

Enneagram: 9 points of view

Start met zelftypering met behulp van de SEDIG-test

Er bestaan vele soorten testen. Testen bestaan vaak in de vorm van vragenlijsten, maar dat hoeft niet. Er zijn ook andere soorten testen zoals de SEDIG-test van dr. David Daniels en Virginia Price.

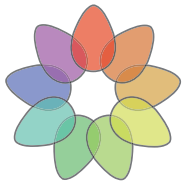
Het goede van de SEDIG-test is dat bij deze test een beroep wordt gedaan op zelfobservatie en dat het uitvoeren hiervan aan zelfinzicht kan bijdragen. Deze eenvoudige test kan gezien worden als een eerste kennismaking met het enneagram en een eerste hulpmiddel op weg naar zelftypering. Het is kort en handzaam en wordt daarom veel gebruikt door enneagramtrainers in workshops ter kennismaking met het enneagram. Na het doornemen van negen korte teksten over ieder van de typen is de vraag in welke tekst je jezelf het sterkst herkent. Deze test is gevalideerd; als je jezelf op basis van deze test herkent in een type dan is bekend hoe groot de kans is dat je dat type ook daadwerkelijk bent en hoe groot de kans is dat je een ander type blijkt te hebben. Een gecertificeerde Enneagram Trainer/Coach kan je hierbij begeleiden en adviseren. Deze test met aanvullende informatie staat in het boekje *"The Essential Enneagram"* of *"Het ware enneagram"* van Daniels/Price. Ik kan dit boekje van harte aanbevelen.

Jeanette van Stijn
Enneagram Nederland

Inhoud

Pag 2	Instructie
Pag 3 - 4	De 9 teksten
Pag 5	De score: welke letter hoort bij welk type





Instructie

Op de volgende pagina's lees je negen korte paragrafen met negen verschillende beschrijvingen van persoonlijkheidstypen. Geen van deze persoonlijkheidstypen is beter of slechter dan de andere. Elke paragraaf is bedoeld als eenvoudige momentopname van een van deze negen enneagramtypen; een karikatuur. Geen enkele paragraaf geeft een volledige beschrijving van iemands persoonlijkheid.

1. Lees de beschrijvingen en ga bij jezelf na de mate waarin je jezelf erin herkent. Beschouw bij het selecteren elke paragraaf als een geheel, het gaat om de totaal indruk. Het gaat er niet om dat je je in alles herkent. Vraag jezelf af: 'Past deze paragraaf als geheel beter bij me dan de andere paragrafen?'

Als je het moeilijk vindt, stel je dan voor welke beschrijving iemand die jou van nabij kent zou uitkiezen. Aangezien persoonlijkheidspatronen meestal het opvallendst naar voren komen tijdens de vroege volwassenheid, kun je jezelf ook afvragen welke van deze beschrijvingen het beste bij je zou passen toen je in de twintig was.

2. Zet bij ieder tekstje de mate waarin je dit in jezelf herkent:
 - niet herkenbaar – zou zeer verbazen
 - +/- enigszins herkenbaar – niet onwaarschijnlijk
 - + herkenbaar – zou kunnen
3. Als je alle 9 tekstjes hebt gelezen, schrijf dan hier de top 3 waarin je het meest van jezelf herkent in volgorde van herkenbaarheid. Bijvoorbeeld: herken je je het meest in beschrijving A maar ook wel in B, dan wordt het:

Top 3:

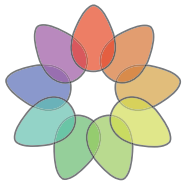
1.
2.
3.

Voorbeeld:

1.A.....
2.B.....
3. /

4. Je wordt uitgenodigd een top 3 te maken omdat als mensen hier nieuw mee kennismaken ze zich in eerste instantie vaak in aspecten van meerdere typen herkennen. Is het zo dat jij je direct in één type herkent dan is dat uiteraard prima en hoef je geen moeite te doen er nog 2 "bij te verzinnen" om maar tot een top 3 te komen. Hetzelfde geldt als je je in 4 typen herkent; dan wordt het een top 4!
5. Op pagina 5 kun je lezen welk type bij ieder verhaaltje hoort en dus ook welk type jij wellicht hebt. Daarna volgt van ieder van de typen een kort overzicht met kenmerken. Hier kun je voor jezelf ook nog eens nagaan of je je ook in deze beschrijving herkent van het type (of typen) die er bij jou was uitgekomen.

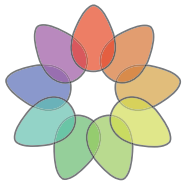




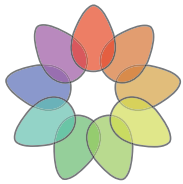
De 9 persoonlijkheidsbeschrijvingen uit de SEDIG test

- A. Ik benader dingen op een 'alles-of-niets' manier, vooral als het om onderwerpen gaat, die voor mij belangrijk zijn. Ik hecht er veel waarde aan om sterk, eerlijk en betrouwbaar te zijn; 'ik laat me zien, zoals ik ben'. Ik vertrouw anderen pas wanneer ze bewezen hebben betrouwbaar te zijn. Ik wil graag dat mensen eerlijk tegen me zijn en ik weet wanneer iemand oneerlijk is, liegt of tracht me te manipuleren. Ik vind het moeilijk om zwakheden in mensen te tolereren, tenzij ik de reden van hun zwakte begrijp of zie dat ze er iets aan proberen te doen. Ik kan moeilijk opdrachten of leiding accepteren van een autoriteit waar ik geen respect voor heb of waar ik het niet mee eens ben. Ik kan veel beter zelf de leiding nemen. Ik vind het moeilijk om mijn gevoelens te onderdrukken als ik kwaad ben. Ik ben altijd bereid om op te komen voor familie en vrienden, vooral wanneer ik denk dat ze onrechtvaardig worden behandeld. Ik mag dan niet ieder gevecht met anderen winnen, maar ze zullen het gevecht met mij zeker niet snel vergeten.
- B. Ik heb sterke innerlijke normen over wat juist is en ik vind van mezelf dat ik deze normen moet naleven. Ik zie snel wat er fout is aan dingen en ook hoe ze verbeterd zouden kunnen worden. Op sommige mensen kom ik wellicht over als overdreven kritisch of té perfectionistisch, maar ik vind het moeilijk om dingen die niet op de juiste manier worden gedaan te negeren of te accepteren. Ik ben er trots op dat wanneer ik ergens verantwoordelijk voor ben, men ervan op aan kan, dat het prima voor elkaar komt. Hoewel ik meestal probeer dit voor me te houden, voel ik me soms verontwaardigd, geïrriteerd of gespannen tegenover mensen die niet hun uiterste best doen, of onverantwoordelijk of onrechtvaardig handelen. Voor mij geldt dat werken voor plezier gaat en ik onderdruk, indien nodig, mijn behoeften aan plezier en ontspanning tot mijn werk klaar is.
- C. Ik leef me gemakkelijk in verschillende gezichtspunten in. Ik lijk soms besluiteloos, omdat ik alle voordelen en nadelen van alle standpunten zie. Het vermogen om alle standpunten te zien en te begrijpen, zorgt ervoor dat ik goed kan helpen bij het bijleggen van geschillen. Dit vermogen leidt er soms toe dat ik mij meer bewust ben van andermans positie, bedoelingen en prioriteiten dan die van mezelf. Ik raak vaak afgeleid van zaken en taken die belangrijk zijn voor mezelf. Als dat gebeurt, wordt mijn aandacht vaak verplaatst naar onbelangrijke, triviale zaken. Ik vind het moeilijk te achterhalen wat echt belangrijk voor me is en ik vermijd conflicten door mee te gaan in de keuzes van anderen. Mensen beschouwen mij doorgaans als laconiek, aardig en meegaand. Het duurt lang voordat ik boos word en dat ook laat merken. Ik hou ervan als het leven harmonieus en prettig verloopt.
- D. Ik sta zeer open voor andermans gevoelens. Ik zie wat mensen nodig hebben, zelfs wanneer ik hen niet eens ken. Het is soms frustrerend om zo bewust te zijn van andermans behoeften, vooral van hun pijn en verdriet, omdat ik niet in staat ben hen te geven wat ze nodig hebben. Ik geef graag. Soms zou ik willen dat ik wat makkelijker 'nee' zou kunnen zeggen, omdat ik uiteindelijk altijd meer energie steek in het zorgen voor anderen, dan voor zorgen voor mezelf. Het doet me pijn wanneer anderen denken dat ik ze manipuleer of tracht controle over ze uit te oefenen, terwijl ik ze alleen maar probeer te begrijpen en te helpen. Ik word graag gezien als een warm en goed mens, maar als er met mij geen rekening wordt gehouden of wanneer ik niet gewaardeerd word, kan ik erg emotioneel en veeleisend worden. Goede relaties zijn zeer belangrijk voor mij en ik zet me daar graag ten volle voor in.
- E. De beste zijn in wat ik doe is een grote drijfveer voor mij en ik heb door de jaren heen al veel bewondering geoogst met mijn prestaties. Ik krijg veel voor elkaar en ik slaag in bijna alles wat ik aanpak. Ik identificeer mezelf sterk met wat ik doe, omdat ik voornamelijk vind dat wat je waard bent, wordt gemeten naar wat je presteert en de waardering die je ervoor krijgt. Ik heb altijd meer te doen dan mogelijk is in de beschikbare tijd. Om alle zaken voor mekaar te krijgen, laat ik mijn gevoelens en zelfreflectie buiten beschouwing. Ik vind het moeilijk om stil te zitten en niets te doen, omdat er altijd wel iets te doen is. Ik word ongeduldig van mensen die mijn tijd verknoeien. Soms neem ik liever een project van iemand over die het te langzaam doet. Ik heb graag iedere situatie onder controle en straal dat ook graag uit. Hoewel ik rivaliteit niet schuw, ben ik ook een goede teamspeler.





- F. Ik karakteriseer mezelf als een analytisch en rustig mens, die meer tijd voor zichzelf nodig heeft dan de meeste andere mensen. Ik observeer situaties liever, dan dat ik er volledig bij betrokken raak. Ik hou er niet van wanneer mensen teveel beslag op mij leggen of dat ze van me verwachten dat ik weet en vertel hoe ik me voel. Ik kan makkelijker contact maken met mijn gevoelens wanneer ik alleen ben, dan in het bijzijn van anderen. Ik geniet vaak meer van mijn ervaringen achteraf dan op het moment zelf. Ik verveel me (bijna) nooit als ik alleen ben, want in mijn hoofd ben ik altijd druk bezig. Ik hecht eraan mijn tijd en energie te beschermen en zodoende een eenvoudig en ongecompliceerd leven te leiden, waarin ik zoveel mogelijk zelf in mijn behoeften voorzie.
- G. Ik heb een levendige fantasie, vooral wanneer mijn veiligheid en zekerheid mogelijk worden bedreigd. Ik heb een extra zintuig voor gevaarlijke situaties en kan aan de gedachte van zo'n situatie net zoveel angst beleven als wanneer het werkelijk zou gebeuren. Ik heb de neiging om of gevaar te mijden of om het juist op te zoeken en uit te dagen. Mijn fantasie leidt ook vaak tot het bedenken van slimmigheidjes en tot een goed –zij het soms ongebruikelijk– gevoel voor humor. Ik zou graag meer zekerheid willen in het leven, maar ik ben over het algemeen geneigd de mensen en de dingen om mij heen te wantrouwen. In andermans zienswijze zie ik meestal tekortkomingen. Ik vermoed dat, als gevolg daarvan, sommige mensen mij heel scherpzinnig vinden. Ik heb de neiging om autoriteit te wantrouwen en ik voel me niet bijzonder comfortabel wanneer ik als autoriteit beschouwd word. Ik ben geneigd me te identificeren met de 'underdog'. Als ik me eenmaal inzet voor iets of iemand, ben ik uitermate loyaal.
- H. Ik ben een optimistisch mens die er van geniet nieuwe en interessante dingen aan te dragen. Ik heb een zeer actieve 'geest' die snel heen en weer schiet tussen allerlei verschillende ideeën. Ik streef naar een totaalbeeld van hoe al deze ideeën in elkaar passen en ik raak enthousiast als ik samenhang weet te vinden tussen concepten die eerder ongerelateerd leken. Ik werk graag aan zaken die mij interesseren en ik besteed daar veel energie aan. Ik vind het moeilijk om weinig lonende, routinematige klussen vol te houden. Ik word graag betrokken bij de start van een project, tijdens de planningsfase, wanneer er nog veel interessante mogelijkheden open staan. Wanneer ik mijn interesse in iets verlies, kan ik mijn aandacht er moeilijk bijhouden, omdat ik graag door wil naar het volgende wat mijn aandacht heeft gewekt. Wanneer iets mij depressief maakt, verschuif ik mijn aandacht liever naar luchtiger zaken. Ik vind dat mensen recht hebben op een plezierig leven.
- I. Ik ben een gevoelig mens met intense emotionele ervaringen. Ik voel mij vaak niet begrepen en eenzaam omdat ik me anders voel dan anderen. Mijn gedrag kan er voor anderen soms dramatisch uitzien en men kan mij bekritisieren vanwege mijn overgevoeligheid en het overdrijven van mijn emoties. Wat er werkelijk in mij omgaat, is dat ik verlang naar emotionele binding en naar de ervaring van diepgaande relaties. Ik vind het moeilijk bestaande relaties volledig te waarderen vanwege mijn neiging om te verlangen naar wat ik niet heb en af te stoten wat ik wel heb. De zoektocht naar emotionele binding duurt al mijn hele leven en de afwezigheid ervan maakt me melancholiek en neerslachtig. Ik vraag me soms af waarom andere mensen het beter lijken te hebben dan ik, betere relaties en gelukkigere levens. Ik heb een verfijnd gevoel voor esthetiek en ik heb een betekenisvol en rijk gevoelsleven.



De score: welke letter hoort bij welk type

- A. Type 8
- B. Type 1
- C. Type 9
- D. Type 2
- E. Type 3
- F. Type 5
- G. Type 6
- H. Type 7
- I. Type 4

