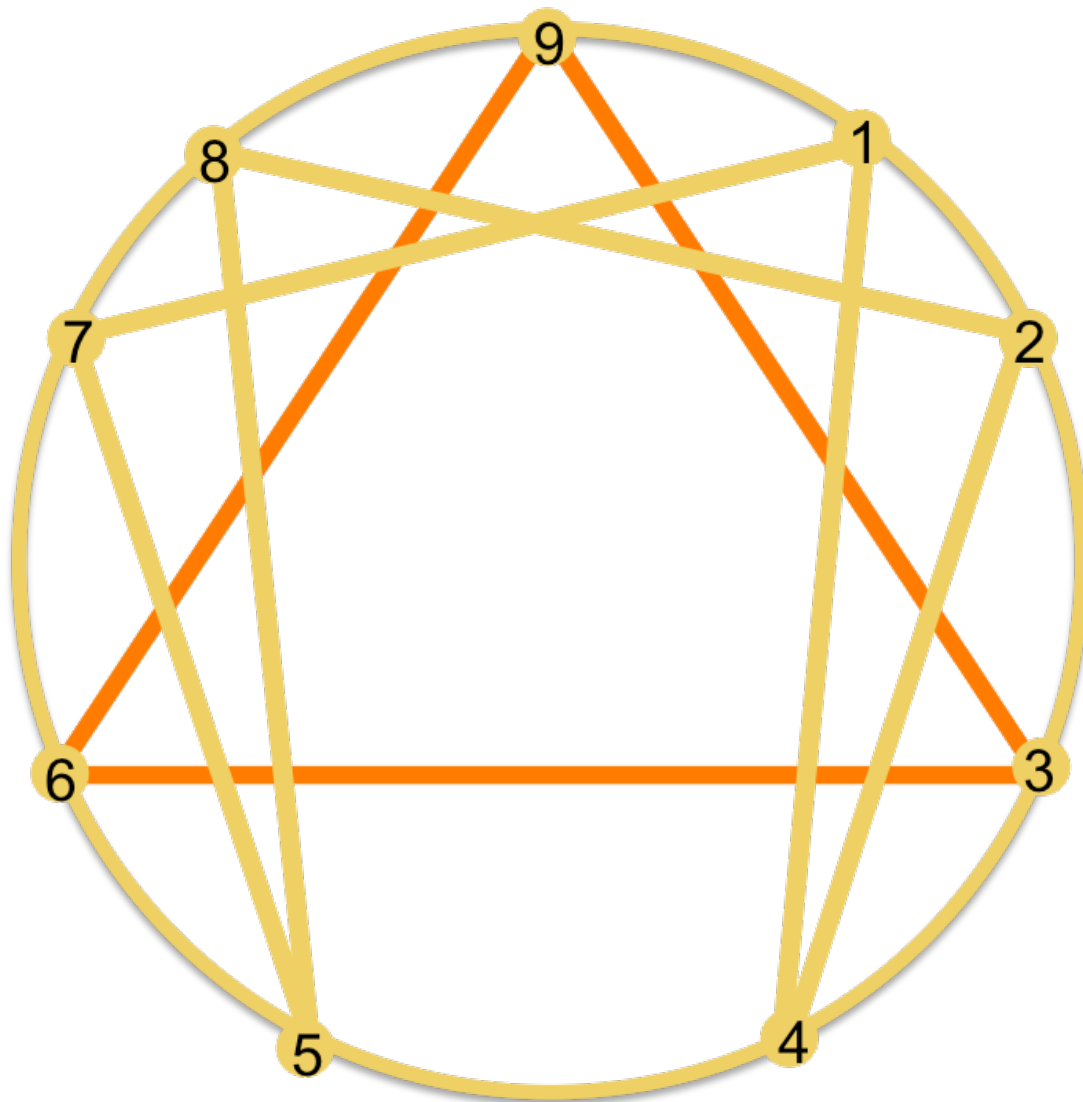


Het Enneagram



Copyright:

Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Mindsetpower verveelvoudigd en/of openbaar worden gemaakt door middel van druk, offset, fotokopie of microfilm of in enige digitale, elektronische, optische of andere vorm of (en dit geldt zonodig aansluitend op auteursrecht) het reproduceren ten behoeve van een onderneming, organisatie, of instelling of voor eigen oefening, studie of gebruik welk(e) niet strict privé van aard is of voor het overnemen in enig dag-, nieuws of weekblad of tijdschrift (al dan niet in digitale vorm danwel online).

Tegen overtreders zullen altijd juridische stappen worden ondernomen. Bij het samenstellen van dit product is de grootste zorg besteed aan de hierin opgenomen informatie. De auteur kan echter niet verantwoordelijk worden gehouden voor enige onjuist verstrekte informatie in dit E-book.

BELANGRIJK

Je mag dit gratis E-book weggeven of doorgeven aan anderen, mits je gebruik maakt van de link en hiermee de aanmeldprocedure bij Mindsetpower.nl in takt laat.

Het E-book mag uitsluitend in deze vorm worden verspreid, het is niet toegestaan de inhoud en/of opmaak te wijzigen, of informatie / fragmenten uit dit E-book op een andere wijze te gebruiken en/of te publiceren. Wil je toch gebruikmaken van de informatie of fragmenten uit dit E-book, neem dan contact met ons op via albertbuschgens2@gmail.com

Plaats dit rapport op je website, geef het aan de leden van je mailinglijst of verkoop het op advertentiesites. Ontdek nog meer gratis E-books, video's, audio en artikelen op: <https://www.Mindsetpower>

Dit boek en deze omslag zijn gemaakt door Albert Buschgens

Disclaimer

Alles in dit boek is naar eer en geweten opgeschreven en met de kennis die voorhanden is in studies. Het is er om u te helpen. Het toepassen van de oefeningen zijn eenvoudig en onschuldig, echter de beoefenaar neemt zelf de verantwoordelijkheid.

De inhoud in dit boek geeft u geenszins een reden om uw eventueel huidige therapie op te zeggen of te veranderen. Raadpleeg zonodig altijd uw behandelend arts.

Wat is het Enneagram?

Het Enneagram is een “magisch” persoonlijkheidstype en procesmodel. Het is een “model” en dus niet wetenschappelijk ondersteund. Desalniettemin kan je heel veel uit het Enneagram halen. Dit wordt door de eeuwen al met succes gedaan.

Waar liggen mijn sterke of zwakke punten? Maar ook waar liggen de sterke en zwakke punten van de mensen in mijn team. Hoe een team te versterken door bewustwording van je type.

Hoe ga jij het beste met spanningen om. Hoe herken je een ander z’n Enneagramtype en welke voordelen kan ik, of samen, daar uithalen?

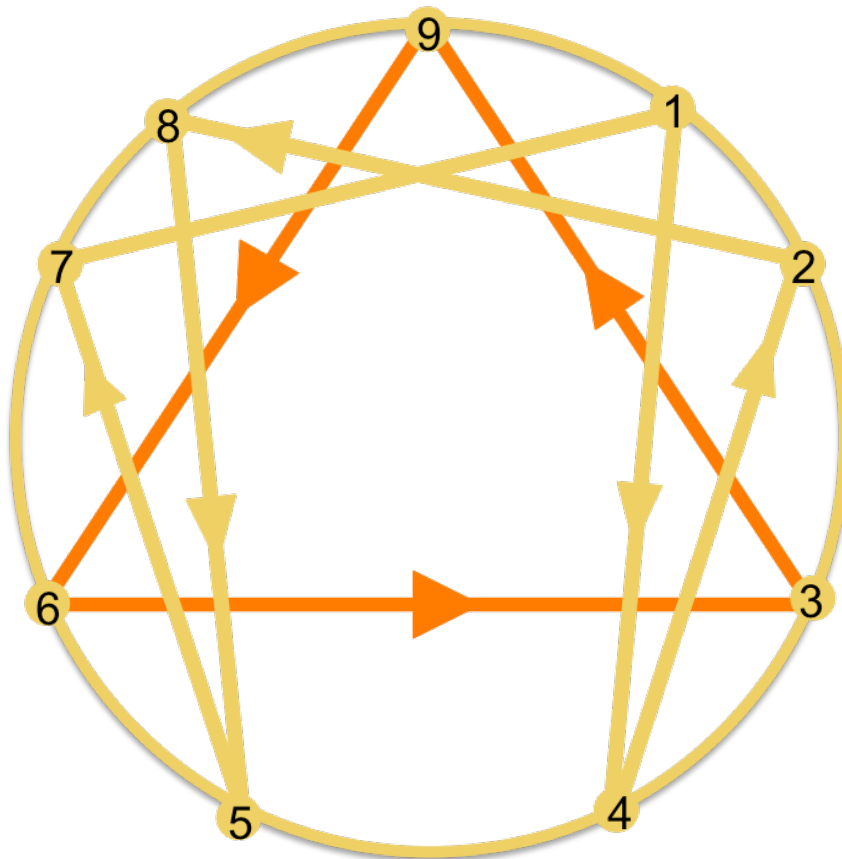
In dit rapport kan je al heel goed uitvinden welk Enneagramtype jij eventueel bent en wat je zou kunnen doen om meer uit de omstandigheden te halen.

Binnen omschrijvingen op de volgende bladzijdes gaan we in op wat anderen positief vinden in jou, of vervelend. Verder ook een korte introductie in de gedragingen wanneer een type onder druk staat of juist in volledige ontspanning.

Veel plezier.

Albert

De 9 Enneagramtypes



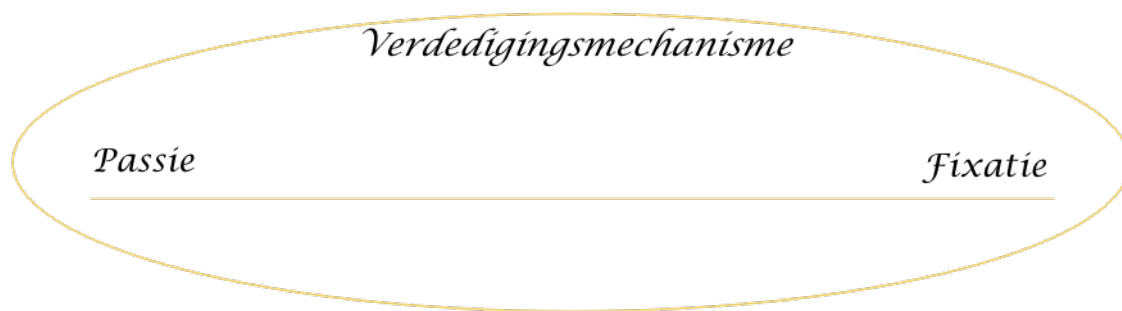
Het model heeft in zich een driehoek en een zeskant. Dit maakt negen punten. De punten hebben onderling een verband met elkaar. De pijlen in het diagram laten zien met wie ze in verbinding zijn. Naast de verbinding door de pijlen, is er ook nog de invloed van de nummers naast het type.

Elk mens heeft kanten die hij of zij het liefst ervaart, echter we hebben ook de negatieve kanten die we het liefst ontwijken. Juist het werken met die negatieve kant zal ons helpen te groeien en meer uit de omstandigheden te halen waar we tegenaan lopen.

Elk enneagramtype stelt een karaktertrek centraal en deze draait als een as om de persoonlijkheid heen. We zetten ons te veel vast op die bepaalde karaktertrek. Dit noemen we de fixatie.

Deze fixatie wordt aangestuurd door onze passie. De fixatie en passie zijn onbewust aanwezig omdat we daar in onze eerste levensjaren een verdedigingsmechanisme omheen hebben gelegd. Nu hebben we door dit verdedigingsmechanisme, de fixatie en passie en beperkte kijk op de wereld.

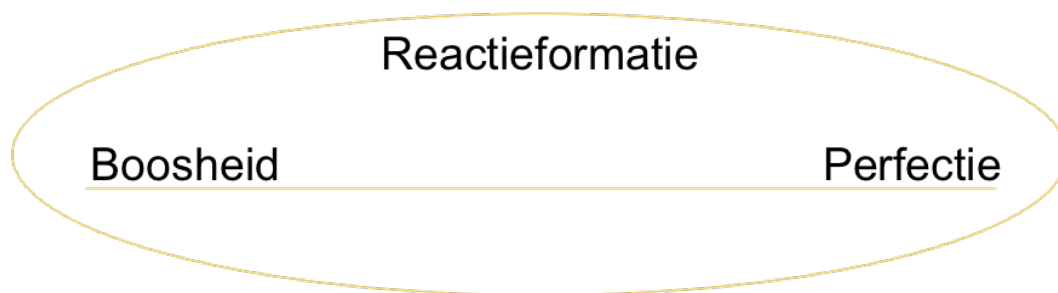
De mechanismes worden per type uitgelegd.



De 9 types

Type 1 - De Perfectionist

De perfectionist is een harde werker en erg principieel. Velen hebben het lastig met een 1. De lat ligt hoog en jij moet er ook aan voldoen.



Reactieformatie

Bij reactieformatie reageer je omgekeerd aan hoe je eigenlijk had willen reageren. Je bent zó bang voor je werkelijke gevoelens dat je je op een tegenovergestelde manier uit.

Verdedigingsmechanisme "reactieformatie", zorgt ervoor dat de passie "woede" en fixatie "perfectie" onzichtbaar blijven. De enen herkennen niet dat boosheid de aanjager is voor de perfectie en omgekeerd.

Wanneer het bij de enen niet perfect gaat komt de woede om het wel perfect te krijgen. De 1 kan een hoge druk pan zijn. Ineens is de woede daar... op een moment dat je het niet verwacht.

Type 1 is verbonden met 7 (ontspanning) en 4 (stress) en heeft de volgende positieve in de oogspringende eigenschappen:



- Detaillistisch
- Betrouwbaar
- Verantwoordelijk
- Principieel
- Betrokken bij het perfect krijgen van de opdracht en hoe.

Zoals we allemaal weten leven we in dualiteit, dus heeft de zonzijde ook haar schaduwkant

- Zo kan detaillistisch heel pietluttig worden,
- Kan betrouwbaar ook te oplettend zijn.
- Weinig ruimte voor de ander.
- Verantwoordelijkheid zorgt voor de moeite bij het delegeren.
- Ik kan het alleen zo goed!
- Principieel kan veranderen in star.
- Perfectionisme geeft druk en daarom is ontspannen niet eenvoudig voor de 1.

Onder druk of in stress zal de 1 richting 4 bewegen. Dit is met de pijlpunt mee, de eenvoudige weg.

De 1 zal de negatieve punten van de 4 oppikken.

- Erg emotioneel. De emotie kan als boosheid komen. Deze boosheid komt vaak voor de ander als heel onverwacht.
- Onbegrepen en alleen voelen

Als de 1 ontspannen is gaat het tegen de pijlpunt in naar de 7. Het neemt de positieve eigenschappen van de 7.

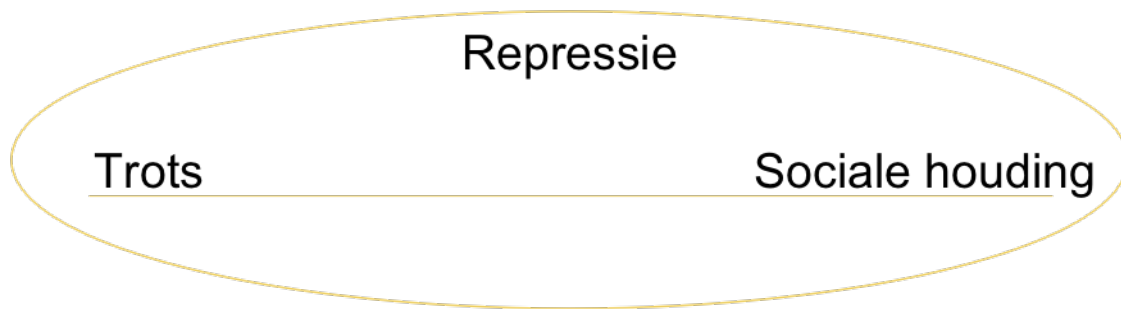
- Plezier hebben, niets moet.
- Minder rigide regels, verantwoordelijkheidsgevoel en normen

EENEN wil je je ontplooien?

- Stop met verwijten ondanks dat er andere inzichten komen.
- Komt er woede? Lach er om en weet dat goed goed genoeg kan zijn.
- Leer te vergeven en vooral jezelf.
- Laat de hoge druk pan van druk af gaan door je emotie te bespreken.
- Pak de humor van de 7. Plezier hebben mag.
- Motiveer jezelf door aardig te zijn voor jezelf en anderen.
- Wanneer je de lat wilt verhogen, bespreek eens waarom je dit wilt met anderen. Kijk eens hoe zij er naar kijken.

Type 2 - De Helper

Tweeën zijn er om te helpen. Helaas doen ze dit vaak niet zonder voorwaarden. De 2 wil graag iets ervoor terug. Wil je een aantal keer niet doen wat een 2 wilt kan hij of zij je hard laten vallen.



Repressie

Onder repressie verstaat men doorgaans een situatie van onderdrukking van bepaald gedrag.

Repressie zorgt er bij de 2-en voor dat passie trots en fixatie sociale houding niet worden gezien. Ze herkennen niet dat trots de motor is om op andere te focussen voor de socialisatie. Wanneer er erkenning komt dan zal de trots, die op dat moment gekrenkt wordt, er voor zorgen dat er nog meer aandacht naar de ander gaat.



Type 2 is verbonden met 4 (ontspanning) en 8 (stress) en is:

- Altijd met en voor andere in de weer,
- Een netwerker,
- Empathisch,
- Motivator,
- Service gericht.

De zonzijde heeft ook een schaduwkant:

- In de weer voor anderen, betekent minder aandacht voor jezelf,
- De 2 helpt dan wel graag, maar zoekt ook naar waardering,
- Kunnen soms te veel aandringen om te helpen.
- Kunnen zich opstellen als: "zonder mij kan je het niet".
- Kunnen ineens heel vreemd doen als je geen aandacht meer geeft.

Onder druk of in stress zal de 2 naar de 8 bewegen. Het pakt de negatieve punten van de 8.

- Teruggetrokken,
- Gekrenkte trots
- Boosheid
- Agressie

Als de 2 ontspannen is gaat het tegen de pijlpunt in naar de 4. Het neemt de positieve eigenschappen van de 4.

- Niet meer met mensen bezig, maar met het eigen gevoel. De eigen behoeften
- Weer in contact met eigen identiteit

TWEEËN wil je je ontplooien?

- Geef aan wat jouw behoeften zijn.
- Luister naar anderen. Feedback kan hard zijn, maar je leer ervan en je weet ook direct hoe je op andere overkomt.
- Leer te ontvangen. Dit is net zo belangrijk als geven.
- Geef oprecht en zonder iets terug te verwachten. Doe het niet als je niet wilt.

Type 3 - De Harde Werker

Dit is een succesvol type. Het harde werkers en doen dit ook om status te verhogen. Er wordt niet zozeer gelet op wie je bent, maar wat je hebt of bent. Ze zijn daarom ook competitief en veelal een workaholic. Goede leiders met de focus op het doel.



Identificatie

Identificatie staat voor het vergroten van gevoelens van eigenwaarde door vereenzelvinging met een persoon of instelling van aanzien.

Ook hier blijven passie ijdelheid en fixatie succes voor het bewuste onzichtbaar. De ijdelheid streeft naar het succes. Geen succes? De ijdelheid zal ze drijven naar harder werken om succes te boeken. Ze identificeren zich met hun succesvolle deel of anderen die succesvol zijn.



Type 3 is verbonden met 6 (ontspanning) en 9 (stress) en is:

- Efficiënt
- Doelgerichtheid
- Resultaatgericht
- Gemotiveerd
 - Prestigieus

De zonzijde heeft ook een schaduwkant:

- Maakt van alles een wedstrijd. Ook als je het niet weet.
- Status en imago gevoelig
- Te opportunistisch
- Ongeduldig
- Bezigt met dingen. Dit bepaalt zijn status.

Onder druk of in stress zal de 3 naar de 9 bewegen. Het pakt de negatieve punten van de 8.

- Lui,
- Wordt detaillistisch,
- Weet niet meer uit een conflict te komen,
- Gevoelloos.

Als de 3 ontspannen is gaat het tegen de pijlpunt in naar de 6. Het neemt de positieve eigenschappen van de 6.

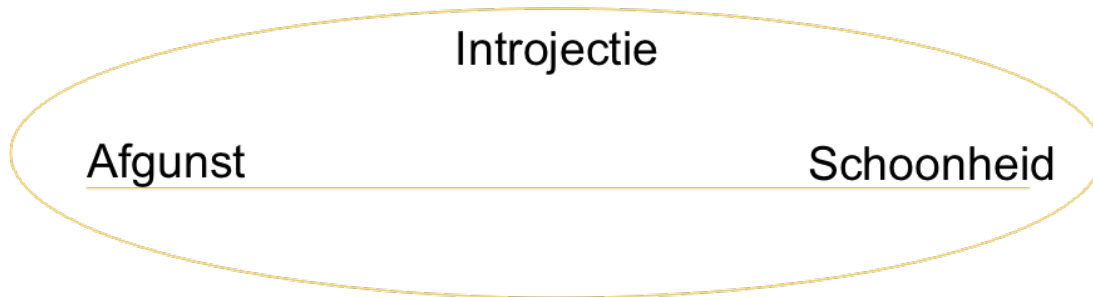
- Zoek het meer bij mezelf,
- Laat mijn gevoel toe,
- Begeef me meer onder de mensen en luister.

DRIEËN wil je je ontplooien?

- Mensen mogen je ook om wie je bent en niet alleen om wat je hebt en doet.
- Voel je emoties eens.
- Los eerst problemen op. Ga niet met iets bezig als het probleem er nog is.
- Accepteer jezelf met al je talenten.
- Stop met competitie en zie het allemaal als het proces waar je in zit.

Type 4 - De Romanticus

De gevoelige 4, maar zeer creatief, zelfbewust en gereserveerd. Deze unieke mensen zijn zeer stemmingsgevoelig en voelen nogal al eens de emoties van anderen. Hun eigen emoties kunnen alle kanten op vliegen. Altijd weer een avontuur met een 4.



Introjectie

Introjectie staat voor het opnemen van uiterlijke waarden en maatstaven in de structuur van de persoonlijkheid zodat ze niet meer als bedreigingen van buiten worden ervaren.

Passie afgunst en schoonheid zijn hier door het mechanisme introjectie onzichtbaar.



hebben niet in de gaten dat ze de gevoelens naar binnen trekken.

Mechanisme introjectie houdt dus verborgen dat de passie afgunst de fixatie schoonheid in stand houdt. Het zoeken naar melancholie. Als dit faalt wordt de 4 weer afgunstig waardoor er weer verder gestreefd wordt naar schoonheid. De 4-en

Type 4 is verbonden met 1 (ontspanning) en 2 (stress) en is:

- Gevoelig,
- Geïnteresseerd in schoonheid en kunst,
- Creatief,
- Authentiek,
- Iemand die graag over het leven nadenkt.

De zonzijde heeft ook een schaduwkant:

- Wil speciaal gevonden worden,
- Sterke wisseling van stemmingen,
- Wat het heeft aangetrokken, stoot het direct weer af,
- Wilt onbereikbare dingen,
- Vaak ontevreden,
- Emotioneel, drama Queen.

Onder druk of in stress zal de 4 naar de 2 bewegen. Het pakt de negatieve punten van de 2.

- Vooral gericht op anderen, niet meer in contact met eigen gevoelens
- Eigen originaliteit en authenticiteit minimaliseren om meer waardering te krijgen.

Als de 4 ontspannen is gaat het tegen de pijlpunt in naar de 1. Het neemt de positieve eigenschappen van de 1.

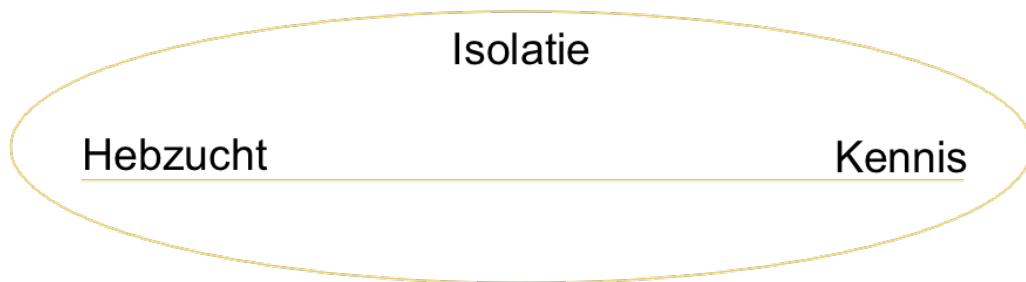
- De 4 wordt systematisch
- Leveren van perfecte kwaliteit,
- Zijn minder onder invloed van stemmingen.

VIEREN wil je je ontplooien?

- Zit je in (te veel) in je gevoel? Ga iets fysieks doen.
- Herken dat je mensen wilt afstoten en aantrekken. Sta er bij stil.
- Vertrouw anderen.
- Weet dat wat je hebt prachtig is.
- Geniet van intimiteit. Verbind jezelf. Dit is geen teken om af te stoten en eenzaam te voelen.
- Wanneer je verdriet voelt opkomen pak dan een te doen lijst. Wordt actief.

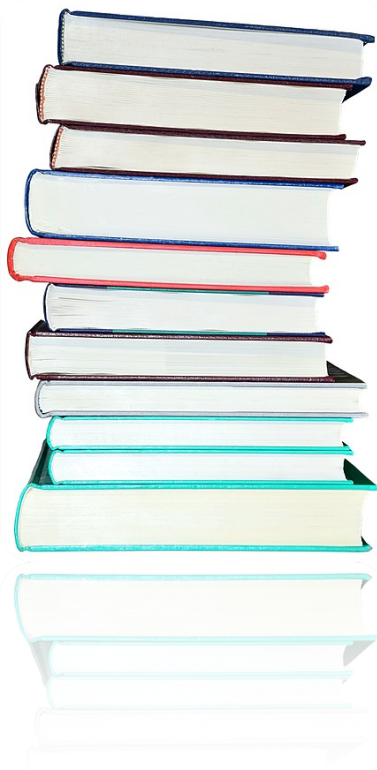
Type 5 - De Waarnemer

De alerte. Ze hebben inzicht en overzicht. Ze houden van waarnemen, analyseren en dat met scherpe analyses komen. Deze personen zijn rustig, geven niet om kleding en kunnen zich isoleren.



Isolatie

Isolatie betekent dat een persoon twee onverenigbare soorten psychische activiteit van elkaar kan scheiden als een middel om zijn conflict te verzachten.



Passie hebzucht en fixatie kennis worden door mechanisme isolatie onzichtbaar. Wanneer de 5 een probleem heeft dan wil hij dit oplossen.

Daarvoor is kennis nodig. Meer en meer kennis is dan voorradig en de hebzucht komt om al deze kennis in zich op te nemen. In isolatie wordt dit gedaan en amper gedeeld. Ze hebben veel kennis, maar zijn ook vaak alleen.

Type 5 is verbonden met 8 (ontspanning) en 7 (stress) en is:

- Zaakkundig,
- Analyserend,
- Systematisch,
- Relativerend,
- Snelle besluitvormer,
- Informatieverzamelaar.

De zonzijde heeft ook een schaduwkant:

- Wilt nog wel eens zaken voor zichzelf houden en niet delen; kennis is macht,
- emotioneel afstandelijk
- Praat liefst alleen over dat wat hij weet,
- Op het werk kent mijn zijn privéleven niet en thuis zijn werk niet,
- Moeite met spontane acties

Onder druk of in stress zal de 5 naar de 7 bewegen. Het pakt de negatieve punten van de 7.

- Te veel gedachten, die niet worden uitgewerkt,
- Gaat feesten,
- Gaat grappen maken ter bescherming

Als de 5 ontspannen is gaat het tegen de pijlpunt in naar de 8. Het neemt de positieve eigenschappen van de 8.

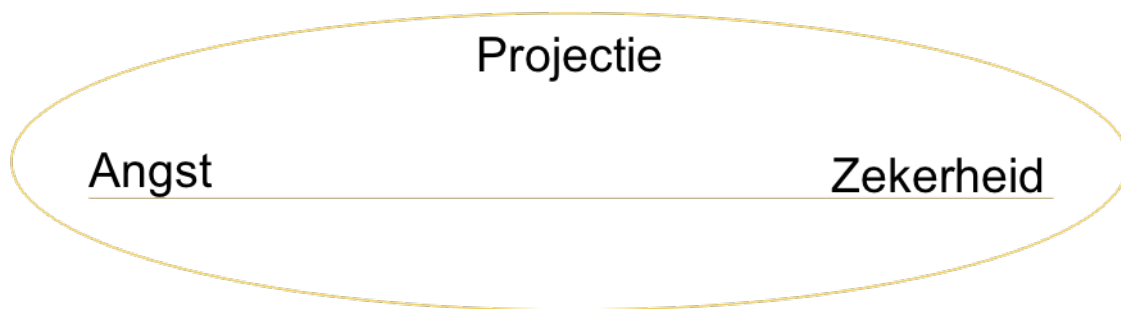
- Direct en geeft richting,
- Betrekt anderen erbij.

VIJFEN wil je je ontplooien?

- Deel, deel en nog eens deel. Zowel kennis als emoties.
- Doorbreek emotionele stilte zo snel mogelijk. Vernietig een probleem als het nog klein is.
- Wissel waarnemen af met verbonden deelnemen.
- Sluit je aan bij anderen en neem deel aan gesprekken.

Type 6 - De Loyalist

Zessen zijn toegewijd, loyaal, hardwerkend en gericht op zekerheid en veiligheid. Leg zessen goed uit wat ze moeten doen. Zessen kunnen snel achterdochtig zijn. Geef ze op gezette tijden een pluim, want daar zijn ze gevoelig voor. Harde werkers die onder stress kunnen functioneren. Ze kunnen zich te veel op angst richten.



Projectie

Van **projectie** kan sprake zijn wanneer men eigenschappen of emoties van zichzelf tracht te ontkennen, verbergen of verdringen door deze toe te schrijven aan iets of iemand anders. De klassieke opvatting en uitleg van projectie is dat het een afweermechanisme is tegen negatieve emoties.

Passie angst stuurt bij de zessen zekerheid aan. De fixatie. Wanneer de zekerheid ontbreekt ontstaat er angst bij de zessen. Door het mechanisme projectie leggen schuld bij anderen of bij wat ze doen. Ze houden niet van verandering. Dit brengt onzekerheid en dus weer angst.



Type 6 is verbonden met 9 (ontspanning) en 3 (stress) en is:

- Kritisch opmerkzaam,
- Pro-actief,
- Betrokken
- Loyaal,
- Moedig

De zonzijde heeft ook een schaduwkant:

- Hiërarchisch bezig. Wie is wie zijn baas.
- Angstig om het fout te doen,
- Ambivalentie
- Twijfelt vaker
- Achterdochtig

Onder druk of in stress zal de 6 naar de 3 bewegen. Het pakt de negatieve punten van de 3.

- Niet denken maar doen
- Gedrag vertonen dat voldoet aan beeld omgeving, maar niet aan zelfbeeld

Als de 6 ontspannen is gaat het tegen de pijlpunt in naar de 9. Het neemt de positieve eigenschappen van de 9.

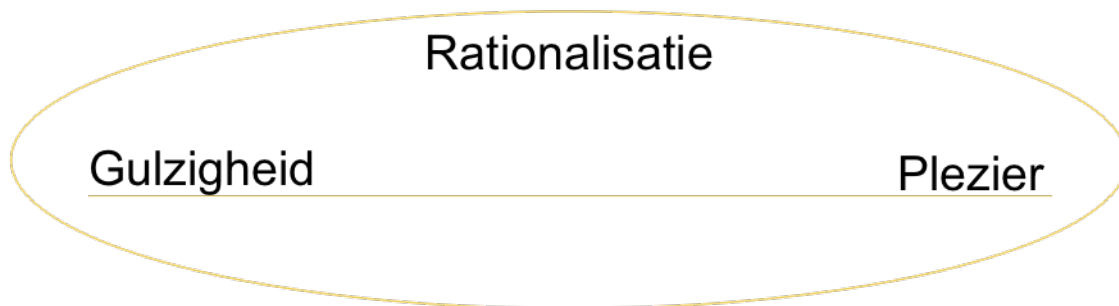
- Minder op de hoede, meer ontspannen meebewegen
- Meer opgaan in de omgeving

ZESSEN wil je je ontplooien?

- Deel je angst.
- Vertrouw mensen.
- Vermijd uitstellen.
- Neem eigen verantwoordelijkheid.
- Geef anderen niet de schuld.
- Let op of je je eigen fouten niet op een ander projecteert.

Type 7 - De Levensgenieter

De zeven houden van plezier en zien steeds nieuwe mogelijkheden. Zijn druk, productief en spontaan. Het zijn vaak echte netwerkers. Maar ook willen ze wel eens te veel doen en zaken niet afmaken. Zeven zien geen problemen en alleen oplossingen. Soms maken ze te grote stappen.



Rationalisatie

Rationalisering is een psychisch afweermechanisme. Het verschijnsel treedt op als iemand door verstandelijk en bewust redeneren tot een rechtvaardiging van zijn acties probeert te komen.

Opties!!! Wanneer er geen opties zijn, gaat de plezier weg en dan wordt de zeven gulzig voor meer. Hij begint te rationaliseren. Alles wat ze doen, goed of



slecht, praten ze goed.

Type 7 is verbonden met 5 (ontspanning) en 1 (stress) en is:

- Enthousiast
- Charmant en opgewekt
- Alert op kansen en mogelijkheden
- Vol van inspirerende ideeën
- Een levensgenieter

De zonzijde heeft ook een schaduwkant:

- Heeft veel open eindjes,
- Wat makkelijk met de gemaakte afspraken. Dat andere was ook zo leuk!
- Korte spanningsboog en raakt snel verveeld,
- Lijkt oppervlakkig,
- Conflict vermijdt.

Onder druk of in stress zal de 7 naar de 1 bewegen. Het pakt de negatieve punten van de 1.

- Rigide houding; overtuigd van eigen gelijk
- Details worden belangrijk

Als de 7 ontspannen is gaat het tegen de pijlpunt in naar de 5. Het neemt de positieve eigenschappen van de 5.

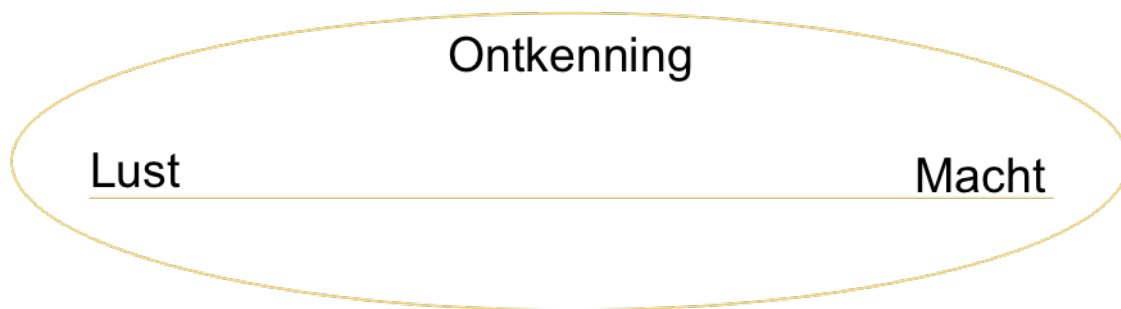
- Legt prioriteiten en werkt alles uit,
- Minder afgeleid.

ZEVEN wil je je ontplooien?

- De vlucht naar opties kan weglopen van pijn betekenen.
- Kijk je problemen recht in de ogen en los deze eerst op.
- Focus en richt je op 1 activiteit.
- Neem je verantwoordelijkheden.
- Wimpel anderen niet te snel af met: “komt wel goed.”
- Zie binnen een project de voor- en nadelen.

Type 8 - De Baas

De krachtige leider met een tikje dominantie. Eigen wil en vol zelfvertrouwen. Ik ben de baas en jij luistert. Heb je geen goede argumenten, ga dan weg. Je verspilt mijn tijd. Ze willen controle en macht en als dat weg lijkt te glippen kunnen ze hun dominantie nog krachtiger uitstralen. Ondanks hun krachtige uitstraling zijn het toch diegene waarvan je weet :ruwe bolster, blanke pit". Helaas zorgt de kracht dat mensen op een afstand blijven.



Ontkenning



Ontkenning is een psychisch afweermechanisme. Het verschijnsel treedt op als iemand wordt geconfronteerd met gevoelens of emoties die moeilijk of helemaal niet te accepteren zijn. De persoon spreekt dan de feiten tegen om het negatieve gevoel niet te hoeven confronteren.

Wanneer achten de macht dreigen te verliezen ontstaat er lust. De lust om het te hebben of terug te nemen. Omdat ze in ontkenning leven hebben ze dit niet in de gaten. Een macht spelletje.

Type 8 is verbonden met 2 (ontspanning) en 5 (stress) en is:

- Recht door zee,
- Eerlijk,
- Helper van de zwakke,
- Doelgericht,
- Potig

De zonzijde heeft ook een schaduwzijde:

- Tactloos,
- Luisteren is niet altijd zijn beste eigenschap,
- De 8 zijn waarheid is de waarheid,
- Kan fysiek worden,
- Controlefreak,

Onder druk of in stress zal de 8 naar de 5 bewegen. Het pakt de negatieve punten van de 5.

- Teruggetrokken
- Weinig mededeelzaam
- Stress wordt met name beleefd bij vermeend verraad.

Als de 8 ontspannen is gaat het tegen de pijlpunt in naar de 2. Het neemt de positieve eigenschappen van de 2.

- Gaat er voor om anderen beter te laten worden,
- Helpt anderen te ontwikkelen,
- Meer met de omgeving bezig.

ACHTEN wil je je ontplooien?

- Begrijp eerst, voor begrepen te worden.
- Herken je krachttaal in woord en lichaam.
- Laat de andere de mening geven. Dit slechts feedback en geen aanval.
- Gebruik intelligentie in plaats van primitieve instinct.
- Compromissen sluiten is een kracht en geen zwakte.
- Houd in de gaten wanneer je gaat verdelen en heersen.

Type 9 - De Bemiddelaar

Dit is een stabiele en makkelijke persoonlijkheid. Negens houden niet van ruzie en zullen ook alles doen om de gezelligheid stand te houden. Ze zijn vriendelijk en tonen begrip voor ieders standpunt. Deze vredestiters weten niet wanneer ja of nee te zeggen. Ook kunnen ze wel eens zo twijfelen dat werk blijft liggen. Maar het komt wel af. Ondanks dat ze de problemen voor anderen oplossen blijven die van zichzelf soms onopgelost door twijfel of uitstel.



Zelfverdooving



Door de zelfverdooving zijn zich niet bewust van conflicten. Traagheid is de motor voor de fijngevoeligheid. Om een standpunt in te nemen zal je actie verwachten, maar de negens vertragen. Weten niet te kiezen en stellen uit. Ze verdoven zichzelf. Voor actie schud je negens letterlijk wakker.

Type 9 is verbonden met 3 (ontspanning) en 6 (stress) en is:

- Begripvol en luisterend,
- Bereidheid compromissen te zoeken
- Grote acceptatie ten aanzien van anderen
- Vredelievend,
- Het vermogen om eigen agenda flexibel aan te passen aan omgeving

De zonzijde heeft ook een schaduwkant:

- Vermijdt conflicten
- Trage besluitvorming
- Matig time-management
- Het ontbreken van eigen mening
- Indirect reageren bij onvrede

Onder druk of in stress zal de 9 naar de 6 bewegen. Het pakt de negatieve punten van de 6.

- Sceptisch
- Twijfelachtig

Als de 8 ontspannen is gaat het tegen de pijlpunt in naar de 2. Het neemt de positieve eigenschappen van de 2.

- Daadkracht
- Efficiency

NEGENS wil je je ontplooien?

- Zorg voor structuur.
- Zorg voor een deadline die te halen is.
- Pak problemen met de kracht aan die je bezit.
- Herken de prioriteiten en handel er naar.
- Ga eens na welke gevoelens jij verdooft.
- Start sneller dan je wilt met projecten.
- Neem niet alle problemen van andere.
- Geef het aapje terug aan diegene die problemen hebben.

Wings

In het enneagram heeft ook elke persoonlijkheidstype twee burens, ook wel *wings* genoemd, die invloed kunnen uitoefenen op het gedrag en de persoonlijkheid van een individu.

Deze burens vertegenwoordigen de nummers aan weerszijden van een hoofdtype. Bijvoorbeeld: Type 1 heeft Type 9 en Type 2 als burens.

De invloed van de burens kan als volgt worden uitgelegd:

1. Balans tussen hoofdtype en burens

De burens bieden aanvullende eigenschappen die het hoofdtype kunnen versterken of verzachten. Ze voegen nuance toe aan de persoonlijkheid. Afhankelijk van je persoonlijke ontwikkeling kun je meer neigen naar één van de twee burens, of een mix van beide laten zien.

2. Buur als versterking

Een buur kan de kwaliteiten van je hoofdtype versterken. Bijvoorbeeld, een Type 1 (de perfectionist) met een sterke Type 2-invloed (*helper-wing*) kan perfectionisme inzetten om anderen te helpen, waardoor ze toegankelijker worden.

3. Buur als verzachting of uitdaging

De buur kan ook als tegenwicht fungeren. Zo kan een Type 1 met een sterke Type 9-invloed (*peacemaker-wing*) meer ontspannen omgaan met hun hoge standaarden en flexibeler worden in hun benadering.

4. Ontwikkeling en groei

Door bewust te werken aan de eigenschappen van je burens kun je je persoonlijkheid verder ontwikkelen. Een Type 1 kan bijvoorbeeld leren van de

empathie van Type 2 of de kalmte van Type 9, waardoor er meer balans ontstaat.

Type 1

- **Type 1 met een Type 2-wing (de idealistische helper)**

Dit type gebruikt hun drang naar perfectie om anderen te dienen. Ze kunnen zorgzaam en warm zijn, maar lopen het risico te veel te geven en zichzelf te vergeten.

- **Type 1 met een Type 9-wing (de rustige perfectionist)**

Dit type blijft vasthouden aan hoge normen, maar weet tegelijkertijd kalmte en harmonie te bewaren. Ze kunnen echter ook passief worden als de neiging tot conflictvermijding van Type 9 te sterk wordt.

Type 2: De Helper

Buren: Type 1 en Type 3

- **Type 2 met een Type 1-wing (de altruïstische perfectionist)**

Dit type combineert behulpzaamheid met een sterke morele drijfveer. Ze willen anderen helpen op een "juiste" manier, maar kunnen kritisch of overmatig streng worden als het niet lukt.

- **Type 2 met een Type 3-wing (de ambitieuze helper)**

Hier komt de focus op hulp samen met een verlangen om te presteren. Dit type wil graag gezien worden als succesvol en geliefd, maar kan zichzelf verliezen in de drang naar waardering.

Type 3: De Presteerder

Buren: Type 2 en Type 4

- **Type 3 met een Type 2-wing (de charmante presteerder)**
Dit type richt zich op succes, maar heeft ook een grote sociale en empathische kant. Ze zijn warm en verbindend, maar kunnen te veel proberen anderen te pleasen.
- **Type 3 met een Type 4-wing (de creatieve presteerder)**
Combineert ambitie met originaliteit. Dit type streeft naar uniekheid en wil indruk maken door authentiek te zijn, maar kan gevoelig worden voor kritiek en faalangst.

Type 4: De Romanticus

Buren: Type 3 en Type 5

- **Type 4 met een Type 3-wing (de expressieve individualist)**
Deze combinatie brengt emotionele diepgang samen met de drang om gezien te worden. Ze zijn kunstzinnig en gepassioneerd, maar kunnen overmatig gericht raken op hoe anderen hen zien.
- **Type 4 met een Type 5-wing (de introspectieve idealist)**
Dit type zoekt naar betekenis door introspectie en kennis. Ze zijn vaak filosofisch en analytisch, maar kunnen ook teruggetrokken of emotioneel verward raken.

Type 5: De Waarnemer

Buren: Type 4 en Type 6

- **Type 5 met een Type 4-wing (de innovatieve denker)**
Deze combinatie brengt creativiteit en analytisch denken samen. Ze zijn vaak bezig met complexe ideeën en projecten, maar kunnen zich isoleren door een gevoel van onbegrip.
- **Type 5 met een Type 6-wing (de pragmatische onderzoeker)**
Dit type combineert nieuwsgierigheid met pragmatisme. Ze zijn goed in het inschatten van risico's en zoeken naar zekerheid, maar kunnen zich verliezen in overanalyse en angst.

Type 6: De Loyalist

Buren: Type 5 en Type 7

- **Type 6 met een Type 5-wing (de analytische loyalist)**
Dit type zoekt veiligheid door kennis en voorbereiding. Ze zijn scherp en voorzichtig, maar kunnen soms vastlopen in twijfel en besluiteloosheid.
- **Type 6 met een Type 7-wing (de optimistische loyalist)**
Combineert voorzichtigheid met een sprankje avontuur. Ze zijn sociaal en loyaal, maar kunnen zich laten meeslepen door onrust en het verlangen naar afleiding.

Type 7: De Enthousiasteling

Buren: Type 6 en Type 8

- **Type 7 met een Type 6-wing (de loyale visionair)**
Dit type zoekt avontuur, maar met oog voor veiligheid. Ze zijn enthousiast en praktisch, maar kunnen gespannen raken door innerlijke conflicten tussen avontuur en zekerheid.
- **Type 7 met een Type 8-wing (de krachtige optimist)**
Combineert levenslust met daadkracht. Ze zijn energiek en ondernemend, maar kunnen dominant worden als ze niet oppassen.

Type 8: De Leider

Buren: Type 7 en Type 9

- **Type 8 met een Type 7-wing (de charismatische leider)**
Dit type is gedreven en energiek, met een optimistische kijk op uitdagingen. Ze kunnen echter impulsief en roekeloos worden.
- **Type 8 met een Type 9-wing (de beschermende leider)**
Combineert kracht met een vredelievende kant. Ze zijn beschermend en kalm, maar kunnen te veel focus leggen op harmonie en daardoor passief worden.

Type 9: De Bemiddelaar

Buren: Type 8 en Type 1

- **Type 9 met een Type 8-wing (de assertieve bemiddelaar)**
Combineert vredelievendheid met kracht. Ze bemiddelen graag, maar weten ook hun grenzen aan te geven. Ze kunnen echter koppig worden als ze weerstand voelen.
- **Type 9 met een Type 1-wing (de idealistische bemiddelaar)**
Dit type streeft naar harmonie met een moreel kompas. Ze willen graag alles "goed" doen, maar kunnen verstrikt raken in perfectionisme of zichzelf wegcijferen.

Samenvatting

De invloed van je buren geeft je persoonlijkheid meer diepgang en flexibiliteit. Ze voegen eigenschappen toe die kunnen versterken, verzachten of uitdagen. Bewust werken met je buren helpt je om nieuwe kanten van jezelf te ontdekken en een completere versie van jezelf te worden.

Tot slot

Ik hoop dat dit E-book jou enigszins zal helpen. Natuurlijk is dit boekje slechts het topje van een ijsberg. Ik heb, naast alles wat geschreven is, nog veel meer oefeningen en methoden. Ik kan je wel verzekeren dat iedereen die tot nu toe mijn methoden heeft toegepast hij / zij van zijn / haar klachten is afgekomen.

Nee, het is niet eenvoudig en dat is logisch. Je hebt jezelf gedurende jaren een patroon aangeleerd; een belemmerend patroon wel te verstaan. Je bent nu na het lezen van dit e-book van Onbewust Onbekwaam naar Bewust Onbekwaam gegaan. Dit betekent dat je nu bewust bent van je belemmeringen en wellicht ook waar deze zijn ontstaan. Je snapt dat het lastig is om zonder hulp van je uitdaging af te komen. De volgende stappen zijn die van Bewust Bekwaam en Onbewust Bekwaam.

Blijf werken met de tips en je wordt Bewust Bekwaam. Met andere woorden, je bent in staat om jezelf te corrigeren wanneer nodig. De volgende stap is dan naar Onbewust Bekwaam. Je corrigeert jezelf zonder na te denken. Wellicht kun je overwegen om eens bij WegMetJeAngst.nl of [Mindsetpower](http://Mindsetpower.nl) een sessie te nemen en alle zaken waar je tegen aanloopt te bespreken en een richting te geven.

Iedereen is uniek en iedereen heeft een unieke aanpak nodig om van zijn / haar angst af te komen. Met veel passie en energie gaan we samen aan de slag om van jouw angst en fobie af te komen. De wereld zal weer voor je opengaan en alles is mogelijk.

Op naar een geweldig en succesvol leven.

Veel succes en als het aan mij ligt zie ik je snel!

Warme groet,

Albert

Meer weten...

Bij mindsetpower.nl werken we met o.a. de volgende technieken:

- NLP
- Hypnose
- Havening
- Tijdlijn
- Sedona
- EFT
- Energie

Bezoek:

www.mindsetpower.nl

bewaar als