

Kender du typen?

Her får du en light udgave af de 9 typers genkendelige træk.

Det er kun til at guide dig på vej hen til den type, du tror du er.

I guiden kan du se hvilke andre typer i enneagrammet, der også er knyttet til den enkelte type.

Fx er der vingerne, som er naboerne. De kan påvirke dig som type.

Du er ikke alle 3 typer, men du kan have nogle træk fra vingerne i bestemte situationer

Det samme gælder med stress – og tryghedsbenet.

Der henter du ressourcer fra de 2 andre typer i andre situationer.

Så du kan nok se at en alle typer mere eller mindre er forbundet med hinanden.

Det du skal have for øje er hvor dit primære drivkraft er. Hvilken motivation der er inde i dig.

Vi tillærer os også adfærd fra barndommen, da vi gerne vil tilpasse os vores forældre m.m.

Dette betyder du kan have nogle træk fra bestemte typer, men hvor du faktisk ikke "hører hjemme der".

Når du finder ud af hvilken type, der er dit rigtige "hjem", vil du opleve at du bliver den sande jeg og dermed frigives der energi og overskud. Fordi du føler din indre drivkraft og ikke længere er ovre i de andre "huse" for at tilpasse dig andre.

Denne guide giver dig en let og overskuelig guide i hvilke typer, du evt. kan være, hvis du føler du genkender noget i de enkeltes træk.

God fornøjelse

Kærlig hilsen

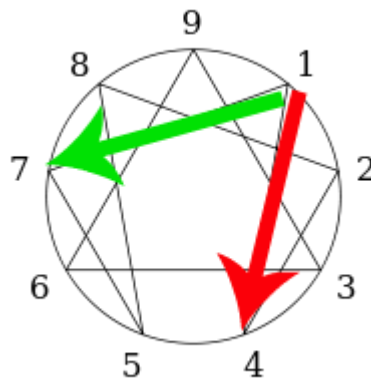
Malene Melander

Type 1:

Måske genkender du træk fra type 1. Det kan enten være fordi du er typen eller fordi du er type 9 eller 2, som har vinger til type 1.

Du kan også have type 4, som har type 1 som tryghedsben. Eller type 7 som har type 1 som stress-ben.

Så det er anbefales værdigt at undersøge typerne 9, 2, 4 og 7 også, hvis du genkender træk herfra type 1.



1. Jeg betragter mig selv som rationel og fornuftig
2. Jeg er optaget af detaljer, det er vigtigt for mig at tingene er 100% korrekte
3. Jeg har høje moralske standarder for mig selv
4. Jeg kan bruge lang tid på at færdiggøre detaljer og det giver mig glæde og ro at se det færdige arbejde
5. Jeg kan have svært ved at træffe beslutninger – hvad er nu det rigtigt?
6. Jeg vil oftest helst gøre tingene selv, så jeg ved de bliver gjort ordentligt
7. Jeg kan føle en uro i maven, vis der er noget der ikke er i orden – og en trang til at gøre det så det bliver rigtigt
8. Jeg er nysgerrig og spørger gerne hvis der er noget jeg vil vide
9. Det man har lovet at lave færdigt gør man selvfølgelig færdigt – uanset hvad der sker
10. Pligter før fornøjelser – undtagen når jeg har ferie eller er til fest.
11. Prøver at være retfærdig
12. Er kritisk overfor sig selv og andre

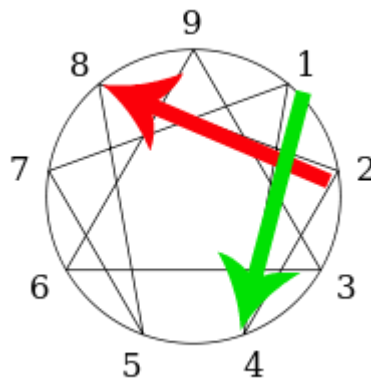
Totalt antal svar _____

Type 2:

Måske genkender du træk fra type 2. Det kan enten være fordi du er typen, eller fordi du er type 1 eller 3, som er vingerne.

Eller du kan være type 8, som har type 2 som sit trygheds-ben eller type 4 som har 2érn som stress-ben.

Så det anbefales at du undersøger typerne 1, 3, 4 og 8 hvis du genkender trækkene fra type 2.



1. Jeg er et positivt menneske, som kan få andre til at få det bedre
2. Jeg er meget empatisk
3. Det er egoistisk af mig at tænke på mine egne behov
4. Jeg tilpasser mig til andre for at de skal kunne lide mig
5. Jeg kan fornemme hvordan andre har det
6. Det er lettere for mig at vide hvad andre har brug for, end hvad jeg selv har
7. Jeg føler engang imellem at jeg bare giver og giver og får ingenting tilbage
8. Det er vigtigt for mig at være varm og omsorgsfuld
9. Jeg er god til at vedligeholde venskaber, og at købe en helt særlig gave til en helt særlig person
10. Det er svært for mig at bede om hjælp, og i det hele taget at udtrykke mine behov
11. Kan have det bedst med en person ad gangen
12. Bekymrer sig om dyrs og børns lidelser

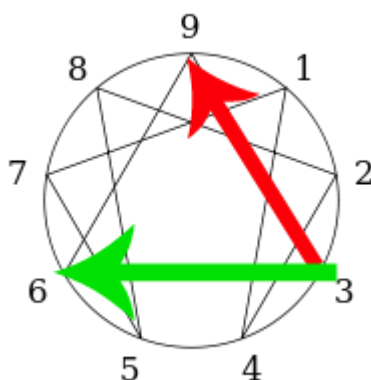
Totalt antal svar _____

Type 3:

Måske genkender du træk fra type 3. Det kan være fordi du er typen eller fordi du er type 2 eller 4, som er vingerne til type 3.

Det kan også være type 9, som har type 3 som sit trygge ben. Eller type 6, som har type 3 som sit stress-ben.

Så det er en god ide at undersøge typerne 2, 4, 6 og 9, hvis du genkender træk fra type 3.



1. Jeg arbejder meget
2. Jeg er meget kompetent inden for mit fag og har let ved at lære nyt
3. Den status jeg har er vigtig for mig
4. Det er vigtigt at andre opfatter mig som succesfuld
5. Jeg har let ved at gøre opgaver færdige, men bruger ikke unødvendig tid på detaljerne.
6. Jeg er meget effektiv og kan nemt gøre flere ting på en gang
7. Jeg viser min kærlighed til andre gennem det jeg gør for dem
8. Mit job betyder utroligt meget for mig, det er en del af hvem jeg er.
9. Det er vigtigt for mig at leve op til de forventninger, andre har til mig
10. Jeg ønsker at gå forrest og være populær
11. Jeg er selvsikker. Stoler på at jeg kan lære det før andre
12. Kan lide at konkurrere og vinde.

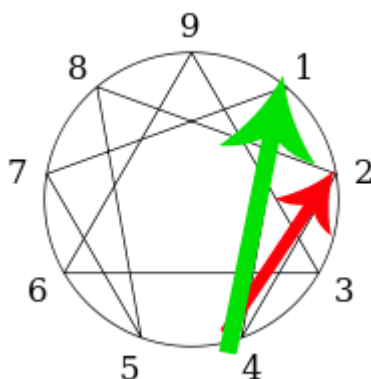
Totalt antal svar _____

Type 4:

Måske genkender du træk fra type 4. Det kan være det er fordi du er type 4. men det kan også være fordi du er type 3 eller 5, som er vingerne til type 4.

Det kan også være type 2 som har type 4 som sit tryghedspunkt. Eller type 1 som har type 4 som sit stressben.

Så hvis du genkender trækkene fra type 4, er det en god ide at snuse til type 1, 2, 3 og 5.

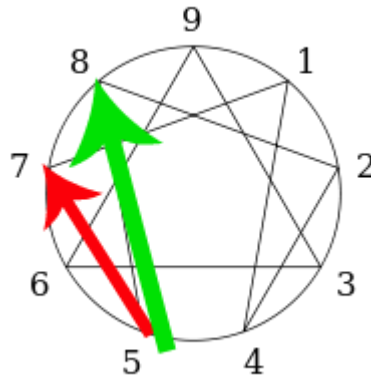


1. Jeg ønsker mig et særligt liv. Jeg kunne ikke tænke mig at have et almindeligt magen til alle andres
2. Jeg oplever en stor dybde i følelseslivet, og har stor evne for at støtte andre i følelsesmæssige kriser
3. Mit humør kan svinge op og ned og op igen i løbet af meget kort tid
4. Jeg har en tendens til at sammenligne mig med andre, og så ville jeg ønske at jeg havde det samme som den anden har, og bliver meget utilfreds med mig selv i sammenligningen.
5. Jeg kan føle mig udenfor, eller akavet, midt i en gruppe mennesker. Jeg har lyst til at trække mig tilbage fra sociale sammenkomster, og jeg føler at jeg ikke rigtigt hører til i gruppen
6. Hvis andre har det svært lytter jeg gerne til dem, og forstår deres følelser.
7. Jeg føler mig meget let afvist eller usikker på mig selv. Nogle dage er jeg meget sårbar, der skal ingenting til at såre mig – en bemærkning eller et blik.
8. Jeg synes det er vigtigt at forstå andre mennesker, og jeg synes jeg tit er god til det.
9. Det er også vigtigt at andre forstår mig ellers kan jeg føle mig usikker og afvist
10. Når jeg har lavet en præstation fokuserer jeg altid mest på det der ikke var godt.
11. Føler mig speciel
12. Har tendens til at være melankolsk – at længes efter det der mangler

Totalt antal svar _____

Type 5

Måske genkender du træk fra type 5. Det kan enten være fordi du er typen, eller fordi du er type 4 eller 6, som har vinge til typen. Eller du kan være type 7, som har type 5 som sit tryghedspunkt. Eller en type 8 som har 5'eren som sit stresspunkt. Så det er en god ide at læse om 4,5,6,7 og 8.

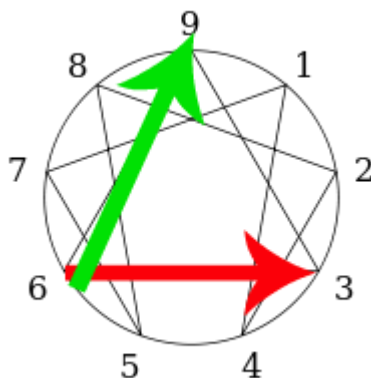


1. Jeg holder af store linjer og af at have tid til at tænke over tingene
2. Jeg betragter mig selv som klog og vidende, og ville ønske at andre var bedre til at tænke sig som
3. Det er godt at være alene og at have tid til at tænke det igennem, som jeg har oplevet.
4. Jeg kan sætte mine følelser til side og være fuldstændig objektiv
5. Jeg er et privat menneske, som hænger om mit privatliv
6. Jeg er optaget af at samle viden og ønsker at have nøglen til forståelse af verden
7. Jeg kan lide at planlægge, og forbereder mig mentalt for at undgå overraskelser
8. Det er vigtigt at være uafhængig af nogen eller noget – jeg kan klare mig selv
9. Det er som om jeg ikke er til stede, når der er mange mennesker rundt om mig
10. Jeg har høj værdi på respekt og bringer aldrig en hemmelighed videre
11. Bliver i utkanten af grupper og observerer
12. Har et lille antal venner – har det fint med at være alene

Totalt antal svar _____

Type 6

Måske genkender du træk fra type 6. Det kan enten være fordi du er typen, eller fordi du er type 5 eller 7, som har vinge til typen. Eller du kan være type 3, som har type 6 som sit tryghedspunkt. Eller en type 9 som har 6'eren som sit stresspunkt. Så det er en god ide at læse om 3,5,6,7 og 9.

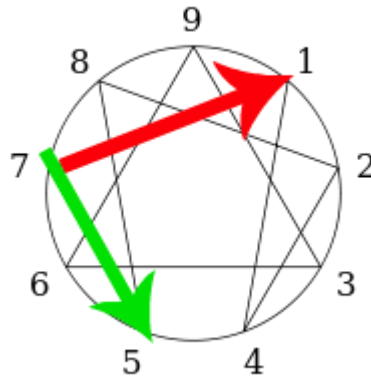


1. Jeg oplever ofte tvivl, som får mig til at udsætte handlinger og tøve
2. Jeg analyserer ofte alle konsekvenser før jeg træffer en beslutning
3. Autoriteter er et emne i mit liv. Enten underkaster jeg mig dem, eller også gør jeg oprør mod dem
4. Jeg identificerer mig med sagen og kæmper gerne for de svage i samfundet
5. Jeg oplever ofte skepsis – et mentalt: "Ja, men..." eller "Kunne det modsatte ikke også være tilfældet?"
6. Jeg tager ofte mig selv i at spekulere på om min beslutning nu også var den rigtige
7. Jeg leder efter de andres skjulte dagsordener og motiver, som eventuelt påvirker et samarbejde
8. Jeg er meget trofast og støttende over for dem der har vundet min tillid
9. Jeg forsøger at afbalancere holdninger ved også at belyse det modsatte standpunkt, og afdække alle muligheder
10. Jeg finder det naturligt at være selvironisk
11. Kan svinge fra sød til gnaven, fra kontrollerende til samarbejdsvillig osv.
12. Er på vagt, ser sig om efter fare

Totalt antal svar _____

Type 7

Måske genkender du træk fra type 7. Det kan enten være fordi du er typen, eller fordi du er type 6 eller 8, som har vinge til typen. Eller du kan være type 1, som har type 6 som sit tryghedspunkt. Eller en type 5 som har 7'eren som sit stresspunkt. Så det er en god ide at læse om 1,5, 6,7 og 8.

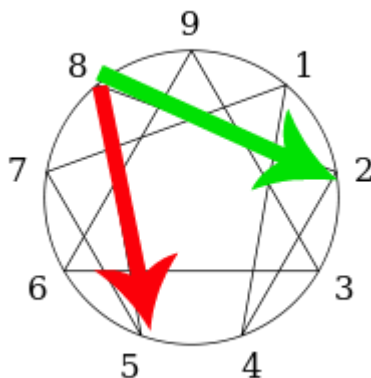


1. Jeg fascineres nemt – af mennesker, oplevelser og alt nyt
2. Jeg søger efter oplevelser, der virker stimulerende, og kan i perioder næsten helt undvære søvn, hvis jeg oplever noget der er sjovt og spændende
3. Jeg har et ønske om at forblive i godt humør og er god til at peppe en stemning op
4. Jeg sørger for at have mange muligheder og frygter at blive begrænset
5. Jeg kan undres over mennesker som oplever livet problematisk og tungt
6. Når jeg får kontakt med dybe eller smertefulde følelser har jeg nemt ved at give dem en forklaring, og dermed slipper smerten
7. Jeg har en formidabel evne til at sætte ideer og emner sammen på en ny måde
8. Mit hoved er fyldt af ideer og planer og jeg har det fint med ikke at nå dem alle
9. Jeg vælger først de arbejdsopgaver som er nye, sjove og spændende
10. Jeg anvender min charme som første forsvarsværk og undgår ofte konflikt ved at snakke mig ud af det
11. Er altid beskæftiget med et eller andet
12. Kan kun holde opmærksomheden i kort tid – kan ikke lide gentagelser/langsommelighed

Totalt antal svar _____

Type 8

Måske genkender du træk fra type 8. Det kan enten være fordi du er typen, eller fordi du er type 7 eller 9, som har vinge til typen. Eller du kan være type 5, som har type 8 som sit tryghedspunkt. Eller en type 2 som har 8'eren som sit stresspunkt. Så det er en god ide at læse om 2,5,7,8 og 9.

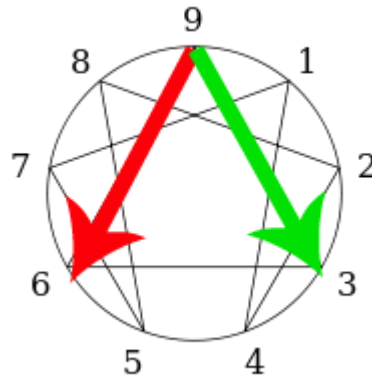


1. Jeg er stærk, stærkere end de fleste
2. Jeg kan lide at kommunikere direkte, at kalde en spade for en spade
3. Jeg tester af og til mennesker – for lige at se om jeg kan stole på dem. Jeg kan godt finde på at blive lidt direkte, ja måske ligefrem vred, bare for at teste dem
4. Jeg bruger en del energi på at hjælpe andre, og tager gerne ansvaret
5. Det er vigtigt for mig at føle at jeg kontrollerer mit personlige rum og mine ejendele
6. Jeg undgår at vise svaghed, og hvis jeg skal være ærlig, kan jeg føle foragt overfor mennesker som ikke virkelig prøver at klare sig selv
7. Jeg har en tendens til at se ekstremerne i en situation: Mennesker er enten retfærdige eller uretfærdige, enten ledere eller følgere. Der er intet både og.
8. Jeg holder af mad og drikke. Og ønsker det her og nu, når jeg oplever et behov
9. Jeg er hurtig til at tage beslutninger og tager nemt styringen, hvis ingen andre gør
10. Jeg har en stor ansvarsfølelse og føler til tider ansvar for hele verden
11. Vil ikke virke svag – kun dem som jeg har tillid til ved det.
12. Er selvstændig og konkurrerende

Totalt antal svar _____

Type 9

Måske genkender du træk fra type 9. Det kan enten være fordi du er typen, eller fordi du er type 8 eller 1, som har vinge til typen. Eller du kan være type 6, som har type 9 som sit tryghedspunkt. Eller en type 3 som har 9'eren som sit stresspunkt. Så det er en god ide at læse om 1,3,6, 8 og 9.



1. Jeg søger at undgå konflikt og har svært ved at melde klart ud hvis der er noget jeg ikke har lyst til
2. Jeg ser nemt alle sider af en sag og sammenfatter alles mening i mit løsningsforslag
3. Jeg udsætter forandringer og gentager i stedet kendte løsninger – handler ud fra vane
4. Der er masser af tid. Det kan vente til i morgen
5. Det er nemmere at finde ud af hvad jeg IKKE har lyst til, end hvad jeg har lyst til
6. Jeg slipper nemt mine egne behov hvis andre vil noget andet
7. Jeg oplever at jeg nærmest kan smelte sammen med andre mennesker eller med naturen
8. Jeg har en evne til at anerkende og støtte der som er vigtigt for andre mennesker
9. Jeg lader op når jeg er alene, men bliver også beriget af andre menneskers anerkendelse
10. Jeg kan føle mig iverset og samtidig opleve at jeg er lidt bedre end andre
11. Jeg prøver at passe ind
12. Jeg bliver stædig hvis der stilles krav til mig

Totalt antal svar _____