

Das Enneagramm im Systemischen Coaching – Selbsterkenntnis und Persönlichkeits- entwicklung

Autorin: Jessica Blume

Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zum
Systemischen Coach

InKonstellation Akademie

Inhalt

1. Einleitung	3
2. Definitionen	3
2.1 Systemisches Coaching.....	3
2.2 Enneagramm.....	3
2.3 Ressourcen.....	4
3. Das Enneagramm im Coachingprozess.....	5
4. Nähere Betrachtung des Typs „Acht“	8
5. Flügeltyp „Sieben“	9
6. Ressourcenarbeit mit dem Typ „Acht“	9
7. Würdigung	10
Quellenverzeichnis.....	11

1. Einleitung

Die vorliegende Arbeit beschäftigt sich mit dem Enneagramm-Persönlichkeitsmodell im Systemischen Coaching.

Das Enneagramm bietet aufgrund seiner Vielschichtigkeit die Möglichkeit die Persönlichkeitsentwicklung von Coachees zu begleiten und die Ressourcen aufzudecken.

Zuerst werden das Systemische Coaching, das Enneagramm und die Ressourcen dargestellt, um anschließend näher auf ein konkretes Beispiel aus einer Coaching-Session eingehen zu können.

Des Weiteren wird der Typ „Acht“ näher beleuchtet und mit Hilfe eines konkreten Beispiels die Ressourcenarbeit mit einem Coachee dargestellt. Mein Coachee ist einverstanden damit in der vorliegenden Arbeit anonymisiert genannt zu werden und als konkretes Beispiel zu dienen.

2. Definitionen

2.1 Systemisches Coaching

Systemisches Coaching ist eine individuelle Prozessbegleitung, in der der Coachee das Ziel vorgibt und die Ergebnisverantwortung trägt. Im Coachingprozess wird der Coachee als Teil seiner Systeme, wie zum Beispiel Familie, Arbeitsumfeld, Freundeskreis, wahrgenommen und die erarbeiteten Umsetzungsschritte werden innerhalb dieser Kontexte auf Umsetzbarkeit geprüft.¹

Der Coach hat im gesamten Coachingprozess eine offene, interessierte und wertschätzende Haltung und begibt sich mit Hilfe gezielter Fragen auf die Insel² des Coachees, um bestmöglich die Realität des Coachees zu verstehen.

2.2 Enneagramm

Innerhalb des Systemischen Coachings kommen verschiedene Modelle und Methoden zur Anwendung.

In der vorliegenden Arbeit wird das Enneagramm als Persönlichkeitsentwicklungsmethode näher dargestellt, wobei der Fokus auf der Entwicklung liegt.

Das Wort Enneagramm stammt aus dem Griechischen. „Ennea“ bedeutet neun, „gramma“ steht für Zeichen oder Figur. Frei übersetzt heißt Enneagramm also: „Neun Bilder des Menschen“. Diese sind auf einem Symbol angeordnet, das unten zu sehen ist. Jede der 9 Persönlichkeiten besitzt eine eigene Sicht auf die Welt. Die Verbindungslinien innerhalb des Symbols geben Aufschluss darüber, wie sich ein Mensch in extremen Stress- oder Glücksphasen verhält. Gleichzeitig stehen sie auch für Anziehung und Abneigung gegenüber

¹ Vgl.: https://dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/systemische_coaching.htm (13.03.2025)

² Vgl.: <https://www.nlp-hessen.de/nlp-lexikon/insel-modell> (13.03.2025)

den anderen Persönlichkeitsmustern. Wir erkennen uns in den Menschen wieder, die viel von unseren eigenen Werten und Verhaltensweisen in sich tragen. Zusammen mit den „Nachbarn“, also den Typen rechts und links des eigenen Typs, erklären diese Verbindungslinien auf magische Art und Weise die so wichtige „Chemie zwischen Menschen“.³

Die Quellen des Enneagramms sind noch unentdeckt. Fakt ist aber, dass das Enneagramm-Wissen über mehrere Jahrhunderte nur einem eingeschränkten Personenkreis zugänglich war. 1984 wurde das erste Enneagramm-Buch veröffentlicht. Daraufhin verbreitete sich das Wissen weltweit und wurde stetig weiterentwickelt. Inzwischen ist das Enneagramm auch durch die moderne Hirnforschung bestätigt.

Als Persönlichkeits- und Prozessmodell findet es in Europa und auch in Deutschland, insbesondere auf Führungsebenen, immer mehr Verbreitung. Der Unterschied zu anderen Typologien besteht darin, dass das Enneagramm nicht nur ein Mittel zu Selbsterkenntnis ist und somit Hilfe zur Fehlervermeidung bietet, sondern ganz deutlich Stärken, Schwächen und Entwicklungsmöglichkeiten für Personen und Unternehmen aufzeigt.⁴

2.3 Ressourcen

Innerhalb des Coachingprozesses nimmt der Coach durch verschiedene Fragetechniken und aktives Zuhören die Ressourcen des Coachees wahr. Ressourcen werden zum Beispiel erfragt mit „Wann war es schon mal anders? Was genau war zu dem Zeitpunkt anders?“. Dabei können verschiedene Muster des Gelingens zu Tage treten und damit auch die im Coachee schlummernden Ressourcen.

Hilfreich kann es sein, dass der Coach durch gezieltes Paraphrasieren und Bestärken die vom Coachee genannten Ressourcen verdeutlicht.

Auch ein Re-Framing kann den Coachee dabei unterstützen seine Ressourcen (anzu-) erkennen und mit diesen weiterzuarbeiten.

³ Vgl.: <https://keytosee.de/die-key-to-see-methode/> (13.03.2025)

⁴ Vgl.: <https://keytosee.de/die-key-to-see-methode/> (13.03.2025)

3. Das Enneagramm im Coachingprozess

Als Einstieg in die Arbeit mit dem Enneagramm habe ich meinem Coachee V. zuerst einen kurzen Überblick über den Hintergrund und die Entstehung des Persönlichkeitsmodells gegeben. Schon im Vorfeld hat V. das Ziel genannt, einen tieferen Einblick in die eigene Persönlichkeitsstruktur zu bekommen.

Zuerst ließ ich V. von sich erzählen, von ihren Eigenschaften, ihren Stärken, ihren Reaktionen und Stresssituationen und wie sie agiert und sich fühlt, wenn sie ganz bei sich und entspannt ist.

Mit all diesen Informationen ließ ich sie einschätzen, ob sie sich als einen Herz-, Bauch- oder Kopfmensch betrachtet. Dank des Narrativen Ansatzes als Einstieg, konnte ich für mich eine erste Idee entwickeln und tendierte zu einem „Bauchmensch“.

Anschließend gab ich einen Überblick über die neun Persönlichkeitstypen - mit ihren Stärken, Eigenschaften und Herausforderungen.⁵

Typ 1: Der Visionär/der Perfektionist

Perfektionistisch, gewissenhaft, rational

Selbstbild: Ich habe recht. Ich arbeite hart.

Typ 2: Der Verbindliche/der Helfer

Kontaktfreudig, empathisch, hilfsbereit

Selbstbild: Ich bin hilfsbereit. Ich brauche keine Unterstützung.

Typ 3: Der Leuchtende/der Dynamiker

Produktiv, beeindruckend, durchsetzungsstark

Selbstbild: Ich bin erfolgreich. Ich bin ein Gewinner.

Typ 4: Der Künstler/der Individualist

Sensibel, authentisch, ausdrucksstark

Selbstbild: Ich bin anders als alle anderen.

Typ 5: Der Philosoph/der Beobachter

Intellektuell, reserviert, unabhängig

Selbstbild: Ich bin wissbegierig und analytisch.

Typ 6: Der Anwalt/der Skeptiker

Loyal, umsichtig, analytisch

Selbstbild: Ich bin treu und pflichtbewusst.

Typ 7: Der Entdecker/der Optimist

Optimistisch, enthusiastisch, widerstandsfähig

Selbstbild: Ich bin optimistisch und vielseitig interessiert.

⁵ Vgl. Labudde, 2017, Innenseite Buchdeckel und Miltenberger, 2021, S. 14/15

Typ 8: Der Kämpfer

Selbstbewusst, stark, bestimmend

Selbstbild: Ich bin stark und gerecht.

Typ 9: Der Diplomat/der friedvolle Vermittler

Friedliebend, annehmend, freundlich

Selbstbild: Ich bin friedvoll und umgänglich.

Danach schlug ich V. ein „Experiment“ vor. Im Vorfeld hatte ich mich mit einem Fragebogen zum Herausfinden des dominanten Enneagramm-Typs beschäftigt.⁶ Dieser Fragebogen beinhaltet zu jedem Enneagramm-Typ insgesamt 5 verschiedene Aussagen, die mit Hilfe einer Skala bepunktet werden - immer unter dem Augenmerk „... wie ich“.

Die von mir in gemischter Reihenfolge gestellten Aussagen sollte V. spontan auf einer Skala von 0 (gar nicht) bis 5 (sehr stark) für sich einordnen. Die entsprechenden Punktzahlen notierte ich mir.

Diese Fragen waren Inhalt des „Experiments“:

Typ 1: Ich bin ein Perfektionist.

Ich denke immer, ich hätte es besser machen können.

Es gibt eine richtige und eine falsche Art die Dinge zu erledigen.

Ich fürchte, dass ich nicht gut genug bin.

Ich kann streng und kritisch sein.

Typ 2: Menschliche Beziehungen bedeuten mir alles.

Ich kann Menschen verstehen und ihre Gefühle erspüren.

Ich helfe anderen Menschen sehr gern.

Ich habe Angst, zurückgewiesen oder nicht gemocht zu werden.

Manchmal bin ich übermäßig unselbständig und abhängig.

Typ 3: Ich arbeite hart und bin sehr effizient.

Ich bin wandlungs- und anpassungsfähig.

Ich bin gefasst und cool.

Scheitern ist hart für mich. Ich möchte beeindrucken.

Ich fürchte, ich bin ein Schwindler oder Angeber.

Typ 4: Im Herzen bin ich ein Romantiker.

Ich bin sehr kreativ.

Ich bin empfindsam und emotional.

Ich bin oft eifersüchtig oder misstrauisch.

Ich habe große Angst unbedeutend zu sein.

⁶ Vgl. Miltenberger, 2021, S. 24/25

Typ 5: Ich recherchiere, bevor ich etwas Neues ausprobiere.

Ich verbringe gern Zeit allein.

Ich bin oft still und zurückgezogen. Emotionen zeige ich nur wenige.

Ich hasse es, mich inkompetent oder dumm zu fühlen.

Manchmal bin ich kalt und gefühllos.

Typ 6: Ich bin intuitiv und fürsorglich.

Ich bin loyal und ein gutes Teammitglied.

Ich bin skeptisch und vertraue nicht leicht.

Ich habe Angst, falsche Entscheidungen zu treffen.

Ich mache mir mehr Sorgen als die meisten Leute.

Typ 7: Ich bin ein Optimist.

Ich bin spontan und enthusiastisch.

Ich liebe neue aufregende Erfahrungen.

Ich denke nicht gern an schmerzliche Emotionen. Lieber mache ich schnell weiter.

Ich kann zerstreut und unorganisiert sein.

Typ 8: Ich bin zäh und widerstandsfähig.

Ich bin zuversichtlich und durchsetzungsstark.

Tief drinnen fürchte ich, dass man mich belügt oder betrügt.

Ich vermeide unbedingt, kontrolliert zu werden.

Manchmal bin ich aggressiv und dominant.

Typ 9: Ich gehe eher Kompromisse ein als Konflikte auszutragen.

Ich kann dem Standpunkt von jedem etwas abgewinnen.

Ich bin locker und flexibel.

Ich hasse die Vorstellung, dass Leute sauer auf mich sind.

Ich bin oft vergesslich und unmotiviert.

Aufgrund der genannten Punktzahlen zu den einzelnen Aussagen wurde schlussendlich eine deutliche Tendenz zum Typ „Acht“ sichtbar, mit einem gut ausgeprägten Flügel zu Typ „Sieben“.

4. Nähere Betrachtung des Typs „Acht“

Der Typ „Acht“ - auch der Kämpfer, der Herausforderer genannt und das archetypische Muster von „Macht“. Wie bereits oben kurz aufgeführt, sind Menschen mit diesem Persönlichkeitstyp stark, bestimmend und selbstbewusst.

Diese Merkmale können bisweilen sogar Aggressivität und Wut ausdrücken.

Charakteristische weitere Merkmale sind Konfrontationswille und eine „stark ausgeprägte Lust zur Provokation“⁷. Die Menschen des Typs „Acht“ lieben die Herausforderungen und zeigen nach Außen eine harte Schale.

Auch ihre Sprache spiegelt Macht wider: sie sprechen direkt, klar, laut und kraftvoll.⁸

Die Hauptmotivation im Leben dieser Menschen ist sich und andere vor Schaden und Kontrolle zu schützen.⁹ Tief verwurzelt liegen die Ängste „schwach und angreifbar zu wirken“, „ausgenutzt und betrogen zu werden“ und „unfair behandelt zu werden“.¹⁰

Im Gespräch mit meinem Coachee V. wurde schnell klar, dass besonders die Angst vor Ungerechtigkeit ein großer Antrieb in ihrem Leben ist. Auch ihre Stimme wirkt stets kraftvoll, laut und klar. Wenn V. Ungerechtigkeit oder Betrug wittert, ist sie sofort kampfbereit. Dieses wurde ebenfalls in unserem Gespräch deutlich. Besonders wenn es um ihr nahestehende Personen geht, ist es ihr wichtig, ihnen Schutz zu bieten.

„Wir dürfen uns bei Typ ACHT bedanken, denn ACHTER besitzen die große Gabe, anderen Schutz und Kraft zu geben und für Gerechtigkeit zu sorgen.“¹¹

Dieses Zitat rührte meinen Coachee V., sie fühlte sich verstanden, angenommen und gewertschätzt. Eine Erleichterung machte sich bei ihr bemerkbar.

Wenn Typ „Acht“ in Stress gerät, ziehen sie sich (in sich) zurück und distanzieren sich von ihren Gefühlen.¹² Hier zeigt sich, dass der Stresspunkt beim Typ „Acht“ im Typ „Fünf“ liegt. Der gestresste Typ „Acht“ agiert analytisch, strukturiert und unabhängig.

Diese aus der Literatur entnommene Beschreibung traf gut auf meinen Coachee V. zu. In ihren anfänglichen Erzählungen spiegelte sich genau dieses für sie typische Verhalten wider.

Im Gegensatz dazu tendiert der Typ „Acht“ in entspannten und geborgenen Situationen zu Reaktionen wie Typ „Zwei“. In diesen Fällen zeigt sich der weiche Kern des Typs „Acht“, sie haben Zugang zu ihren Gefühlen und werden „sanfter und warmherziger“.¹³

Nachdem ich anfänglich neben herausfordernden Situationen auch entspannte Situationen hinterfragt habe, zeigte sich im Gespräch der weiche Kern meines Coachees. Sprache, Mimik und Gestik veränderte sich und wurde weicher, ihre Augen leuchteten und ein Lächeln begleitete ihre Erzählungen.

⁷ Vgl. Mühlenhof, Sickinger, 2017, S. 10

⁸ Vgl. Mühlenhof, Sickinger, 2017, S. 12

⁹ Vgl. Miltenberger, 2021, S. 58

¹⁰ Vgl. Miltenberger, 2021, S. 58

¹¹ Vgl. Labudde, 2017, S. 141

¹² Vgl. Labudde, 2021, S. 145

¹³ Vgl. Labudde, 2017, S. 145

5. Flügeltyp „Sieben“

In der gemeinsamen Erarbeitung des dominanten Typ „Acht“ zeigte sich, dass V. den Flügeltyp „Sieben“ hat.

Diese Kombination ist sehr kraftvoll und initiativ. Die Eigenschaften des Typ „Sieben“ sind optimistisch, enthusiastisch und widerstandsfähig.

Menschen mit dieser Ausprägung bringen Dinge voran, haben große Ideen und Pläne und lassen sich davon nicht abhalten.

Neben all der Anstrengung, die der Haupttyp „Acht“ mit sich bringt, sorgt der Flügeltyp „Sieben“ für Entspannung, Geselligkeit und Spaß.

Auch hier zeigt V. in ihren Erzählungen, dass sie aktuell beruflich in einem großen - von ihr selbst initiierten - Umbruch steckt und sie das Ziel mit voller Energie verfolgt.

Privat lebt V. ihren Siebener-Flügel gern aus, geht auf Konzerte und feiert mit Freunden. Auch der Spaß im engsten Familienkreis ist in ihrem Leben wichtig.

6. Ressourcenarbeit mit dem Typ „Acht“

Während unserer Coaching-Session und dem Erkenntnisgewinn aus dem Enneagramm wurden viele Ressourcen meines Coachees aufgedeckt.

Da ich V. schon länger kenne, bezeichne ich sie als reflektierten Typ „Acht“. Die Herausforderungen dieses Typs kennt sie bereits gut, sodass wir in unserer Session die Ressourcen herausarbeiten und würdigen konnten. Ich stelle in dieser Arbeit die drei für V. aktuell vorrangigen Ressourcen heraus:

Andere beschützen

V. ist eine starke Persönlichkeit, sie kämpft für sich und auch für andere. Wenn es Situationen gibt, in der sie unterlegene Personen wahrnimmt, stellt sie sich schützen vor diese. Diese Stärke beweist sie im beruflichen sowie im privaten Umfeld. Gerade in Bezug auf ihre beiden Töchter ist sie eine wahre Löwenmutter.

Gegen Ungerechtigkeit kämpfen

Diese Eigenschaft zeigt sich in verschiedenen von V. beschriebenen Situationen in ihrem Leben. Durch ihre Stärke und ihr Selbstbewusstsein fällt es ihr leicht, Ungerechtigkeiten klar zu benennen und Lösungen aufzuzeigen.

Optimistisch und enthusiastisch sein

Neben aller Stärke verliert V. selten ihren Optimismus und steht voll und ganz hinter ihren Ideen und Entscheidungen. Sie ist mitreißend und motivierend.

Nach dem gemeinsamen Blick und der Würdigung der einzelnen Ressourcen wirkte V. in unserer Coaching-Session befreit, fühlte sich verstanden.

Mit den Erkenntnissen aus dem Enneagramm und einem wohlwollenden Blick auf sich entwickelte V. einen wichtigen Leitsatz für ihre weitere persönliche Entwicklung: Erst denken, dann fühlen, dann handeln.

7. Würdigung

Zuerst bedanke ich mich bei meinem Coachee V. für die Möglichkeit ihr Coaching als Hausarbeitsthema nutzen zu dürfen.

Das Enneagramm ist sehr vielschichtig und komplex, sodass ich an vielen Stellen eine verkürzte Darstellung gewählt habe.

Dennoch ist deutlich geworden, dass Menschen von einer intrinsischen Motivation angetrieben werden und damit einhergehen verschiedene Ressourcen und Herausforderungen mit sich bringen.

Für mich als (angehenden) Systemischen Coach bietet das Enneagramm eine schöne wohlwollende und guttuende Methode, um mit meinen Coachees tiefer in die Persönlichkeitsbetrachtung und -entwicklung einzusteigen.

In Kombination mit dem Narrativen Ansatz im Systemischen Coaching bietet sich hier eine intensive Möglichkeit, um Ressourcenarbeit zu leisten und Coachees in herausfordernden Situationen zu begleiten.

Das Enneagramm kann zusätzlich für Führungskräfte-Coachings und in Paar-Coachings angewendet werden, da es einerseits den Blick auf sich selbst und andererseits ein Verständnis für andere mit sich bringt.

Quellenverzeichnis

Internet

https://dgsf.org/service/was-heisst-systemisch/systemische_coaching.htm (13.03.2025)

<https://www.nlp-hessen.de/nlp-lexikon/insel-modell> (13.03.2025)

<https://keytosee.de/die-key-to-see-methode/> (13.03.2025)

Bücher

Gabriele Labudde, Enneagramm, München, Gräfe und Unzer Verlag, 2017

Laura Miltenberger, Enneagramm für Einsteiger, München, Dorling Kindersley Verlag GmbH, 2021

Mira Mühlendorf, Nina Sickinger, Macht (Die neue Menschenschule), ebook, 2017