

PERFORMEREN



Motivatoren

Udretteren

Rollemodellen

Forbilledet

Kommunikatøren

Statussøgeren

Den bedste



ENNEAGRAMTYPE 3

3 bliver mest motiveret af at få succes, skabe resultater og være den bedste. Helt overordnet oplever 3 ofte at have gjort det godt i hvad som helst, 3 har sat som mål. 3 identificerer sig meget med sit arbejde og tror på, at et menneskes værdi i store træk er baseret på, hvad han eller hun udretter. Fordi 3 har så travlt, lægges følelser og selvrefleksion ofte til side, så 3 kan få det hele gjort. 3 kan blive frustreret over mennesker, der ikke udnytter tiden effektivt, eller som ikke kan leve op til opgaven. Skønt 3 er konkurrencemenneske, kan han/hun også godt være en god teamspiller - skønt 3 ofte er leder af teamet.

Således opnår 3 ofte succes på mange af livets områder. De er menneskehedens stjerner, og andre ser ofte op til dem på grund af deres fortrinlige personlige resultater. De sunde 3'ere ved, hvor positivt det føles at udvikle sig og bidrage til verden med sine evner. De elsker også at motivere andre til større personlige præstationer end de selv troede, de var i stand til. De inkarnerer det bedste i kulturen, og andre kan se deres egne forhåbninger og drømme afspejlet i dem.

3 ønsker at sikre sig, at deres liv er en succes, men succes er defineret af deres familie, kultur og sociale sfære. I nogle familier er det en succes at have mange penge, et stort hus, dyr bil osv. Andre værdsætter ideer, og succes er for dem at udmærke sig i den akademiske eller videnskabelige verden. I atter andre er

succes identisk med at opnå berømmelse som skuespiller, model, forfatter eller måske politiker. En religiøs familie opmuntrer måske barnet til at blive præst eller rabbiner, fordi disse stillinger er forbundet med status i deres samfund. Uanset hvordan succes er defineret, vil 3 forsøge at nå en fremtrædende stilling i deres familie og samfund. De vil ikke nøjes med anonymitet. Så 3 har lært at være målrettet og præstere på en måde, der kan opbygge anerkendelse og positiv opmærksomhed omkring dem.

Alle har brug for opmærksomhed, opmuntring og bekræftelse for at trives, og 3 er den type, der i særlig grad fremviser dette universelle behov. Dybest set ønsker 3 succes, fordi de er bange for at forsvinde ned i en afgrund af tomhed og værdiløshed. Uden den øgede opmærksomhed og følelse af at være dygtige, frygter 3, at de er rene nuller uden værdi.

Problemet kan være, at 3 bliver så fremmedgjorte for sig selv, at de ikke længere ved, hvad de i virkeligheden ønsker, eller hvad deres sande følelser og interesser består i, når de hovedkulds stræber efter at opnå det, de tror, vil gøre dem mere værdifulde. 3 har ofte en opfattelse af, at følelser står i vejen for præstation, og derfor erstatter de følelser med tænkning og praktisk handling.

3 beretter ofte, at når det først indser i hvor høj grad de har tilpasset deres liv efter andres forventninger, opstår spørgsmålet: ”Jamen, hvad ønsker jeg så egentligt?” Ofte ved de det simpelthen ikke.

Kvaliteter: Selvsikker, resultatorienteret

Udviklingsområder: Konkurrerende, arbejdsnarkoman

Beskrivende betegnelser: Udøver, udretter, succesmager, gangscætter

Personlighedens karakteristika: Høj energi, resultatorienteret, statussøgende, succesrig, skifter image ikke i kontakt med egne følelser

Opmærksomhedens fokus: Hvordan kan jeg opnå respekt og agtelse hos andre?

Verdensbillede: Verden værdsætter vindere, så jeg må undgå at tabe for enhver pris

VINGEBESKRIVELSE

3 med 2'er vinge kan være mere empatiske og bruge tid på arbejde og aktiviteter, som hjælper andre

3 med 4'er vinge kan være mere emotionelle og have større interesser i æstetik inden for fx at skrive, male eller fotografere

STRESS

3'ere, som er stressede, bevæger sig mod 9, og ligesom 9 kan de gå i gang med beroligende aktiviteter såsom at motionere, hvor de gentager det samme igen og igen eller se en hel masse fjernsyn. Sådant tidsfordriv kan give velvære til de 3'ere, der oplever angst i de tilfælde, hvor de føler risikoen for at fejle eller mellem menneskelig konflikt.

Under stress bryder 3'ernes evne til at klare tingene altså sammen, og får dem til at reagere ud fra nogle af 9's egenskaber. Som nævnt kan 3's søgen efter succes tit bringe dem ud i situationer, hvor de er tvunget til at gøre noget, de ikke er virkelig interesseret i. Selv om de er i stand til at klare dette i en begrænset periode, kan et længere forløb eller måske en hel karriere eller et forhold, der ikke bygger på 3's sande ønsker, føre til en mangel på engagement eller en distance svarende til 9's. I stedet for at være effektive fylder de deres tid med travlhed og rutiner og håber at overleve vanskelige situationer uden at blive påvirket af dem. Skønt 3 normalt er hurtige og effektive i deres håndtering af opgaver og respons til andre, får stress dem til at blive underligt passive og tilbagelænende.

Det kan være særligt katastrofalt for 3 at opleve fiaskoer eller store tilbageslag i deres karriere. I disse perioder bliver 3 desillusioneret over livet og over sig selv. Den underliggende tomhed i dem bryder frem tik overfladen, og de virker apatiske og udbrændte. I stedet for at udnytte deres foretagsomhed til at forbedre situationen, er de tilbøjelige til at vige uden om realiteten i deres problemer og spille tiden med ønsketænkning og fantasier om deres næste store succes.

TRYGHED

Afslappede 3'ere bevæger sig mod 6, hvor de kan bruge tid på at gennemtænke de udfordringer, de står overfor. Det er ofte her, 3 får deres klare indsigter om mennesker, arbejde og deres relationer.

3 kan altså forblive sunde ved at lære at engagere sig i andre og i mål, der ligger uden for deres personlige interesser. Det flytter deres fokus væk fra behovet for at opretholde et selvbillede og hen på det virkelige ønske om at støtte frembringelsen af noget, der er større end dem selv.

3 begynder i deres integrationsproces at opleve virkelig selvfølelse på en måde, der overstiger alle deres forventninger. Efterhånden som de arbejder mere sammen med andre, både i deres karriere og i deres relationer, mærker de efterhånden også den sunde 6'ers mod og følelse af indre styring, hvilket gør dem i stand til at vise flere af deres sande egenskaber. Kommunikationen bliver enkel, oprigtig og direkte. Der er ikke mere nogen grund til at blænde andre mennesker.

Uanset hvor hårdt 3 arbejder, er det, som om deres forsøg på at opnå at blive værdsat ved at stræbe efter mål, der ikke kommer fra deres hjerte, aldrig bærer frugt. Men 3 finder til deres store overraskelse en dyb tilfredshed og følelse af værdi i uegennyttige handlinger og fælles ansvarlighed, når de opfylder dybtføjte forpligtelser. De bliver rørte over det, de har skabt sammen med andre, og kan se skønheden og godheden i det, de har udrettet, uanset hvor stort et bifald de høster eller ikke høster for indsatsen. I den situation begynder 3 at opleve deres sande identitet og værdi uden at tænke over det.

Når 3 integrerer i retning af 6, begynder de at acceptere og tage den støtte til sig, der tilbydes dem i livet, og de har mod til at bede om den, når de har brug for den. Det vækker som regel en stærk frygt for utilstrækkelighed og angst for at skuffe andre at gøre det: "Hvis de vidste, hvordan jeg virkelig har det, ville de alle sammen forlade mig". Men efterhånden som 3 lærer at opbygge slide forhold til enkelte udvalgte mennesker, som bygger på tillid og gensidig respekt svarende til det, man ser hos sunde 6'ere, begynder de for alvor at finde deres egen indre styring og støtte.

Det handler altså overordnet om at 3, i takt med at de holder op med at identificere sig med præstationer, vil integrere den sunde 6'ers mod, udholdenhed og hengivenhed, der vil folde sig naturligt ud i deres ydre og indre liv.

KOMMUNIKATION

Talestil: Klar, effektiv, logisk, rationel og letforståelig. Hurtig i vendingen. Undgår emner, hvor de har begrænset information. Undgår emner som afspejler noget negativt om dem. Bruger konkrete eksempler. Utålmodige ved lange samtaler.

Kropssprog: Virker fattet, fremstår selvsikker, trækker vejret dybt ind i brystområdet, holder skuldrene hævet, adfærd kan virke arrangeret for effektens skyld, ser sig regelmæssigt omkring for at tjekke andres reaktioner, gør andre klart når deres tid er opbrugt

Man kan sjældent spotte, om 3 er bekymret. Ligeledes kan der være svært at fornemme, at 3 ofte tænker grundigt over tingene. Med skuldrene hævet og dybe vejtrækninger i brystet ser de meget afbalancerede og trykke ud. Det virker ofte som om, 3 har begrænset tid og tålmodighed. Ofte taler de 95 % af tiden, udtrykker deres tanker, og vender sig væk for at tage sig af andre ting.

Blinde punkter: Utålmodig, når de opfatter andre som ikke værende kompetente. Undgår at diskutere deres egne fejltagelser.

Fremtræder målrettet. Synes at skynde på eller affærdige andre. Kan virke kort for hovedet eller uoprigtig.

3 bliver utålmodig, når andre ikke virker kompetente eller selvsikre - og når de viser deres bekymring. Fra 3's synsvinkel tager andres manglende selvtillid sig dårligt ud og varsler ikke godt. Desuden er det svært for 3 at diskutere negative emner generelt - især dem som indikerer, at 3 måske har fejlet. Det kan få andre til at opfatte 3 som kolde, korte for hovedet og uinteresserede i dem. Da 3 under andre omstændigheder opleves som sympatiske og støttende, kan dette skift i adfærd undre den eller de involverede.

Forvrængede filtre: Om oplysningerne vil få dem til at tage sig godt ud. Om oplysningerne vil karambolere med deres opnåelse af mål. Den tilsyneladende selvsikkerhed og kompetence hos den anden person.

Ofte står 3's forvrængede filtre i vejen for, at de kan høre den andens faktiske budskab. Især hvis indholdet opleves truende overfor 3's eget billede af sin præstation. De fleste 3'ere filtrerer alle data væk, som antyder, at de kunne fejle. Desuden har 3 det med at ignorere budskaber, når de kommer fra mennesker, der ikke virker selvsikre. Generelt ønsker de at distancere sig fra mennesker, der virker sådan.

FEEDBACK

Når 3 skal give feedback, foretrækker de ofte ikke at gøre det! De frygter ofte, at det at overbringe information, som indeholder negative elementer, vil fremkalde en ubehagelig reaktion fra den anden. 3'ere, der typisk føler sig dårligt tilpas med andres triste, vrede eller frygtsomme følelser, har en særlig stærk aversion, når ubehagelige reaktioner peger mod dem.

Ønsket om at undgå andres kvaler, kombineret med 3's tilbøjelighed til at fokusere på opgaver, resulterer som regel i, at 3 giver feedback, som går lige til sagen uden så meget plads til at tale om følelser. Afleveringen af budskabet er ofte så direkte, at det kan føles kort for hovedet eller ufølsomt for den person, der hører det, selv hvis 3 faktisk føler empati.

Den effektive måde, som er almindelig for 3 og som ofte fremmer deres succes i forretningsverdenen, kan også træde i kraft, når de giver negativ feedback til en anden. Når 3 overvejer, hvordan det måske føles at være i den andens sted, vil deres stil ofte blødes op og budskabet alligevel komme igennem.

Ligesom 1 kan 3, der giver negativ feedback, komme på afveje gennem for meget forberedelse - som fx at have lister over mange eksempler, der støtter hovedbudskabet. Kropssproget hos 3 synes

at være mindre kritisk end hos 1, hvor 3's nonverbale budskab kan virke mere insisterende eller utålmodigt. 3 kan godt fortsætte med at tilføje nye eksempler, indtil den anden melder sin enighed tilbage. På dette tidspunkt i mødet vil personen, der modtager feedback, måske føle sig bombarderet og/eller inkompetent. Derfor er færre eksempler at foretrække. I stedet for at give et stort antal af underbyggede referencer, som kan overvælde eller forvirre den anden person, skal 3 huske at få velvalgte eksempler sædvanligvis vil gøre pointen mere overbevisende.

Hvis 3 ikke opnår enighed med den person, de giver feedback, kan 3 lade som om, at de er færdige med samtalen. Modtageren af feedbacken kan så føle sig ignoreret eller afvist.

Feedbacktips for 3

- Bevar dit fokus, men tillad plads til følelser, særligt hos den anden person.
- Vær klar, ærlig og husk at være venlig.
- Bevar fokus på det ønskede resultat i stedet for at bruge for mange små eksempler, som måske får dit væsentligste budskab til at løbe ud i sandet.
- Vær tålmodig

At give feedback til 3

- Vær sikker på at tid og sted er passende
- Sæt feedbacken i en kontekst på en sådan måde, at de hjælper modtageren til at blive endnu mere succesrig
- Lad modtageren vide præcis, hvad der blev sagt, og hvem der sagde det - hvis muligt vælg eksempler fra mennesker, som 3'eren respekterer
- Få hurtigt hans eller hendes enighed om de eksempler, du har anvendt

Forstærk personens ønske om målopfyldelse. Understreg forskellen mellem intention og indflydelse. Brug 3's konkurrencemæssige instinkt.

Foretrukken adfærd

- Hold samtalens tempo højt
 - Indtag en problemløsende tilgang
 - Vær konkret og praktisk
 - Lad 3 vide, at du stoler på, at han eller hun handler effektivt
-

STIK OG STØD

Almindelige 3'er stik

- Blive sat i en position, hvor der er sandsynlighed for at fejle
- Ikke at fremstå godt professionelt
- Blive beskyldt for andres dårligt udførte arbejde
- Ikke modtage anerkendelse for sit arbejde

3's adfærd ved stik

- Stiller en kort række strukturerede spørgsmål
- Fortæller som regel ikke, at de er ophidsede
- Kropssproget giver som regel ingen signaler
- Efterhånden bliver tonefaldet skarpt
- Efterhånden bliver sætninger afkortede

Ofte giver 3 ikke direkte information om, at de er utilfredse - fx overfor overordnede. De er dygtige til at maskere deres bange anelser og bekymringer ved at udvise en rolig og selvsikker adfærd. De afslører sjældent usikkerhed og er noget grueligt galt, ses det ofte først langt henne i forløbet.

At nærme sig 3'ere der føler stød

- Vær venlig og klar
- Sørg for, at der ikke er alt for stort arbejdspress
- Brug ikke et intenst, følelsesmæssigt tonefald
- Gør brug af en rationel, problemløsende tilgang

Når 3 tydeligt udviser vrede eller frustration, kan man godt formode, at det har været under opbygning i længere tid. En venlig, klar forespørgsel om, hvad der måske går dem på, kan åbne døren til en ærlig dialog, så længe det gøres under fire øjne og på et tidspunkt, hvor 3 ikke distraheres af et stort arbejdspress.

Det kan være pinligt for 3 offentligt at blive spurgt om, hvad der måske går ham eller hende på, da det truer det for 3 almindelige ønske om offentligt at vise en positiv holdning. Når 3 er travlt optaget af arbejde, deadlines og andre presserende ting, vil de ofte ikke ønske at afsætte tid til en følelsesladet diskussion.

Under fire øjne vil nogle 3'ere stadig ikke indrømme, at der er noget, der bekymrer dem, mens andre vil erkende problemet, men foretrække ikke at diskutere det med det samme. Men selvom de foretrækker slet ikke at diskutere sagen, vil de fleste 3'ere som regel begynde at tænke dybere over problemet. Deres

selvrefleksion vil bane vejen for en udbytterig samtale på et senere tidspunkt. Det kan være, at de selv bringer emnet på banen, eller at den anden rejser problemet igen en uges tid senere.

Når 3 er vrede, kan nogle være fuldt overbevidste om, at de føler sig vrede, men andre måske kun føler en mindre forstyrrelse og ikke kan forstå hvorfor. Atter andre 3'ere kan være så travle og aktive, at de måske slet ikke opdager, at der er noget, der går dem på. Derfor giver en enkel indledning, uden underliggende pres for respons med det samme, 3 tid til at reflektere over deres egne følelser. Når de først har lavet denne selvudforskning, foreslår 3 måske en opfølgende samtale. Ønsker 3 ikke at tale om problemet, kan de blive ret ophidsede, hvis man presser på og bliver ved at spørge ind.

Dog vil det fleste 3'ere tale om en konflikt, hvis de tro, der er en mulig løsning. Derfor vil problemløsningstilgang, med tryk på løsning, forbedre chancerne for et positivt udkomme og virker meget bedre end en følelsesladet tilgang. For 3 fokuserer problemløsningstilgangen på 3 ting:

1. Problemets indvirkning fra en resultatmæssig synsvinkel
2. De grundlæggende årsager til frustrationen diskuteret på en ikke følelsesladet måde
3. Hvad kan der gøres for at løse sagen.

En følelsesmæssig tilgang kan få 3 til at lukke af for sine følelser eller blive defensiv og beskyldende. Selvom mange 3'ere sætter pris på ligefremhed og ærlighed, indeholder en følelsesmæssig tilgang et iboende krav om, at 3 skal involvere sig i en intens følelsesladet diskussion om arbejdet. 3 foretrækker som regel at få problemet løst hurtigt og så gå videre med et mere frugtbart samarbejde. Dette betyder ikke, at de overhovedet ikke vil diskutere svære følelser, men at de oftest vil diskutere følelser, når de føler behovet for at gøre det, og ikke når en anden stiller krav om det.

3 er også meget følsomme overfor at blive beskyldt for noget, som ikke er gået godt. De bliver ofte defensive, når de hører den andens kommentarer. Ved at bruge det andet alternativ - en problemløsende tilgang med et mere objektive sprogbrug - kunne man komme 3 mere hensigtsmæssigt i møde.

REDSKABER TIL 3

1. Fortæl andre, hvad der aktiverer stik i dig, når du indleder et nyt samarbejde - I begyndelsen af samarbejdet kan du inddrage den anden person i en samtale om, hvordan i begge kan bidrage til et effektivt og succesfuldt samarbejde. Det handler om at belyse og dele hinandens mest foretrukne tilgange

2. Sig noget, lige så snart du bliver opmærksom på stil - Lige så travlt 3 kan være, og lige så svært det kan føles at tale om stik med andre, så er det det hele værd. Faktisk vil det tage mindre tid og kræve mere vedvarende opmærksomhed, når stik bliver diskuteret hurtigt, efter de er påstået.

3. Når du begynder at udvise en adfærd, som indikerer, at du føler stik, så lav noget fysisk, hvis du kan, som fx at gå en tur - 3 har stor gavn af fysisk aktivitet - fokus på arbejdet stopper for en tid. Dog kræver det, for at få det fulde udbytte af denne "timeout", at du prøver at involvere dig i en fysisk aktivitet, som giver mulighed for tid til selvrefleksion - fx gåture, vandreture eller yoga.

3 kan være fristet til at deltage i meget konkurrenceprægede fysiske sportsgrene, som tennis eller basketball, men disse sportsgrene kan være så udmattende, at der kun er meget lidt tid tilbage til, at følelserne kan komme frem. Anstrengende sportsgrene kan udløse så meget af vreden, at 3 ikke længere føler behovet for at håndtere problemerne. Dette kan føles som en lettelse i øjeblikket, men løser ikke rigtig situationen eller giver dig mulighed for at se på sig selv.

4. Når du føler stil så besvar dette spørgsmål: "Hvad siger min reaktion til denne situation eller til den andens adfærd om mig i forhold til min Enneagramstil og om de områder, hvor jeg kan udvikle mig? Hvordan kan det at arbejde på mine stil og stød hjælpe mig med at få det bedste ud af mig selv?"

Det kan være nyttigt for 3 at overveje, hvordan den andens adfærd relaterer sig til 3's evne for at lykkes eller fejle. Dette emne er ofte grundlaget for 3's negative reaktioner over andre. Nogle beslægtede områder at se nærmere på er:

- At tage sig dårligt ud foran andre
- At føle sig i konkurrence med en anden
- At virke mindre end fuldstændig kompetent
- Ikke at kunne lide andre, som på den ene eller anden måde virker mislykkede

3 kan fx stille sig selv følgende spørgsmål:

- Hvad er det ved det at se succesfuld ud, der er så vigtigt for mig?
 - Hvis dette ikke var min egentlige hensigt, hvordan ville jeg så være anderledes?
 - Og hvordan ville mine tanker, følelser og adfærd ændre sig?
 - Hvad ville der ske, hvis jeg ikke var så fokuseret på at imponere andre mennesker?
-

UDVIKLINGSNIVEAUER

SUND POSITION

Niveau 1: Styret indefra, autentiske - 3 slipper forestillingen om, at deres værdi afhænger af andres positive opmærksomhed, hvilket gør dem fri til at opdage deres egen sande identitet og det, de virkelig ønsker. De opnår også deres basale ønske og føler sig værdifulde og værd at være sammen med. De accepterer sig selv og er ægte og godgørende

Niveau 2: Tilpasningsdygtige, beundringsværdige - 3 stiller sig ind på det, andre værdsætter, og tilpasser sig for at blive en stadig mere værdifuld person. Selvbilledet er: "Jeg er fremragende, dygtig og veltilpasset (har ubegrænsede muligheder)."

Niveau 3: Målrettede, selvforbedrende - 3 forstærker selvbilledet ved at udvikle sig selv og deres talenter. De er kompetente, selvsikre og vedholdende, idet de fremstår som eksemplariske, uanset hvad de laver. De er dygtige til at kommunikere og derfor tit populære rollemodeller og en inspiration for andre.

MIDDEL POSITION

Niveau 4: Succesorienterede, præsterende - 3 begynder at frygte, at andres resultater vil overskygge dem, og at deres anstrengelser ikke bringer den ønskede opmærksomhed. De har derfor behov for at udmærke sig i forhold til andre gennem overdreven præstation. De driver hele tiden sig selv til at nå mere.

Niveau 5: Imagebevidste, foregivende - 3 er bange for, at de mister andres positive agtelse, og derfor ønsker de at gøre indtryk på mennesker. De stræber efter at opdyrke det image, de mener er det mest tiltrækkende overhovedet. De ønsker at blive beundret og attrået og er ambitiøse, men tvivler også på sig selv. De har typisk problemer med nærhed.

Niveau 6: Selvpromoverende, grandiose - 3 frygter, at andre ikke vil lægge mærke til dem, med mindre de er enormt succesrige eller fremragende. De forsøger derfor at overbevise sig selv og andre om virkeligheden i deres storslåede selvopfattelse. De promoverer sig selv, konkurrerer og er arrogante som et forsvar mod en hemmelig behovstrang

USUND POSITION

Niveau 7: Principløse, bedrageriske - 3 frygter at få fiasko, og at deres selvhævdelse er ubegrundet og uhæderlig, hvilket meget vel kan være tilfældet. For at redde deres selvbillede begynder de at bedrage sig selv og andre ved at sige hvad som helst, der kan gøre indtryk på mennesker og få dem selv ud af kniben. Indeni føler de tomhed og nedtrykthed.

Niveau 8: Uærlige, opportunistiske - De usunde 3'ere er blevet så desperate efter opmærksomhed, at de brygger på alle mulige historier og planer, der kan dække over deres sammenbrud. De ønsker ikke, at nogen skal vide, hvor galt det står til med dem, og er villige til at strække sig langt for at holde deres følelsesmæssige elendighed og misgerninger skjult.

Niveau 9: Monomane, hensynsløse - Usunde 3'ere føler, at der ikke er noget, de kan gøre for at vinde positiv opmærksomhed fra de mennesker, hvis anerkendelse de har behov for, og kan derfor

miste kontrol over deres undertrykte fjendtlighed og raseri. De kan søge hævn over virkelige eller indbildte plageånder og prøve at ramme enhver, de mener, har afvist dem.

BASAL FRYGT

At være uduelig og ikke have værdi udover det, de præsterer

BASALT ØNSKE

At føle sig værdsat, accepteret og ønsket

OVERJEBUDSKAB

Du er god eller i orden, så længe du har succes, og folk tænker godt om dig
