



# Enneagram Test

Riso Hudson Quest'en

Materialet udleveret af:



Park Allé 382

Tlf: 31520227

[www.motivationmanagement.dk](http://www.motivationmanagement.dk)



## Basis triaden

Kaldet krop, hoved eller hjerte referencer eller den instinktive intelligens, den følelsesmæssige intelligens og den intellektuelle / mentale intelligens. Hvordan typen kan håndtere retfærdighed, vrede, skyld, skam, bekymring og sikkerhed beskrives i 3 udsagn.

Vælg nu ét af  
de 3  
nedenstående  
udsagn

### **K: Den instinktive (jeg mærker med kroppen):**

Når jeg virkelig er til stede i min krop og mærker efter, er jeg meget nærværende, troværdig og har stort overblik. Det kan virke som om jeg bare har adgang til de universelle sandheder og bare VED, hvad der skal til. Jeg virker naturlig, nærmest uskyldig åben og afslappet, når jeg er på højt selvindsigts niveau.

I hverdagen får jeg det som regel, som jeg vil have det, da jeg bruger min styrke, vilje og objektive argumenter til at komme i mål. Jeg har fokus på retfærdighed og passer på mig og dem jeg kan kalde for mine nærmeste, både familie og kolleger og venner. Jeg kæmper og stiller gerne op for min sag og passer på ikke at blive såret. Jeg kan finde på at rette på andres måde at agere på, i håb om at verden bliver et ordentligt sted at være.

Jeg er mest tilstede i nuet og tager hurtige beslutninger - er selvbestemmende og autonom. Jeg vil gerne kontrollere min verden, så jeg selv bestemmer. Der skal helst være stabilitet, ro, harmoni og orden.

Jeg kan blive edder-spændt rasende vred, så det bruser i min krop og nogle gange reagerer jeg og andre gange holder jeg det tilbage, da det kan være en uønsket reaktion. Jeg kan totalt ignorere min krops tegn og kører bare videre. Jeg synes, jeg har brug for min personlige plads og kan kræve den.

### **E: Den følelsesmæssige (jeg føler med hjertet)**

Når jeg virkelig er i kontakt med mine følelser og henter i dem, er jeg meget vital og fuld af liv - autentisk og ærlig. Jeg er kreativ og lidenskabelig og god til at kommunikere.

I hverdagen går jeg op i måden folk behandler mig på og hjælper gerne andre på vej, blandt andet til at blive bedre til at kontakte deres følelser og behov. Jeg er barmhjertig og har stor indlevelsessevne i andres behov. Jeg vil gerne se godt ud og tænker på min værdi og mit image. Nogle gange kan jeg blive i tvivl, om jeg er god og elskværdig nok og hvem jeg egentlig er. Derfor tænker jeg over, hvad andre tænker om mig og min historie og gør mig beundringsværdig og succesfuld. Jeg kan også føle mig anderledes og lidt unik, for så er jeg da noget og se nu rigtig på mig og elsk mig, som JEG er. Jeg kan virke fjendtlig, hvis du ikke værdsætter min indsats.

Jeg scanner for god stemning og for måder at falde godt ind i en flok, så jeg gør en del ud af mit arbejde og mine relationer til andre. Det kan være meget overvældende virkelig at have kontakt til sit hjertes følelser af værdi og vigtighed.

Jeg kan være romantisk og leve i fantasien om et bedre sted at være, en bedre partner og et bedre job. Det kan skabe et mangelsyn, som positivt udnytte gør, at ting lige får DET ekstra, der gør det specielt - fordi der manglede jo noget.

Når jeg overvældes af følelser og viser dem oftest i irrationelle udbrud, skammer jeg mig bagefter og synes jeg er "for meget". Det kan der komme et mindre drama ud af, hvor jeg holder fast i min ret til svingende humør og endda placerer skyld hos andre.

### **H: Den tænkende (Jeg tænker med hovedet)**

Når jeg virkelig er i kontakt med mit stille sind, kan jeg naturligt hente den viden og de retningslinjer, jeg har brug for i enhver situation. Jeg ser skarpt og klart, hvad der virkelig er lige her og sanser verden. Jeg har en evne til at opfinde nyt og koble ord og situationer humoristisk sammen. Jeg er meget taknemmelig over at have muligheder for at leve og nyde livet.

## Den Sociale Triade

Vælg nu ét af  
de 3  
nedenstående  
udsagn

I denne 2. del beskrives typernes sociale stil og ønske om at få dækket sit behov ved: A at kræve sit behov opfyldt, M gøre sig fortjent til det eller P trække sig tilbage, som behov.

### A: De opsøgende

Jeg er selvstændig og direkte, med appetit på livet. Jeg vil have indflydelse på det jeg foretager mig og vil ikke dirigeres med. Jeg arbejder hårdt og længe og går ofte længere end min krop egentlig kan tåle.

Nogle gange føles, det som om jeg altid kæmper mod nogen eller noget. Er jeg involveret, vil jeg blive ved til jeg har udrettet noget stort, nyt og spektakulært - en succes og kan derfor virke skræmmende, når jeg vil have mine mål igennem. Derefter vil jeg gerne roses for indsatsen. Det skal også være sjovt at være med ellers er jeg videre til noget andet.

Når jeg har det godt, er jeg mindre involveret i mægling, kampe og konkurrence, så jeg er mere objektiv, min styrke er indre og jeg er rolig og let at omgås. Jeg kan derved tage livet let og lyst, jeg kan bedre identificere mig med andre uden at måle mig med dem og jeg er fleksibel og kan udvikle mig selv og se tingene mere realistisk. Jeg mærker mine behov og min krop.

### M: De medløbende

Jeg gør, hvad der er forventet af mig og hjælper gerne til. Jeg er meget ansvarlig, pligtopfyldende og loyal. Jeg kan føle, at jeg tilsidesætter min egne behov for andres skyld og at det er forventet. Jeg går derfor op i, at der er regler for god opførsel eller andet, som er mit ideal. Jeg stræber efter at være på grænsen til perfekt, at gøre opgaveløsningen ordentligt. Derved tager jeg ikke vare på mig selv, først når jeg kan slappe af, laver jeg det jeg har lyst til - tit når jeg ikke dertil. Jeg kan blive vred, hvis min indsats bliver overset eller andre ikke gør som de skal.

Når jeg har det godt, giver jeg uden at forvente noget retur og er kærlig og loyal, med et godt overblik. Jeg siger det som det er og kan frit trække vejret.

### P: De afventende

Jeg vil ikke være at finde i aktion ved fronten, så hellere fordybe mig i et emne og få tænkt mig godt om, før jeg går i aktion, jeg har det faktisk fint med ikke at være "på".

Jeg er mere den stille type. Jeg kan have lidt svært ved at se mig selv i en sammenhæng med andre, lige når det sker og vil ikke hævde mig selv. Jeg kan føle, at andre forstyrrer min fred og mine gode vibrationer og min logik. Jeg er tilbagetrukket og beskytter mine indre følelser og mit image - mit selvbillede. Mine indre følelser og lyster kan dog forstyrre mig. Jeg har derfor tendens til at drømme, til at idealisere mig selv og andre - at fastholde et smukkere billede, et super struktureret, mere unikt billede end det virkeligheden kan byde på. Det virker mere stabilt og harmonisk.

## Modgang og tabs triaden

Typens reaktion ved modgang eller decideret tab af vigtige personer og værdier for typen og hvordan typen kaperer og forsøger at harmonisere situationen.

Vælg nu ét af de 3 nedenstående udsagn

Vælg nu ét af  
de 3  
nedenstående  
udsagn

### **R: Med reaktiv passion og følelser (lynet)**

Jeg vil vide hvor jeg har andre og om jeg kan stole på dem. Når jeg reagerer, vil jeg have du reagerer, så jeg "skubber" til dig eller påvirker dig til reaktion. Der er stærke følelser og passion involveret og jeg siger til.

Jeg vil reagere på modgang med modreaktion: enten udad - aktiv vrede, indad - indre nedsmeltning eller ved at "skubbe" til verden / personen med en form for test og så trække mig af frygt for modreaktionen.

### **S: Med regler og effektivitet (checklisten)**

Jeg reagerer med måder at gøre det rigtigt på: enten ved at holde mig til regler - egne som skrevne, ved netop at bryde regler helt ufølsomt eller ved at holde på måden at behandle situationen på effektivt og logisk. Generelt vil jeg holde følelserne ude af situationen og bevare selvkontrollen.

### **F: Med positiv indstilling og holde facaden(happyface)**

Jeg reagerer ved at holde facaden og holde mig munter trods indre kaos: enten ved at gøre mig selv glad, at gøre andre glade eller ved at skabe god stemning. Jeg er ikke i godt humør, men viser det ikke til andre. Jeg ofrer ofte mine egne behov, for at holde det positive syn på tingene og håbe på det bedste. Nogle gange har jeg holdt ud for længe og blive ked og vred: "nu har jeg...så forventer jeg også at du..."

### **Noter omkring testen du skal huske:**

*Husk det er ikke sikkert du finder din rigtige type hvis du ikke er helt sikker på din besvarelse....*

## Kombination 1 :

Sammesæt den sociale triade (grøn) + basis triaden (brun):

Eks: Bogstav fra side 3 + side 2 = Giver en type

**Kombinationen af sociale triade og basis triaden giver følgende mulige typer:**

ME= 2 Hjælperen

MK= 1 Perfektionisten

MH= 6 Skeptikeren

AE= 3 Udretteren

AK= 8 Frontkæmperen

AH= 7 Eventyren

PE= 4 Romantikeren

PK= 9 Fredelskeren

PH= 5 Udforskeren

**Side 3 bogstav: \_\_\_\_\_ + side 2 bogstav: \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_.**

## Kombination 2 :

Sammensæt tab & modgang triade (blå) + basis triaden (Brun):

Eks. Bogstav fra side 4 + side 2 = Giver en type

**Kombinationen af modgang og tab triaden giver følgende mulige typer:**

RH=6 Skeptiker

RK=8 Frontkæmperen

RE=4 Romantikeren

SH=5 Udforskeren

SK=1 Perfektionisten

SE=3 Udretteren

FH=7 Eventyren

FK=9 Fredselskeren

FE=2 Hjælperen

**Side 4 bogstav: \_\_\_\_\_ + side 2 bogstav: \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_.**