

REALISTEN



Loyalisten

Vogteren

Den sande troende

Tvivleren

Problemknuseren

Den traditionelle

Støtten



ENNEAGRAMTYPE 6

En af 6's største styrker er deres snedige og skarpsindige sind, som skifter til et højere gear, når de forestiller sig noget, som truer deres sikkerhed og tryghed. Deres spørgelystne sind giver dem også adgang til stærke indsigter eller intuition. At stole på andre er et kernepunkt for 6, og de scanner ofte omgivelserne for at vurdere, om der er fare på færde. Skønt 6 er mistænksomme overfor autoriteter, er de også forpligtede og loyale i den organisation, de tilhører. De vil enten undgå fare eller kaste sig direkte ud i den, og de støtter for det meste aktivt den svage part i en sag.

Kvaliteter: Loyal, ansvarlig.

Udviklingsområder: Bekymret, vagtsom.

Beskrivende betegnelser: Djævlens advokat, loyalist, spørger, skeptiker.

Personlighedens karakteristika: Udvikler "i værste fald" scenarier. Skarpt analytisk sind. Udsætter. Har ikke tillid til

autoriteter. Loyal i organisationer. Støtter sager for den svage part.

Opmærksomhedens fokus: Hvad kunne gå galt her? Hvem kan jeg stole på? Tager jeg de bedste beslutninger?

Verdensbillede: Verden er et truende og usikkert sted. Jeg må være loyal og betvivle autoriteter.

VINGEBESKRIVELSER

6 med 5'er vinge kan være indadvendte og være passionerede informationssamlere.

6 med 7'er vinge kan være mere muntre og risikovillige.

Stresspunkt - Stressede 6'ere går mod 3. 6 kan, hvis presset til handling, afholde sig fra deres selvtvivel og gå efter resultatet (ligesom 3). De bliver også nogen gange mere målrettede og kan endda gå så vidt som at blive

arbejdsnarkomaner. Omvendt kan ó under stress blive fastlåste af angst.

Tryghedspunkt - ó bevæger sig mod 9, når de føler sig trygge og afslappede - når de ikke længere er fyldt med angst for, hvad der kan ske. ó kan lade deres sind slappe af, og de engagerer sig i de aktiviteter, der giver dem glæde. ó bliver ofte i stand til at dele deres klare indsigter med andre.

KOMMUNIKATION

ó kan reagere stærkt, hvis de får at vide, at de er pessimistiske: "Jeg holder da trods alt de fleste af mine negative tanker for mig selv og forsøger at være konstruktiv". Desuden vil ó ofte være bekymrede over mange ting.

Talestil - Begynder med analytiske kommentarer. Vekslede toner med tøvende tale eller tydelig selvsikker tale. Diskuterer bekymringer, ængstelser og "hvad nu hvis".

Fx kan ó blive bekymret ift., om andre er enige i det, de siger. Så bliver de måske tøvende og usikre og stiller mange spørgsmål. Ó forventer ofte negative muligheder og fremlægger måder, hvorpå de kan overvinde disse problemer. Det er ligesom at lave et præventivt angreb og kombinere det med en praktisk løsning.

Kropssprog - Øjnene kan være klare og direkte. Kan virke varme, vindende og empatiske. Alternativt kan øjnene bevæge sig hurtigt fra side til side, som om der skannes for fare. Ansigtet kan vise bekymring. Hurtige nonverbale reaktioner på det som opfattes som trusler.

Når ó føler sig modige, læner de sig ofte frem, øjnene ser direkte frem, og de giver tit de indtryk, at de kan udrette hvad som helst. De virker varme, vindende og empatiske. Når de føler sig bange, kan de pludselig trække sig tilbage som under belejring. Det er her, øjnene bevæger sig fra side til side, og ansigtsmusklerne kan være anspændte. Er ó meget stressede, kan de se ud ligesom en hjort, der fanges af en bils forlygter. Alle disse nonverbale reaktioner er utilsigtede.

Blinde punkter - Fokus på "i værste fald" scenarier virker på andre som negativt, pessimistisk og som en "ikke kan" indstilling. Selvtvivl og bekymring kan få andre til at sætte spørgsmålstegn ved ó's kompetence. Lige meget hvor hårdt ó forsøger at maskere bekymringen, så er den stadig synlig.

ó's blinde punkter er helt åbenlyse for andre. Andre ved, når ó er bekymrede - selv når de prøver at skjule det. Skønt ó kan være tapre, får deres åbenlyse bekymring andre til at overveje, og måske betvivle, deres kompetence. ó's "i værste fald" scenarier kan få andre til at opleve dem som pessimistiske, negative - eller at de har en "jeg kan ikke" holdning.

Forvrængende filtre - Om andres brug af autoritet er passende eller upassende. Projektion af tanker og følelser over på den anden person. Problemer med tillid til den anden person.

ó er (som de to andre mentale typer) følsomme overfor autoriteter. De handler især om, om man kan stole på, at personen, der har magten, bruger sin autoritet på en passende eller upassende måde. For ó betyder "passende" ordentligt, retfærdigt og på en måde, som ikke vil såre

dem. Desuden projicerer ó deres frygt over på andre, og de tillægges derfor ofte egenskaber og motiver, der ikke passer eller er overdrevne. Fx at den anden tvivler lige så meget på ó, som ó selv gør.

FEEDBACK

ó kan, pga. deres tilbøjelighed til tvivl, opleve angst, når de nærmer sig den situation, hvor de skal give feedback. Også selvom de har lagt en plan. ó bekymre sig måske om, at det ikke kommer til at gå godt, bryder deres hoveder med hvilken fremgangsmåder, de skal benytte, eller er bekymret over deres egen aflevering af budskabet. Derfor kan ó's tilgang bære præg af ængstelse, der måske er tydeligt for den anden - og som måske kan smitte, så den anden begynder at føle sig modløs eller for en anden utilsigtet reaktion. ó kan også blive alt for detaljeret - et biprodukt af den udførlige gennemtænkning og forudgående planlægning, som ó foretager for at dulme deres nervøsitet. Resultatet kan blive, at den anden føler sig forvirret, er uenig om detaljerne eller ikke fanger essensen af feedbacken.

Da ó forudsætter, at ting kan gå galt, kan de, som en anden mulighed, fremhæve dette og udførligt beskrive en

masse "i værste fald" scenarier. Den anden vil typisk føle sig overspændt eller defensiv og begynde med modargumenter til, hvorfor disse mulige konsekvenser er usandsynlige. Omvendt kan ó søge at kompensere for sit fokus på negative udfald og bevidst slette negativ information, som faktisk kunne være nyttigt at give.

HUSK: Når du først har givet feedback, så giv feedbackmodtageren mulighed for selv at tage ansvar for at opnå et positivt resultat, i stedet for at tro, at byrden med at afklare situationen hviler på dine skuldre.

Når ó endelig giver feedback, kan de være utrolig indsigtfulde. Men deres levende forestillingsverden kan snyde dem, så det, de opfatter som indsigter, i virkeligheden kan være projektioner af deres egne bekymringer, behov, frygt, motiver og så videre. Ó kan have svært ved at skelne mellem en indsigt og en projektion.

Tips for ó ved feedback:

1. Planlægning er afgørende, men arbejd med at berolige dig selv før din feedbacksamtale.

2. Detaljer er vigtige, men hold det store billede for øje.
3. Det kan være nyttigt at tænke på mulige konsekvenser, men forsøg at afbalancere de negative muligheder med de positive.
4. Sæt pris på dine indsigter, men undgå at forudsætte, at dine tanker er nøjagtige. Tag dem som hypoteser og søg svarene fra feedbackmodtageren.

At give feedback til 6

lagttaget adfærd - vær konkret og specifik. Skab tryghed om størrelsen af problemer. Giv tidligt forsigtige forslag, så personen kan forudse et positivt udfald.

Indvirkning af adfærd - Skab en empatisk atmosfære. Hjælp modtageren med ikke at forestille sig katastrofer.

Foretrukken adfærd - Lad feedbackmodtageren vide, at du støtter ham eller hende. Forvis personen om, at hans eller hendes situation er almindelig. Giv modtageren mere end én ide, så han/hun kan vælge blandt flere alternativer. Vær

opmærksom på, at du måske er nødt til at gennemgå data med ó'eren mange gange.

STIK OG STØD

Almindelige ó'er stik - Pres, mangel på oprigtighed, mangel på forpligtelse, misbrug af autoritet.

Ó'ere føler sig ofte pressede, pga. de mange bekymringer de har om, hvordan tingene vil gå. Derfor kan de reagere uforholdsmæssigt stærkt, hvis andre beder dem om noget - eller gentagne gange spørger ind til forskellige temaer. Desuden er ó ofte mistænksomme mht. andres motiver, og hvis dette ikke bliver diskuteret, kan ó ende med at opleve den anden som uoprigtig.

Ó's adfærd ved stik - Kan trække sig tilbage. Beskæftiger sig med intens analyse. Kan være meget reaktive. Formoder og projicerer.

I begyndelsen vil de fleste ó'ere trække sig fra relationen for en tid. Da deres frygt bliver antændt, og deres

fantasier bliver levende, når de bliver ophidsede, analyserer og gennemanalyserer de ofte situationerne for at opnå klarhed og for at beslutte sig for andre måder at handle på. Denne udførlige analyse kombineret med bekymring og selvtvivl leder ofte til udsættelse og til sidst til forsinket handling eller slet ingen handling - ó udsætter og udsætter. Efter megen bekymring og analyse konkluderer ó måske, at den anden har et fjendtligt motiv. Eller at de selv ikke er dygtige eller magtfulde nok til at løse situationen. Dette betyder dog ikke, at ó ikke mere tænker på problemet. Det bliver tværtimod i ó's sind i lang tid.

Omvendt er der nogle ó'ere, der siger noget lige så snart, de føler sig vrede - og det gør de oftest, når den de er vred på står lige foran dem. ó reagerer som regel stærkt og hurtigt, men de holder det ofte for sig selv. Men når den anden er fysisk til stede, kan ó spontant sige noget skarpt og spiddende. Da ó ofte er intuitive og indsigtfulde, vil deres bemærkninger tit ramme lige ind i kernen af problemet. Dog kan ó, pga. sin tilbøjelighed til at projicere, tillægge den anden det, der reelt er et produkt af deres egne tanker, følelser og adfærd - og rammer i så fald ved siden af.

At nærme sig ó'ere der føler stød

Giv dem plads, når de trækker sig. Giv dem mulighed for at tale ud. Respekter deres ret til at have deres synspunkter. Vær varm og oprigtig. Genopbyg tilliden.

Når ó føler sig urolige, opbragte eller rasende, er den bedste taktik at komme dem i møde på en måde, der gør, at de ikke føler sig presset. Når de føler sig under stort pres, presser ó ofte sig selv i en sådan grad, at selv den mindste forespørgsel om at diskutere noget kan føles som et krav. Og når ó's store pres på sig selv kombineres med et lille pres fra en anden person, kan ó forestille sig, at al det pres de føler, kommer udefra. Et godt eksempel på ó's projektion.

Når ó trækker sig for at analysere og håndtere deres følelser og tanker, er det nyttigt at give dem al den tid, de har brug for, inden man snakker med dem om problemet. Ellers kan en tilnærmelse ofte opfattes som en trussel. Når ó er klar til at diskutere et problem, så lad dem fuldt ud forklare deres tanker, følelser og alle deres overvejelser. Det kan kræve tålmodighed fra lytteren - især hvis det hele handler om ó's projektioner (der kan komme ud som beskyldninger), som ó jo tror, er præcise præsentationer af virkeligheden.

Tillid smuldrer typisk, når man er i konflikt med nogen, men dette er særligt sandt for 6'eren, hvor temaet tillid/mistillid er en hjørnesteen i personligheden. Med varme, ærlighed og ligefremhed kommer man langt, når man diskuterer med en 6'er. Og det er vigtigt grundlæggende at være ærlig uden hverken at beskyldes 6 for at lave fejl eller gøre dem bekymrede over, om følgerne af samtalen vil skade dem.

UDVIKLINGSNIVEAUER FOR 6'ERE

SUND POSITION

Niveau 1: Selvsikre, modige - Frigjorte 6'ere giver slip på forestillingen om, at de må sætte deres lid til nogen eller noget uden for sig selv. De opdager deres egen indre vejledning. De opnår paradoksalt nok også deres ønske om at finde sikkerhed og støtte, især i kraft af deres indre styring. Hermed bliver de virkelig trygge i sig selv, forankrede, afklarede og tapre. 6 er selvsikker og modig.

Niveau 2: Engagerende, pålidelige - 6 fokuserer på omverdenen for at finde støtte og være på vagt mod fare.

De er venlige, troværdige og engagerede og forsøger at opbygge sammenhæng og stabilitet i deres liv. Selvbillede: ”Jeg er urokkelig, opmærksom og pålidelig”.

Niveau 3: Forpligtende, samarbejdsvillige - Ó forstærker deres selvbillede ved at arbejde ansvarligt på at skabe og opretholde systemer til gensidig nytte. De bygger alliancer med andre og bidrager med økonomisk sans, hårdt arbejde og sans for detaljer. De er veldisciplinerede, praktiske og forudser ofte mulige problemer, før de opstår. Ó er forpligtede og samarbejdsvillige.

MIDDEL POSITION

Niveau 4: Pligtopfyldende, loyale - Ó begynder at frygte, at de mister deres uafhængighed, men føler samtidig, at de har brug for yderligere støtte. De satser sig selv i forhold til mennesker og organisationer, som de tror på kan hjælpe dem, men de er utrygge ved det. De søger sikkerhed og orientering gennem procedurer, regler, autoriteter og filosofier. Ó er pligtopfyldende og loyale.

Niveau 5: Ambivalente, defensive - Ó er bange for, at de ikke kan overkomme de modstridende krav, der er forbundet med deres forskellige forpligtelser, og derfor

forsøger de at undgå yderligere pres uden samtidig at støde deres forbundsfæller fra sig. De er frygtsomme, pessimistiske og mistænksomme, hvilket medfører øget forsigtighed, impulsivitet og ubeslutsomhed. Ó er ambivalente og defensive.

Niveau 6: Autoritære, bebrejdende - Ó frygter, at de mister støtten fra deres allierede. De er ekstremt usikre på sig selv og leder derfor efter årsager til deres angst. De er forbitrede, kyniske og reaktive og føler, at deres gode tro er blevet misbrugt. De retter bebrejdelser mod andre og roder sig ud i magtkampe. Ó er autoritære og anklagende.

USUND POSITION

Niveau 7: Paniske, upålidelige - Ó frygter, at deres handlinger har skadet deres egen sikkerhed, hvilket meget vel kan være tilfældet. Deres reaktive adfærd kan have skabt krise i deres liv, og derfor har de nu endnu mindre tillid til sig selv. De er paniske, deprimerede, upålidelige og hjælpeløse og søger derfor efter noget, der kan redde dem ud af miseren.

Niveau 8: Paranoide, opfarende - Ó bliver så usikre og desperate, at de begynder at tro, at andre vil underminere

den sidste rest af sikkerhed, de har. De opbygger paranoid frygt og vrangforestillinger i forhold til omverdenen. De taler i ét væk om deres maniske angst og kan gøre udfald mod virkelige eller indbildte fjender. Ó er paranoide og opfarende.

Niveau 9: Selvfornedrende, selvdestruktive - Erkendelsen af, at deres handlinger sandsynligvis vil ramme dem selv, bliver for meget for de usunde Ó'ere. Skyld og selvhad gør, at de straffer sig selv, lader sig fornedre og ødelægger alt, hvad de har opbygget. Det er ikke ualmindeligt med selvmordsforsøg som et sidste råb om hjælp. Ó er selvfornedrende og selvdestruktive.