

Enneagram typetest

Enneagrammet er en psykologisk helhedsorienteret persontypologi, der består af 9 personlighedstyper. Enneagrammet er en model der arbejder på identitetsniveau og på værdiniveau - det der driver os og motiverer os på et meget dybt plan.

De 9 Enneagramtyper giver et billede på hver types adfærd og reaktionsmønstre. Et værdifuldt redskab til at få indsigt i egen og andres måde at være i verden på.

Selve modellen består af 9 punkter, tegnet i en cirkel med et punkt for hver personlighedstype.

Alle er kun én type, selv om man kan have adfærd fra alle typer. Der er debat om hvornår ens type bliver dannet, om det er genetisk bestemt eller om typen bliver dannet indenfor barnets første leveår.

Enneagrammet kan blandt meget andet give dig større forståelse og accept af dig selv og andre, du kan finde frem til dine motivations- og stresspunkter samt få indsigt i de motiver, der ligger bag din adfærd, kommunikation, tanker og holdninger.

De 9 typer i Enneagrammet ("Ennea" er græsk for tallet ni og "gram" betyder model) bliver overalt i verden benævnt ved tallene fra 1 til 9 og placeres rundt i Enneagram symbolets yderkant.

Forskellige enneagramforfattere knytter deres egne navne til disse tal. Hos UdviklingSvej bruger vi numre og flere betegnelser for hver type, så der ikke sker en fastlåsnings. Den enkelte kan selv sætte 'etiketter' på, det de mener, kendetegner deres karakteristika i forhold til den Enneagramtype de er. På side 4 får du et indtryk af din type. Du kan læse mere om typerne på side 5 og frem.

Testen er den såkaldte Stanford-test.¹

Find papir og pen frem. Læs følgende ni udsagn A til I.

Udvælg tre udsagn: det der passer bedst på dig (1), det der passer næstbedst (2) og det der passer tredjebest på dig (3). Det er i orden, at udsagnene ikke passer 100%.

A

Min indfaldsvinkel til tingene er alt eller intet, det gælder især ting, som betyder noget for mig. Jeg lægger stor vægt på at være stærk, ærlig og til at stole på. Det, du ser, er også det, du får.

Jeg stoler ikke på andre, før de har bevist, at de er til at stole på.

Jeg kan godt lide, at mennesker er ligefremme over for mig, og jeg ved altid, når nogen er uærlig over for mig, lyver eller forsøger at manipulere med mig. Jeg har svært ved at tolerere svaghed hos andre, medmindre jeg forstår grunden til deres svaghed eller kan se, at de forsøger at gøre noget ved den.

Jeg har vanskeligt ved at tage imod ordrer eller anvisninger fra nogen, hvis jeg ikke har respekt for eller er enig med den som udsteder dem. Jeg er meget bedre til at bestemme selv.

Det er svært for mig ikke at vise, hvad jeg føler, når jeg er vred. Jeg er altid klar til at gå i brechen for mennesker, jeg holder af, specielt hvis jeg oplever, at de bliver uretfærdigt behandlet.

Jeg går ikke altid af med sejren i mine bataljer med andre, men de glemmer mig ikke lige med det samme.

¹ Testen er baseret på The Stanford Enneagram Discovery and Inventory Guide (SEDIG) - også kaldet The Essential Enneagram Test, af David Daniels. Denne test er blot én af mange forskellige tests, som kan være retningsgivende, men ikke 100% nøjagtige. Dog er denne test en af de mest anerkendte Enneagram tests.

B

Min personlige standard, for hvad der er korrekt, er høj, og jeg forventer af mig selv, at jeg lever op til den. Det er let for mig at se, hvad der er i vejen med tingene, som de er, og hvordan de kunne forbedres.

På nogle mennesker kan jeg virke som alt for kritisk og perfektionistisk, men det er svært for mig at se bort fra eller acceptere, at tingene ikke bliver gjort på den rigtige måde.

Jeg roser mig af, at hvis jeg har ansvaret for noget, kan man være sikker på, at det bliver gjort på den rigtige måde.

Jeg kan godt blive vred, når andre, i det mindste ikke prøver på at gøre tingene ordentligt, eller hvis andre opfører sig uansvarligt eller uretfærdigt, selv om jeg forsøger ikke at vise det åbent.

For mig kommer arbejde som regel før fornøjelse og jeg undertrykker mine ønsker når det er nødvendigt for at få arbejdet gjort.

C

Det er som om, jeg har let ved at se tingene fra alle sider. Af og til kan det ligefrem se ud som om, jeg er ubeslutsom, fordi jeg kan se fordelene og ulemperne ved det hele. Evnerne til at se tingene fra alle sider betyder, at jeg er god til at hjælpe andre med at bilægge deres uoverensstemmelser.

Den samme evne fører undertiden til, at jeg er mere opmærksom på andres positioner, dagsordener og personlige prioriteringer end på mine egne.

Det er ikke ualmindeligt, at jeg lader mig distrahere og derpå lader vigtige opgaver, som jeg er i gang med, ligge. Når det sker, bliver min opmærksomhed ofte afledt af ubetydelige, trivielle opgaver.

Det er vanskeligt for mig at fastholde, hvad der virkelig er vigtigt for mig, og jeg viger uden om en konflikt ved at gå ind på det andre ønsker.

Andre anser mig som regel for omgængelig, venlig og behagelig. Det kræver en hel del at få mig derhen, hvor jeg åbent viser min vrede over for andre. Jeg foretrækker, at livet er behageligt og harmonisk og at andre accepterer mig.

D

Jeg er sensitiv over for andre menneskers følelser. Jeg kan se hvad de har brug for også selv om jeg ikke kender dem. Det er undertiden frustrerende at være så opmærksom på andres behov, særlig på deres smerte og ulykke, fordi jeg ikke er i stand til at gøre så meget for dem, som jeg gerne ville.

Jeg har let ved at give noget af mig selv. Indimellem ville jeg ønske, at jeg var bedre til at sige nej, fordi jeg ender med at investere mere energi i at tage mig af andre end i at tage mig af mig selv.

Jeg bliver såret når andre tror, at jeg forsøger at manipulere med dem eller kontrollere dem, når det eneste jeg prøver på er at forstå dem.

Jeg vil gerne opfattes som et varmt og godhjertet menneske, men når jeg bliver overset eller ikke bliver værdsat, kan jeg reagere ret voldsomt følelsesmæssigt eller blive direkte krævende.

Gode forhold til andre mennesker betyder meget for mig, og jeg er villig til at arbejde hårdt for dem.

E

Det at være den bedste på mit felt er stærkt motiverende for mig, og jeg har gennem årene modtaget megen anerkendelse for mine præstationer.

Jeg får meget fra hånden, og jeg har stor succes med næsten alt, hvad jeg foretager mig.

Jeg identificerer mig i høj grad med det, jeg udretter. Fordi jeg i vidt omfang mener, at ens værdi er baseret på ens præstationer og den anerkendelse man høster for dem.

Jeg har altid mere, jeg skal nå, end tiden rækker til, og derfor tilsidesætter jeg ofte følelser og personlig eftertanke for at få tingene gjort. Fordi der altid er et eller andet, der skal gøres, har jeg svært ved blot at sidde og gøre ingenting.

Jeg taber tålmodigheden med mennesker som misbruger min tid. Når jeg ser et projekt, som en anden er alt for langsom til at få gennemført, har jeg mest lyst til at overtage det.

Jeg kan godt lide at føle og se ud, som om jeg er "ovenpå" i enhver situation. Selv om jeg godt kan lide at konkurrere, er jeg også en god samarbejdspartner.

F

Jeg vil karakterisere mig selv som en stille, analytisk person, der har brug for mere tid alene end de fleste. Som regel vil jeg hellere iagttage det, der foregår end engagere mig direkte i det.

Jeg bryder mig ikke om, at andre stiller for mange krav til mig, eller at de forventer, at jeg ved hvad jeg føler, og at jeg skal give udtryk for det.

Jeg er bedre til at komme i kontakt med mine følelser, når jeg er alene end sammen med andre, og ofte glæder jeg mig mere over de oplevelser, jeg har haft, når jeg genoplever dem i erindringen, når jeg er alene, fordi jeg har et aktivt tankeliv.

Det er vigtigt for mig at beskytte min tid og energi, og derfor ønsker jeg at leve et enkelt og ukompliceret liv og være så selvforsynende som muligt.

G

Jeg har en livlig fantasi, specielt hvad angår ting, der kunne true min sikkerhed og tryghed. Som regel får jeg altid øje på mulige farer og skadevirkninger, og jeg frygter dem i en grad, som var det noget, der virkelig foregik. Enten undgår jeg fare for enhver pris, eller jeg kaster mig hovedkulds ud i den.

Min indbildningskraft er også kilden til min opfindsomhed samt en god, om end ofte noget ukonventionel sans for humor.

Jeg ville ønske, at livet var mere trygt, men i almindelighed er det som om, jeg tvivler på mennesker og ting omkring mig.

Jeg kan som regel se det mangelfulde ved de synspunkter andre fremfører. Der er formentlig visse mennesker, der som følge af dette opfatter mig som ret kløgtig.

Jeg er mistænksom i forhold til autoriteter, og jeg bryder mig ikke særlig meget om selv at blive opfattet som en autoritet.

Fordi jeg kan se fejlene ved den måde, man i almindelighed anskuer tingene på, har jeg en tilbøjelighed til at identificere mig med den svagere part.

Når jeg først har viet mig til en person eller sag, er jeg meget loyal over for ham, hende eller den.

H

Jeg er et optimistisk menneske, som elsker at finde på nye og interessante ting at foretage mig. Jeg har en meget aktiv tankevirksomhed, som bevæger sig hurtigt frem og tilbage mellem forskellige ideer. Jeg holder af at danne mig et bredt favnende billede af, hvordan alle disse ideer passer sammen, og jeg bliver begejstret, når jeg kan sætte begreber i forbindelse med hinanden, som oprindeligt ikke så ud til at være indbyrdes forbundne.

Jeg holder af at arbejde med ting, som interesserer mig, og jeg har meget energi at investere i dem. Jeg har vanskeligt ved at fastholde opmærksomheden ved kedsommelige opgaver og rutinearbejde.

Jeg kan godt lide at være med til at starte et projekt op og deltage i planlægningsfasen, hvor der kan være mange interessante valgmuligheder at overveje. Når jeg mister interessen for noget, er det vanskeligt for mig at blive ved det, fordi jeg ønsker at gå videre til det næste der fanger min interesse.

Hvis noget gør mig nedslået, foretrækker jeg at rette opmærksomheden mod mere behagelige forestillinger. Jeg tror på, at mennesker har ret til et behageligt liv.

I

Jeg er et sensitivt menneske med stærke følelser. Jeg føler mig ofte misforstået og ensom, fordi jeg oplever mig selv som anderledes end alle andre.

Min opførsel kan forekomme andre at være dramatisk, og man kritiserer mig for at være overfølsom og overdrive mine følelser. Det der i virkeligheden går for sig i mit indre, er at jeg længes både efter følelsesmæssig kontakt og en inderlig oplevelse af at være i et forhold. Jeg har vanskeligt ved virkelig at sætte pris på de forhold, jeg rent faktisk er i, fordi jeg er tilbøjelig til at ønske det, jeg ikke kan få, og se ned på det jeg har.

Min søgen efter følelsesmæssig kontakt har fulgt mig hele livet, og manglen på følelsesmæssig kontakt har ført til melankoli og depression. Jeg spekulerer indimellem på, hvorfor andre tilsyneladende har mere end jeg – bedre forhold og lykkeligere liv.

Jeg har en forfinet æstetisk sans, og jeg oplever en verden, der er rig på følelser og betydning.

Enneagram typetest – Din type

Se den liste af bogstaver du valgt (A til I), og find det der passer dig bedst, næstbedst og tredjebedst.

Det er OK, at det kun er en del af udsagnet der passer på dig.

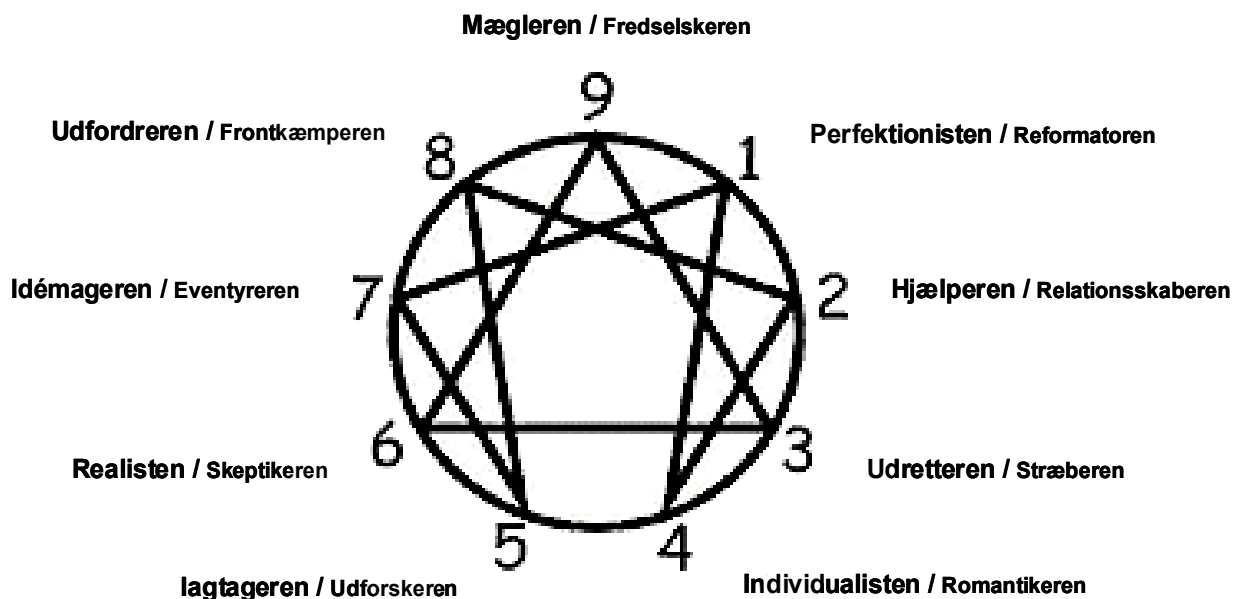
Når du har fundet det udsagn der passer på dig bedst kigger du på svaret herunder:

Svar på Enneagram-testen:

- A = 8 Udfordrer/Frontkæmper/Leder: *Jeg skal være stærk*
 B = 1 Reformator/Perfektionist/Idealist: *Jeg gør alting rigtigt*
 C = 9 Fredselsker/Mægler/Forhandler: *Jeg ser tingene fra alle sider*
 D = 2 Relationskaber/Giver/Hjælper: *Jeg må hjælpe andre*
 E = 3 Udretter/Stræber/Entertainer: *Jeg har behov for succes*
 F = 5 Udforsker/lagtager/Eksperimenterende: *Jeg har behov for at forstå verden*
 G = 6 Loyal skeptiker/Djævelens advokat: *Jeg er skeptisk - noget kan gå galt*
 H = 7 Idemager/Eventyrer/Livsnyder: *Jeg er glad og åben for nye ting*
 I = 4 Individualist/Romantiker/Ekspressionist: *Jeg er unik*

Noter din type – det resultat der passede bedst på dig – næstbedst – tredjebedst - og kontakt UdviklingSvej, for at drøfte dit testresultat.

Der kan være "vinger" og "ben" og "undertyper", som influerer på dit testresultat, som du er velkommen til at drøfte med en konsulent. Ring til os på 30 30 72 90.



Få mere at vide på en Enneagram workshop eller et kursus. Eller vælg coaching ud fra din Enneagram type.

Du er velkommen til at kontakte os for en samtale om workshop, kursus eller coaching om Enneagrammet.