



PERFEKSJONISTEN



HJELPEREN



UTRETTEREN



INDIVIDUALISTEN



OBSERVATØREN



SKEPTIKEREN



EVENTYREREN



UTFORDREREN



FREDSMEGLEREN

Forstå deg selv – og kom bedre overens med andre!

Kjenner du DIN personlighetstype?

Hjemme, blant venner, på jobben – livet består av relasjoner. Om de er gode eller dårlige, kan bety alt for livskvaliteten. Finn ut hvilken type du er og hvordan du best takler andre.

Tekst: Christin Lund Foto: Yay Images

Synes du mannen din tar for lett på rodet hjemme? Klarer du ikke å nyte boken du har gledet deg til å lese, før hele huset er strøket? Er sjefen din manipulerende? Kollegaen din lite lydhør? Mens venninnen din ikke tåler konstruktiv kritikk?

Alt kan bli bedre med riktig kommunikasjon. Men hvordan bør man best mulig snakke med forskjellige mennesketyper? Og er det noe i din egen personlighet som kan forandres eller forbedres?

Enneagrammet er laget for å hjelpe oss med det. Betydningen ligger i ordets greske opprinnelse: *Ennea* betyr ni, *gramma* betyr modell. Lignende måter å beskrive personligheter på har utviklet seg gjennom muntlige overleveringer fra «de lærde» i jødedom, kristendom, islam og gresk filosofi.

MØNSTRE

Grunnlaget for tenkningen rundt Enneagrammet er enkel: Hver av oss har dominerende drivkrefter som styrer oss, og som vi må tilbake til barndommen for å finne opprinnelsen til. Som barn utvikler vi nemlig strategier for å håndtere vanskelige situasjoner; når vi er redde, når vi føler oss utenfor, eller når vi ikke får tilfredsstillende grunnleggende

behov. Vi lager vårt eget bilde av hva vi må gjøre for å bli akseptert, likt og elsket.

– Som barn søker vi trygghet, aksept og kjærlighet fra våre nærmeste og tilegner oss et personlighetsmønster som følger oss gjennom oppveksten og inn i voksen alder. Det er dette Enneagrammet skal hjelpe oss å takle og utvikle positivt, sier Dorthe Lie, en av forfatterne av *Innsikt gir utsikt. Den norske Enneagrammboken*.

HVEM ER DU?

Har du selvinnsett og mot til å vedkjenne deg sider ved deg selv som du ikke er stolt av, kan du lett kjenne igjen hvilken av de ni personlighetene du identifiserer deg mest med. Husk – det kan være en stor forskjell på hvordan du ØNSKER å fremstå, og på hvem du egentlig ER. Er du i tvil om hvilken type du er, tenk på hva som gir deg «godfølelsen». Hva gjør du når du trives og er på ditt beste? Hva frustrerer deg, og hvordan opptrer du under press? Når vi er stresset, går vi mer på autopilot enn når vi er trygge, og dermed kommer gjerne personlighetsmønsteret vårt aller best frem da. Vær så ærlig og ydmyk du kan når du skal kartlegge hvilken personlighetstype du er. Be dine nærmeste om

innspill hvis du er usikker. Kjenner du deg igjen i flere typer? Det er ikke unormalt; vi er alle sammensatte, men finn den du kjenner deg aller mest igjen i.

På www.ennea.no kan du ta en liten og uformell personlighetstest.

På www.kokai.no finner du dypere innsikt og muligheter for kurs og utvikling basert på Enneagrammet. •



Kilde: Artikkelen bygger på *Innsikt gir utsikt. Den norske enneagrammboken* av Camilla Kokai og Dorthe Lie

Har inspirert Disney

I Norge ble Enneagrammet introdusert på midten av 1990-tallet, først om fremst gjennom boken *Enneagrammet: Sjelens ni ansikter*. Den ble svært populær. Enneagrammet kan brukes av alle, uavhengig av religiøs, filosofisk eller psykologisk ståsted. I dag underviser man i Enneagrammet i en rekke virksomheter og foretak verden rundt, for eksempel på Harvard og Stanford University i USA. Walt Disney og andre filmselskaper har brukt Enneagrammet i utviklingen av troverdige rollefigurer. Lego i Danmark har brukt det på sine ansatte, og CIA har angivelig brukt det i sine etterretningstjenester.

Ikke sett folk i bås!

Vær varsom og snill med alle typene. Den tøffe kan være sarte, og den sarte kan være tøff. Enneagrammet må ikke brukes til å sette andre i en bås de ikke identifiserer seg med. Selverkjennelse kan ta lang tid, og det rommet må vi raust gi hverandre. Begynn alltid med deg selv!

1: Perfeksjonisten

VIKTIGSTE TREKK: Flittig, strukturert, ansvarsfull, prinsippfast, moralsk, ryddig.

UTFORDRINGER: Krittisk, belærende, fordømmende, pirkete.

EGENSKAPER: 1-ere har et genuint ønske om å gjøre verden til et bedre sted å være. Deres idealisme er til stor inspirasjon for andre. Ofte irriterer de seg over mennesker som ikke gjør ting skikkelig med én gang. De er utholdende, og med streng disiplin i sitt virke finner de stadig noe som kan forbedres. Inni perfeksjonisten pågår ofte en indre dialog: «Var jeg flink nok, snill nok?» osv. De er høflige og dannede mennesker som andre får en naturlig tillit til. De har en stor trang til orden hjemme. Alt må ha sin plass. I arbeidslivet er de ofte kvalitetssikrere, administratører eller kontrollører. I en verden av mange ustrukturerte mennesker må 1-erne ofte sørge for orden, noe som lett fører til irritasjon. Følelser 1-erne er veldig godt kjent med – men i det lengste prøver å legge lokk på.

TIPS TIL 1-ERE:

- Legg merke til når du får høye skuldre. Dette er tegn på innestengt frustrasjon. Hvor kommer det fra?
- Lytt til andres synspunkter – de kan være like gode som dine!
- Øv deg på å la rot ligge – og gå ut og gjør noe morsomt isteden.

TIPS TIL DEG SOM OMGÅS 1-ERE:

- Hold avtaler og møt opp til avtalt tid.
- Vær forsiktig med kritikk, da dette setter i gang 1-erens indre kritiker.
- Ha respekt for deres høye standard og detaljorientering – hjelp dem også til å se det store bildet.



2: Hjelperen

VIKTIGSTE TREKK: Omsorgsfull, oppmerksom, blid og positiv.

UTFORDRINGER: Manipulerende, oppmerksomhetssøkende, overstrømmende, stolt.

EGENSKAPER: 2-ere tar de fleste avgjørelser basert på følelser. De er mestere i å vise empati, men for alle andre enn seg selv. De stiller gjerne opp ubedt med mat og kaker på gafesten eller i idrettslaget. Har du bursdag eller annen merkedag, er de den første til å gratulere, da de er gode på å huske detaljer fra andre menneskers liv. De er også gode til å gjøre andre bedre. Når de tar en beslutning, vil de først tenke på hvordan andre blir berørt, før de tenker på hva de selv ønsker. 2-erne bidrar med en positiv innstilling som gjør problemer om til små utfordringer. De er ofte sjefens fortrolige og høyre hånd, og sørger for at alle blir sett på arbeidsplassen. Gjennom å støtte og hjelpe andre får disse menneskene selv følelsen av å være betydningsfulle.

TIPS TIL 2-ERE:

- Når du får lyst til å smigre en annen, spør deg selv om grunnen først.
- Ikke alle trenger hjelp, vent med å hjelpe til noen spør om din hjelp.
- Bruk tid på å finne ut hvor dine grenser går. Du kan si NEI!
- Be om hjelp. La andre få sjansen til å stille opp for deg.

TIPS TIL DEG SOM OMGÅS 2-ERE:

- Smil og vis omsorg!
- Vit at 2-ere legger stor vekt på kroppsspråk.
- Husk at deres selvbilde og verdi er basert på hva du synes om dem!
- Vær spesifikk når du kommenterer positive sider.

3: Utretteren

VIKTIGSTE TREKK: Motiverende, effektiv, kommuniserende, engasjert.

UTFORDRINGER: Arbeidsnarkoman, utålmodig, konkurrerende.

EGENSKAPER: Disse menneskene er intuitive, tilpasningsdyktige og som regel sosialt briljante. Her bygges mange broer, som sjelden brennes. Arbeidskapasiteten og evnen til å gjøre flere ting på én gang er stor. Dagene struktureres ved hjelp av utallige lapper og lister. 3-ere er som regel attraktive, sporty og velkledde mennesker. Bekledning og stil tilpasses etter miljø og forventninger. Flere berømte politikere, sportsstjerner og artister er 3-ere. De var ofte sjarmerende og flinke som barn, og den anerkjennelsen og beundringen de fikk da, kan de søke etter resten av livet. Selv om det virker som om de strutter av selvtillit, føler de seg ofte små og svake innvendig. De pynter ofte på sannheten og lytter ikke til kroppens signaler.

TIPS TIL 3-ERE:

- Oppdag at du er verdifull, også når du ikke utretter noe. Det er forskjell på hvem du er og hva du gjør.
- Vær mer tålmodig, og respekter andres måte å tenke og planlegge på.
- Prøv å vise andre mer varme og empati, og vær en del av teamet.

TIPS TIL DEG SOM OMGÅS 3-ERE:

- Forklar hvordan ditt bidrag kan hjelpe dem til å skape resultater.
- Ikke sløs bort tiden deres – vær så effektiv du kan.
- Ikke snakk for mye om problemer.
- Nevn gjerne noen gode referanser de sannsynligvis ser opp til.





4: Individualisten

VIKTIGSTE TREKK: Kreativ, intuitiv, empatisk, uttrykksfull.

UTFORDRINGER: Melankolsk, krevende, sensitiv, dramatisk.

EGENSKAPER: Denne personen er gjerne følsom, intuitiv, dyspsindig og romantisk av natur. Her er ofte en kreativ åre, og de motiveres av sterke inntrykk som kunst, poesi, litteratur og musikk. Derfor finner vi også mange 4-ere blant kunstnere, forfattere, musikere, film- og mediefolk. De liker seg i miljøer der de kan utfolde seg og dele tanker, følelser og visjoner. Det spesielle tiltrekker dem. Deres filosofiske og spirituelle vesen bærer med seg en grunnleggende søken – «Hvem er jeg egentlig?». Der andre har en sort-hvitt-forståelse av virkeligheten, ser 4-ere gjerne en rekke fargenyanser. Eller så ser de bare sort. Melankoli, tristhet og depresjon er velkjente sinnsstemninger.

TIPS TIL 4-ERE:

- Skill følelser fra fakta, og balanser empati og praktiske gjøremål.
- Slutt med å ta alt personlig!
- Stol på at positiv feedback er ærlig ment.
- Fokuser mer på struktur og disiplin. Balanser empati og praktiske gjøremål.

TIPS TIL DEG SOM OMGÅS 4-ERE:

- Gi masse komplimenter. Det betyr mye for dem.
- Lytt mer enn du snakker – gi oppmerksomhet!
- Aksepter at tidligere hendelser i livet betyr mye.
- Vær klar over at de ofte baserer sine beslutninger på følelser.

5: Observatøren

VIKTIGSTE TREKK: Tankefull, objektiv, kunnskapsrik, systematisk.

UTFORDRINGER: Distansert, arrogant, reservert, isolert.

EGENSKAPER: 5-erne kan være Enneagrammets kloke hode. De tilhører den mentale gruppen og er de store tenkerne, observatørene, oppfinnerne og oppdagerne. De er ofte opptatt av logikk og vitenskap eller av kunst, filosofi og litteratur. De har et grunnleggende behov for å finne ut av hvordan ting henger sammen, og tror de kan lese seg til det meste, om det så er et godt samliv eller hvordan vinne i sjakk. Men det kan være smart å lytte til deres innspill, for de er objektive, smarte – og har overblikk. De kan lett føle seg invadert av pågående eller ekstroverte mennesker, derfor tilbringer de ofte mye tid alene. De vil forstå – og ikke bruke tiden sin på intetsigende småprat, eller andres frustrasjoner og følelser.

TIPS TIL 5-ERE:

- Lag en systematisk plan for å bli bedre kjent med deg selv og dine følelser.
- Øv deg på å uttrykke dine følelser overfor dine nærmeste.
- Prøv å være mer spontan – og tørr å ta mere plass!
- Lær deg litt om emosjonell intelligens. Kan det brukes til noe?

TIPS TIL DEG SOM OMGÅS 5-ERE:

- Spør om deres interesser.
- Vær spesifikk og konkret – og klargjør forventninger.
- Ikke gå for tett på fysisk, eller invader dem med dine følelser og frustrasjoner.
- De tenker MYE over det du sier til dem, så aksepter at svar ofte tar litt tid.



6: Skeptikeren

VIKTIGSTE TREKK: Lojal, imøtekommende, analytisk, ansvarsfull.

UTFORDRINGER: Bekymret, usikker, pessimistisk, sarkastisk.

EGENSKAPER: Her er den lojale vennen, partneren eller kollegaen.

De er våkne og oppmerksomme ovenfor faresignaler, og har en egen evne til å forutse problemer lenge før de dukker opp. 6-erne er ydmyke og joviale mennesker, med en lun humor som lager god stemning. De bruker ofte denne humoren til å ta brodden av hva de egentlig mener ... Det er alltid et snev av sannhet i morsomhetene deres. 6-eren har også et stort behov for å analysere og alltid veie alt for og imot. Vær forsiktig med å skryte for mye av disse menneskene, det blir fort for mye i deres verden. De ønsker ikke for mye oppmerksomhet på seg selv.

TIPS TIL 6-ERE:

- Tenk over om dine bekymringer og mistenksomhet frarøver deg spennende opplevelser.
- Kan du av og til være en bremsekloss og stoppe andres gode ideer?
- Legg merke til når du bruker humor for å dekke over egen usikkerhet. Kan du dempe den på andre måter?
- Hvordan tror du at din ironi og sarkasme blir oppfattet av andre?

TIPS TIL DEG SOM OMGÅS 6-ERE:

- Legg alle kortene på bordet og nevne dine positive hensikter.
- Ikke bruk smiger – det blir gjennomskuet! Hold en lett og humoristisk tone.
- Vær konkret og bruk eksempler.
- Vær oppmerksom på deres skepsis ovenfor en eventuelt skjult agenda.

7: Eventyreren

VIKTIGSTE TREKK: Idérik, optimistisk, løsningsorientert, energisk.

UTFORDRINGER: Selvsentrert, urolig, overfladisk, grådig.

EGENSKAPER: Livets mål for disse personene er fravær av smerte og nærvær av lyst. Øynene deres er ofte skarpe og livlige, og kroppsspråket lekende lett. Det er som om de nesten ikke kan stå stille i påvente av neste fantastiske begivenhet. De har en enorm livsappetitt og innebygget begeistring, som ofte kommer til syne gjennom eventyrlige reiser, smarte ideer eller vitale arrangementer. Frihet er viktig for 7-erne: Frihet fra begrensende rammer, eiendeler som må vedlikeholdes, uønsket ansvar eller krevende relasjoner og rutinemessige liv.

TIPS TIL 7-ERE:

- Våg å kjede deg! Nyt øyeblikket uten alltid å spinne på nye planer og ideer.
- Kjenn på hva som ligger bak din utålmodighet.
- Prøv ikke å unngå konflikter og vanskeligheter – det er god læring!
- Bruk hjertet og følelsene dine like mye som hodet.

TIPS TIL DEG SOM OMGÅS 7-ERE:

- Unngå for mange regler og retningslinjer.
- Unngå å virke dvelende, tvilende eller tungsindig.
- Presenter alltid flere valgmuligheter.
- Gi dem umiddelbar respons!



8: Utfordreren

VIKTIGSTE TREKK: Handlekraftig, viljesterk, dominerende, karismatisk.

UTFORDRINGER: Kontrollerende, kynisk, hevnjerrig, maktskyk.

EGENSKAPER: Denne personligheten har trekk som ofte merkes allerede tidlig i barndommen. De har sterk egenvilje og utviser stor grad av trass og selvbestemmelse. De utfordrer det etablerte, og kjemper mot omgivelsene. 8-erne motiveres av å skape rettferdighet, og hater falskhet og uklarhet. De er selv meget tydelige mennesker. De tenker stort og strategisk, og er ofte å finne innen politikk eller forretningsvirksomhet. De har gründerinstinkt og stor handlegkraft. De opplever ofte som aggressive eller superfornøyde, dominerende eller inkluderende – sjelden noe midt imellom. Selv ser de dette kun som engasjement for sin «sak». Mange tar veldig stor plass, uten at de nødvendigvis legger merke til det selv. De går gjerne en ekstra mil for mennesker de bryr seg om. Men å innrømme feil eller be om tilgivelse sitter langt inne, fordi disse menneskene forveksler det med svakhet. Svakheter er de nemlig livredde for!

TIPS TIL 8-ERE:

- Forsvar andre med din styrke og vitalitet istedenfor å dominere dem!
- Velg dine kamper med omhu.
- Vis ditt sårbare indre.
- Vær raus! Både mot deg selv og mot andre.

TIPS TIL DEG SOM OMGÅS 8-ERE:

- Bruk klar og tydelig tale.
- Vær kortfattet, kontant og ærlig.
- Unngå for mange detaljer, og se dem rett i øynene når dere prater.
- Et ord er et ord, og særdeles viktig for disse. Hold det du lover!

9: Fredsmegleren

VIKTIGSTE TREKK: Tålmodig, inkluderende, vennlig, tillitvekkende.

UTFORDRINGER: Konfliktsky, selvutslettende, utydelig, lat.

EGENSKAPER: «Man skal ikke plage andre, man skal være grei og snill – og for øvrig kan man gjøre som man vil». Kardemommeloven passer godt for 9-erne. De vil at alle skal ha det bra, og utsletter gjerne sine egne behov i forsøket på det. De har en positiv livsinnstilling, og unngår konflikter. De glir rett inn i de fleste miljøer, er varme og imøtekommende. De forholder seg ofte passive i diskusjoner, og evner å se det store bildet i konfliktsituasjoner. De ser saker fra alle vinkler og er derfor i stand til å finne frem til gode løsninger. De bevarer roen i stormen. De har likevel et stort behov for å utøve selvbestemmelse. De kan ha sin egen agenda bak et vennlig ytre. 9-ere synes folk lager mye styr av lite, og det gjør dem sinte. Det kommer ikke til uttrykk ved ord og sinne, men på deres tause vis.

TIPS TIL 9-ERE:

- Når du trekker deg tilbake for å lade batteriene – ikke bli der for lenge.
- Lær deg å sette grenser for deg selv og si nei, om ikke blir du utslitt og selvutslettet!
- Prioriter det du skal gjøre i rekkefølge, og fullfør det til siste slutt selv om det synes uoverkommelig.
- Husk at verden har bruk for deg.

TIPS TIL DEG SOM OMGÅS 9-ERE:

- Ta deg god tid.
- Forvirr ikke med unødvendige detaljer.
- Smil og gi aksept.
- Ikke avbryt dem.

