



**TINA TONELL & ANN TIMM,**  
*coacher ICF & utbildare, föreläsare*

# **ENNEAGRAMMET**

*- en nyckel till självinsikt -*

*TINA TONELL och ANN TIMM, EnneagramCenter - [enneagramcenter.se](http://enneagramcenter.se)*



TEMA:  
SJÄLVINSIKT

---

» FÖR ATT NÅ SJÄLVINSIKT  
krävs också närvaro!  
En modell ger inte allt.«

---

*ENNEAGRAMMET, en symbol med nio punkter, har en lång historia. Exakt hur gammalt det är vet man inte, inte heller med säkerhet dess ursprung.*

*PERSONLIGHETSENNEAGRAMMET, baserat på ENNEAGRAMMET, används idag som en metod, eller ett verktyg, att nå självinsikt inom coaching, ledarutveckling, av organisationskonsulter, lärare, terapeuter och många andra yrkeskategorier världen över. TINA TORNELL, Sveriges enda Riso-Hudson Certified Enneagram Trainer som tillsammans med ANN TIMM driver EnneagramCenter i Stockholm, ger här en introduktion!*

—————>

Text: Lena Weesar

Foton & Illustrationer: tillhör EnneagramCenter



**D**et här är ju fantastiskt! Vi har precis kommit ut med en bok om självinsikt. Vilken timing! Visste du det? «

*Nej, det visste jag inte när jag mailade TINA TORNELL och ANN TIMM på ENNEAGRAMCENTER i Stockholm för en intervju om hur man kan använda Enneagrammet för att nå självinsikt. Dålig research från min sida. Men en lyckosam slump - eller mening?*

*I vilket fall som helst ett sammanträffande utan någon medveten tanke bakom. Och så visade det sig att deras bok »Självinsikt, nyckeln till att utveckla dig själv och andra" är utgiven på förlaget Synk. Synk som i synkronicitet, »ett iakttagbart meningsfullt sammanträffande utan orsaksmässigt samband«. Vi var synkande. Och vi träffades för en intervju.*

» INGEN SER  
VÄRLDEN  
OBJEKTIVT - det är  
som att vi upplever  
tillvaron genom  
olika glasögon!«

*Så hur synkar, förlåt, funkar ... Hur fungerar Enneagrammet? Vad är det och kan man använda det inom coaching?*

*Ett citat av författaren Marcel Proust blev ingången till intervjun. Proust skrev: »Verkligheten är sann för oss alla - men olika för var och en«.*

## » VERKLIGHETEN är sann för oss alla - men olika för var och en. «

*Marcel Proust*

» INGEN SER VÄRLDEN objektivt, vi har alla en begränsad bild av verkligheten – det är som att vi upplever tillvaron genom olika glasögon!«

»Vi ser och tolkar omvärlden på olika sätt och det handlar om hur vi tar in information och tyder den. Vissa saker kanske vi överdriver och andra saker kan vi helt bortse från om det inte passar in i vår världsbild, hur vi ser världen och hur vi vill att den ska vara«

**D**et säger Tina Tornell som tillsammans med kollegan Ann Timm sedan åtta år driver Enneagram-Center i Vasastan i Stockholm. Och som deras företagsnamn säger arbetar de med Enneagrammet, eller Personlighetsenneagrammet, en metod, eller utvecklingsverktyg, för att nå självinsikt.

»Eftersom vårt beteende är så självklart för oss tänker vi oftast inte på det. Därför kan en modell eller verktyg underlätta vårt sökande efter självinsikt, och vår erfarenhet är att Enneagrammet fungerar väldigt bra som modell just för detta, en ökad självinsikt. Men en modell ger inte allt. För att nå självinsikt krävs också närvaro, att vara närvarande i nuet. Annars går vi ju på autopilot.«

Enneagrammet sammanfattar hur vi hanterar olika situationer, det tydliggör styrkor, beskriver drivkrafter och förklarar våra begränsningar och utmaningar, våra begränsande sätt att tänka, känna

och agera. Mindfulnessövningar och meditation grundar oss, hjälper oss att bli närvarande i nuet.

**T**INA TORNELL, med en bakgrund som civilekonom, lämnade finansvärlden 2008 inom vilken hon arbetat i olika roller under 20 års tid. Intresset för människor och människors utveckling tog över. Idag är hon den enda Riso-Hudson-certifierade Enneagramutbildaren i Sverige och tillika certifierad coach, ICF. Hennes kollega Ann Timm, arkitekt med lång erfarenhet av projektledning och chefskap, har även hon en gedigen Enneagramutbildning och är ICF certifierad coach. Och tillsammans blev de en av pionjärerna att introducera Enneagrammet inom svenskt näringsliv med flera välkända organisationer och företag som sina kunder.

»**P**RIVAT, PÅ DET PERSONLIGA PLANET har Enneagrammet gett oss mycket, det var väl kanske där vi fick idén till vårt företag. Enneagrammet beskriver så tydligt de grundstrategier vi lever efter och vilka vägar vi kan välja för att utvecklas.«

»Man kan alltså använda det på sig själv och på sin familj för att förstå sin partner eller sina barn bättre. För hur många gånger har man inte frågat sig "Varför gör han si eller så? Varför funkar inte hon som jag?"«



»Enneagrammet ger perspektiv på både sin egna, sin partners och, inte minst, på sina barns personligheter. Man förstår att man inte ska försöka stöpa om dem efter sin egen uppfattning om hur de bör vara. Man lär sig alltså helt enkelt väldigt mycket om sig själv och sin omgivning!«

#### VAD ÄR PERSONLIGHETSENNEAGRAMMET?

PERSONLIGHETSENNEAGRAMMET, eller ENNEAGRAMMET, kan beskrivas som en utvecklingsmodell för att belysa en individs tankar, känslor och sätt att agera. Hur dessa kan begränsa individens förhållande till sin omvärld och hur individen genom att bli medveten om sina beteendemönster, sina styrkor och begränsningar, sätt att hantera och tolka världen, kan utveckla självinsikt, förståelse och acceptans för andra. Enneagrammet brukar också kallas en motivationsbaserad modell då den även beskriver drivkrafterna bakom respektive beteendemönster.

ENNEGRAMMET visar nio personlighetstyper med olika livsstrategier, eller grundstrategier, med olika egenskaper. Dessa i sin tur är indelade i tre triader med tre strategier i varje, kallat tre intelligenscenter.

Varje strategi i Enneagrammet har en pil som går till en annan strategi - dess Stresspunkt - och som kommer från en annan strategi - dess Stödpoint.

Som ett sätt att beskriva graden av personlig mognad och medvetenhet kontra stress och obalans har en modell med utvecklingsnivåer utarbetats som kompletterar Enneagrammet. Modellen innehåller nio nivåer som visar mått på självinsikt och förmåga att tänka, känna och agera medvetet.

» EN MODELL GER INTE ALLT.  
För att nå självinsikt krävs  
också närvaro,  
att vara närvarande i nuet.  
Annars går vi ju på autopilot!«

**D**E GRUNDSTRATEGIER Tina Tornell talar om är de nio personlighetstyper som Enneagrammets nio punkter symboliserar. De i sin tur är indelade i tre triader, center, med tre strategier i varje – det instinktiva centret/kroppens intelligens, det emotionella centrets/hjärtats intelligens och det mentala centret/huvudets intelligens. BQ, EQ och IQ.

» **V**i har valt att kalla de nio personlighetstyperna för grundstrategier, eller kort och gott strategier – alltså våra olika sätt att tänka, känna och agera. Vi har alla en strategi som är starkast och vi är så invanda med den att vi omedvetet begränsar oss i våra valmöjligheter och vårt sätt att uppfatta tillvaron. Enneagrammet beskriver inte vem vi verkligen är, utan snarare hur vi fastnat i ett sätt att hantera och tolka livet - våra typiska beteendemönster när vi inte är närvarande i nuet.»

**D**E NIO GRUNDSTRATEGIERNA, som man kan se som arketyper, beskrivs kortfattat som **Förbättraren, Hjälparen, Presteraren, Individualisten, Undersökaren, Den lojale, Entusiastten, Utmanaren** och **Medlaren**. Alla har vi något av dem i oss men en av dem är mest naturlig för oss. Men när vi kommer ur balans, överdriver de utmärkande egenskaperna i respektive strategi, blir de istället utmaningar för oss.

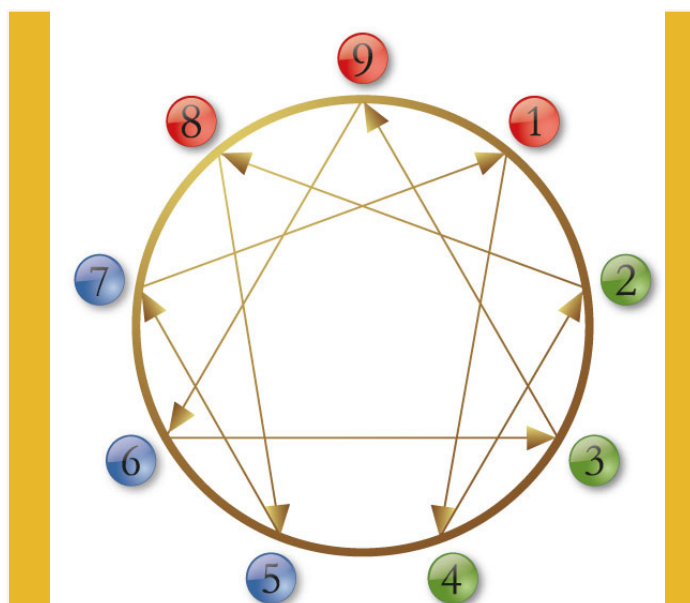
»Ta till exempel den pålitlige och mångfacetterade Sexan, som vi kallar **Den lojale**, full av motsatser. Sexans styrka är engagemang, samarbetsvilja, de är pålitliga, genomtänkta, analytiska och modiga. De behöver tid att förbereda sig, tänka igenom och samla fakta innan de tar ett beslut. Men när de av olika orsaker

blir stressade kan de bli ambivalenta, skeptiska, misstänksamma och bara fokusera på problemen. De börjar tvivla på sig själva och kan inte bestämma sig.»

» **H**är ligger Sexans utmaning – att lära sig hantera situationer där de känner sig otrygga och osäkra. Sexans starkaste drivkraft är att söka trygghet och när de känner oro omvandlas deras styrkor till ångslan, kan få dem att känna ångest för att tillvaron ska rämna och de lägger ner stor tankeverksamhet på att måla upp alla möjliga framtida katastrofer för sig. Katastrofer som med största sannolikhet aldrig kommer att inträffa. När den lojale Sexan tappar sin känsla av trygghet blir tillvaron hotfull och farlig.»

» **H**UR MAN KAN LÄRA sig hantera sin stress och osäkerhet? Genom att bli medveten om sina typiska beteendemönster när de inte är närvarande i nuet – alltså genom självobservation och ökad medvetenhet. På så sätt kan vi alla gradvis komma ur våra begränsande mönster. Varje strategi är hör också ihop med två andra strategier, deras stress- och stödpunkter. Pilarna i Enneagrammet förbinder dem med varandra. Att ta lärdom av dem hjälper också.»

»Den lojale Sexans stödpunkt är Nians, **Medlarens**, styrkor – den instinktiva intelligensen som bland annat säger oss att lita till magkänslan och fokusera på nuet. Genom att medvetet ta till sig Medlarens styrkor kan den lojale Sexan öppna sig för nya sätt att hantera olika situationer och bli mer accepterande för livets förändringar.»

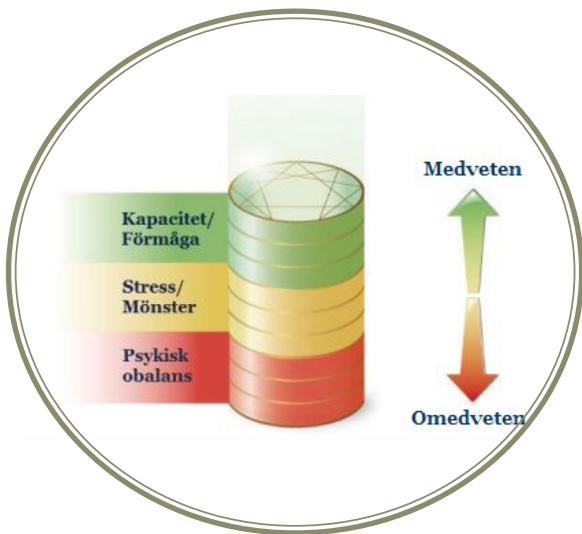
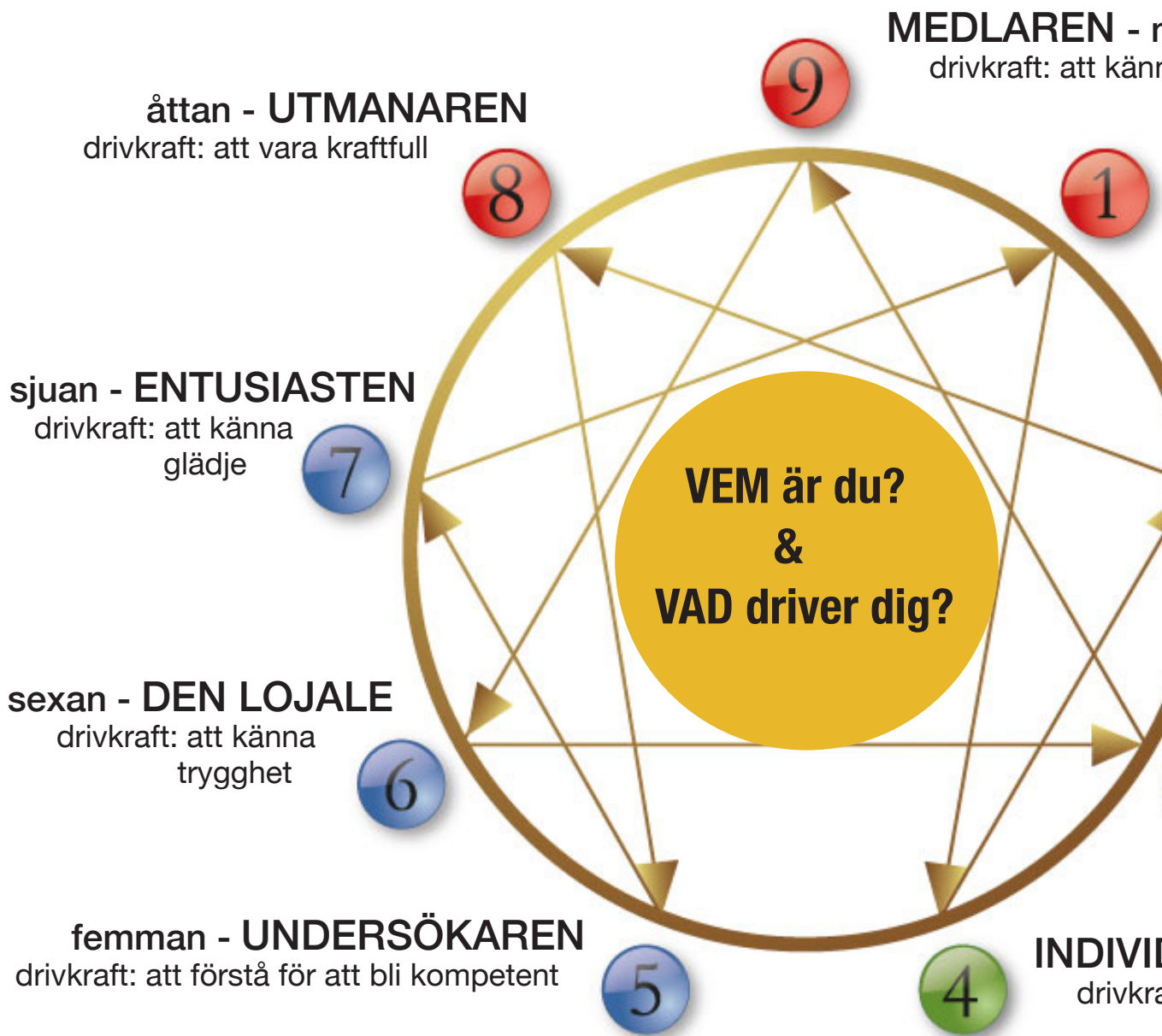


*Personlighetsenneagrammet, ofta kallat för enbart Enneagrammet - med triaderna: de instinktiva strategierna (de rött markerade siffrorna 8, 9, 1), de emotionella (de grönt markerade 2, 3, 4) och de mentala strategierna (de blått markerade siffrorna 5, 6, 7).*

»Principen gäller för alla grundstrategier - att vara medveten om sina styrkor, drivkrafter, sitt "tänk" när man kommer ur balans och att medvetet arbeta med att ta till sig strategierna från den stödjande grundstrategin, stödpunkten, i Enneagrammet.»

**M**EN RENT KONKRET - hur kan man som professionell coach arbeta med Enneagrammet i sin coaching?

»I Enneagrammet syns det till exempel väldigt tydligt vad klienten behöver jobba med. Om vi går tillbaka till exemplet med den lojala, men i det här fallet stressade och otrygga Sexan, kan det handla om självbilden, alltså rädslor som spökar och hindrar klienten i det hon eller han vill uppnå. Som coach kan man hjälpa sin klient att göra monstren synliga, koppla dem till frågor som visar att det som klienten tror om sig själv inte överensstämmer med verkligheten. «



Enneagrammet - olika medvetandenivåer i de olika grundstrategierna.

» **V**AD MAN MÅSTE KOMMA IHÅG är att jag som coach inte kan tala om för min klient att "så här är det" eller "så här är du" - klienten måste upptäcka sina sidor själva, med coachens hjälp.«

»Enneagrammet är bra på det sättet att man på ett handfast och konkret sätt kan prata om sin klients utmaningar. Coachen kan hjälpa sin klient att se sig själv utifrån, utanför sig själv.«

»Som coach fokuserar man ju också på klientens styrkor. Vi jobbade i ett projekt

nian  
na harmoni

**FÖRBÄTTRAREN - ettan**  
drivkraft: att allt ska bli fulländat

**HJÄLPAREN - tvåan**  
drivkraft: att få kontakt  
med andra

**PRESTERAREN - trean**  
drivkraft: att nå framgång  
och lyckas

**DUALISTEN - fyran**  
drivkraft: att vara originell och unik

med arbetslösa ungdomar under en period. De blev oerhört stärkta när de fick klart för sig sina positiva styrkor – de hade bara hört det negativa tidigare!»

» **O**M MAN VILL ANVÄNDA ENNEAGRAMMET I SIN COACHING är det viktigt att man lär sig det ordentligt.«

»Inte bara de nio strategierna utan också deras undervarianter, strategiernas olika utvecklingsnivåer, dess olika typer av triader, flyglar, hur man gör analysen och hur man ställer rätt frågor.«

## KORT BAKGRUND

ENNEAGRAMMET SOM SYMBOL har en lång historia, exakt hur gammalt det är vet man inte säkert, inte heller dess ursprung. Namnet kan härledas ur grekiskans *ennea*, nio, och *grammos*, en modell eller figur, något ritat eller skrivet.

**PERSONLIGHETSENNEAGRAMMET**, som oftast enbart kallas Enneagrammet, utvecklades till den psykologiska modell den är idag från 1950-talet och framåt. **Oscar Ichazo** och **Claudio Naranjo** anses vara de som betytt mest för personlighet-senneagrammets utveckling, andra namn är **David Daniels**, **Helen Palmer**, **Don Riso** och **Russ Hudson**. *International Enneagram Association* har bland annat utarbetat etiska riktlinjer för användningen av Enneagrammet och för av organisationen ackrediterade lärare/utbildare.

Enneagrammet används av coacher, ledarutvecklare, organisationskonsulter, terapeuter, lärare och många andra yrkesgrupper runt om i världen. Det lärs ut vid många universitet, bland annat på Stanford University's ledarskapskurser och i rektorsutbildningen i Belgien. Inom Svenska kyrkan har Enneagrammet använts inom församlingars själavård och retreatprogram.

» **E**enneagrammet är oerhört rikt, det är mycket att lära sig – och det har mycket att lära oss!«

## ENNEAGRAMMET.

En symbol med nio punkter. ●

## VILL DU VETA MER?

LÄS:

*Självinsikt - nyckeln till att utveckla dig själv och andra* av Tina Tonell och Ann Timm, (Synk publishing, 2015)

