

A faint, light gray Enneagram diagram is centered in the background. It consists of a circle with nine points on its circumference, connected by lines to form a complex geometric pattern of overlapping triangles and squares.

Das Enneagramm –
Kopf · Herz · Bauch



Kopf- Herz – Bauch

denken – fühlen – handeln

Kernmotiv (Was treibt mich an?) + **Stärken** (Was bringe ich mit?) + **Schatten** (Was sind meine blinden Flecken?) + **Leitidee** (Was hilft mir, in den Frieden zu kommen?)

„KOPF“ als dominantes Intelligenzzentrum:

Kernmotiv

1. Ich will Sicherheit gewinnen.
2. Ich will vorbereitet sein.
3. Ich will verstehen, was um mich geschieht.
4. Ich will Kontrolle durch Wissen.
5. Ich will Ungewissheit vermeiden.

Stärken

1. Analytisch und reflektiert
2. Vorsorgend und planvoll
3. Kreativ im Denken
4. Loyal in Gruppen
5. Gute Problemlöser

Schatten

1. Neigung zu Sorgen und Grübelei
2. Entscheidungsschwäche durch Überanalyse
3. Rückzug in Gedanken statt Präsenz
4. Misstrauen gegenüber anderen oder dem Leben
5. Überaktivität als Flucht vor innerer Unsicherheit

Leitidee

1. Ich bin sicher – auch ohne Gewissheit.
2. Ich darf vertrauen – in mich und das Leben.
3. Meine Angst darf da sein – sie ist nicht mein Herr.
4. Gedanken sind nicht die Wahrheit.
5. Frieden wächst im Jetzt – nicht in Eventualitäten.

♥ „HERZ“ als dominantes Intelligenzzentrum:

Kernmotiv

1. Ich will geliebt werden.
2. Ich will anerkannt sein.
3. Ich will Bedeutung haben.
4. Ich will für andere wertvoll sein.
5. Ich will mich besonders fühlen.

Stärken

1. Einfühlungsvermögen und Empathie
2. Beziehungsfähigkeit
3. Motivation und Engagement
4. Kreativität und Emotionalität
5. Soziales Feingefühl

Schatten

1. Überanpassung oder Helferzwang
2. Identifikation mit Leistung oder Image
3. Dramatisierung von Gefühlen
4. Neid oder Vergleich mit anderen
5. Suche nach äußerer Bestätigung statt innerer Ruhe

Leitidee

1. Ich bin wertvoll – auch ohne Leistung.
2. Ich bin geliebt – auch wenn ich nichts gebe.
3. Ich darf fühlen, was ich fühle – ohne Maske.
4. Ich bin verbunden – auch wenn ich allein bin.
5. In mir selbst finde ich, was ich im Außen suche.

„BAUCH“ als dominantes Intelligenzzentrum:

Kernmotiv

1. Ich will Kontrolle über mein Umfeld.
2. Ich will innere Ruhe und Harmonie.
3. Ich will die Dinge richtig machen.
4. Ich will unabhängig sein.
5. Ich will nicht manipuliert oder geschwächt werden.

Stärken

1. Durchsetzungskraft und Tatkraft
2. Instinktives Gespür für Situationen
3. Klarheit im Handeln
4. Erdung und Präsenz
5. Gerechtigkeitssinn und Zuverlässigkeit

Schatten

1. Reizbarkeit oder unterdrückter Ärger
2. Starrheit oder Widerstand gegen Veränderung
3. Selbstvergessenheit (z. B. sich selbst übergehen)
4. Kontrollzwang oder Rechthaberei
5. Angst vor Verletzlichkeit

Leitidee

1. Ich bin wirksam – auch wenn ich loslasse.
2. Ich darf vertrauen – auch ohne Kontrolle.
3. Ich bin gut – auch wenn nicht alles perfekt ist.
4. Mein Gefühl ist ein Wegweiser, kein Feind.
5. Ruhe entsteht nicht durch Vermeidung, sondern durch Präsenz.