

ANNA-MARIA RUMITZ | ALEXANDER PFAB

Wer bin ich? Was treibt mich an?

Das Enneagramm in 99 Fragen und
Antworten



steinbach
sprechende
bücher

EDITION Meisterschaft im Leben



Vorspann
Widmung
Vorwort Dr. Reiner Ponschab
Vorworte der Autoren

Neun Fragen zur Einführung

- | | |
|--|-----|
| 1. Was nützt mir die Beschäftigung mit dem Enneagramm, wo es doch so viele andere gute Systeme gibt? | 005 |
| 2. Was ist das Enneagramm und woher kommt es? | 006 |
| 3. Welcher inneren Logik folgt das Enneagramm und wonach werden die einzelnen Grundtypen unterteilt? | 007 |
| 4. Wie nützt mir dieses Hörbuch am meisten? | 008 |
| 5. Wie finde ich heraus, zu welchem Grundtyp des Enneagramms ich gehöre? | 009 |
| 6. Wer bin ich, woher komme ich und wohin gehe ich? | 010 |
| 7. Wie unterstützt mich das Enneagramm im Kontakt mit anderen Menschen? | 011 |
| 8. Welchen Nutzen kann das Enneagramm in Beruf und Alltag stiften? | 012 |
| 9. Wie verändert das Enneagramm mein Leben? | 013 |

Track
001
002
003
004

Grundtyp EINS



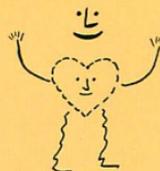
- | | |
|---|-----|
| 10. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps EINS und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie? | 014 |
| 11. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps EINS? | 015 |
| 12. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps EINS aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? | 016 |
| 13. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp EINS? | 017 |
| 14. Wie führe ich als Grundtyp EINS? | 018 |
| 15. Wie verhalte ich mich als Grundtyp EINS in Teams und Gruppen? | 019 |
| 16. Wie gehe ich als Grundtyp EINS mit inneren und äußeren Konflikten um? | 020 |
| 17. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp EINS gehöre? | 021 |
| 18. Wie erreiche ich als Grundtyp EINS Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf? | 022 |

Grundtyp ZWEI



- | | |
|---|-----|
| 19. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps ZWEI und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie? | 023 |
| 20. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps ZWEI? | 024 |
| 21. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps ZWEI aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? | 025 |
| 22. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp ZWEI? | 026 |
| 23. Wie führe ich als Grundtyp ZWEI? | 027 |
| 24. Wie verhalte ich mich als Grundtyp ZWEI in Teams und Gruppen? | 028 |
| 25. Wie gehe ich als Grundtyp ZWEI mit inneren und äußeren Konflikten um? | 029 |
| 26. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp ZWEI gehöre? | 030 |
| 27. Wie erreiche ich als Grundtyp ZWEI Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf? | 031 |

Grundtyp DREI



- | | |
|---|-----|
| 28. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps DREI und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie? | 032 |
| 29. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps DREI? | 033 |
| 30. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps DREI aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? | 034 |
| 31. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp DREI? | 035 |
| 32. Wie führe ich als Grundtyp DREI? | 036 |
| 33. Wie verhalte ich mich als Grundtyp DREI in Teams und Gruppen? | 037 |
| 34. Wie gehe ich als Grundtyp DREI mit inneren und äußeren Konflikten um? | 038 |
| 35. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp DREI gehöre? | 039 |
| 36. Wie erreiche ich als Grundtyp DREI Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf? | 040 |

Grundtyp VIER



- | | |
|---|-----|
| 37. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps VIER und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie? | 041 |
| 38. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps VIER? | 042 |
| 39. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps VIER aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? | 043 |
| 40. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp VIER? | 044 |
| 41. Wie führe ich als Grundtyp VIER? | 045 |
| 42. Wie verhalte ich mich als Grundtyp VIER in Teams und Gruppen? | 046 |
| 43. Wie gehe ich als Grundtyp VIER mit inneren und äußeren Konflikten um? | 047 |
| 44. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp VIER gehöre? | 048 |
| 45. Wie erreiche ich als Grundtyp VIER Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf? | 049 |

Grundtyp FÜNF



- | | |
|---|-----|
| 46. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps FÜNF und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie? | 050 |
| 47. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps FÜNF? | 051 |
| 48. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps FÜNF aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? | 052 |
| 49. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp FÜNF? | 053 |
| 50. Wie führe ich als Grundtyp FÜNF? | 054 |
| 51. Wie verhalte ich mich als Grundtyp FÜNF in Teams und Gruppen? | 055 |
| 52. Wie gehe ich als Grundtyp FÜNF mit inneren und äußeren Konflikten um? | 056 |
| 53. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp FÜNF gehöre? | 057 |
| 54. Wie erreiche ich als Grundtyp FÜNF Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf? | 058 |

Grundtyp SECHS

55. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps SECHS und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie? 059
56. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps SECHS? 060
57. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps SECHS aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? 061
58. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp SECHS? 062
59. Wie führe ich als Grundtyp SECHS? 063
60. Wie verhalte ich mich als Grundtyp SECHS in Teams und Gruppen? 064
61. Wie gehe ich als Grundtyp SECHS mit inneren und äußeren Konflikten um? 065
62. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp SECHS gehöre? 066
63. Wie erreiche ich als Grundtyp SECHS Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf? 067



Grundtyp SIEBEN

64. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps SIEBEN und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie? 068
65. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps SIEBEN? 069
66. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps SIEBEN aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? 070
67. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp SIEBEN? 071
68. Wie führe ich als Grundtyp SIEBEN? 072
69. Wie verhalte ich mich als Grundtyp SIEBEN in Teams und Gruppen? 073
70. Wie gehe ich als Grundtyp SIEBEN mit inneren und äußeren Konflikten um? 074
71. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp SIEBEN gehöre? 075
72. Wie erreiche ich als Grundtyp SIEBEN Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf? 076



Grundtyp ACHT



- | | |
|--|-----|
| 73. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps ACHT und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie? | 077 |
| 74. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps ACHT? | 078 |
| 75. In welchen Momenten sollte ich als Mensch vom Grundtyp ACHT aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? | 079 |
| 76. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp ACHT? | 080 |
| 77. Wie führe ich als Grundtyp ACHT? | 081 |
| 78. Wie verhalte ich mich als Grundtyp ACHT in Teams und Gruppen? | 082 |
| 79. Wie gehe ich als Grundtyp ACHT mit inneren und äußeren Konflikten um? | 083 |
| 80. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp ACHT gehöre? | 084 |
| 81. Wie erreiche ich als Grundtyp ACHT Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf? | 085 |

Grundtyp NEUN



- | | |
|---|-----|
| 82. Was kennzeichnet mich als Mensch des Grundtyps NEUN und woraus schöpfe ich meine Lebensenergie? | 086 |
| 83. Über welche Talente und Stärken verfüge ich als Mensch des Grundtyps NEUN? | 087 |
| 84. In welchen Momenten sollte ich als Mensch des Grundtyps NEUN aufpassen und mein Handlungsmuster überprüfen? | 088 |
| 85. Welche Vorstellung von Partnerschaft und Familie habe ich als Grundtyp NEUN? | 089 |
| 86. Wie führe ich als Grundtyp NEUN? | 090 |
| 87. Wie verhalte ich mich als Grundtyp NEUN in Teams und Gruppen? | 091 |
| 88. Wie gehe ich als Grundtyp NEUN mit inneren und äußeren Konflikten um? | 092 |
| 89. Was kann ich tun, wenn ich erkannt habe, dass ich zum Grundtyp NEUN gehöre? | 093 |
| 90. Wie erreiche ich als Grundtyp NEUN Zufriedenheit im Privatleben und Erfolg im Beruf? | 094 |

Neun weiterführende Fragen

91. Kann es sein, dass ich mich keinem Grundtyp zuordnen lasse?
92. Kann es sein, dass ich Eigenschaften jedes Grundtyps besitze?
93. Welche Aussagekraft haben Enneagramm-Tests?
94. Wie reagiere ich in Stresssituationen?
95. Wie nutze ich meinen Entwicklungspunkt?
96. Wie kann ich als Person mit dem Enneagramm wachsen und mich privat und beruflich weiterentwickeln?
97. Wie kann ich das Enneagramm als Prozessmodell betrachten und einsetzen?
98. Wie finde ich einen geeigneten Sparringspartner oder Trainer, um mit dem Enneagramm zu arbeiten?
99. Wie kann ich mehr über das Enneagramm erfahren und lernen?

Die Autoren

Danksagung

Abspann

Gesamtlaufzeit: 5 Stunden 57 Minuten

Ein Literaturverzeichnis zum Enneagramm finden Sie unter:

www.enneagramm-training.de
Dort unter der Rubrik – Das Hörbuch

Informationen zu Seminaren finden Sie hier:
www.facebook.com/rumitzpfab und
www.enneagramm-training.de

095

096

097

098

099

100

101

102

103

104

105

106

