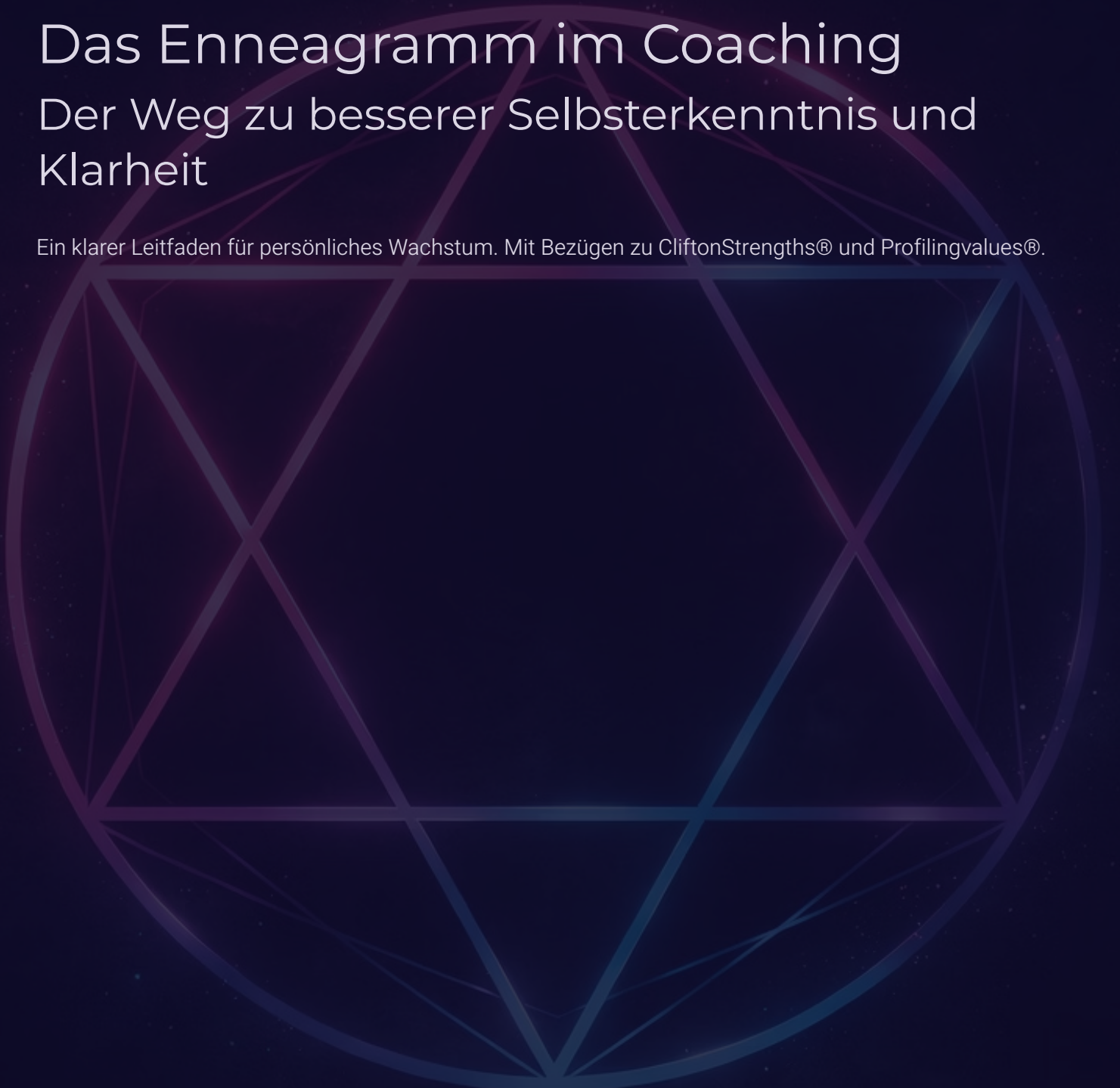


# Das Enneagramm im Coaching

## Der Weg zu besserer Selbsterkenntnis und Klarheit

Ein klarer Leitfaden für persönliches Wachstum. Mit Bezügen zu CliftonStrengths® und Profilingvalues®.



# Inhaltsverzeichnis

01

---

## Einleitung

Warum das Enneagramm Ihr  
Leben ändern kann

02

---

## Kapitel 1

Was ist das Enneagramm?  
Geschichte, Herkunft und Aufbau

03

---

## Kapitel 2

Die drei Denk- und Gefühlszentren:  
Kopf, Herz und Bauch

04

---

## Kapitel 3

Die 9 Enneagramm-Typen im Detail

05

---

## Kapitel 4

Die Entwicklungsstufen

01

---

## Kapitel 5

Dynamik im Enneagramm –  
Flügel, Stress und Entwicklung

02

---

## Kapitel 6

Das Enneagramm im  
Zusammenhang mit  
CliftonStrengths® und  
Profilingvalues®

03

---

## Kapitel 7

Wie ein Enneagramm-Coaching  
aussieht

04

---

## Kapitel 8

Passende Coaching-Fragen und Übungen je Typ

05

---

## Kapitel 9

Wissenschaftliche Einordnung und Grenzen

Fazit: Ihr Weg zu mehr Selbsterkenntnis und Purpose

# Einleitung: Warum das Enneagramm Ihr Leben verändern kann

Herzlich willkommen zu diesem Leitfaden über das Enneagramm. Als PurposeCoach® arbeiten wir jeden Tag mit Menschen daran, ihre Stärken zu entfalten, ihre Bestimmung zu finden und ein Leben mit Sinn zu gestalten. Dabei nutzen wir bewährte Werkzeuge wie CliftonStrengths® und Profilingvalues®.

Das Enneagramm ergänzt diese Ansätze auf starke Weise. Es zeigt uns nicht nur, *was* wir gut können oder *was* unsere Werte sind, sondern auch *warum* wir auf bestimmte Weise denken, fühlen und handeln. Es beantwortet die Frage nach der tiefen Motivation – dem Kern unseres Wesens.

# Das Enneagramm – Ein Werkzeug für alle

In den letzten Jahren ist das Enneagramm sehr beliebt geworden. Das gilt nicht nur für spirituelle Kreise, sondern auch für Persönlichkeits- und Business-Coaching. Das hat einen guten Grund: Es hilft uns, unsere innere Welt besser zu verstehen und bewusst an unserem Wachstum zu arbeiten.

## Für Führungskräfte

Sie wollen ihre Teams besser verstehen.

## Für Paare

Sie wollen besser miteinander sprechen.

## Für Individuen

Sie sind bereit, sich selbst auf einer tieferen Ebene zu begegnen.

Es ist kein Buch, das Sie in eine Schublade steckt – es ist eine Einladung, aus Ihrer Schublade herauszutreten.

# Kapitel 1: Was ist das Enneagramm?

## Geschichte, Herkunft und Struktur

Das Enneagramm ist ein altes Weisheitssystem. Es beschreibt neun verbundene Persönlichkeitstypen. Das Wort kommt aus dem Griechischen: *Ennea* heißt neun und *Gramma* bedeutet Zeichnung oder Schriftzeichen. Es wird als Kreis mit neun Punkten gezeigt. Die Punkte sind durch Linien verbunden. So werden die Beziehungen zwischen den Typen sichtbar.

### Ennea

Griechisch für **Neun**

### Gramma

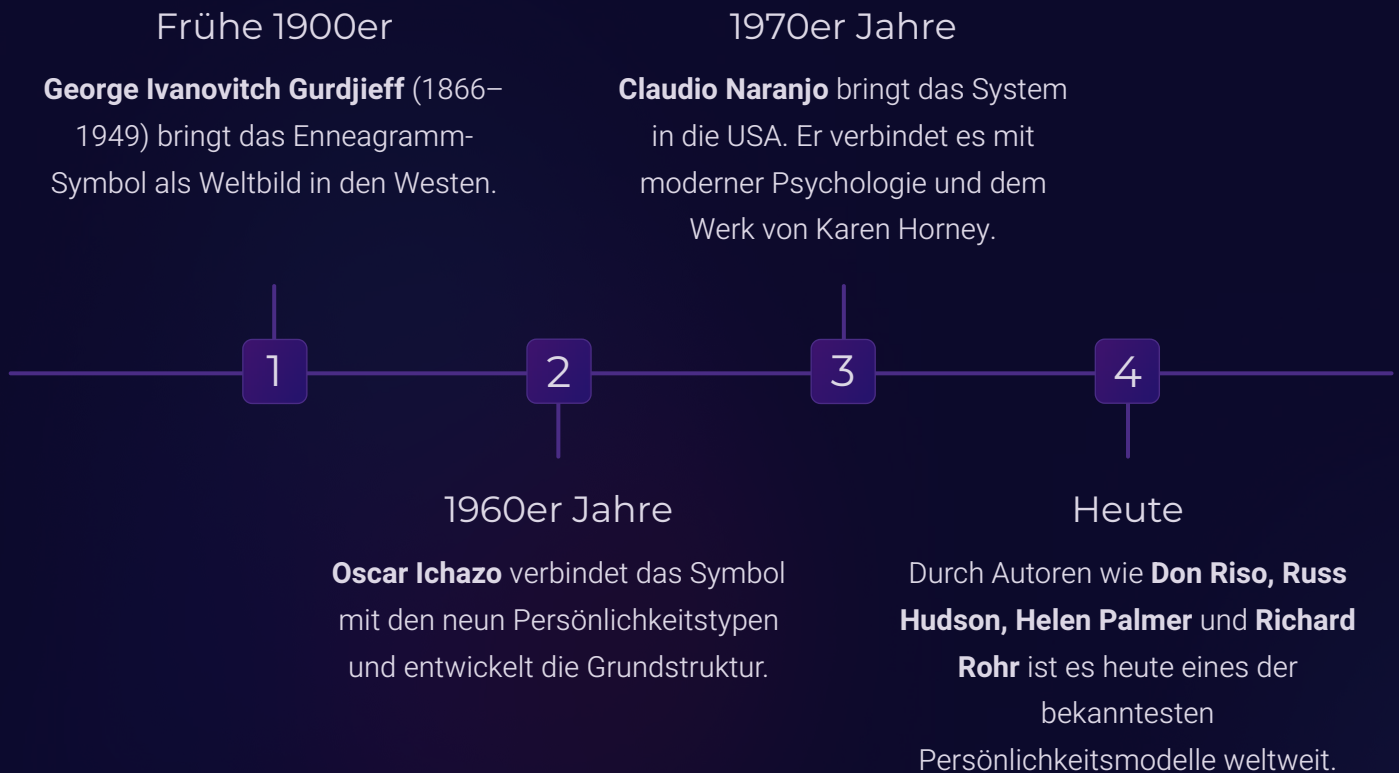
Griechisch für **Zeichnung**  
oder Schriftzeichen

### Das Symbol

Ein Kreis mit **neun Punkten**,  
verbunden durch Linien

# Historische Wurzeln des Enneagramms

Die Herkunft des Enneagramms ist vielfältig und bis heute nicht ganz geklärt. Manche Forscher sehen Bezüge zu mystischen Traditionen aus dem Nahen Osten, zur Kabbala, zum Sufismus und zur altgriechischen Philosophie.



# Die Struktur des Enneagramm-Symbols

Das Enneagramm-Symbol hat drei Teile. Diese Linien sind nicht nur Deko. Sie zeigen die Verbindungen zwischen den Typen bei Stress und in der Entwicklung.

1

## Der Kreis

Er steht für die Einheit und Ganzheit aller neun Typen.

2

## Das gleichseitige Dreieck

Es verbindet die Typen **3, 6 und 9** miteinander.

3

## Das Hexagramm

Es verbindet die Typen **1, 4, 2, 8, 5 und 7** in einer festen Reihenfolge.

# Kapitel 2: Die drei Intelligenzzentren

## Kopf, Herz und Bauch

Das Enneagramm teilt die neun Typen in drei Intelligenzzentren ein. Diese Zentren zeigen, wie wir die Welt zuerst wahrnehmen und verarbeiten. Jeder Mensch nutzt alle drei Zentren. Aber eines ist meist stärker und prägt unsere erste Reaktion auf die Welt.

Zentrum	Typen	Primäre Emotion	Kernfrage	Fokus
<b>Bauchzentrum (Instinkt)</b>	8, 9, 1	Wut / Zorn	"Habe ich Kontrolle?"	Autonomie, Gerechtigkeit, Körper
<b>Herzzentrum (Gefühl)</b>	2, 3, 4	Scham / Trauer	"Bin ich liebenswert?"	Identität, Verbindung, Anerkennung
<b>Kopfzentrum (Verstand)</b>	5, 6, 7	Angst / Furcht	"Bin ich sicher?"	Sicherheit, Orientierung, Wissen

# Das Bauchzentrum (Instinkt)

Typen 8, 9 und 1

Primäre Emotion: **Wut / Zorn**

Kernfrage: "**Habe ich Kontrolle?**"

Die Typen 8, 9 und 1 reagieren vor allem mit ihrem Instinkt und ihrem Körper. Die Hauptemotion ist Wut oder Zorn. Jeder Typ geht anders damit um.

- **Typ 8** zeigt Wut direkt
- **Typ 9** drückt sie weg
- **Typ 1** kontrolliert sie und lenkt sie in Kritik

Das Bauchzentrum steht für Handlung, Präsenz und Willenskraft.

# Das Herzzentrum (Gefühl) & Das Kopfzentrum (Verstand)

## Herzzentrum – Typen 2, 3 und 4

Die Hauptemotion ist **Scham**. Das bedeutet oft: Man fühlt sich nicht gut genug oder fühlt sich nicht zugehörig. Typ 2 will Scham durch Helfen lösen, Typ 3 durch Erfolg und Leistung, und Typ 4 durch Einzigartigkeit und Tiefe. Das Herzzentrum ist das Zentrum von Empathie, Verbindung und Identität.

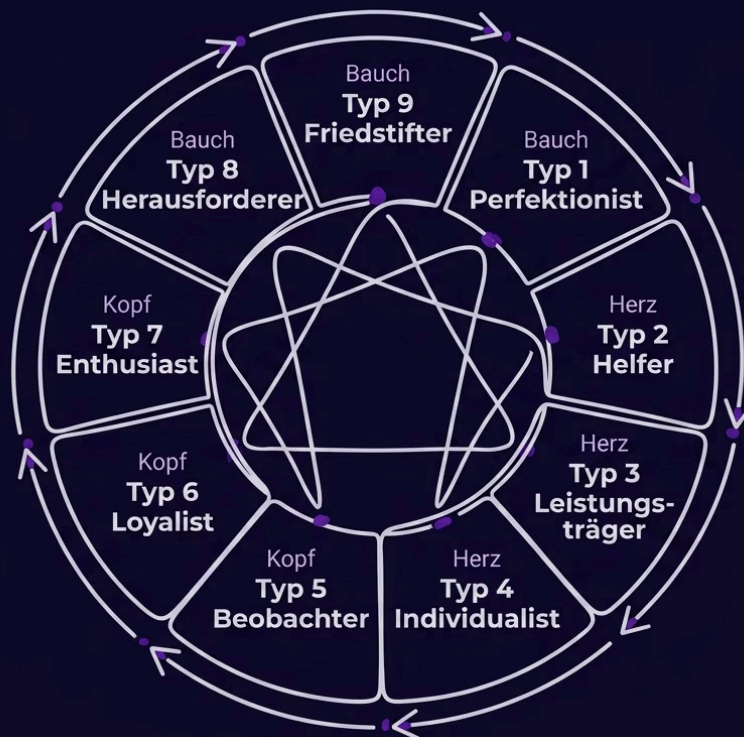
## Kopfzentrum – Typen 5, 6 und 7

Die Hauptemotion ist **Angst**. Es geht um die Angst vor einer unsicheren, unkontrollierbaren Welt. Typ 5 geht damit durch Wissen und Rückzug um, Typ 6 durch Vorsicht und Loyalität, und Typ 7 durch Optimismus und Ablenkung. Das Kopfzentrum ist das Zentrum von Analyse, Planung und Kreativität.

# Kapitel 3: Die 9 Enneagramm-Typen im Detail

Jeder der neun Enneagramm-Typen steht für eine Hauptfixierung oder eine Überlebensstrategie, die wir früh in der Kindheit entwickelt haben. Diese Fixierung wird zu einem "Filter", durch den wir die Welt sehen.

- Es ist wichtig zu wissen: Kein Typ ist besser oder schlechter als ein anderer. Jeder Typ hat eigene Stärken und Herausforderungen.



# Typ 1: Der Perfektionist / Reformier

*"Ich muss gut und richtig sein. Die Welt kann besser sein – und ich auch."*

**Intelligenzzentrum:** Bauch **Kernangst:** Fehlerhaft, böse oder verdorben zu sein **Kernwunsch:** Gut, echt und im Gleichgewicht zu sein

Typ-1-Menschen haben einen starken inneren Kritiker. Diese innere Stimme prüft ständig, ob etwas "richtig" oder "falsch" ist. Sie haben hohe Ansprüche an sich selbst und andere. Wenn diese nicht erfüllt werden, sind sie oft tief unzufrieden. Ihr Antrieb kommt aus dem echten Wunsch, die Welt zu verbessern und ehrlich zu handeln.

## Stärken

- Prinzipientreu, gewissenhaft, verantwortungsbewusst
- Ordnungsliebend, zuverlässig, gerechtigkeitsorientiert
- Detailorientiert

## Herausforderungen

- Perfektionismus, Selbstkritik, Kritik an anderen
- Starre, Schwierigkeiten, Fehler zu akzeptieren
- Unterdrückte Wut, die sich als Groll zeigt

# Typ 1: Flügel, Stress und Wachstum

## 1w9 – Der Idealist

Eher still, etwas auf Abstand und nachdenklich. Er sucht Ruhe und Perfektion auf einer abstrakten Ebene.

## 1w2 – Der Anwalt

Einfühlsam, aktiv und auf Menschen bezogen. Er setzt sich für andere und für Gerechtigkeit ein.

1

2

### Stresspfad → Typ 4

Bei starkem Stress wird Typ 1 eher traurig, unlogisch und selbstmitleidig. Er verliert den klaren Blick und fühlt sich oft nicht verstanden.

### Wachstumspfad → Typ 7

In einer guten Verfassung wird Typ 1 lockerer, fröhlicher und großzügiger. Er lernt, das Leben auch ohne Perfektion zu genießen.

# Typ 2: Der Helfer / Geber

*"Ich muss geliebt werden. Wenn ich genug gebe, werde ich geliebt."*

**Intelligenzzentrum:** Herz **Kernangst:** Geliebt, unerwünscht oder nicht gebraucht zu werden

**Kernwunsch:** Geliebt zu sein und Liebe zu geben

Typ-2-Menschen sind stark auf Beziehungen ausgerichtet. Sie spüren oft schnell, was andere brauchen, und reagieren darauf. Ihr Blick richtet sich meist auf andere. Dabei vergessen sie oft ihre eigenen Bedürfnisse oder sprechen sie nicht aus.

## Stärken

- Empathisch, fürsorglich, großzügig, aufmerksam
- Wärmend, stärkend für Beziehungen
- Gutes Gespür für die Bedürfnisse anderer

## Herausforderungen

- Eigene Bedürfnisse erkennen und sagen fällt schwer
- Grenzen zu setzen ist oft schwierig
- Geben mit versteckten Erwartungen kann manipulativ wirken
- Zu viel Einsatz führt schnell zu Erschöpfung

# Typ 2: Flügel, Stress und Wachstum

## 2w1 – Der Diener

Streng mit sich. Hilft aus Pflicht.

## 2w3 – Der Gastgeber

Ehrgeizig, offen, auf Wirkung bedacht. Hilft, um Anerkennung zu bekommen.

1

2

### Stresspfad → Typ 8

Unter Stress wird Typ 2 fordernd, hart und direkt.  
Er will Anerkennung für seine Opfer.

### Wachstumspfad → Typ 4

In guter Verfassung lernt Typ 2 sich besser kennen, achtet mehr auf eigene Bedürfnisse und gibt ohne Gegenleistung.

# Typ 3: Der Erfolgreiche / Macher

*"Ich bin, was ich leiste. Mein Wert hängt von meinem Erfolg ab."*

**Intelligenzzentrum:** Herz **Kernangst:** Wertlos zu sein, zu versagen **Kernwunsch:** Wertvoll, erfolgreich und bewundert zu sein

Typ-3-Menschen passen sich schnell an. Sie können sich in fast jeder Umgebung als fähig und erfolgreich zeigen. Sie wissen gut, was dort als „erfolgreich“ gilt, und richten sich danach. Ihre tiefste Angst ist, ohne Leistung wertlos zu sein.

## Stärken

- Ehrgeizig, effizient, zielorientiert
- Charismatisch, motivierend, anpassungsfähig, pragmatisch

## Herausforderungen

- Verlust der eigenen Identität durch zu viel Anpassung
- Wenig Gefühl für eigene Emotionen, Tendenz zu zu viel Arbeit
- Schwierigkeiten mit Echtheit, Konkurrenzdenken

# Typ 3: Flügel, Stress und Wachstum

## 3w2 – Der Charmeur

Mehr auf Beziehung ausgerichtet, einfühlsam.  
Nutzt Charme und Kontakte für Erfolg.

## 3w4 – Der Profi

Mehr in sich gekehrt, eigenständig. Sucht nach  
Einzigartigkeit im Erfolg.

1

### Stresspfad → Typ 9

Unter Stress wird Typ 3 passiv, zieht sich zurück  
und gibt auf. Der Antrieb geht verloren.

2

### Wachstumspfad → Typ 6

In guter Verfassung wird Typ 3 loyaler,  
kooperativer und ehrlicher. Er erkennt: Echter  
Wert kommt nicht nur aus Leistung, sondern  
auch aus Charakter.

# Typ 4: Der Individualist / Romantiker

*"Mir fehlt etwas. Ich bin anders als alle anderen – und das macht mich einzigartig und einsam."*

**Intelligenzzentrum:** Herz **Kernangst:** Keine eigene Identität zu haben, unwichtig oder gewöhnlich zu sein **Kernwunsch:** Sich selbst zu finden und eine einzigartige Identität zu haben

Menschen vom Typ 4 haben ein starkes Gespür für Schönheit, Tiefe und Bedeutung. Sie fühlen Emotionen oft stärker als andere Typen. Sie suchen echte und sinnvolle Erfahrungen. Gleichzeitig haben sie oft das Gefühl, dass ihnen etwas fehlt, was andere haben.

## Stärken

- Kreativ, ausdrucksstark, einfühlsam, tiefgründig
- Starkes Gefühl für Ästhetik, echt und authentisch
- Fähig zu tiefer emotionaler Nähe

## Herausforderungen

- Melancholie, starke Selbstfokussierung, Neid
- Gefühle schwanken oft, neigen zu Übertreibung
- Schwierigkeiten mit dem Alltag

# Typ 4: Flügel, Stress und Wachstum

## 4w3 – Der Aristokrat

Ehrgeizig, wettbewerbsstark. Zeigt seine Einzigartigkeit durch Leistung und Auftreten.

## 4w5 – Der Bohemien

Denkt viel nach und zieht sich eher zurück. Sucht Einzigartigkeit durch Wissen und Kreativität.

1

2

### Stresspfad → Typ 2

Unter Stress wird Typ 4 anhänglicher, fordernder und in Beziehungen oft manipulativer.

### Wachstumspfad → Typ 1

In guten Phasen wird Typ 4 disziplinierter, klarer und aktiver. Er macht aus seiner Kreativität konkrete Werke.

# Typ 5: Der Beobachter / Denker

*"Die Welt ist viel. Ich brauche Wissen und Rückzug, um sicher zu sein."*

**Intelligenzzentrum:** Kopf **Kernangst:** Hilflos, nutzlos oder unfähig zu sein **Kernwunsch:** Kompetent, fähig und unabhängig zu sein

Typ-5-Menschen erleben die Welt oft als viel und anstrengend. Darum ziehen sie sich zurück, beobachten und sammeln Wissen. Sie sind starke Denker und gute Analytiker im Enneagramm. Oft ist es für sie aber schwer, ihr Wissen nach außen zu bringen und Gefühle zu zeigen.

## Stärken

- Analytisch, wissbegierig, objektiv, innovativ
- Konzentriert, selbstgenügsam, tiefgründig

## Herausforderungen

- Emotionale Distanz, Isolation
- Horten von Wissen und Ressourcen
- Schwierigkeiten mit Handlung und Verbindlichkeit
- Tendenz zur Überanalyse

# Typ 5: Flügel, Stress und Wachstum

## 5w4 – Der Bilderstürmer

Kreativ, gefühlvoll, künstlerisch. Er verbindet Wissen mit Ausdruck.

## 5w6 – Der Problemlöser

Analytisch, loyal und sicherheitsorientiert. Er nutzt Wissen, um Probleme zu lösen.

1

### Stresspfad → Typ 7

Unter Stress wird Typ 5 zerstreut, impulsiv und von vielen Möglichkeiten überfordert.

2

### Wachstumspfad → Typ 8

In guten Phasen wird Typ 5 selbstsicherer, handlungsstärker und führt mehr. Er bringt sein Wissen in die Welt.

# Typ 6: Der Loyale / Skeptiker

"Die Welt ist gefährlich. Ich brauche Sicherheit und verlässliche Unterstützung."

**Intelligenzzentrum:** Kopf **Kernangst:** Ohne Hilfe und Führung zu sein und in Gefahr zu geraten

**Kernwunsch:** Sicherheit, Unterstützung und Verlässlichkeit finden

Typ-6-Menschen achten stark auf Risiken, Gefahren und mögliche Probleme. Sie sind oft sehr treu und verlässlich im Team. Aber Angst und Misstrauen können sie auch bremsen. Es gibt zwei Subtypen: den *phobischen* Typ 6, der Gefahren meidet, und den *gegenphobischen* Typ 6, der ihnen direkt entgegengeht.

## Stärken

- Loyal, verantwortungsbewusst, verlässlich, vorausschauend
- Teamorientiert, mutig, wenn sie ihre Angst überwinden

## Herausforderungen

- Angst und Misstrauen, Aufschieben durch zu viel Nachdenken
- Konflikte mit Autoritäten, Selbstzweifel
- Neigung zu schlimmen Annahmen

1

2

### Stresspfad → Typ 3

#### 6w5 – Der Verteidiger

Unter Stress wird Typ 6 ehrgeizig, kämpferisch und stark auf Status bedacht.  
Unabhängiger, denkt viel nach, ist eher still.

Sucht Sicherheit durch Wissen.

### Wachstumspfad → Typ 9

#### 6w7 – Der Kumpel

In guter Verfassung wird Typ 6 ruhiger, kontaktfreudig, optimistisch und humorvoll, gelassener und vertrauensvoller. Er findet innere Sicherheit.  
Sucht Sicherheit durch Gemeinschaft.

# Typ 7: Der Enthusiast / Genießer

*"Das Leben steckt voller Möglichkeiten. Ich will viel erleben und Schmerz vermeiden."*

**Intelligenzzentrum:** Kopf **Kernangst:** Schmerz, Mangel oder Langeweile zu erleben **Kernwunsch:** glücklich, zufrieden und erfüllt zu sein

Typ-7-Menschen sind die Optimisten und Visionäre des Enneagramms. Sie haben viel Energie und sehen oft zuerst das Positive. Um mit der Angst vor Schmerz umzugehen, suchen sie ständig neue, spannende Erlebnisse und Möglichkeiten.

## Stärken

- Optimistisch, begeistert, kreativ, spontan
- Vielseitig, zukunftsorientiert, inspirierend

## Herausforderungen

- Schwierigkeiten mit Bindung und Tiefe
- Vermeidung von Schmerz und negativen Gefühlen
- Unruhe, Impulsivität, Tendenz zur Oberfläche

# Typ 7: Flügel, Stress und Wachstum

## 7w6 – Der Entertainer

Verantwortlicher, loyaler, ängstlicher. Sucht Freude in der Gruppe.

## 7w8 – Der Realist

Bestimmter, direkter, materieller. Sucht Freude durch Kontrolle.

1

### Stresspfad → Typ 1

Unter Stress wird Typ 7 kritisch, perfektionistisch und streng.

2

### Wachstumspfad → Typ 5

Im gesunden Zustand wird Typ 7 fokussierter, tiefer und offener für Stille und Schmerz.

# Typ 8: Der Herausforderer / Beschützer

*"Ich muss stark sein. Schwäche ist gefährlich. Ich schütze mich und die, die mir wichtig sind."*

**Intelligenzzentrum:** Bauch **Kernangst:** Kontrolliert, verletzt oder von anderen beherrscht zu werden

**Kernwunsch:** Selbstbestimmt und stark zu sein, sich und andere zu schützen

Typ-8-Menschen sind sehr stark und direkt im Enneagramm. Sie führen oft natürlich und merken schnell, wenn etwas unfair ist. Ihre größte Stärke ist auch ihre größte Aufgabe: Sie zeigen wenig Verletzlichkeit. Deshalb bauen sie oft eine Mauer aus Stärke auf.

## Stärken

- Direkt, stark, schützend, gerechtigkeitsliebend
- Entschlossen, mutig, loyal zu den Menschen, die sie lieben

## Herausforderungen

- Dominant, streitbar
- Schwerer Umgang mit Verletzlichkeit, Tendenz zur Kontrolle
- Ungeduldig, sehr intensiv und manchmal einschüchternd

1

2

### Stresspfad → Typ 5

#### 8w7 – Der Außenseiter

Unter Stress zieht sich Typ 8 zurück. Er wird still, lehaft, spontan und abenteuerlustig. Sucht verschlossen und isoliert. Kontrolle durch mehr Bewegung.

### Wachstumspfad → Typ 2

#### 8w9 – Der Bär

In guter Verfassung öffnet sich Typ 8 für Nähe, Ruhe, schützend und geduldig. Sucht Kontrolle durch Ruhe und Stabilität. Fürsorge und Gefühle. Er erkennt: Wahre Stärke schließt Weichheit mit ein.

# Typ 9: Der Friedensstifter / Vermittler

*"Konflikte sind bedrohlich. Ich halte den Frieden, auch wenn ich mich selbst dabei verliere."*

**Intelligenzzentrum:** Bauch **Kernangst:** Verlust, Trennung und Konflikte **Kernwunsch:** Inneren und äußeren Frieden bewahren und verbunden sein

Typ-9-Menschen sind gute Vermittler und Brückenbauer im Enneagramm. Sie können verschiedene Sichtweisen gut verstehen und verbinden. Ihre Schwierigkeit ist: Sie achten oft so sehr auf Harmonie, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und sogar sich selbst vergessen.

## Stärken

- Ruhig, ausgeglichen, einfühlsam, geduldig
- Vermittelnd, offen für andere
- Fähig, verschiedene Sichtweisen zu verbinden

## Herausforderungen

- Passiv, schiebt Dinge auf
- Schwer, für sich einzustehen; vergisst sich leicht selbst
- Meidet Konflikte und schläft im eigenen Leben ein

# Typ 9: Flügel, Stress und Wachstum

## 9w8 – Der Schiedsrichter

Kraftvoll, direkter, strenger. Sucht Frieden durch Stärke.

## 9w1 – Der Träumer

Idealistisch, ordentlich, prinzipientreu. Sucht Frieden durch Ordnung.

1

### Stresspfad → Typ 6

Unter Stress wird Typ 9 ängstlich, misstrauisch und reaktiv.

2

### Wachstumspfad → Typ 3

In guten Phasen wird Typ 9 aktiver, sicherer und verfolgt eigene Ziele.

# Kapitel 4: Die Ebenen der Entwicklung

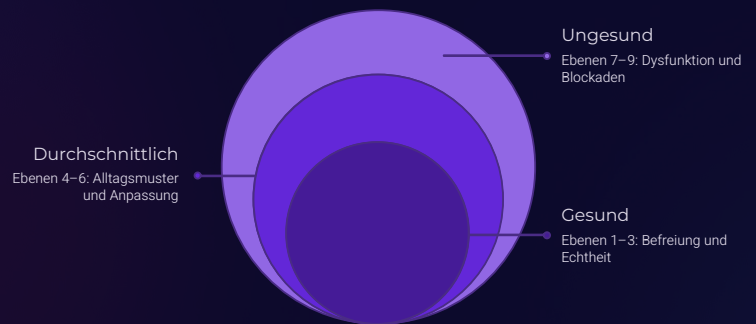
Eine der wichtigsten Einsichten im Enneagramm ist: Jeder Typ ist keine feste Schublade, sondern ein Bereich mit verschiedenen Gesundheitszuständen. Don Riso und Russ Hudson vom Enneagram Institute haben neun Entwicklungsebenen beschrieben. Sie reichen von sehr guter psychischer Gesundheit bis zu starker Störung.

Bereich	Ebene	Bezeichnung
Gesund	1	Die Ebene der Befreiung
Gesund	2	Die Ebene der psychologischen Fähigkeit
Gesund	3	Die Ebene des sozialen Werts
Durchschnittlich	4	Die Ebene des Ungleichgewichts / der sozialen Rolle
Durchschnittlich	5	Die Ebene der zwischenmenschlichen Kontrolle
Durchschnittlich	6	Die Ebene der Überkompensation
Ungesund	7	Die Ebene der Verletzung
Ungesund	8	Die Ebene der Obsession und des Zwangs
Ungesund	9	Die Ebene der pathologischen Zerstörung

# Die Ebenen der Entwicklung im Coaching

Im Coaching ist es wichtig zu erkennen, auf welcher Ebene ein Klient gerade steht. Zwei Menschen mit demselben Typ können sehr verschieden sein, je nachdem, ob sie sich im gesunden oder ungesunden Bereich befinden.

- Das Ziel des Coachings ist es, dem Klienten zu helfen, Schritt für Schritt nach oben zu gehen – hin zu mehr Freiheit, Echtheit und Präsenz.



Das Spektrum von Gesundheit bis Dysfunktion zeigt, wie lebendig das Enneagramm ist – kein Mensch bleibt für immer auf einer Ebene stehen.

# Kapitel 5: Dynamik im Enneagramm

## Flügel, Stress und Integration

Das Enneagramm ist kein starres System. Es zeigt, wie wir uns verändern, wachsen oder unter Druck reagieren.



### Die Flügel (Wings)

Niemand ist nur ein Typ. Jeder Mensch wird von den beiden Typen rechts und links neben seinem Haupttyp beeinflusst. Diese heißen „Flügel“. Ein Flügel bringt neue Seiten, Verhalten und Motive dazu. So wird die Persönlichkeit vielfältiger und individueller.



### Integration (Wachstum)

Die Linien im Enneagramm zeigen, wohin sich ein Typ entwickelt, wenn er sich sicher und gesund fühlt.



### Desintegration (Stress)

Die Linien zeigen auch, wie sich ein Typ bei Stress verhält. Das ist ein wichtiges Warnsignal im Coaching.

# Übersicht der Stress- und Wachstumspfade

Typ	Unter Stress →	Im Wachstum →
1	verhält sich wie ein ungesunder 4 (traurig, unklar)	verhält sich wie ein gesunder 7 (spontan, freudig)
2	verhält sich wie ein ungesunder 8 (aggressiv, fordernd)	verhält sich wie ein gesunder 4 (ehrlich mit sich selbst, echt)
3	verhält sich wie ein ungesunder 9 (antriebslos, unbeteiligt)	verhält sich wie ein gesunder 6 (treu, kooperativ)
4	verhält sich wie ein ungesunder 2 (klammernd, lenkend)	verhält sich wie ein gesunder 1 (diszipliniert, prinzipientreu)
5	verhält sich wie ein ungesunder 7 (zerstreut, impulsiv)	verhält sich wie ein gesunder 8 (selbstsicher, führungsstark)
6	verhält sich wie ein ungesunder 3 (arrogant, im Wettbewerb)	verhält sich wie ein gesunder 9 (ruhig, vertrauend)
7	verhält sich wie ein ungesunder 1 (kritisch, starr)	verhält sich wie ein gesunder 5 (fokussiert, tief)
8	verhält sich wie ein ungesunder 5 (abgeschottet, geheimnisvoll)	verhält sich wie ein gesunder 2 (fürsorglich, verletzlich)
9	verhält sich wie ein ungesunder 6 (ängstlich, misstrauisch)	verhält sich wie ein gesunder 3 (handlungsstark, selbstsicher)

Diese Dynamik ist im Coaching sehr wichtig. Sie gibt klare Wege für die Entwicklung von Klienten.

# Kapitel 6: Das Enneagramm im Kontext von CliftonStrengths® und Profilingvalues®

Als PurposeCoach® nutzen wir mehrere starke Tools. Das Enneagramm ergänzt CliftonStrengths® und Profilingvalues® auf eigene Weise.

## CliftonStrengths®

**Ebene: Stärken** Kernfrage: *Wie tue ich es?* Zeigt natürliche Talente und Begabungen

## Profilingvalues®

**Ebene: Werte** Kernfrage: *Was ist mir wichtig?* Zeigt innere Werte, Motive, Können und Wollen

## Enneagramm

**Ebene: Motivation** Kernfrage: *Warum tue ich es?* Zeigt Kernangst, Kernwunsch und unbewusste Antriebe

# Das Drei-Ebenen-Modell des PurposeCoach®



Mit diesem Drei-Ebenen-Modell können wir Klienten ganzheitlich verstehen – von ihren sichtbaren Talenten bis zu ihren tiefsten, unbewussten Antrieben.

# Die 6 Wertedimensionen von Profilingvalues®

Profilingvalues® misst das „Können“ (wie stark jemand Bedeutung erkennt) und das „Wollen“ (wohin die Aufmerksamkeit geht) in sechs Wertedimensionen:

Dimension	Fokus
Empathie und soziale Kompetenz	Beziehungen, Mitgefühl, soziales Engagement
Praktisches Denken und Lösungen finden	Pragmatismus, Handeln
Strukturiertes Denken und Problemlösung	Analyse, System, Ordnung
Eigene Bedürfnisse und Belastbarkeit	Selbstfürsorge, Widerstandskraft, Grenzen
Erfolgsorientierung und Durchsetzung	Leistung, Ehrgeiz, Wettbewerb
Zielorientierung und Entschlossenheit	Fokus, Ausdauer, Klarheit

# Die 4 Domänen von CliftonStrengths® und ihre Enneagramm-Resonanz

CliftonStrengths® Domäne	Typische Enneagramm-Resonanz
<b>Strategisches Denken</b> (Analytisch, Ideation, Learner...)	Oft bei Typ 5, 1, 6
<b>Ausführung</b> (Achiever, Discipline, Focus...)	Oft bei Typ 1, 3, 8
<b>Einfluss</b> (Command, Communication, Woo...)	Oft bei Typ 3, 7, 8
<b>Beziehungsaufbau</b> (Empathy, Developer, Relator...)	Oft bei Typ 2, 4, 9

# Praxisbeispiel: Typ 3 mit CliftonStrengths® und Profilingvalues®

Ein Klient vom Typ 3 mit dem CliftonStrengths®-Talent  
"Achiever" und dem Profilingvalues®-Wert

"Erfolgsorientierung und Durchsetzung" ist ein klares Beispiel  
für ein starkes Muster. Alle drei Ebenen zeigen in die gleiche  
Richtung: Leistung, Erfolg, Anerkennung.

- Im Coaching ist es wichtig zu fragen: *"Wann ist genug genug? Was würde passieren, wenn Sie heute nichts leisten würden – wären Sie dann noch wertvoll?"* Hier zeigt das Enneagramm die Tiefe des Musters. Das zeigen CliftonStrengths® und Profilingvalues® allein nicht.



# Kapitel 7: Wie ein Enneagramm-Coaching aussieht

Ein Enneagramm-Coaching ist ein klarer, aber sehr persönlicher Prozess. Es geht nicht darum, den Klienten in eine Schublade zu stecken. Es geht darum, ihm zu helfen, aus seiner Schublade herauszutreten.

Der große Unterschied zum klassischen Coaching liegt in der Tiefe: Traditionelles Coaching schaut oft auf sichtbares Verhalten und äußere Ziele. Enneagramm-Coaching schaut auf die tieferen Gründe dahinter. Es geht um Motive, Ängste und unbewusste Muster.



Der Prozess dauert meist 10–12 Sitzungen. Er führt den Klienten von der ersten Orientierung bis zur dauerhaften Verankerung seiner Erkenntnisse.

# Phase 1: Kennenlernen und Vertrauen aufbauen (Sitzung 1)

Jeder Coaching-Prozess beginnt mit einem ersten, unverbindlichen Gespräch. Dabei wird geklärt, was der Klient erwartet. Der Coach erklärt auch den Rahmen des Coachings. Vor allem geht es darum, Vertrauen aufzubauen. Diese Vertrauensbasis ist die Grundlage für den ganzen Prozess – ohne sie ist keine tiefe Arbeit möglich.

## Enneagramm-Modell erklären

Der Coach erklärt die Grundzüge des Enneagramms.

## Missverständnisse klären

Das Enneagramm ist kein Urteil, sondern eine Orientierungshilfe.

## Erste Orientierung geben

Der Klient bekommt erste Hinweise, welche Typen zu ihm passen könnten.

# Phase 2: Typ-Identifikation (Sitzung 2–3)

Die Typ-Identifikation ist der wichtigste und oft auch der schwierigste Schritt. Sie passiert nicht nur durch einen Test, sondern durch eine Mischung aus:

## Wissenschaftlich geprüfte Tests

Zum Beispiel der iEQ9-Fragebogen (Integrative Enneagramm Questionnaire). Er gehört zu den am besten geprüften Enneagramm-Tests.

## Tiefgehende Gespräche

Dabei hilft der Coach mit offenen Fragen. So werden die inneren Motive, Ängste und Wünsche des Klienten sichtbar.

## Selbstbeobachtung

Zwischen den Sitzungen führt der Klient ein Tagebuch. Darin hält er Situationen fest, in denen er sich besonders "typisch" verhalten hat.

📌 **Wichtiger Hinweis:** Der Coach vergibt den Typ nicht. Der Klient muss ihn selbst erkennen und als passend erleben. Ein guter Enneagramm-Coach gibt nur Vermutungen, keine Diagnosen.

# Phase 3: Muster erkennen und sich davon lösen (Sitzung 3–5)

In dieser Phase lernt der Klient, seine automatischen Reaktionen zu beobachten, ohne sich mit ihnen zu verwechseln. Er erkennt: Er ist nicht sein Typ *ist*. Der Typ ist eine Überlebensstrategie, die er als Kind entwickelt hat.

## Kernübung: Das Muster-Tagebuch

Der Klient notiert jeden Tag Situationen, in denen er typisch für seinen Enneagramm-Typ reagiert hat. Dabei beantwortet er drei Fragen:

1. Was ist passiert?
2. Wie habe ich reagiert (Gedanken, Gefühle, Verhalten)?
3. Welche Kernangst oder welcher Kernwunsch meines Typs war dabei aktiv?

**Coaching-Frage für diese Phase:** *"Wenn Sie sich vorstellen, dass Ihr Typ eine Schutzstrategie ist – wovor schützt er Sie? Was würde passieren, wenn Sie diese Strategie heute nicht mehr bräuchten?"*

# Phase 4: Arbeit mit Stress- und Integrationspfaden (Sitzung 5–8)

Der Coach nutzt das Enneagramm, um klare Entwicklungsziele zu setzen. Dabei nutzt er den Stresspfad, um Warnzeichen zu erkennen. Der Wachstumspfad zeigt die Richtung für die Entwicklung.

## Beispiel-Interventionen:

### Für Typ 1 (Wachstum zu 7)

*"Wo können Sie diese Woche bewusst etwas Unperfektes stehen lassen und stattdessen einfach Freude und Spontaneität zulassen?"*

### Für Typ 2 (Wachstum zu 4)

*"Was brauchen Sie heute wirklich – nicht was andere von Ihnen brauchen?"*

### Für Typ 8 (Wachstum zu 2)

*"Wo können Sie heute Stärke zeigen, indem Sie Verletzlichkeit zulassen?"*

### Für Typ 9 (Wachstum zu 3)

*"Was ist Ihr eigenes Ziel – nicht das Ziel der Gruppe? Was wollen SIE?"*

# Phase 5: Integration mit Stärken und Werten (Sitzung 8–10)

Hier werden CliftonStrengths® und Profilingvalues® in den Prozess eingebaut. Der Klient lernt, seine Stärken bewusst zu nutzen. So kann er Enneagramm-Fallen besser überwinden und seine echten Werte leben.

**Beispiel:** Ein Typ-6-Klient mit dem CliftonStrengths®-Talent "Futuristic" und dem Profilingvalues®-Wert "Zielorientierung" kann lernen, seine Fähigkeit zum Vorausdenken anders zu nutzen. Statt sich in Katastrophen zu verlieren, kann er daraus eine klare und inspirierende Zukunftsvision machen. So wird aus einem alten Muster eine neue Stärke.

# Phase 6: Nachhaltige Verankerung und Abschluss (Sitzung 10–12)

In der Abschlussphase werden die wichtigsten Erkenntnisse zusammengefasst. Es wird ein persönlicher Entwicklungsplan erstellt. Außerdem werden Strategien entwickelt, um später mit Rückfällen in alte Muster umzugehen.

- ☐ Der Klient verlässt den Coaching-Prozess mit einem tiefen Verständnis für sich selbst und einem klaren Weg für sein weiteres Wachstum.

# Kapitel 8: Typspezifische Coaching-Fragen und Interventionen

Jeder Enneagramm-Typ braucht einen eigenen Coaching-Ansatz. Hier sind die wichtigsten Fragen und Interventionen für jeden Typ:

Typ	Kernfrage im Coaching	Schlüssel-Intervention
1	"Was würde passieren, wenn das gut genug wäre?"	Fehler als Lernchance sehen; Selbstmitgefühl üben
2	"Was brauchen Sie selbst gerade?"	Eigene Bedürfnisse aufschreiben; Grenzen setzen üben
3	"Wer sind Sie, wenn Sie nichts leisten?"	Ruhe und Sein üben; Echtheit und Image anschauen
4	"Was ist hier und jetzt schön und wertvoll?"	Dankbarkeit üben; handeln, auch wenn die Inspiration fehlt
5	"Was würden Sie tun, wenn Sie genug wüssten?"	Wissen weitergeben; trotz Unsicherheit ins Handeln kommen
6	"Was sagt Ihr eigenes inneres Wissen?"	Vertrauen in das eigene Urteil stärken; Angst und Intuition unterscheiden
7	"Was würde passieren, wenn Sie jetzt einfach blieben?"	Mehr Tiefe statt Breite; Schmerz als Chance für Wachstum sehen
8	"Wo zeigt sich Ihre Stärke in Sanftheit?"	Verletzlichkeit als Mut sehen; Kontrolle loslassen üben
9	"Was wollen SIE – unabhängig von anderen?"	Eigene Prioritäten setzen; Konflikt als Verbindung erleben

# Coaching-Fragen für Typen 1–3 im Detail

Typ 1: Der Perfektionist

**Kernfrage:** *"Was wäre, wenn das gut genug ist?"*

**Intervention:** Fehler als Lernchance sehen;  
Selbstmitgefühl üben

Typ 2: Der Helfer

**Kernfrage:** *"Was brauchen Sie gerade selbst?"*

**Intervention:** Eigene Bedürfnisse aufschreiben;  
Grenzen setzen üben

Typ 3: Der Macher

**Kernfrage:** *"Wer sind Sie, wenn Sie nichts leisten?"*

**Intervention:** Ruhe und Sein üben; Authentizität statt Image anschauen

# Coaching-Fragen für Typen 4–6 im Detail

## Typ 4: Der Individualist

**Kernfrage:** *"Was ist hier und jetzt schön und wichtig?"*

**Intervention:** Dankbarkeit üben; trotz fehlender Inspiration handeln

## Typ 5: Der Beobachter

**Kernfrage:** *"Was würden Sie tun, wenn Sie genug wüssten?"*

**Intervention:** Wissen teilen; trotz Unsicherheit ins Handeln kommen

## Typ 6: Der Loyale

**Kernfrage:** *"Was sagt Ihr inneres Wissen?"*

**Intervention:** Das eigene Urteil stärken; Angst und Intuition unterscheiden

# Coaching-Fragen für Typen 7–9 im Detail

## Typ 7: Der Enthusiast

**Kernfrage:** *"Was wäre, wenn Sie jetzt einfach bleiben würden?"*

**Intervention:** Tiefer statt breiter denken; Schmerz als Chance für Wachstum ansehen

## Typ 8: Der Herausforderer

**Kernfrage:** *"Wo zeigt sich Ihre Stärke in Sanftheit?"*

**Intervention:** Verletzlichkeit als Mut sehen; Kontrolle loslassen üben

## Typ 9: Der Friedensstifter

**Kernfrage:** *"Was wollen SIE – unabhängig von anderen?"*

**Intervention:** Eigene Prioritäten setzen; Konflikt als Verbindung erleben

# Kapitel 9: Wissenschaftliche Einordnung und Grenzen

Das Enneagramm ist ein starkes Werkzeug. Ein verantwortungsvoller Umgang braucht aber auch eine ehrliche Sicht auf seine Möglichkeiten und Grenzen.



## Stärken des Enneagramms

Das Enneagramm überzeugt durch seine Tiefe und seinen Blick auf die Ursachen. Es zeigt nicht nur Verhalten, sondern auch die Motive dahinter. Es ist beweglich mit Stress- und Wachstumswegen und gibt klare Entwicklungsrichtungen vor. Außerdem hat es einen transpersonalen Ansatz, der auch spirituelle Seiten der Persönlichkeit einbezieht.



## Kritische Einordnung

Die größte Kritik am Enneagramm ist, dass es noch zu wenig große, unabhängige Forschung gibt. Deshalb sind seine psychometrischen Eigenschaften, also Validität und Reliabilität, nicht vollständig belegt. Es gibt zwar Studien mit Bezügen zu anderen Persönlichkeitsmodellen wie dem Big-Five-Modell. Trotzdem ist die Studienlage nicht so stark wie bei etablierten Modellen.

# Die Gefahr der Stigmatisierung

Zudem gibt es die Gefahr der Stigmatisierung: Das Enneagramm soll helfen, Muster zu lösen, nicht sie festzuschreiben. Ein verantwortungsvoller Coach nutzt es als Einladung zum Nachdenken, nicht als Diagnose.

**Fazit zur wissenschaftlichen Einordnung:** Das Enneagramm ist ein praktisches Werkzeug für Selbsterkenntnis und persönliche Entwicklung. Es ist wertvoll für das eigene Erleben und die Reflexion, sollte aber nicht mit klinisch-psychologischen Diagnosesystemen verwechselt werden. Für uns als Coaches ist es ein starkes Werkzeug, um die Selbstwahrnehmung zu fördern und Wachstum zu erleichtern – solange wir es achtsam und ohne Starrheit anwenden.

# Fazit: Ihr Weg zu mehr Selbsterkenntnis und Purpose

Das Enneagramm ist viel mehr als nur ein weiteres Persönlichkeitsmodell. Es ist ein tiefes System, das uns auf den Weg zu Selbsterkenntnis und persönlichem Wachstum führt. Es zeigt nicht nur, was wir tun und wie wir es tun, sondern vor allem *warum* wir es tun. Genau in diesem "Warum" liegt der Schlüssel zu echter Veränderung und mehr innerer Freiheit.

# Das Enneagramm als Teil des PurposeCoach®-Ansatzes

Im PurposeCoach® nutzen wir das Enneagramm als gute Ergänzung zu bewährten Tools wie CliftonStrengths® und Profilingvalues®. Zusammen geben sie Ihnen eine klare Karte zu Ihrem wahren Selbst.



## Ihre Talente

Lernen Sie Ihre natürlichen Stärken kennen



## Ihre Werte

Entdecken Sie, was Ihnen wirklich wichtig ist



## Ihre Motivationen

Verstehen Sie, was Sie antreibt

Sie lernen Ihre Talente, Ihre tiefsten Werte und Ihre Antriebe kennen – und wie Sie sie nutzen, um Ihr volles Potenzial zu entfalten und ein erfülltes, sinnvolles Leben zu führen.

# Die Einladung zur Transformation

Es geht darum, die unbewussten Fesseln unserer Prägungen zu erkennen und Schritt für Schritt abzulegen, um zu unserem echten Kern zu finden. Das Enneagramm fordert uns auf, über unsere gewohnten Muster hinauszuschauen und bewusste Entscheidungen zu treffen, die uns näher zu unserer wahren Bestimmung bringen.

Sind Sie bereit, sich auf diese spannende Reise zu machen? Möchten Sie Ihre eigenen Muster verstehen, einschränkende Glaubenssätze überwinden und ein Leben gestalten, das wirklich zu Ihrem Purpose passt?

**Vereinbaren Sie noch heute ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch mit einem unserer PurposeCoaches®.**

# Empfohlene Literatur

Don Riso & Russ Hudson: *Personality Types*

Das Standardwerk vom Enneagram Institute.

Don Riso & Russ Hudson: *The Wisdom of the Enneagram*

Gute Erklärungen zu allen 9 Typen.

Richard Rohr & Andreas Ebert: *Das Enneagramm – Die 9 Gesichter der Seele*

Ein Blick auf das Enneagramm aus spiritueller Sicht.

Beatrice Chestnut: *The Complete Enneagram*

Mehr Tiefe mit Subtypen.

Tom Rath: *StrengthsFinder 2.0*

Grundlagen zu CliftonStrengths®.

# Weiterführende Links & Partner



Gallup  
CliftonStrengths  
®

[Zum Anbieter](#)



Profilingvalues  
[Zum Anbieter](#)



The Enneagram  
Institute

[Zum Anbieter](#)



Integrative9  
Enneagramm

[Zum Anbieter](#)



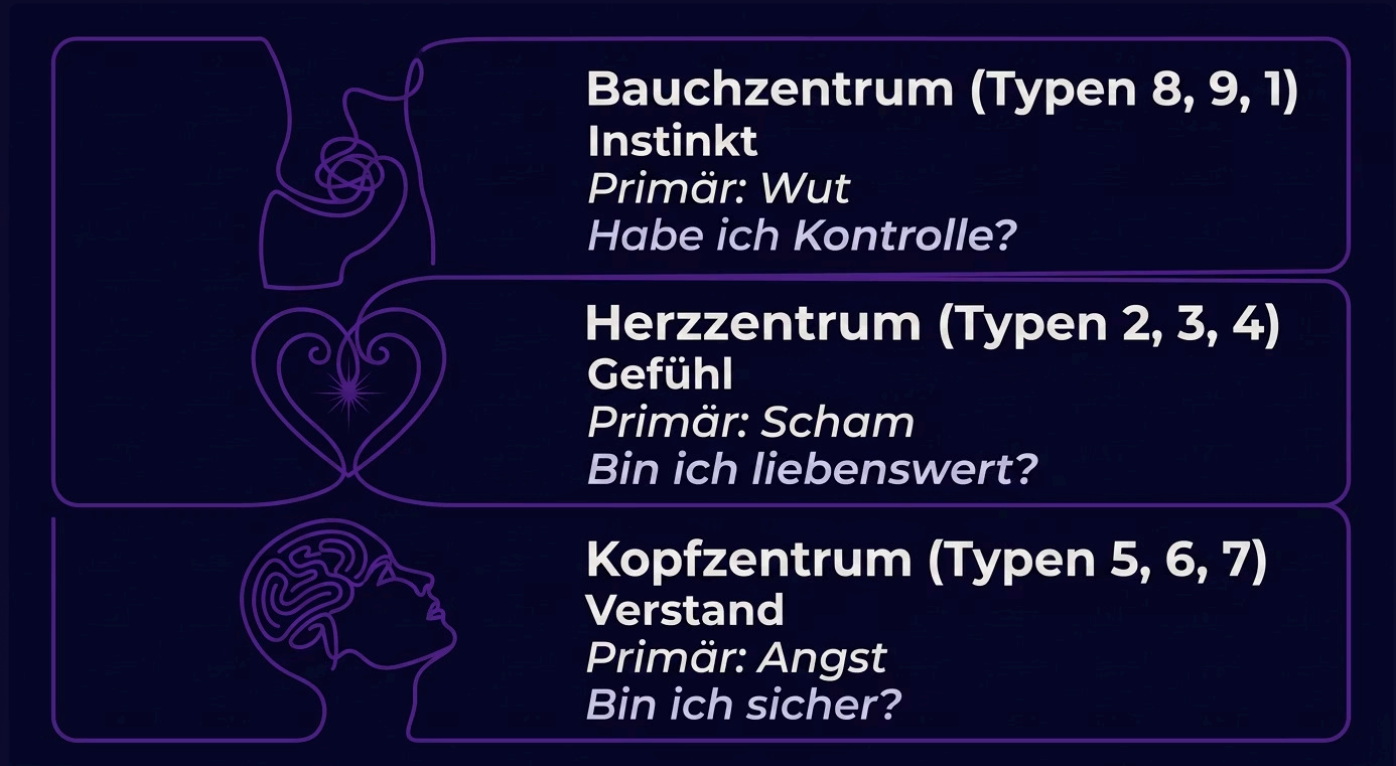
PurposeCoach®  
Schweiz

[Zum Anbieter](#)

# Zusammenfassung: Die 9 Typen auf einen Blick

Typ	Name	Kernangst	Kernwunsch
1	Der Perfektionist	Falsch oder böse zu sein	Gut und ehrlich zu sein
2	Der Helfer	Nicht geliebt zu sein	Geliebt zu werden und Liebe zu geben
3	Der Macher	Wertlos zu sein	Wertvoll und bewundert zu sein
4	Der Individualist	Unwichtig zu sein	Eine eigene, klare Identität zu haben
5	Der Beobachter	Hilflos zu sein	Kompetent und unabhängig zu sein
6	Der Loyale	Ohne Hilfe zu sein	Sicherheit und Verlässlichkeit zu finden
7	Der Enthusiast	Schmerz zu erleben	Glücklich und erfüllt zu sein
8	Der Herausforderer	Kontrolliert zu werden	Selbstbestimmt und stark zu sein
9	Der Friedensstifter	Verlust und Streit	Inneren Frieden zu bewahren

# Die drei Intelligenzzentren – einfach erklärt



Jeder Mensch nutzt alle drei Zentren. Meist ist aber eines stärker. Es prägt, wie wir auf die Welt reagieren. Das eigene Zentrum zu erkennen, ist ein erster wichtiger Schritt im Enneagramm-Coaching.

# Der PurposeCoach® Coaching-Prozess – Phasenübersicht

01

---

## Kennenlernen & Vertrauen aufbauen

Sitzung 1 – Erwartungen klären, den Rahmen erklären, Vertrauen aufbauen

03

---

## Muster erkennen & lösen

Sitzung 3–5 – Muster-Tagebuch, automatische Reaktionen beobachten

05

---

## Stärken und Werte einbinden

Sitzung 8–10 – CliftonStrengths® und Profilingvalues® verbinden

02

---

## Typ erkennen

Sitzung 2–3 – iEQ9-Assessment, Gespräche, Selbstbeobachtung

04

---

## Stress- und Integrationswege

Sitzung 5–8 – Klare Entwicklungsziele setzen, Warnsignale erkennen

06

---

## Verankerung und Abschluss

Sitzung 10–12 – Persönlichen Entwicklungsplan erstellen, Rückfälle absichern

# Kontakt & Impressum

## Vereinbaren Sie Ihr Erstgespräch

Ein kostenloses und unverbindliches Erstgespräch mit einem unserer PurposeCoaches®.

### **PurposeCoach® Schweiz**

Seftigenstrasse 302 3084 Wabern

[info@purposecoach.ch](mailto:info@purposecoach.ch)

0800 888 088

## Unsere Tools

- [Gallup CliftonStrengths®](#)
- [Profilingvalues](#)
- [The Enneagram Institute](#)
- [Integrative9 Enneagramm](#)
- [PurposeCoach® Schweiz](#)

---

© 2026 PurposeCoach® Schweiz. Alle Rechte vorbehalten.