



Hoe je volledige Enneagram type correct te bepalen

© 2015 Joost van der Leij





Hoe je volledige Enneagram type correct te bepalen

Het Enneagram is een systeem om je persoonlijkheid in kaart te brengen. Het Enneagram is niet wetenschappelijk bewezen. Dit komt deels doordat er geen wetenschappelijk onderzoek naar gedaan is en deels omdat er veel verschillende versies van het Enneagram in omloop zijn die niet allemaal even goed zijn. Wel heb ik in mijn boek *"Het Neurogram: je persoonlijkheid neurologische verklaard met het Enneagram"* een wetenschappelijke basis gelegd door de link tussen het Enneagram en de Big Five, een psychologische theorie over persoonlijkheid die wel bewezen is, te ontdekken.

Dit rapport is gebaseerd op de versie van het Enneagram die het meest in lijn met het wetenschappelijk onderzoek rond de persoonlijkheid ligt. Het Enneagram heeft de laatste jaren een enorme opmars gemaakt. Waar vroeger de kennis over het Enneagram nog mondeling overgedragen werd van leraar tot leerling, zijn er tegenwoordig tal van boeken en tests op Internet. Ondanks al deze kennis blijkt steeds vaker dat mensen zichzelf verkeerd ingedeeld hebben, of erger nog door anderen verkeerd zijn ingedeeld. Op grond van onderzoek weten we nu dat je persoonlijkheid vanaf je geboorte neurologisch vastligt in je brein. Afhankelijk van je persoonlijkheidstype hebben bepaalde delen van je brein honderden miljoenen hersencellen meer en andere honderden miljoenen hersencellen minder. Beiden zijn goed. Elk type is gelijkwaardig. Vertaald naar het Enneagram betekent dit dat je één Enneagramtype bent en de andere acht niet. En dat je Enneagramtype vastligt voor de rest van je leven. Wees echter gerust, binnen je Enneagramtype is er meer dan voldoende ruimte om te veranderen en zeer verschillende kanten van jezelf naar voren te laten komen. Daar komt bij dat je Enneagramtype alleen maar gaat over jouw persoonlijke stijl, dat wil zeggen de vorm die je aan je leven geeft. Inhoudelijk kan je nog steeds worden wat je wilt, maar je zal dat steeds met dezelfde stijl doen, namelijk die stijl die jou jou maakt. Mocht je tegen mensen aanlopen die het Enneagram bijvoorbeeld voor beroepskeuzes gebruiken of waarbij je van Enneagramtype kan veranderen, pas dan goed op, want zij maken verkeerd gebruik van het Enneagram.

De beste manier om je Enneagram te bepalen, zoals gezegd, is om iemand te vinden die hier zeer bedreven in is en om het samen met die persoon door middel van dialoog

goed vast te stellen. Zogenaamde pen & paper tests werken slecht. Omdat taal dubbelzinnig is en deze tests meestal met een score werken, gaat het vaak verkeerd omdat ze naar de inhoud kijken en niet naar de vorm. Om te voorkomen dat men elders verkeerd het Enneagram vaststelt is hier de procedure om het toch zo goed als mogelijk te doen. Op persoonlijke begeleiding na is dit de beste manier om jezelf in een Enneagramtype te herkennen. Kortom, de beste manier om je Enneagramtype te bepalen is om contact op te nemen met een van de Enneagramexperts van NLP Master Coach. Wanneer je naar nlpmastercoach.nl gaat en kijkt wie er online is, bel je daarna meteen met 0909-0126 en voer je het coachnummer in om meteen aan de slag te gaan met het uitvinden van je Enneagramtype. Als je dat niet meteen doet, kan je ook eerst kijken hoe ver je komt met de onderstaande test.

Beantwoord de vragen eerlijk. Een antwoord hoeft niet 100% bij jou te passen om goed te zijn. Sowieso gaat het er meer om acht types af te wijzen, dan om je eigen type te vinden. Als het type je sowieso niets lijkt sla de vragen dan over. Uiteraard moet er wel enige herkenning in je eigen type zijn. Mocht je er überhaupt geen één vinden herhaal de onderstaande stappen dan.

- Stap 1: Bepaal je type. Controleer met de controlevragen of je goed zit. In principe moet je op alle controlevragen volmondig JA antwoorden.
- Stap 2: Controleer je type door de effecten van stress en ontspanning te ontdekken.
- Stap 3: Bepaal je vleugel
- Stap 4: Bepaal je overlevingsmechanisme
- Stap 5: Bepaal hoe ziek of gezond je qua persoonlijkheid bent.



Voor antwoorden, bel 0909-0126

Bepaal je type

Zoals gezegd: je weet alleen zeker dat je een bepaald type bent als je jezelf er in herkent. Bij de duizenden mensen die ik ingedeeld heb in een Enneagramtype heb ik nog nooit meegemaakt dat iemand zich niet in een type herkende. Zelfs niet bij twijfelaars. Mocht dat je in het verleden overkomen zijn, dan heeft iemand het Enneagram verkeerd uitgelegd.

Sla bij het lezen van de volgende kopjes alles over waarbij je direct aanvoelt dat het niet klopt. Dat bespaart een hoop lezen en verwarring.

Type 1 - De perfectionist

Ben je perfectionistisch? (De meeste mensen zeggen hier ja op). Ben je ziekelijk perfectionistisch? (Alleen echte Perfectionisten antwoorden hier ja op). Antwoord je hier JA op dan ben je een type 1.

Controle vragen:

- Als iets goed moet gebeuren, moet je het dan zelf doen?
- Als je kwaad wordt, werkt dat als een snelkookpan? Eerst snel je woede intern laten oplopen en dan ontploffen?
- Als je aan je aan je eigen hoge standaard voldaan hebt, betekent dat dat de lat kenmerkend laag lag?

Type 2 - De helper

Help je anderen graag? (De meeste mensen zeggen hier ja op). Als je iemand helpt, en helpt en helpt en je krijgt stelselmatig er niets, maar dan ook niets voor terug, irriteert dat? Houd je van knuffelen? Heb je veel behoefte aan liefde en aandacht?

Controle vragen:

- Als iedereen in een groep je negeert, ga je dan gekke dingen doen om aandacht te vragen?
- Heb je een groep van mensen die IN zijn, en een groep mensen die UIT zijn?

Type 3 - De succesvolle werker

Heb je emoties? Hoe ga je daar mee om? (Als je geen antwoord weet en met je mond vol tanden staat ben je een succesvolle werker).

Controle vragen:

- Speel je in verschillende groepen verschillende rollen?
- Als je in een groep iets verkeerd zegt, kun je dan zonder dat men het merkt het weer recht praten?
- Loop je makkelijk de kantjes eraf, maar ben je altijd in staat om dit te verbloemen?

Type 4 - De romanticus

Wil je graag bijzonder en uniek zijn? Verwonder je je over de natuur? Ben je jaloers op mooie emoties van andere mensen? Maak je vaak drama in relaties?

Controle vragen:

- Is het belangrijk dat je authentiek bent?
- Is integriteit belangrijk voor je?

Type 5 - De analist

Lees je veel? Kijk je eerst de kat uit de boom van een afstandje voordat je je onder de mensen waagt?

Controle vragen:

- Zorg je ervoor dat je niet afhankelijk wordt van materiële zaken, zodat je maximale vrijheid hebt?
- Als iemand je vraagt een plan te maken, lees je dan veel verschillende artikelen voordat je je plan maakt?



Hoe je volledige Enneagram type correct te bepalen

Type 6 - De loyalist

Twijfel je veel? Ben je loyaal naar vrienden?

Controle vragen:

- Als iemand je vraagt een plan te maken, ga je dan met mensen overleggen en hun mening vragen voordat je het plan maakt?
- Zie je veel concrete risico's en gevaren?
- Kijk je bij nieuwe mensen die je leert kennen, eerst de kat uit de boom? Maar als je je vriendschap geeft, doe je dat voor altijd?

Type 7 - De levensgenieter

Heb je problemen? (Als je hier NEE op antwoord dan ben je een levensgenieter)

Controle vragen:

- Als je hoort dat ergens een feestje is, krijg je dan de sterke wil om daar heen te gaan?
- Zit je agenda altijd vol met dingen om te doen?
- Vind je stoeien en spelen ook zo leuk?
- Vind je dat als iets leuk is het ook mag?
- Heb je grootse plannen waar je andere mensen met jouw enthousiasme van overtuigt?

Type 8 - De baas

Eigenlijk moet je de baas geen vraag stellen, maar een zet geven, maar bij gebrek aan beter: Reageer je agressief als iemand je een zet geeft? (Laat bij twijfel iemand je een zet geven, als dat irriteert dan ben je een baas).

Controle vragen:

- Kom je altijd voor de underdog op?
- Als iets volgens de afspraken gedaan moet worden, zorg jij er dan voor dat iemand het ook doet?
- Krijg je past respect voor iemand als hij tegen je ingaat en ruzie durft te maken?
- Word je wel eens kwaad, maar is als de ruzie voorbij is ook alle lucht geklaard?

Type 9 - De bemiddelaar

Heb je een uitgesproken eigen mening? (Als je hier NEE op antwoord kun je een negen zijn, maar het hoeft niet). Als een omaatje op straat van de fiets valt, laat je dan alles uit je handen vallen en ga je haar helpen? Als vrienden van je ruzie hebben, vind je dat dan erg?

Controle vragen:

- Zag je in alle bovenstaande beschrijvingen wel wat?
- Heb je soms onverwachte woede uitbarstingen?
- Kun je heel goed luisteren?
- Als twee mensen ruzie hebben, zie jij dan de waardevolle kanten van beide standpunten? En weet je daar ook nog een compromis van te maken?

Als je een groot gevoel van herkenning had, en ook op de controle vragen JA geantwoord hebt, en je voelt vrij zeker dat je goed zit, dan zit je ook goed. Vooral types 1, 3, 5, 6, 7 en 8 zijn makkelijk te herkennen waarbij aangetekend zij dat:

De 3 en 7 op elkaar lijken (maar totaal verschillen) doordat sommige types 3, het levensgeniet-karakter van de 7 wel een goed image vinden. Echter 7 kan goed met zijn emoties omgaan terwijl de 3 er niet mee omgaat. Anderzijds kan de 3 goed met problemen omgaan terwijl de 7 die simpelweg ontkent.

Ook de 4 en de 8 kunnen op elkaar lijken qua woede. Het drama dat de 4 schopt is hoogwaardig en langdurig drama en dus ook veel erger dan de agressieve maar kortere woede-uitbarstingen van de 8.

Moelijke gevallen zijn de 2, 4 en de 9. De IX in het bijzonder omdat die continue gedrag van andere mensen overneemt en het dus lijkt alsof hij of zij alle eigenschappen heeft. De 2 is moeilijk omdat die zo trots is dat ze continu liegt, niet in de laatste plaats tegen zichzelf. Als je een ziekelijke behoefte aan liefde hebt, dan ben je een II, hoe graag je ook liegt dat je een ander type bent. De 4 tenslotte wil zo graag uniek en authentiek zijn, dat het hele indelen in hokjes tegenstaat. Zo zijn nu eenmaal alle 4'tjes en ook zij moeten leren dit eerlijk te erkennen.



Voor antwoorden, bel 0909-0126

Controleer de effecten van stress en ontspanning

Om helemaal zeker van je type te zijn dient een tweede controle uitgevoerd te worden. Hierbij wordt gekeken hoe je bent tijdens periode van stress en ontspanning. Elk type neemt bij stress de negatieve eigenschappen van een ander type over. Bij ontspanning neemt elk type juist de positieve eigenschappen van weer een ander type over.

Type 1:

Stress: neemt negatieve eigenschappen van de 4 over: de Perfectionist gaat emotioneel drama & ruzies maken.

Ontspanning: neemt positieve eigenschappen van de 7 over: de Perfectionist kan eindelijk ontspannen en plezier maken.

Type 2:

Stress: neemt negatieve eigenschappen van de 8 over: de Helper gaat op een vervelende manier de baas spelen en de situatie naar zijn of haar hand zetten.

Ontspanning: neemt positieve eigenschappen van de 4 over: de Helper laat authentieke gevoelens naar boven komen en komt erachter wat zijn of haar eigen behoeften zijn.

Type 3:

Stress: neemt negatieve eigenschappen van de 9 over: de Succesvolle Werker gaat op de bank liggen niets doen of juist voor problemen weg vluchten door hard aan een andere activiteit te gaan werken.

Ontspanning: Neemt positieve eigenschappen van de 6 over: de Succesvolle Werker wordt zeer loyaal.

Type 4:

Stress: neemt negatieve eigenschappen van de 2 over: de Romanticus gebruikt zijn of haar ongeluk om met emotionele chantage zijn of haar zin door te drijven.

Ontspanning: Positieve eigenschappen van de 1: de Romanticus werkt hard aan perfectie.

Type 5:

Stress: Negatieve eigenschappen van de 7: de Analist vlucht weg in feestgedrag.

Ontspanning: Neemt positieve eigenschappen van de 8 over: de Analist neemt de leiding en wordt actief.

Type 6:

Stress: Neemt negatieve eigenschappen van de 3 over: de Loyalist verbergt de twijfel en frustratie achter maskers en bedrog.

Ontspanning: Neemt positieve eigenschappen van de 9 over: de Loyalist werkt lang en hard door.

Type 7:

Stress: Neemt negatieve eigenschappen van de 1 over: opeens moet er van alles gedaan worden om de verkeerde dingen perfect te krijgen volgens de Levensgenieter.

Ontspanning: Neemt positieve eigenschappen van de 5 over: de Levensgenieter durft lekker te ontspannen door alleen thuis op de bank te lezen en festiviteiten elders te missen.

Type 8:

Stress: Neemt negatieve eigenschappen van de 5 over: de Baas wordt een binnenvetter, bang om te laten zien hoe zwak hij of zij is. De Baas gaat zich dan maar geïrriteerd afzonderen en gefrustreerd knutselen.

Ontspanning: Neemt positieve eigenschappen van de 2 over: de Baas ontpopt zich als een moeder over haar kroost en zorgt daadwerkelijk voor mensen die het moeilijk hebben.

Type 9:

Stress: Neemt negatieve eigenschappen van de 6 over: de Bemiddelaar gaat ernstig twijfelen.

Ontspanning: Neemt positieve eigenschappen van de 3 over: de Bemiddelaar gaat commercieel aan de slag.

Ook hier geldt weer dat je je niet helemaal in de stress en ontspanningsbeschrijvingen hoeft te kunnen vinden.



Hoe je volledige Enneagram type correct te bepalen

Bepalen van je Vleugel:

Naast het primaire type, heb je ook een vleugel. Dit is een van de twee getallen waar je tussen ligt (Bij de 9 is dat 8 en 1, bij de 1 is het 9 en 2, voor de rest numeriek). Een van beide vult aspecten van je persoonlijkheid in die kleur geven aan het primaire beeld. Ze kunnen nooit het primaire beeld vervangen. In zo'n geval ben je simpelweg een ander type. Begin dan opnieuw.

Type 1:

9 vleugel: Een luie en enigszins kleurloze Perfectionist.

2 vleugel: Een sociale Perfectionist.

Type 2:

1 Vleugel: Een actieve Helper met hoge eisen die meer problemen met zichzelf heeft.

3 Vleugel: Een zakelijke Helper met veel behoefte aan liefde en aandacht.

Type 3:

2 Vleugel: Een Succesvolle Werker die, hoewel gericht op succes, toch ook sociaal en leuk zijn belangrijk vindt.

4 vleugel: Een ietwat eigenzinnige en gesloten Succesvolle Werker, die vooral zijn eigen succes definieert .

Type 4:

3 Vleugel: Een ijdele Romanticus wiens romantische image zeer belangrijk is.

5 Vleugel: "Eenzame" kunstenaar die te koop loopt met zijn of haar lijden.

Type 5:

4 Vleugel: Een 'loner', die als een Remi alleen op de wereld is.

6 vleugel: Een meer excentrieke en socialere Analist.

Type 6:

5 Vleugel: Een wetenschappelijke en denkende Loyalist.

7 Vleugel: Een sociale en Bourgondische Loyalist.

Type 7:

6 Vleugel: Een verantwoordelijke en volwassen Levensgenieter.

8 Vleugel: Een onverantwoordelijke en puberale Levensgenieter.

Type 8:

7 Vleugel: Een Baas die van een feestje houdt. Expressief en uitspattend.

9 Vleugel: De Baas die het rustiger aan doet thuis met moeder de vrouw (of man).

Type 9:

8 Vleugel: Een enthousiaste Bemiddelaar die vaak nieuwe dingen onderneemt.

1 Vleugel: Een nette Bemiddelaar die zijn werk keurig afmaakt.

Stress:



Voor antwoorden, bel 0909-0126

Bepaal je overlevingsstrategie

Binnen het Enneagram worden drie overlevingsstrategieën onderkend. Elk type komt als gevolg hiervan in drie versies voor. De overlevingsstrategieën zijn:

- 1 Ik overleef op mezelf. Vertrouw niemand. Alleen als je helemaal alleen bent, ben je veilig.
- 2 Ik overleef in de groep. Samen zijn we sterk. Als mijn groep maar sterk genoeg is ben ik veilig.
- 3 Ik overleef in mijn kinderen. Ik ga sowieso dood, maar mijn kinderen leven voort als ik maar kinderen heb. Daarom voel ik me veilig als ik een partner heb.

Met **overlevingsstrategie 1** ben je iemand die goed alleen kan zijn, ja zelfs met regelmaat alleen moet zijn.

Met **overlevingsstrategie 2** ben je iemand die het goed doet in groepen, ja zelfs met regelmaat onder de mensen moet zijn.

Met **overlevingsstrategie 3** ben je iemand die bijna altijd een partner heeft, ja sterker nog indien je geen partner hebt, dan ben je meestal naarstig op zoek.

Bepaal de mate van ziekheid – gezond

NLP Master Coach is niet van mening dat mensen geestelijk ziek kunnen zijn of bijvoorbeeld kapot kunnen gaan. In het slechtste geval heeft iemand heel erg goed de verkeerde dingen geleerd. Het Enneagram gaat wel uit van het idee dat er een bepaalde mate van gezondheid vast te stellen valt voor elke persoonlijkheid. Dit uit zich in ineffectief gedrag naar of jezelf of naar anderen, en bij sommige types zelfs naar beiden. Dat geeft eens te meer het belang aan om het Enneagram te combineren met Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP): op die wijze is het mogelijk om snel handelend op te treden om op die wijze concrete verbetering aan iemands persoonlijkheid en in iemands leven te maken.

Type 1:

Ziek: Een perfectionist die zich continu kwaad maakt, ruzie zoekt en dat niet alleen met zichzelf. Is een last voor zichzelf en de omgeving.

Gezond: Een perfectionist die hard werkt en goed werkt, maar niet te hard, of te goed. Kan zijn eigen perfectionisme relativeren.

Type 2:

Ziek: Een Helper die continu zich naar voelt en met idioot en theateraal gedrag aandacht en liefde vraagt. Is een last voor zichzelf en de omgeving.

Gezond: Een Helper die echt helpt, die er is voor anderen. Sociaal geëngageerd en betrokken.

Type 3:

Ziek: Een ongelukkige, niet succesvolle werker die liegt en bedriegt. Is vooral de omgeving tot last.

Gezond: Een gelukkige, succesvolle werker die eerlijk is over zijn neiging zaken mooier voor te stellen dan dat ze zijn.



Hoe je volledige Enneagram type correct te bepalen

Type 4:

Ziek: Een Romanticus die doodongelukkig is en groen van jaloezie van alles en nog wat mist. Is een last voor zichzelf en de omgeving.

Gezond: Een Romanticus die redelijk gelukkig is met wat hij of zij heeft, zich realiserende dat er altijd dingen zullen zijn die hij of zij zal missen.

Type 5:

Ziek: Een Analist die of totaal alleen is, of alleen maar aan het feesten is zonder werkelijk contact met mensen te leggen. Is vooral voor zichzelf een last.

Gezond: Een Analist die met een beperkt aantal mensen goed omgaat.

Type 6:

Ziek: Een Loyalist die uit angst niets meer durft te doen en uit valse loyaliteit naar derden zichzelf te kort doet. Is vooral voor zichzelf een last.

Gezond: Een Loyalist met een gezonde portie twijfel maar die wel op tijd actie onderneemt

Type 7:

Ziek: Een Levensgenieter die woedend en gefrustreerd hard aan het werk is terwijl hij of zij extreem kritisch en venijnig doet. Is vooral voor de omgeving een last.

Gezond: Een Levensgenieter die met veel plezier de problemen aanpakt.

Type 8:

Ziek: Een Baas die ruzie zoekt en ruzie maakt soms zelfs met vechtpartijen. Is vooral voor de omgeving een last.

Gezond: Een Baas die een underdog daadwerkelijk helpt door zijn overwicht op een leuke manier in te zetten en zijn woede op gezonde wijze beheerst.

Type 9:

Ziek: Een Bemiddelaar die aan de drugs of alcohol verslaafd niets ligt te doen op de bank. Is vooral voor zichzelf een last.

Gezond: Een Bemiddelaar die goed luistert naar mensen en hen daadwerkelijk helpt.

Slotwoord

Als je al deze gegevens noteert krijg je de volgende informatie:

Type + vleugel + overlevingsmechanisme + ziek/gezond.

Dit ziet er voor mij als volgt uit:

Type 3 (De Succesvolle Werker) met een 4 Vleugel (Eigenzinnig) met als overlevingsstrategie het zoeken van een Partner en die zeer gezond is.

Met de kennis van het Enneagram op zich kun je vervolgens heel weinig. Alleen als je zelf in staat bent om veranderingsprocessen snel en pijnloos in gang te zetten kun je deze kennis gebruiken voor persoonlijke ontwikkeling. Dat is de reden dat wij ook gedragsbeïnvloedingstechnieken zoals NLP met het Enneagram combineren.



Voor antwoorden, bel 0909-0126

Je Enneagramtype en persoonlijkheidsstoornissen

Niet dat ik denk dat er iets mis met je is, maar met het Enneagram heb ik baanbrekend werk verricht door het te koppelen aan de persoonlijkheidsstoornissen van de World Health Organization (WHO). Gebleken is dat er een continuüm is tussen aan de ene kant een gezonde persoonlijkheid en aan de andere kant een ongezonde persoonlijkheidsstoornis. Dit onderzoek heeft geculmineerd in mijn boek "Onbeperkt Jezelf 2: nog gelukkiger worden met het Enneagram en NLP" waarin deze relatie beschreven wordt. Daarnaast wordt in detail aangegeven hoe je de Enneagramtypes van andere mensen kan ontdekken en hoe je met Neuro-Linguïstisch Programmeren (NLP) de valkuilen van het Enneagram kan omzeilen. Een zeer waardevol boek, dat ik van harte kan aanbevelen aan een ieder die werkelijk geïnteresseerd is in het Enneagram. Het boek is gewoon in de boekhandel te krijgen. Meer informatie staat hier: [Onbeperkt Jezelf 2: nog gelukkiger worden met NLP en het Enneagram](#).

Daarnaast geef ik een aantal keer per jaar de workshop "NLP & het Enneagram" waarin we met zekerheid je Enneagramtype gaan vaststellen. We leren hoe je dat bij andere mensen doet en hoe je met NLP mensen hun typische problemen kunt oplossen. Meer informatie over deze workshop staat hier: [NLP & Enneagram Weekend](#).

En tenslotte is er uiteraard nog mijn nieuwste boek over het Enneagram: [Het Neurogram: je persoonlijkheid neurologisch verklaard met het Enneagram](#).

Dit boek gaat alleen over het Enneagram. Alles wat in Onbeperkt Jezelf staat minus het NLP gedeelte komt terug in het Neurogram aangevuld met de recentere ontdekking van de link met de Big Five die alleen in het Neurogram staat. Zelfs met alle NLP eruit is het Neurogram twee keer dikker dan Onbeperkt Jezelf. Dus wanneer je meer wilt weten zijn er keuzes genoeg.

Zoals gezegd: de beste manier om je Enneagramtype te bepalen is om contact op te nemen met een van de Enneagramexperts van NLP Master Coach. Wanneer je naar nlpmastercoach.nl gaat en kijkt wie er online is, bel je daarna meteen met **0909-0126** en voer je het coachnummer in om meteen aan de slag te gaan met het uitvinden van je Enneagramtype.