



Wat je beslist wel en vooral niet moet doen

Lees online: <http://tinyurl.com/3vasjr8>

"Die NLP-oefening, die werkt nog niet zo goed bij mij", verzuchtte een klant na de eerste NLP-sessie. *"Maar dat Enneagram is ge-wél-dig! Er zijn zoveel kwartjes bij me gevallen afgelopen week!"* En een andere klant: *"Eigenlijk zou iedereen verplicht zijn Enneagram moeten weten!"*

Kort gezegd is het Enneagram een model om te bepalen welk type persoonlijkheid je hebt. Kennis van jouw type geeft je meer inzicht in je persoonlijkheid. En daarmee in jouw aanpak, drijfveren en (belemmerende) overtuigingen.

Zelf heb ik een tijd getwijfeld over mijn Enneagramtype. Ik kon echt niet kiezen uit 2 totaal verschillende typen en meende me enorm in beide te herkennen. Ik werd er zelfs wel een beetje recalcitrant van: *"Waarom zou ik eigenlijk per se in zo'n hokje moeten? Ik was toch eigenlijk op mijn eigen manier uniek? Niks hokje!"*

"Wanneer je je eigen 'hokje' kent, begint je vrijheid!", kreeg ik tijdens mijn opleiding te horen. Maar ik zag niet hoe die hokjesgeest nou juist vrijheid kon betekenen. Toch kwam ik zelf een tijdje later tot precies dezelfde conclusie. Wanneer je je Enneagramtype ontdekt, ga je je eigen gedrag en patronen herkennen. Je krijgt inzicht in waarom je doet zoals je doet of denkt zoals je denkt. Maar de waarde van het Enneagram houdt niet op bij het vaststellen van je persoonlijkheidstype. Het helpt je juist om jezelf verder te ontwikkelen en te groeien.

Naast jouw type zijn er nog 8 andere. Je begrijpt je eigen type het best. Maar die andere types hebben ook allemaal zo hun eigen aanpak en persoonlijke stijl. De een is direct. De ander is omslachtig. De een is een Pietje Precies, de ander van de grote lijnen. De een is gefocust, de ander verstrooid. De een ziet overal kansen. De ander eerder bedreigingen. Zomaar wat verschillen.

Jouw persoonlijke stijl is helaas niet in iedere situatie ook de meest geschikte. Zo ben ik van nature nogal 'breed georiënteerd'. Ik vind al snel van alles leuk. En van nature kon ik me dan ook niet zo goed focussen en op 1 ding blijvend concentreren. Mijn aandacht verschoof dan al snel weer naar iets anders. Die brede belangstelling heeft absoluut zijn voordelen.

Daarom vind ik bijvoorbeeld ondernemen zo leuk. Niet alleen mijn werk als coach, maar juist ook alles eromheen. Ja hoor, zelfs boekhouden!

Door het Enneagram heb ik ingezien dat het handiger is als ik me óók beter kan focussen. Dus heb ik inmiddels geleerd hoe ik dat kan bereiken. Iets anders is dat ik beter mijn grenzen heb leren aangeven en eerder 'nee' kan zeggen. Dat vond ik vroeger moeilijker, waardoor ik soms te laat begon te piepen. Ik heb echt het gevoel dat ik nu veel meer keuzemogelijkheden heb en kan variëren in mijn gedrag wanneer ik een bepaald doel wil bereiken. Ik zit niet meer vast in 'mijn persoonlijke stijl'.

Inzicht in de 8 andere Enneagramtypes maakt duidelijk dat er meer 'smaken' zijn. Je kunt je laten inspireren om dingen eens anders te doen dan je gewend bent. Minder sterke punten kun je gericht ontwikkelen. Je krijgt meer mogelijkheden en dat geeft je dus meer vrijheid!

Het Enneagram leert je ook welk gedrag jou stress geeft en wat je ontspant. Als ik me zorgen maak of twijfel, moet ik niet te lang blijven hangen in gepieker, maar gewoon aan de slag gaan. Dan voel ik me weer snel goed. Vroeger dacht ik juist: goed blijven nadenken, analyseren, afwegen, dan komt het wel goed. Niet dus! Voor mij geldt: Onmiddellijk stoppen met malen en actie!

Wil jij ook ontdekken wat je beter wel of niet kunt doen tegen stress? Ervoor zorgen dat je gedrag effectiever wordt? Leren hoe je jezelf en anderen motiveert? Meer vrijheid ervaren?

28 juni geef ik de workshop "Ontdek je persoonlijkheid met het Enneagram". Je kunt je hier nu voor inschrijven, met 25% vroegboekorting. Over een paar dagen gaat de prijs omhoog. Lees hier meer over deze workshop: <http://tinyurl.com/5rachxn>.

*Zonnige groet,
Astrid*

© 2011 Astrid Davidzon