wie man von ihnen ablässt
- Umgang mit persönlichkeitsstypischen Motivationen
- Unbewusste Gebote aus der Kindheit
- Therapeutische Strategien für jeden Typus
- Stolpersteine auf dem Weg zu Spiritualität, Alarmzeichen und »Rote Flaggen«
- Jeder Moment im Leben kann bewusst gestaltet werden
- Übungen, mit denen jeder Persönlichkeitstypus an sich selbst arbeiten kann
- Nutzung dieses Systems zu stetigem spirituellen Wachstum

Halten Sie die Übungsergebnisse schriftlich fest. Es spielt keine Rolle, ob Sie dafür ein Schulheft oder ein Ringbuch verwenden. Wir empfehlen, in diesem Tagebuch der »Inneren Arbeit« alle Erkenntnisse zu ihrem eigenen als auch dem Persönlichkeitstypus anderer Menschen zu notieren.

Als erste Übung sollten Sie eine Biografie über sich selbst verfassen – wohlgemerkt, keine Autobiografie. Berichten Sie von sich selbst in der dritten Person – verwenden Sie also »sie« oder »er« an Stelle von »ich«. Erzählen Sie Ihre Lebensgeschichte von Ihrer frühesten Erinnerung an bis zum heutigen Tag so, als wären Sie eine fremde Person. Lassen Sie Platz für Gedanken und Beobachtungen, die sich nach und nach einstellen werden. Kümmern Sie sich nicht um Grammatik oder Stil. Es kommt einzig und allein darauf an, dass Sie Ihr Leben als Ganzes sehen, so als hätte jemand anderer darüber berichtet.

Welche Situationen – Traumata oder Triumphe – haben Ihr Dasein am meisten geprägt? Wann wurde Ihnen klar, dass Ihr Leben nie wieder so sein wird wie bisher? Wer waren die wichtigsten Menschen in Ihrem Leben – die »Zeitzeugen« Ihrer Bemühungen und Ihrer persönlichen Entwicklung? Wer hat Sie verletzt, wer stellte sich Ihnen als Mentor zur Seite, und wer brachte Ihnen Freundschaft entgegen? Achten Sie auf jedes Detail.

Vernachlässigen Sie Ihre Biografie nicht, sondern fügen Sie stets etwas hinzu, sobald Sie mit Hilfe dieses Buches neue Erkenntnisse über sich selbst gewonnen haben. Ihre Lebensgeschichte wird umso vielfältiger und bedeutsamer, je besser Sie sich selbst verstehen lernen.

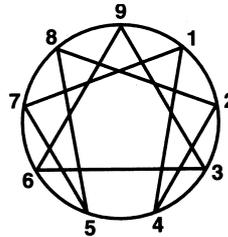


Teil 1

**Die
Reise ins
Innere**

Erkennung Ihres Persönlichkeitstypus

Das Enneagramm ist eine geometrische Figur, in der die neun Persönlichkeitstypen und deren komplizierte Wechselbeziehungen symbolisch dargestellt sind. Es handelt sich dabei um einen Zweig der modernen Psychologie, der seine Wurzeln in der spirituellen Weisheit des Altertums hat.



Das Wort Enneagramm kommt aus dem Griechischen und setzt sich aus »ennea« (neun) und »grammein« (Figur, Abbildung) zusammen, bezeichnet also eine geometrische Figur mit neun Spitzten.

Das moderne Enneagramm der Persönlichkeitstypen ging aus vielen verschiedenen spirituellen und religiösen Traditionen hervor. Im Großen und Ganzen handelt es sich um eine Zusammenfassung des universalen Wissens, das über Jahrtausende hinweg angesammelt wurde und zu dem Buddhisten, Juden (in der Kabbala), Christen und Moslems (vor allem die Sufis) gleichermaßen beigetragen haben. Das Kernstück des Enneagramms ist die Erkenntnis, dass Menschen Fleisch gewordene spirituelle Wesen sind, in denen auf geheimnisvolle Weise der Wille des Schöpfers zum Ausdruck kommt. Jeder Einzelne ist vom göttlichen Licht durchdrungen, auch wenn das meist nicht erkennbar ist, da wir nur an der Oberfläche kratzen und uns ein falsches Bild vorspiegeln lassen. Für unsere Blindheit für dieses Licht, für den Verlust der Verbundenheit mit Gott hat jede spirituelle Richtung in Form von Mythen und Doktrinen ihre eigenen Erklärungen.

Das Enneagramm hat unter anderem den Vorteil, dass es über jeder Doktrin steht. Dadurch konnte es Menschen der verschie-

densten Glaubensrichtungen zu der Erkenntnis verhelfen, dass wir als spirituelle Wesen Teile eines höheren Ganzen sind. Im Enneagramm besitzen wir heutzutage einen äußerst wertvollen Schatz, mit dem sich über alle oberflächlichen Unterschiede hinweg jeder, sei er nun Schwarzer oder Weißer, Frau oder Mann, Katholik oder Protestant, Jude oder Araber, homo- oder heterosexuell, reich oder arm, in die Gefilde einer völlig neuartigen Humanität erheben kann. Mit Hilfe des Enneagramms entdecken wir, dass z. B. SECHSEN wie alle anderen SECHSEN sind, dass sich alle Menschen, die zu diesem Typus gehören, die gleichen Wertvorstellungen zu Eigen gemacht haben. EINSEN unterschiedlicher Hautfarbe sind sich z. B. viel ähnlicher, als allgemein angenommen wird. Je mehr sich dieses Wissen um gemeinsame Beweggründe vertieft, umso eher besteht die Chance, alte Ängste und Vorurteile zu überwinden.

Das Enneagramm ist jedoch keine Religion, und kommt religiösen Vorstellungen auch nicht in die Quere. Es darf auch nicht als spiritueller Leitfaden aufgefasst werden, nimmt sich aber eines Themas an, das allen spirituellen Pfaden zu Grunde liegt: der Selbsterkenntnis.

Ohne Selbsterkenntnis werden wir auf unserer spirituellen Reise nicht besonders weit kommen und hinter die Fortschritte, die wir gemacht haben, wieder zurückfallen. Unter anderem besteht die Gefahr, dass sich unser Ego um psychologische Arbeit drückt und gleich den Sprung in die Sphäre der Transzendenz machen will, da es sich auf einer Entwicklungsstufe wähnt, die es in Wirklichkeit noch nicht erreicht hat. Man denke nur an die vielen Novizen, die sich schon in ihrem ersten Jahr für Heilige halten, oder an die Meditationsschüler, die davon überzeugt sind, die Erleuchtung in null Komma nichts zu erlangen.

Echte Selbsterkenntnis schützt vor einem solchen Selbstbetrug. Das Enneagramm hilft uns dabei insofern, als es auf unsere momentane Befindlichkeit eingeht und somit den Stier bei den Hör-

nern packt. Es erfasst in aller Deutlichkeit und völlig unvoreingenommen die dunklen und zwanghaften Facetten unseres Lebens, eröffnet aber auch den Blick auf ungeahnte spirituelle Höhen. All das müssen wir auskundschaften, wenn uns etwas daran liegt, in der materiellen Welt als geistige Wesen zu bestehen.

Für unsere Entwicklungsarbeit sind drei Grundelemente erforderlich: Präsenz (Bewusstheit, Aufmerksamkeit), das Üben der Selbstbeobachtung (das mit Selbsterkenntnis einhergeht) und das Verstehen der Bedeutung der eigenen Erfahrungen (eine genaue Erklärung, die von einem größeren Kontext, wie z. B. einer Gemeinschaftszugehörigkeit oder einem spirituellen System, geliefert wird). Das erste Element kommt vom Dasein, das zweite von Ihnen und das dritte vom Enneagramm. Wenn alle drei zusammentreffen, kann einiges in Bewegung geraten.

Die neun Typen im Überblick

Die Arbeit mit dem Enneagramm beginnt mit der Identifizierung Ihres Typus und dem Erkennen seiner dominanten Charakterzüge.

Wir werden in uns Verhaltensweisen aller neun Typen erkennen, aber unsere bestimmenden Eigenschaften sind eng mit einem davon verbunden. Auf Seite 25ff. finden Sie einen Fragebogen, den Riso-Hudson-QUEST, mit dem Sie feststellen können, zu welchem Grundtypus Sie aller Wahrscheinlichkeit nach gehören. Außerdem beginnt jedes Typus-Kapitel mit einem weiteren Fragebogen, dem Riso-Hudson-TEST (TypenEinstellungstest), der Ihnen die Möglichkeit bietet, Ihre Ergebnisse zu überprüfen. Anhand dieser Tests und den Beschreibungen und Übungen in den Typus-Kapiteln wird Ihnen die Bestimmung Ihres Typus sicher gelingen.

Lesen Sie aber erst einmal die folgenden Kurzbeschreibungen

der Typen. Vielleicht bleiben danach nur noch zwei oder drei übrig, die für Sie in Frage kommen. Denken Sie daran, dass mit den hier angegebenen Charakterzügen nur ein kleiner, aber wichtiger Teil eines Persönlichkeitstypus erfasst wird.

Typus EINS: Der Reformier

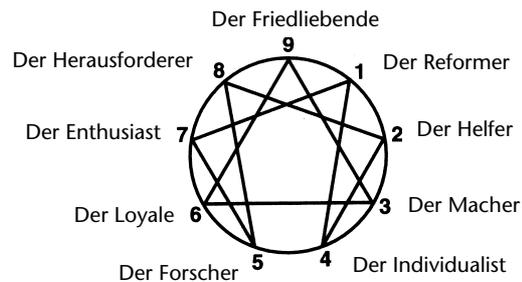
Der idealistische Typus mit hohen Prinzipien. EINSEN sind gewissenhaft, halten sich an ethische Grundsätze und verfügen über ein ausgeprägtes Gespür für Recht und Unrecht. Sie gefallen sich in der Rolle des Lehrers und Kreuzritters, möchten alles verbessern, haben aber Angst, Fehler zu machen. Sie gehen genau und systematisch vor, stellen an sich sehr hohe Anforderungen, können sich jedoch auch zu Nörglern und Perfektionisten entwickeln. Ihr Schwachpunkt ist die Neigung zu Ungeduld und unterschwelligem Zorn. Im Idealfall sind gesunde EINSEN weise, scharfsichtig, realistisch, von edler Gesinnung und über jeden moralischen Zweifel erhaben.

Typus ZWEI: Der Helfer

Der sorgende, die Nähe zu anderen Menschen suchende Typus. ZWEIEN sind aufrichtig, einfühlsam und warmherzig. Sie sind freundlich, großzügig und neigen zur Selbstaufopferung, können aber auch sentimental, schmeichlerisch und unterwürfig agieren. Sie suchen die Nähe zu anderen Menschen und stehen diesen oft bei, um sich unentbehrlich zu machen. Ihr Schwachpunkt ist, dass sie sich ihre eigenen Bedürfnisse nicht eingestehen und sich deshalb vernachlässigen. Im Idealfall sind gesunde ZWEIEN selbstlos und altruistisch und halten ihre Liebe zu sich selbst und ihren Mitmenschen für etwas völlig Selbstverständliches.

Typus DREI: Der Macher

Der anpassungsfähige, erfolgsorientierte Typus. DREIEN sind selbstbewusst, attraktiv und charmant. Mit ihrem Ehrgeiz, ihrer Über-



legenheit und ihrer Tatkräftigkeit laufen sie Gefahr, sich auf Statussymbole und ihre Karriere zu versteifen. DREIEN machen sich oft Sorgen um ihr Image. Ihre Schwachpunkte sind Arbeitsbesessenheit und Konkurrenzdenken. Im Idealfall sind gesunde DREIEN gefestigte, aufrichtige und glaubwürdige Menschen, die man sich zum Vorbild nehmen kann.

Typus VIER: Der Individualist

Der romantische, selbstbeobachtende Typus. VIEREN sind ruhig, zurückhaltend, sensibel und sich ihrer selbst bewusst. Sie sind direkt, offen und emotional aufrichtig, können aber auch zu Unsicherheit und Missmut neigen. Manchmal fühlen sie sich minderwertig und vom normalen Leben ausgeschlossen, kommen sich verletzlich und verkrüppelt vor, und ziehen sich dann von der Welt zurück. Wenn es ihnen schlecht geht, verfallen sie in Selbstmitleid und Zügellosigkeit. Im Idealfall sind gesunde VIEREN inspiriert und außerordentlich kreativ, da sie die Fähigkeit besitzen, aus ihren Erfahrungen zu lernen und somit immer wieder neue Wege zu beschreiten.

Typus FÜNF: Der Forscher

Der ernsthafte, vergeistigte Typus. FÜNFEN sind verständnisvoll, wissbegierig und geistig rege. Sie verfügen über eine außeror-

dentliche Konzentrationsfähigkeit und widmen sich mit Hingabe der Entwicklung neuer Technologien und komplizierter Gedankengebäude. Einerseits sind sie innovativ und unabhängig, andererseits verrennen sie sich oft in ihre Ideen und Phantasieprodukte. Häufig ziehen sie sich zurück, ohne jedoch Ruhe zu finden. Wenn sie Probleme haben, entwickeln sie sich zu Einzelgängern, Exzentrikern und Nihilisten. Im Idealfall sind gesunde FÜNFEN Entdecker, die ihrer Zeit voraus sind und die Welt mit völlig neuen Augen sehen.

Typus SECHS: Der Loyale

Der engagierte, auf Sicherheit bedachte Typus. SECHSEN sind fleißig, zuverlässig und verantwortungsbewusst, können aber auch ängstlich, ausweichend und abwehrend reagieren. Oft machen sie sich Stress, über den sie sich dann beschweren. Nicht selten sind sie unentschlossen und fühlen sich leicht angegriffen. Dann reagieren sie unter Umständen trotzig und rebellisch. Ihre Schwachpunkte sind Argwohn und Selbstzweifel. Im Idealfall sind gesunde SECHSEN selbstständige, selbstbewusste und gefestigte Menschen, die ein Herz für die Armen und Schwachen haben.

Typus SIEBEN: Der Enthusiast

Der eifrige, produktive Typus. SIEBENEN sind spontan, optimistisch und vielseitig. Ihre praktische, spielerische und temperamentvolle Veranlagung kann jedoch zu Unverbindlichkeit, Schlampigkeit und Disziplinlosigkeit eskalieren. Sie sind unentwegt auf der Suche nach neuen Reizen und Anregungen, an denen sie aber schnell wieder das Interesse verlieren. Zu ihren negativen Eigenschaften zählen Impulsivität und Oberflächlichkeit. Im Idealfall richten gesunde SIEBENENEN ihre Talente auf Ziele, die lohnenswert sind, und werden so zu zufriedenen, fröhlichen und erfüllten Menschen.