



DAS ENNEAGRAMM – DER SEDIG TEST

Auf den folgenden Seiten lesen Sie neun kurze Geschichten mit neun verschiedenen Persönlichkeitstypen. Keine von Ihnen ist besser oder schlechter als der andere. Jede Geschichte ist gemeint als einfache Momentaufnahme, eine der neun Enneagramm Typen, eine Karikatur. Keine der Geschichten gibt eine vollständige Persönlichkeitsbeschreibung ab.

1. Lesen Sie die Geschichten und versuchen Sie, für sich selber herauszufinden, worin Sie sich erkennen. Betrachten Sie jede Geschichte als ein Ganzes, es geht um den Gesamteindruck. Es geht nicht darum, sich in allem zu erkennen. Fragen Sie sich: „Passt diese Geschichte als Ganzes besser zu mir als eine der anderen?“

Wenn es Ihnen schwer fällt, stellen Sie sich vor, welche Geschichte jemand der Ihnen nahe steht, aussuchen würde. Weil Persönlichkeits-merkmale sich zumeist während der frühen Erwachsenenzeit herausbilden, könnten Sie sich auch fragen, welche der Beschreibungen am besten zu Ihnen passt, als Sie 20 Jahre alt waren.

2. Kennzeichnen Sie jeden Text in dem Sie folgendes in sich selber erkennen:

- nicht erkennbar- würde mich sehr überraschen.
- +/- möglicherweise erkennbar- nicht unwahrscheinlich
- + erkennbar- kann sein

3. Wenn Sie alle Texte gelesen haben, schreiben Sie Ihre eigene Top 3 und zwar als eine Hitliste der Erkennbarkeit.

TOP 3:

- 1.
- 2.
- 3.

Beispiel:

1. A
2. B
3. /

4. Wir ermutigen Sie zu einer Top 3, weil Menschen, die das Enneagramm kennenlernen, beim ersten Durcharbeiten der Geschichten sich oft in mehreren Typenmerkmalen erkennen. Sind Sie sich allerdings bei einem Typen sicher, dann ist es unnötig, sich noch zwei weitere Typen auszudenken, um die Top 3 vollzubekommen. Das gleiche gilt, wenn Sie sich in vier Typen erkennen, dann wird es eben ein Top 4!

5. Wenn Sie den Sedig Test durchgearbeitet haben können Sie sich für die Auflösung bei mir melden. Es geht darum, welcher Typ zu jeder Geschichte gehört und so auch, welcher Persönlichkeitstyp Sie voraussichtlich sind. In einer Psychotherapie können das Ergebnis des Testes und die Beschreibung des dazugehörigen Typs als ein Hilfsmittel zur Klarheit dienen.

Die neun Persönlichkeitsbeschreibungen des SEDIG Testes:

A. Ich nähere mich Dingen auf eine „Alles oder Nichts- Weise“, vor allem, wenn es um Geschehnisse geht, die für mich sehr wichtig sind. Ich lege viel Wert darauf, stark, ehrlich und vertrauensvoll zu sein. „Ich lasse mich so sehen, wie ich wirklich bin“ - Ich traue anderen erst, wenn sie mir bewiesen haben, dass ich ihnen vertrauen kann. Ich möchte, dass Menschen mir gegenüber ehrlich sind und ich weiß, wenn jemand unehrlich ist, lügt oder versucht, mich zu manipulieren. Mir fällt es schwer, Schwächen in Menschen zu tolerieren, obwohl ich den Grund ihrer Schwäche begreife und sehe, dass sie probieren, etwas daran zu ändern. Es fällt mir schwer, Aufträge oder Leitung einer Autorität zu akzeptieren, vor der ich keinen Respekt habe oder mit der ich nicht eins bin. (mit der ich nicht gleicher Meinung bin). Ich kann viel besser Leitung übernehmen. Ich finde es schwierig, meine Gefühle zu unterdrücken, wenn ich ärgerlich bin. Ich bin jederzeit bereit, mich für meine Familie und Freunde oder Untergebene einzusetzen, vor allem wenn ich denke, dass sie ungerecht behandelt werden. Es mag sein, dass ich nicht jeden Kampf gewinne, aber ich Sorge dafür, dass sie den Kampf mit mir nicht so schnell vergessen.

B. Ich habe starke innerliche Normen über das, was richtig ist und ich denke, dass ich diese Normen nachleben (erfüllen) muss. Ich sehe schnell, wenn an Dingen etwas falsch ist und auch, wie sie verbessert werden können. Einige Menschen halten mich für übertrieben kritisch oder perfektionistisch, aber ich finde es schwierig, Dinge die nicht auf die richtige Art und Weise getan werden, zu negieren oder zu akzeptieren. Ich bin stolz darauf, dass ich Dinge für die ich verantwortlich bin, auf die beste Art und Weise erledige. Obwohl ich meistens versuche, es für mich zu behalten, fühle ich mich oft herabsetzend, irritiert oder angespannt gegenüber Menschen, von denen ich denke, dass sie nicht ihr allerbestes geben oder unverantwortlich oder ungerecht handeln. Für mich gilt, dass an erster Stelle die Arbeit steht und erst dann das Vergnügen. Ich unterdrücke, wenn nötig, mein Bedürfnis nach Vergnügen bis meine Arbeit erledigt (beendet) ist.

C. Es fällt mir leicht, mich in verschiedene Gesichtspunkte einzuleben. (mich in verschiedene Standpunkte einzufühlen) Ich erscheine manchmal entscheidungsfreudig und - unfähig, weil ich versuche, alle Vorteile und Nachteile, alle Standpunkte zusehen. Meine Eigenschaft, alle Standpunkte zu sehen und zu begreifen sorgt dafür, dass ich gut helfen kann Konflikte beizulegen oder zu verhindern. Diese Eigenschaft führt mich oft dahin, dass ich mir der Positionen, Meinungen oder Prioritäten anderer mehr bewusst bin als meiner eigenen. Ich lasse mich leicht ablenken von Dingen, die wichtig für mich sind. Wenn das passiert, verschiebt sich meine Aufmerksamkeit auf Dinge, die unwichtig oder trivial sind. Ich finde es schwierig, herauszufinden, was wichtig für mich ist und ich vermeide Konflikte, indem ich mich der Meinung anderer anschließe. Den Menschen erscheine ich als lakonisch, nett und mitfühlend. Es dauert lange, bis ich meinen Ärger/Wut/Zorn zeige und dieser auch für andere sichtbar wird (das man ihn auch bemerkt). Ich mag es, wenn das Leben harmonisch und schön verläuft.

D. Ich bin offen für die Gefühle der anderen. Ich sehe, was Menschen benötigen, selbst dann, wenn ich sie nicht einmal gut kenne. Es ist schon frustrierend, sich der Bedürfnisse der anderen so bewusst zu sein, vor allem wenn es um Schmerz und Leid geht, weil ich nicht fähig bin ihnen das geben zu können von dem ich annehme, dass sie sie benötigen. Ich gebe gerne. Manchmal wünschte ich mehr, leichter „NEIN“ sagen zu können weil ich letztendlich meistens mehr Energie investiere in die Sorgen und Nöte anderer, als in meine eigenen. Es tut mir weh, wenn andere von mir denken, ich würde sie manipulieren oder versuchen, Kontrolle über sie auszuüben, obwohl ich einfach nur versuche, sie zu verstehen und ihnen zu helfen. Ich sehe mich selber als ein warmer und guter Mensch, aber wenn ich keine Beachtung bekomme oder wenn ich nicht wahrgenommen werde, kann ich sehr emotional und fordernd werden. Gute Verbindungen/Bekanntschaften/Freundschaften sind sehr wichtig für mich und ich setze mich gerne voll dafür ein.

E. Der Beste zu sein in dem was ich tue ist eine große Motivation in mir. Ich habe durch all die Jahre viel Bewunderung bekommen für meine Präsentationen. Ich schaffe viel und mir gelingt fast alles, was ich anfasse. Ich identifiziere mich stark mit dem, was ich tue, weil ich finde, dass mein Wert daran gemessen wird, was ich leiste und die Wertschätzung, die ich von anderen dafür erfahre. Ich habe oft mehr zu tun (mehr vor) als ich an Zeit zur Verfügung habe. Um alles zu schaffen, lasse ich meine Gefühle und Selbstreflektion (Introspektion) außen vor. Ich finde es schwierig, still zu sitzen und nichts zu tun, weil immer etwas zu tun ist. Ich werde ungeduldig mit Menschen, die mir die Zeit stehlen. Manchmal übernehme ich Projekte von anderen, weil ich denke, dass sie zu langsam sind. Ich habe gerne jede Situation unter Kontrolle und strahle das auch gerne aus. Obwohl ich Rivalität nicht scheue, bin ich doch ein guter Teamspieler.

F. Ich charakterisiere mich selber, als ein analytischer und ruhiger Mensch, der mehr Zeit für sich selber nötig hat als andere Menschen. Ich beobachte lieber Situationen, als mich Ihnen auszusetzen. Ich mag es nicht, wenn mich Menschen zu sehr in Beschlag nehmen oder wenn sie von mir erwarten, dass ich weiß und erzähle, wie ich mich fühle. Mir fällt es leichter, Kontakt zu mir und meinen Gefühlen zu bekommen, wenn ich alleine bin als in Kontakt mit anderen. Ich genieße Erfahrungen mehr im Nachhinein als im Moment. Ich langweile mich (fast) nie, wenn ich alleine bin, denn in meinem Kopf ist immer etwas los. Ich sehne mich danach, meine Zeit und Energie zu beschützen und danach, ein einfaches und unkompliziertes Leben zu leben, in dem ich meine Bedürfnisse integriere.

G. Ich habe eine lebendige Fantasie, vor allem, wenn ich das Gefühl habe, meine Sicherheit und mein Schutz würden bedroht. Ich habe einen starken Sinn für gefährliche Situationen und kann, wenn ich an solch eine Situation denke, genau so viel Angst erleben, als würde sie wirklich geschehen. Ich habe die Neigung, entweder Gefahr zu vermeiden oder mich der Gefahr auszusetzen und mich ihr zu stellen. Meine Fantasie verleitet mich oft dazu, Dingen oder Menschen nicht zu trauen. Ich hätte gerne mehr Sicherheit in meinem Leben, im Allgemeinen habe ich den Wunsch, den Menschen und den Dingen um mich herum zu vertrauen. In der Denkweise anderer sehe ich meistens Unzulänglichkeiten. Ich vermute, dass als Folge davon manche Menschen mich für sehr scharfsinnig halten. Ich habe eine Neigung, Autorität zu misstrauen und ich fühle mich sehr komfortabel, wenn ich als Autorität angesehen werde. Ich identifiziere mich gerne mit dem „Underdog“. Wenn ich mich einmal einsetze für jemanden oder etwas, bin ich sehr loyal.

H. Ich bin ein optimistischer Mensch der es genießt, neue und interessante Dinge zu tun (anzuschieben, anzutreiben). Ich habe einen sehr aktiven „Geist“, der schnell hin und her schwirrt zwischen allerlei verschiedenen Ideen. Ich strebe nach einem ganzen (Bild), wie all diese Ideen zusammenpassen (ineinander greifen) und ich werde enthusiastisch, wenn ich einen Zusammenhang finde zwischen Konzepten die früher unrealisierbar schienen. Ich arbeite (beschäftige mich) gerne mit Dingen, die mich interessieren und ich investiere darin sehr viel Energie. Ich empfinde es als schwierig, wenig lohnende, routinemäßige Abläufe zu Ende zu bringen. Ich werde gerne gerufen, wenn ein neues Projekt startet, während der Planungsphase, wenn noch viele interessante Möglichkeiten offen (möglich) sind. Wenn ich mein Interesse an etwas verliere, kann ich meine Aufmerksamkeit schwer aufrechterhalten, weil ich gerne schon zum nächsten will, mit dem sich mein Kopf beschäftigt (das meine Aufmerksamkeit auf sich zieht). Wenn mich etwas deprimiert, verschiebe ich meine Aufmerksamkeit lieber auf lustige Dinge. Ich finde dass Menschen das Recht haben auf ein lustiges (geselliges) Leben.

I. Ich bin ein gefühlvoller Mensch mit intensiven emotionalen Erfahrungen. Ich fühle mich weil ich mich so ganz anders fühle wie die anderen. Mein Betragen kann für die anderen oft dramatisch aussehen und man kann mich kritisieren wegen meiner Empfindlichkeit und wegen meiner übertriebenen Emotionen. Was wirklich will, ist dass ich mich sehne nach emotionaler Bindung und nach der Erfahrung einer tiefgehenden (tiefgreifenden) Beziehung. Ich finde es schwierig, bestehende Beziehungen voll und ganz wertzuschätzen wegen meiner Neigung, nach dem zu verlangen, was ich nicht habe und abzulehnen, was ich habe. Die Suche nach einer emotionalen Bindung dauert schon mein ganzes Leben und ihre Abwesenheit macht mich melancholisch und traurig. Ich frage mich manchmal, warum es so aussieht, als hätten andere Menschen es besser ich. Bessere Beziehungen- ein glücklicheres Leben. Ich habe ein feines Gefühl für Ästhetik und Kreativität. Mein Gefühlsleben ist tiefgreifend und reich.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß bei der Beschäftigung mit dem Test und reiche Erkenntnisse.

Für die Auflösung des Tests können sie sich gerne mit mir in Verbindung setzen.