

Enneagramm Deep Dive - Reflexionsübungen & 7-Tage-Plan

Vertiefe dein Enneagramm-Verständnis mit fünf Selbstbeobachtungs-Übungen und einem 7-Tage-Plan zur Musterunterbrechung.

5 Reflexionsübungen zum Enneagramm

Diese Übungen funktionieren nur, wenn du ehrlich mit dir bist. Es geht nicht darum, gut auszusehen – sondern klarer zu werden.

1. Dein Grundmuster erkennen · 20 Min

Beschreibe eine typische Woche – nicht wie sie sein sollte, sondern wie sie ist.

- Welche Emotion taucht am häufigsten auf?
- Wovor schützt dich dein Verhalten?
- Welche «Kernangst» könnte dahinter liegen?

2. Der Trigger-Log · 3 × 10 Min

Führe 3 Tage lang ein kleines Trigger-Tagebuch.

- Was hat mich getriggert (Situation, Person, Satz)?
- Wie habe ich reagiert – innerlich und äusserlich?
- Welches Muster erkenne ich rückblickend?

3. Von Fixierung zu Freiheit · 20 Min

Wähle ein Verhalten, das dich immer wieder in dieselbe Sackgasse führt.

- Welchen kurzfristigen Nutzen hat es (er dient dir!)?
- Was kostet es dich langfristig?
- Welches gegensätzliche Verhalten würde dich weiten?

4. Deine drei Zentren · 15 Min

Das Enneagramm arbeitet mit Kopf, Herz und Bauch.

- Welches Zentrum ist bei dir überentwickelt?
- Welches meidest du?
- Wie würde eine Entscheidung aussehen, in der alle drei mitreden?

5. Wachstumsrichtung · 15 Min

Jeder Enneagramm-Typ hat eine Integrationsrichtung.

- Welche Qualität wünschst du dir dringend?
- Wo hast du sie schon mal gezeigt?
- Was ist ein Mini-Experiment, das diese Qualität in dieser Woche trainiert?

7-Tage-Transferplan: Muster erkennen & unterbrechen

Jeden Tag ein kleiner Selbstbeobachtungs-Impuls.

Tag 1 Beobachten	Beobachte dich einen Tag lang wie ein neutraler Beobachter. ↳ Was fällt dir zum ersten Mal auf?
Tag 2 Trigger tracken	Notiere jedes Mal, wenn du innerlich Widerstand spürst. ↳ Wovor schützt dich der Widerstand?
Tag 3 Kernangst benennen	Formuliere in einem Satz deine wahrscheinlichste Kernangst. ↳ Wie fühlt es sich an, sie auszusprechen?
Tag 4 Zentrum wechseln	Wenn du morgen mit dem Kopf entscheidest – triff eine Entscheidung mit dem Bauch. ↳ Was war anders?
Tag 5 Alternative testen	Wähle eine Standardreaktion und tue bewusst das Gegenteil. ↳ Was hat es dich gekostet – und was gewonnen?
Tag 6 Feedback holen	Frage eine vertraute Person: «Wie erlebst du mich, wenn ich unter Druck bin?» ↳ Was war überraschend im Feedback?
Tag 7 Integration	Fasse zusammen: Was ist mein Muster? Was ist mein nächster Schritt? ↳ Was willst du bewusst weiterüben?