

Hvordan finder jeg ud af hvilken enneagramtype jeg er?

Jeg har valgt at bruge den såkaldte Riso-Hudson Quest test. Testen vil hjælpe dig på vej på din rejse mod at finde ud af hvilken type du er. Testen har en nøjagtighed på ca. 70-80 % og som minimum vil testen kunne hjælpe dig med at identificere de to højeste muligheder for netop din type.

Første gang jeg selv fandt ud, hvilken type jeg er (enneagramtype 2), glemmer jeg aldrig. Jeg sad i vores sommerhus en sen aften. Alle de andre var gået i seng, og jeg sad og læste den fremragende bog "Enneagrammets visdom" af Riso & Hudson¹. Da jeg læste om type 2 og 2'ernes barndomsmønstre, udfordringer og ressourcer, kunne jeg mærke, at jeg blev dybt rørt indeni. Det var, som om forfatterne havde skrevet lige netop dét afsnit til mig, og jeg var dybt forundret over, at vildt fremmede mennesker anede så meget om mig.

Du behøver ikke at få den samme oplevelse her. Betragt denne lille test som en åbning til en ny rejse. For nogle tager det fem minutter at finde ud af, hvilken type de er. For andre tager det år.

Kig, lyt, mærk efter, når du har resultatet, og se så, hvad der sker.

Instruktioner

Udvælg ét bogstav i hver af følgende to grupper af udtalelser, som bedst afspejler dine generelle attituder og adfærdsmønstre, sådan som det har været for dig det meste af dit liv. Du behøver ikke være 100 % enig i udtalelserne. 80 % er godt nok. Hvis du er enig i "tonen" eller "tilgangen" til livet, så er det fint. Forsøg at undlade at analysere for meget. Lad hjertet guide dig. Vælg den udtalelse, der siger dig mest, selvom du ikke er 100 % enig. Følg din intuition. Hvis ikke du kan vælge én bestemt udtalelse ud, kan du vælge at tage to valg, men kun i den ene af grupperne.

Husk, at du først skal vælge dine to vigtigste udtalelser, før du læser videre og ser, hvilken kombination dine valg repræsenterer som type.

Gruppe 1:

A.

Jeg har en tendens til at være rimeligt uafhængig og assertiv. Jeg har følt at livet fungerer bedst når man konfronterer det direkte. Jeg sætter mine egne mål, bliver let involveret og kan godt lide at få ting til at ske. Jeg bryder mig ikke om at sidde og hænge – jeg vil gerne opnå at blive til noget stort og at gøre en forskel. Jeg opsøger ikke nødvendigvis konfrontationer, men jeg lader heller ikke andre mennesker skubbe mig rundt i manegen. For det meste ved jeg hvad jeg vil, og jeg går gerne efter det. Jeg har en tendens til at arbejde hårdt og kan også være hård i filten.

B.

Jeg har haft en tendens til at være stille, og jeg er vant til at være alene og holde mig for mig selv. Jeg tiltrækker ikke den store opmærksomhed om min person, og jeg har heller ikke tendens til at gøre et stort nummer ud af at promovere mig selv. Jeg har det ikke så godt med at tage føringen i

¹ Don Riso og Russ Hudson, Enneagrammets visdom, Forlaget Indsigt, 2005

en gruppe, eller at være ligeså konkurrenceminded som andre. Mange ville højst sandsynligt kalde mig en drømmer for meget af den spænding jeg oplever foregår i min fantasi. Jeg kan være ganske godt tilfreds med ikke at føle, at jeg er nødt til at være aktiv hele tiden.

C.

Jeg har haft en tendens til at være ekstremt ansvarlig og dedikeret. Jeg har det frygteligt hvis jeg ikke holder mine aftaler og gør det som er forventet af mig. Jeg vil gerne have at folk ved at jeg er der for dem, og at jeg vil gøre hvad der er bedst for dem. Jeg har ofte ofret mig meget til fordel for andre, hvad enten de har vidst det eller ej. Ofte er jeg ikke i stand til at tage mig af mig selv, som jeg burde - jeg gør det arbejde der skal gøres og kan så slappe af bagefter (og så gøre hvad jeg virkelig gerne vil) hvis der er noget tid tilbage.

Gruppe 2:

X.

Jeg er en person som for det meste har et positivt syn på tilværelsen, og som føler at tingene nok ender godt. Som regel kan jeg sagtens finde på ting, som jeg er entusiastisk over, og forskellige måder at beskæftige mig. Jeg kan godt lide at være sammen med andre mennesker og hjælpe dem til at være glade – jeg nyder at have det godt sammen med andre (det er ikke altid jeg har det fantastisk, men det undgår jeg at vise til andre overhovedet). På den anden side har det, at jeg har haft et positivt livssyn betydet, at jeg har udsat at beskæftige mig med mine egne problemer i alt for lang tid.

Y.

Jeg er en person som tit har stærke følelser omkring forskellige ting – de fleste mennesker kan godt regne ud, når jeg er ulykkelig eller utilfreds over noget. Jeg kan være forbeholden over for mennesker, men jeg er mere sensitiv, end jeg lader ane. Jeg vil gerne vide, hvor jeg står i forhold til andre, og hvem og hvad jeg kan stole på – det er ret klart for de fleste, hvor de står i forhold til mig. Når jeg er oprørt over et eller andet, vil jeg gerne have andre til at reagere og blive ligeså oprørt over det, som jeg selv er. Jeg kender reglerne, men jeg ser ikke gerne, at folk fortæller mig hvad jeg skal gøre. Jeg vil gerne selv bestemme.

Z.

Jeg har en tendens til at være selvkontrolleret og logisk. Jeg har det ikke godt med at skulle dele mine følelser med andre. Jeg er effektiv – måske ligefrem perfektionistisk – og foretrækker at arbejde alene. Når der er problemer eller personlige konflikter, undgår jeg at involvere mine følelser i situationen. Nogle siger, at jeg ligefrem er kold og objektiv, men det er fordi, jeg ikke vil have, at mine følelsesmæssige reaktioner distraherer mig fra det, der betyder noget for mig. Jeg viser sjældent mine ægte reaktioner, når andre kommer for tæt på.

Kombinationsparrene fortæller hvilken type du repræsenter

AX = 7 Entusiasten: Munter, selskabelig, impulsiv

AY = 8 Frontkæmperen: Selvsikker, bestemt, dominant

AZ =	3	Udretteren: Smidig, ambitiøs, imagebevidst, effektiv
BX =	9	Fredselskeren: Modtagelig, forsikrende, selvbehagelig, mægler
BY =	4	Individualisten: Intuitiv, æstetisk, optaget af sig selv og sin fantasi
BZ =	5	Tænkeren: opfattende, opfindsom, objektiv
CX =	2	Hjælperen: Omsorgsfuld, generøs, besiddende
CY =	6	Loyalisten: Indtagende, ansvarlig, defensiv
CZ =	1	Reformatoren: Rationel, principiel, selvkontrolleret.