

# ENTUSIASIASTEN



## ENNEAGRAMTYPE 7

7 er en optimistisk person, som holder af at komme frem med nye interessante ting, man kan gøre. De har et meget aktivt sind, som hurtigt bevæger sig frem og tilbage mellem forskellige ideer. 7 kan lide at skabe sig det store billede af, hvordan alle disse ideer hænger sammen og bliver begejstret, når de kan forbinde ideer, som til at begynde med ikke syntes at være forenelige. 7 kan lide at arbejde med ting, der er interessante og har en masse energi at lægge i disse ting. De har svært ved at holde sig selv fast i ulønsumme eller rutinemæssige opgaver. Hvis noget slår 7 ud, foretrækker de at flytte deres opmærksomhed til noget rarere. Det er vigtigt for 7 at have mange muligheder - ellers føler de sig begrænset.

**Kvaliteter** - Spontan, skaber synteser

**Udviklingsområder** - Ufokuseret, oprørsk

7 søger konstant nye og stimulerende mennesker, ideer eller oplevelser, for at livet hele tiden kan være spændende og dynamisk.

---

**Beskrivende betegnelse:** Feinschmecker, generalist, visionær, kender.

**Personlighedens karakteristika:** Charmerende, munter og energisk, kan lide muligheder, søger fornøjelser, reframer mentalt, sammenfattende tankegang.

**Opmærksomhedens fokus:** Hvad er spændende? Føler jeg mig begrænset? Kan jeg undgå smerte?

**Verdensbillede:** Verden er fuld af spændende muligheder, så jeg ser ud i fremtiden.

---

### **VINGEBESKRIVELSER:**

7 med 6-vinge kan være mere åbenlyst angste og velovervejede

7 med 8-vinge kan være mere selvhævdende og direkte

**Stresspunkt:** 7 bevæger sig til 1 under stress, hvilket ofte sker, når arbejdet hober sig op, eller når 7 føler sig begrænset. Under pres kan 7 fokusere en del på at få arbejdet gjort og kan blive kritiske overfor selv de mindste detaljer. Desuden kan 7 blive hyperaktive, hvis de er stressede.

**Tryghedspunkt:** 7 bevæger sig mod 5, når de er afslappede. I stedet for at flytte opmærksomheden fra ide til ide, fra opgave til

opgave eller fra menneske til menneske, bliver 7 mere stille og eftertænksomme og nyder deres tid alene.

### **Lidt mere om 7 og stress - 7 går mod 1**

Under forhøjet stress bliver 7 klar over, at de er nødt til at fokusere deres energi, hvis de ønsker at udrette noget. Ligesom middel 1 begynder de at mærke behovet for at begrænse sig. De begynder at arbejde hårdere, at føle, at de er de eneste, der kan løse opgaven ordentligt, og de forsøger at sætte grænser for deres egen adfærd. De tvinger faktisk sig selv til at blive på sporet samtidig med, at de hurtigt bliver frustrerede og disse strukturer og grænser. De kan enten blive mere rastløse og adspredte eller få mere selvkontrol og blive rigide - hvor sidstnævnte medfører, at deres sædvanlige livlighed viger for en sammenbidt alvor.

7 Under stress forsøger ligesom middel 1 at belære andre - om en spændende bog, et kursus, et godt sted at købe ind eller et særligt politisk eller spirituelt synspunkt. Deres begejstring for egne meninger kan hurtigt slå over i en tendens til at diskutere eller kritisere andres synspunkter. De kan blive korte for hovedet, upersonlige og højt utålmodige ved det mindste tegn på inkompetence ved sig selv eller andre. Når stressniveauet er højt, kommer deres bagvedliggende vrede og forbitrelse op til overfladen, og de luffer deres frustrationer ved at skælde ud, komme med smålig kritik og aflevere bidende, sarkastiske kommentarer.

Er 7 gennem længere tid overstressed, kan de passere ind i typens usunde aspekter. Dette kan føre dem til en frygtelig erkendelse af, at de er ved at miste grebet om deres liv, og at deres valg og handlinger faktisk forøger deres smerte. Disse indsigter kan blive et vendepunkt i 7's liv. Hvis 7 kan erkende sandheden i deres frygt, kan de igen begynde at bevæge sig i retning af sundhed og frigørelse. På den anden side kan de også udvikle sig i en retning, hvor de bliver endnu mere splittede, impulsive og maniske og desperat kaster sig ud i hensynsløse aktiviteter for at undgå deres smerte for enhver pris.

### **Lidt mere om 7's tryghedspunkt - 7 går mod 5**

7'ere realiserer sig selv og holder sig sunde ved at lære at sætte tempoet ned og dæmpe sindets heftige aktivitet, så indtryk kan påvirke dem dybere lige som med sunde 5'ere. 7'ere under integration er ikke længere afhængige af at stræbe efter usædvanlige oplevelser og adspredelser, men er i stand til at opholde sig længe ved deres iagttagelser og oplevelser til at opleve alle mulige forbløffende ting om sig selv og verden omkring dem. Dette giver dem både mere af den vejledning, de søger og styrker deres produktivitet og kreativitet. Ydermere har det, de frembringer, langt dybere klangbund og giver større mening for andre.

Når 7 opdyrker en bevidsthed, der er mere stille og fokuseret, kommer de i tættere kontakt med deres egen indre vejledning, og dermed bliver de i stand til at erkende, hvilke oplevelser der har virkelig værdi for dem. Fordi 7 under integration ikke længere bliver ledt på afveje af deres angst for at vælge forkert og

overse den bedste fremgangsmåde, ved de simpelthen, hvad de skal gøre. Når de går i dybden med deres udforskning af virkeligheden, får de efterhånden frihed til at nyde hvert øjeblik. Så efterhånden som 7 lærer at gøre sindet stille og udholde den angst, der opstår, begynder de gradvist og helt naturligt at åbne sig for den klarhed, fornyelse, indsigt og viden, som er den sunde 5'ers kendetegn.

**BASAL FRYGT:** at lide afsavn og blive fanget i smerte

**BASALT ØNSKE:** At være glad, tilfreds og opfyldt

**OVERJEG BUDSKAB:** Du er god eller i orden, hvis du opnår, hvad du ønsker.

---

## KOMMUNIKATION

7 kan blive oprevet, når de oplever, at de ikke bliver taget seriøst. I deres øjne har de flere ideer og ved mere om de fleste ting, end andre gør.

**Talestil** - hurtig og spontan med en hektisk måde at sige ordene på. Fortæller indlevende historier. Skifter fra emne til emne. Livlig og charmerende. Undgår negative emner om sig selv. Omformer negative informationer til noget positivt.

Skønt 7 lægger så mange kræfter i deres arbejde, bliver dybden af deres viden og erfaring ofte draget i tvivl. Med deres spontane talestil udløses 7's tale ofte som en hektisk ordstrøm. De viser deres holdninger ved at dele en historie og skifter hurtigt fra en ide til en anden. Og de er ofte livlige og indlevende, indtil de hører noget negativt fra den anden person. Så plejer 7 at omforme det negative til noget positivt. Hvis det ikke lykkes, så kan 7 kritisere den anden - oftest fordi 7 selv føler sig kritiseret. Som nævnt er talestilen spontan og hurtig og afspejler, hvordan 7's sind virker - det bevæger sig hurtigt fra ide til ide og er hurtigt til at reagere. 7 skaber ofte flere nye ideer ved at starte med en tanke og så bevæge sig hurtigt videre til den næste. Denne proces er ligesom at brainstorme sig selv.

**Kropssprog** - Smilende med klare øjne. Skarpt tonefald når de er vrede. Meget levende ansigtsudtryk og mange hånd- og/eller armbevægelser. Går ofte rundt eller frem og tilbage mens de taler. Bliver let distraheret.

7 smiler og virker meget livlige, både når de er glade og vrede. Dette aspekt af deres kropssprog kan virke forvirrende på andre. Dog vil et skarpere tonefald ofte indikere, at 7 er oprevet. 7 har en tendens til et aktivt kropssprog i mange forskellige situationer, så derfor kan man ikke udlede en bestemt følelse ud fra dette. Fx kan tendensen med at bevæge sig rundt og gå frem og tilbage eller blive distraheret af en tanke indikere, at 7 føler sig opmuntret. Men det kan lige så vel afspejle følelser af spænding, bekymring eller vrede.

**Blinde punkter** - De har måske ikke tilegnet sig al den information og viden, de selv tror, de mestre. De kan ikke se, at deres adfærd får andre til at tage dem mindre seriøst. Det konstante skift af ideer og det levende kropssprog er distraherende for andre.

**Forvrængende filtre** - få deres kompetencer nedgjort. Tror at de ved, hvad den anden vil sige, så de holder op med at lytte. Muligheden for at blive begrænset. Være tvunget ind i et langtidsengagement, som de ikke ønsker.

Ofte kan 7 tro, at et spørgsmål udtrykker en negativ holdning om dem - måske en udfordring af deres kompetence, stil, viden osv. Desuden antager de ofte, at de ved, hvad den anden vil sige, inden personen er færdig med at tale.

Når 7 tror, at en anden/andre er ved at overtage kontrollen med fx et projekt, eller handler som en uautoriseret autoritetsfigur overfor dem, så bliver de ofte foruroligede og frygter, at den anden forsøger at begrænse deres muligheder.

---

## FEEDBACK

7 vil ofte give feedback, hvis de er nødt til det, men de holder ikke af at diskutere negative emner - især ikke hvis de kan forårsage



smerte eller ubehag enten hos dem selv eller andre. Da 7 foretrækker at undgå negative følelser og tanker, tror de ofte, at andre har det på samme måde. Derfor bruger 7 ofte en optimistisk tilgang, når de afleverer dårlige nyheder.

7 er ofte dygtige til at reframe ved at sætte problemer i en anden, positiv og ofte større ramme. Dette kan både være hensigtsmæssigt og anvendeligt, men det kan også tilsløre kerneproblemet og hægte den anden af - således at den anden fx tror, at han/hun intet skal gøre anderledes.

Når 7 skal give feedback, kan de også komme til at springe hurtigt fra eksempel til løsning og så til en logisk begrundelse for problemet og så igen springe til eksempler. Mens 7 kan følge deres egen mangefacetterede tankegang, så kan mange andre ikke være med. 7 når at dække 3 emner, mens den anden stadig er optaget af det første.

**HUSK:** Skønt du som 7'er kan tænke hurtigt og er i stand til at følge mange ting på én gang, har feedbackmodtageren måske brug for at fokusere på ét emne ad gangen, indtil det er blevet diskuteret fuldt ud, og inden i bevæger jer videre til næste emne.

## Feedbacktips for 7:

1. Bevar din optimisme, men pas på den ikke slører, hvad feedbackmodtageren har brug for at høre.
2. Brug din evne til at skabe sammenhæng og perspektiv med omhu, så det centrale problem ikke forsvinder.
3. Tag endelig relevant information med, men hold fokus, så feedbackmodtageren ikke kommer ud på et sidespor.

**AT GIVE FEEDBACK TIL 7'EREN** - lagttaget adfærd: Indsæt den kritiske feedback mellem to positive kommentarer. Få ideer fra modtageren først. Brug modtagerens egne ideer, når det er muligt. Hav en let og positiv holdning.

**INDVIRKNING AF ADFÆRD** - Bevar personens fokus på at tænke problemet igennem. Brug jeg-udsagn. Sæt problemet i en større sammenhæng. Opfør dig ikke som om du er chefen, selv hvis du er det.

**FORETRUKKEN ADFÆRD** - Brug positivt underbyggede argumenter. Fremlæg valgmulighederne for personen.

---

## STIK OG STØD

**Almindelige 7'er stik:** Kedelige eller trivielle opgaver. Føler sig affærdiget eller ikke taget alvorligt. Uretfærdig kritik.

7 bryder sig ikke om at kede sig. Men da de er hurtige på aftrækkeren, kommer de ofte til at opfatte andres bidrag som endeløse gentagelser og gennemspilning af en gammel, monoton film, 7 allerede kender. Derfor bliver 7 ofte frustrerede og utålmodige med opgaver, som de mener er trivielle eller rutineprægede.

7 kan også føle stik, hvis andre ikke bemærker, eller reagerer positivt, på deres ideer og forslag. Og de kan føle sig udmattede, hvis energiniveauet i rummet, gruppen mv. er lavt. Måske vil 7 i så fald prøve at puste liv og energi ind i de sammenhænge, de deltager i.

Når 7 føler sig affærdiget eller ikke bliver taget alvorligt, bliver de ofte sårede og derefter rasende. Disse akkumulerede stik kombineret med, at 7 måske føler sig forpligtet til at blive og deltage, kan få dem til at føle et stød.

**7's adfærd ved stik** - undgår situationen ved at tænke på behagelige alternativer. Logisk forklaring af deres egen adfærd. Beskylder eller fordømmer andre.

Når 7 bliver vrede, reagerer de ofte hurtigt. Måske siger de ikke noget, men tavsheden er et tegn på, at noget er galt. Og skønt vrede 7'ere er stille, er deres indre dialog meget aktiv. Deres sind kan hvirvle af sted, hvor en tanke fører til en anden, og en fortolkning fører til en anden hypotese om, hvorfor noget lige er sket. Og en plan for et muligt modangreb fører til andre mulige strategier.

7 undgår typisk smertefulde situationer. Derfor reagerer de ofte ved at tænke på noget positivt og interessant, når de er oprevede - fx nye fascinerende ideer, målet for næste ferie etc. Men når ophidselsen når et vist punkt af raseri og uro, vil 7 ofte tænke på angrebs- og forsvarsstrategier. Da de har en livlig, hurtig tankegang, vil denne proces ofte fortsætte i et rasende tempo. 7 analyserer situationen, drager konklusioner om begivenheder og mennesker involveret, skaber handlingsplaner og gør sig klar til at føre strategien ud i livet. Når 7 bliver angste, prøver de at finde en forklaring på, hvorfor deres reaktion er rimelig, og de søger logisk at forklare deres adfærd. Når de logiske forklaringer ikke længere dæmper deres angst, er det ret almindeligt, at de bliver meget kritiske og beskyldende overfor andre. Kritikken kan vende sig til fordømmelse, hvor 7 spekulerer på, om de andre har skjulte motiver, om de er til at stole på osv.

**At nærme sig 7'ere der føler stød** - Start samtalen på en ikke-påtrængende måde. Stil ikke-dømmende, åbne spørgsmål. Giv 7

mulighed for at udtrykke sig fuldt ud. Træk 7' ræsonnementer frem. Udtryk din forståelse for 7's følelser. Respekter deres oplevelser. Vær oprigtig, direkte og ikke-beskyldende.

Når 7 er rasende, er det ofte meget svært at få ham/hende til at diskutere det, der er problemet. Vælg derfor en afdæmpet, ikke-konfronterende tilgang. Når først 7 begynder at åbne op og give deres fortolkning af situationen, er det bedst at anvende en række ikke-dømmende, åbne spørgsmål, der trækker 7's ræsonnementer frem. Når 7 har fortalt deres tanker, er de ofte åbne for den andens ideer, så længe disse fremstilles på en måde, der ikke virker som modargumenter.

Når 7 er nået punktet, hvor de beskylder og fordømmer, kræver det gode evner at snakke dem fra deres opfattelser og konklusioner. Det bedste er at anerkende 7's åbenlyse vrede komme støtte ham/hende i at komme ud med det. Når 7 først er kommet i gang, skal de have rum til at udtrykke sig fuldt ud.

---

## 7 i stikord

Er travle og produktive. 7 er alsidige, optimistiske, spontane, legesyge, temperamentsfulde og praktiske

Kan være for anspændte, spredte og udisciplinerede

Søger konstant nye og spændende erfaringer, mens de kan blive urolige og udpinte ved at hænge fast i rutiner

Har typisk problemer med overfladiskhed og impulsivitet

Når de er bedst, fokuserer 7 engageret deres talent på indsatsværdige mål

Det er vigtigt for 7 at have gang i en masse spændende fremtidsplaner og drømme, og de elsker nye interessante oplevelser og mennesker

De er optimistiske og for det meste glade og energiske. De bliver stimuleret af udfordringer og muligheder. Nye mennesker og ideer kan være fascinerende, og de kan se perspektiverne i alle de ideer, andre kommer med

De har svært ved at forstå, at andre mennesker begrænser sig selv så meget

De er orienteret mod fremtiden og bliver glade, når de kan se forbindelser mellem ideer og emner, som ikke tidligere var forbundet med hinanden

De bryder sig ikke om at føle sig bundet af for mange aftaler eller pligter, eller om at blive holdt fast i en ubehagelig situation. De vil helst være sammen med mennesker, der er positive og som kan lide at snakke om fremtidsmuligheder

De har masser af energi, når det drejer sig om spændende projekter, men de må lokkes til rutinearbejde. I samarbejde er de gode til at organisere, til at komme med kreative løsninger, til at se utraditionelle sammenhænge og til at teoretisere

De afskyr begrænsninger og kontrol, især fordi de selv er så rummelige overfor andre mennesker

---

## UDVIKLINGSNIVEAUER FOR 7

### SUND POSITION

**Niveau 1: Glad, tilfreds** - 7'ere slipper forestillingen om, at de har brug for særlige ting og oplevelser for at føle sig tilfredse, og derfor er de i stand til at gå helt ind i deres oplevelser og hente næring i dem. Paradoksalt nok får de også opfyldt deres grundlæggende ønske - at være mætte og tilfredse, at få deres behov opfyldt - og de bliver begejstrede og dybt taknemmelige. På dette udviklingsniveau er 7 glad og tilfreds.

**Niveau 2: Forventningsfulde, begejstrede** - 7 er fokuseret på mulighedernes verden og tænker begejstret på alle de ting, de vil gøre. Selvbillede: "Jeg er glad, spontan og udadvendt". 7 er forventningsfuld og begejstret.

**Niveau 3: Realistiske, produktive** - 7 forstærker deres selvbillede ved at engagere sig i livet og ved at gøre ting, der sikrer, at de får, hvad de har brug for. Deres passionerede livslyst viser sig i stor alsidighed og mangeartede resultater. De er optimistiske og dristige men også praktiske og dygtige. 7 er realistiske og produktive.

## MIDDEL

**Niveau 4: Begærlige, forbrugende** - 7 begynder at frygte, at de går glip af andre, mere værdifulde oplevelser. Derfor bliver de rastløse og interesserede i at have flere og flere åbne valgmuligheder til rådighed. De har hele tiden travlt, jonglerer med mange forskellige opgaver og planer og søger at holde trit med de seneste trends. 7 er begærlig og forbrugende.'

**Niveau 5: Splittede, adspredte** - 7 er bekymret for, at de vil komme til at kede sig eller blive frustrerede, og at der vil dukke smertefulde følelser op, og derfor prøver de at holde begejstringen i kog og være beskæftigede. De holder energien oppe omkring sig ved at tale, være spøgefulde og forfølge nye eventyr, med de er ofte splittede, ufokuserede og adspredte.



**Niveau 6: Selvoptagede, umådeholdne** - 7 er bange for, at der ikke vil være nok af det, de mener, de behøver, så de bliver utålmodige og søger øjeblikkelig tilfredsstillelse. De kan være meget krævende, men er sjældent tilfredse, når deres behov bliver imødekommet. Udslidte og hærgede som de er, forholder de sig nonchalant til deres vaner og nægter sig skyldige. 7 er selvoptagede og umådeholdne.

## USUND POSITION

**Niveau 7: Umættelige, på flugt** - 7 frygter, at deres handlinger fører til smerte og ulykke, og dette kan være sandt. De går i panik og forsøger at undgå deres smerte for enhver pris. De er særdeles impulsive og uansvarlige, og de gør alt, hvad de tror, kunne bringe dem midlertidig lindring af deres angst, men deres indsats bringer dem ingen glæde. 7 er umættelig og på flugt.

**Niveau 8: Maniske (depressive), ubesindige** - 7 bliver så desperate for at undslippe deres angst, at de mister kontrollen og hensynsløst afreagerer deres smerte i stedet for at føle den. Hysterisk aktivitet veksler med dyb depression, efterhånden som de bliver mere og mere ustabile og usikre. De er følelsesløse og ænser intet, men går til yderligheder for at undertrykke deres smerte. 7 er maniske, ubesindige og måske depressive.

**Niveau 9: Overvældede, lammede** - Forståelsen af, at de måske har ødelagt deres helbred, deres liv og deres evne til at glædes,

er for meget for usunde 7'ere. Fordi de ikke længere føler, at de kan vælge en vej ud af smerten, bliver de panikslagne og føler sig fanget. Deres udskejelser har ofte ført til alvorlige økonomiske og fysiske problemer, måske endda til uophørlig smerte.