

ENNEAGRAM

**VERZAMELD WERK
ENNEAGRAMTYPE 3**

DOOR GEERT KLEIN BRUININK



Type Drie – de Succesvolle Werker/Het Toonbeeld/De Statuszoeker/'De Beste'

Inhoudsopgave

Inleiding	4
Enneagramtype 3 in het kort	5
Het Enneatype Drie zal zich sterk herkennen in deze situatie:	10
De Basis	11
Hoofdthema's van de Drie:	14
Spirituele weg	15
De Kind-ziel van de Drie	16
Afweermechanismen gebaseerd op verdringing van Schuld/Woede, Schaamte of Angst	17
Reactie op stress:	18
De rode vlag; de Drie in de nesten	19
Waarschuwingssignalen voor enneagramtype drie in nood	19
De Drie in rust en zijn prestatiepunt (de integratierichting): naar de Zes.	20
Hoe kan de succesvolle werker zich ontplooiën ?	21
De verschillende niveaus binnen enneagramtype 3	22
De Drie verdiepend	24
De innerlijke wond	25
Het imago	25
Karakterisering van de Drie	26
De strategie van de Drie	26
Enneagram en geestkunde type 3	28
Type 3: de Presteerder en Transactionele Analyse	30
Emotionele en mentale gewoonten	32
Veelzijdig actief	32
Concurrentiestrijd	32
Marktwaarde	33
Bedrieglijkheid	33
Doelmatigheid	34
Altijd haast	34
Veilige omstandigheden	35
Positieve signalen	37
Negatieve signalen	37
Samenwerken met de Drie	39
Leiderschapsstijl	40
Klassieke conflicten	41
De Drie als werknemer	41
De Drie in een team	42
Drieën hun eigen keuzen benadrukken.	43
Ontwikkelingsweg van enneagramtype 3	44
Hoe kan ik me ontplooiën	45

Wat mij helpt	45
Hoe men mij kan ondersteunen	46
Oefening in gewaarzijn	46
Oefening in actie ondernemen	46
Voorbeschouwing van de dag	47
Nabeschouwing	47

Inleiding

Dit e-book is een verzameling van teksten van het internet en uit boeken. In eerste instantie bedoelt om meer inzicht te krijgen over de enneagramtypes. Ik heb er een e-book van gemaakt omdat ik weet dat er meer mensen baat kunnen hebben van de kennis van de karakters en als hulpmiddel bij de coachingstrajecten die ik doe.

Het enneagram is een fascinerend inzicht en elke keer verbaas ik me hoe nauwgezet het is geschreven. Toch wil ik benadrukken dat het slechts een omschrijving is van hoe je ongeveer kunt handelen hier op aarde. Er is veel meer over te zeggen. De kindertijd is hierbij erg van belang en die ervaart iedereen anders.

Het probleem van de mensheid is dat we alles willen duiden, want dat geeft houvast en zekerheid. Toch ligt de verlossing in het alles loslaten waardoor er vrijheid kan ontstaan. De karakters zijn ontstaan door (geconditioneerde) overtuigingen. Wanneer we die los kunnen laten dan ontstaat er vrijheid. Dat zie ik ook als het doorbreken van patronen en dat is iets anders als het ene patroon vervangen door het andere, waar overigens niets mis mee is.

De onderwerpen die beschreven worden zeggen regelmatig hetzelfde, maar dan in andere woorden omschreven. Gebruik dit als naslagwerk wat je regelmatig kunt raadplegen.

Geniet van je reis hier op aarde en ik hoop dat je door deze informatie tot je te nemen bewuster in het leven kunt staan waardoor je vrij kunt kiezen.

Hartelijke groet

Geert Klein Bruinink

Enneagramtype 3 in het kort

Waar het type goed in is

- * Realiseren van een doel, succes oogsten
- * Flexibel t.a.v. de weg waarlangs het doel bereikt kan worden
- * Methoden en technieken ontwikkelen en toepassen
- * Complexiteit herleiden tot eenvoud
- * Enthousiasmeren van anderen
- * Afstemmen/inspelen op datgene wat "in" is

Wat belangrijk is

- * Succes (the sky is the limit)
- * Wilskracht (waar een wil is is een weg)
- * Effectiviteit en efficiëntie (de snelste weg is de beste)
- * Nuttigheid (iets is waardevol als het nuttig is)
- * Vorm/imago (what you see is what you get)

Waar het type niet zo goed in is

- * Falen
- * Onderkennen wat niet goed gaat
- * Toegang maken tot eigen emoties

- * Onderscheid maken tussen 'wie ik ben' en 'wat ik kan'
- * Begrijpen/inschatten van psychologische complexiteit

Ergste Kritiek

Gefaald hebben

Teamrol

Aanjager van de actie, motivator, praktische simplist

Conflictgedrag

In het algemeen conflictmijdend, vindt ruzie meestal nutteloos, kiest voor praktische oplossingen zonder emotionele complicaties.

Ambitieniveau

Zoekt voortdurend nieuwe persoonlijke uitdaging. Is niet geïnteresseerd in kwetsbare topposities met groot afbreukrisico

Kernkwaliteiten

Doelgericht, efficiënt, rationeel, flexibel, praktisch, diplomatiek, optimisme, doelgerichtheid, besluitvaardigheid

Coachability

Deze manager staat altijd open voor tips om succesvoller te worden. een belemmering is dat hij niet snel een probleem toegeeft en dus niet altijd het nut van bepaalde verandering ziet. wil ook in coaching op korte termijn resultaat zien.

Persoonlijke ambitie

Succesvol zijn

Wat stress teweeg brengt

De druk die ontstaat doordat ik een goed gevoel over mezelf baseer op hoeveel ik voor elkaar krijg en op status, prestige en macht. Mijn echte gevoelens en waarden niet kennen. Te veel doen.

Wat me boos maakt

Hindernissen: alles of iedereen waardoor de succesvolle realisatie van mijn doelen in gevaar gebracht of gedwarsboemd wordt. Incompetentie. Besluiteloosheid. Inefficiëntie. Kritiek.

Aard van de boosheid

Ongeduld. Prikkelbaarheid. Incidentele uitbarstingen.

Hoe kan men dit type ondersteunen

Me aanmoedigen aandacht te besteden aan gevoelens en relaties. Me laten merken dat ze van me houden om wie ik ben, ongeacht mijn prestaties. Me ondersteunen als ik hun vertel wat werkelijk waar is voor mij. Mij laten weten wat voor hen werkelijk belangrijk is. Me eraan herinneren het langzamer aan te doen en van het leven te genieten.

Stijl van leidinggeven

Directief, actiegericht, praktisch, efficiënt, controle matig, motiverend, dynamisch, doel heiligt de middelen

Houdbaarheid in functie

Eindigt als hij zijn doel niet kan halen en als er geen uitdaging meer is. Vertrekt uit zichzelf kort voordat het fout loopt.

Politieke gevoeligheid

Weet haarscherp wie hij nodig kan hebben, bekend niet snel kleur en kent zijn eigen kansen. Spreekt zich niet uit over grotere politieke ambities.

Favoriete woorden

Efficiënt, doen, handig, regelen, uitdaging, wat kan ik ermee ?, presteren, bezig zijn.

Namen die aan drieën worden gegeven

Winnaar • Druktemaker • Performer Statuszoeker • Magiër • Streber • Manager
Producer

Levensvisie van de 'drie'

'Alles is een wedstrijd en die wedstrijd kan ik winnen door hard te werken en er succesvol uit te zien. Als ik succesvol ben, is alles oké.'

Uitlaatklep
overinspanning, een workaholic worden.

Positieve kanten van de 'drie'
op een doel gericht zijn, het doel bereiken.
Hij is verantwoordelijk, nieuwsgierig, volhardend, goed georganiseerd en enthousiast.

Negatieve kanten van de 'drie'
hij is een workaholic en manipuleert om zijn doel te bereiken.

Communicatiestijl
'Nu heb ik genoeg gepraat, wat vindt jij van me? Ik heb het heel goed gedaan.'
De 'drie' geeft je het gevoel: 'Je bent een onderdeel van het team. Je bent in staat het beste uit jezelf te halen. Je bent een inspiratie. Je doet het wel een beetje langzaam.'

Uitdrukkingen/ taalgebruik
'Zorg ervoor dat je de beste bent. Hello tiger, here I am. Houd vol. Het leven is maar kort. Zorg ervoor dat je succes hebt. We gaan ervoor. Als je je ergens voor inzet en je houdt vol, dan zul je altijd krijgen wat je wilt.'

De 'drie' in een crisissituatie
een 'drie' doet net alsof er niets aan de hand is. Hij blijft lachen. Sterker nog, wanneer de 'drie' een doel heeft, dan kan hij een crisis creëren om dat doel te bereiken.

Verslaving
de drug van de 'drie' is cocaïne. Denk maar aan de grand cafés en aan Amerikaanse films. Het is de modedrug en je moet erbij horen.

Lichaamskenmerken
de 'drie' kan zowel atletisch als leptosoom zijn, maar er is meer sprake van 'drieën' die wat magerder, wat smaller en fragiel zijn.

Ze zijn vaak nerveus en hebben een hoge verbranding. Een 'drie' zal zelden dik zijn. 'Drieën' hebben een pokerface en zijn dus moeilijk te doorgronden: altijd vriendelijk met een glimlach op het gezicht. De manier van lopen van de 'drie' is opvallend: houden hun hoofd vooruit.

Kleding

hij heeft een eigen smaak. In de werksituatie kleedt hij zich zoals de omstandigheden voorschrijven. Hij kan bepaalde combinaties hebben voor verschillende situaties. Die zijn heel formeel, maar wel samengesteld naar zijn eigen smaak. Het ziet er allemaal fantastisch uit. De kleding is gericht op wat anderen ervan vinden.

Een 'drie' vraagt zich eerst af hoe hij zal overkomen in het gezelschap. Hij moet wel indruk maken en heeft dus dure merkkleding aan.

Favoriet land

De 'drie', die alleen geïnteresseerd is in succes en geld, gaat naar Amerika. Daar maakt hij een rondreis en kijkt welke fantastische ideeën hij kan opdoen, waarmee hij later geld kan verdienen.

Favoriete acteur

voorbeelden van 'drieën' in films zijn: Tom Cruise, Sharon Stone en Mick Jagger.

Favoriete song

'The winner takes it all' - Abba

Favoriet boek

Born to succeed - Colin Turner

Beroemde 'drieën'

John de Mol, Ronald Reagan, John F. Kennedy, Tom Cruise, Demi Moore, Sharon Stone, Marilyn Monroe, Roger Moore.

'Drieën' op hun best

zijn efficiënt, optimistisch, praktisch, verantwoordelijk, competent en energiek.

'Drieën' op hun slechtst

zijn egoïstisch, arrogant, ijdel, oppervlakkig, wraakzuchtig, te competitief, te defensief en opportunistisch.

De rode draad in het leven van de 'drie'

'Hoe kan ik mijn hart openen en volgen?'

Het Enneatype Drie zal zich sterk herkennen in deze situatie:

De beste zijn in wat hij doet is voor hem een sterke drijfveer en in de loop van de jaren heeft hij veel erkenning gekregen voor wat hij bereikt heeft. Hij krijgt veel voor elkaar en hij is succesvol in bijna alle dingen die hij aanpakt. Hij identificeert zich sterk met datgene wat hij doet, omdat hij van mening is dat je waarde is gebaseerd op wat je bereikt en de erkenning die je daarvoor krijgt. Hij heeft altijd meer te doen dan mogelijk is in de beschikbare tijd, dus hij zet zijn gevoelens en zelfbeschouwing vaak aan de kant om het werk af te krijgen. Hij wordt ongeduldig als mensen zijn tijd niet goed gebruiken. Als iemand anders te traag is met de uitvoering van een project, zou hij het liever gewoon zelf overnemen. Hij heeft het gevoel dat hij elke situatie 'in de hand heeft' en zo komt hij ook over. Hoewel hij graag met anderen wedijvert, is hij ook een goede teamspeler.

Verdere persoonlijkheidskenmerken van de Drie:

De Drie is diplomatiek, charmant en ambitieus en als zich een nieuwe ervaring voordoet vraagt hij zich eerst af of deze wel nut voor hem heeft. Hij is meer gericht op een doel dan op relaties en zet zijn gevoelens opzij om een klus te klaren. Hij heeft vaak de behoefte om goed te presteren, wil niet afhankelijk zijn van anderen, hij doet de dingen op zijn manier. De Drie vindt het belangrijk om mensen te laten weten waar hij goed in is en heeft mede zijn succes te danken aan het feit dat hij

altijd een goede indruk wil maken. Hij doet zijn best om geaccepteerd te worden en geliefd te zijn.

Hij is een zeer gemotiveerde doorzetter, kan uitstekend met details omgaan, vindt het belangrijk om gewaardeerd en bewonderd te worden en vindt het normaal als hij in het middelpunt van de belangstelling staat.

De Drie voelt zich niet prettig bij lange termijn verplichtingen, dus hij maakt het zich bij belangrijke veranderingen in het leven nogal makkelijk. Hij is zelfverzekerd en gedreven om uit te blinken en houdt zich graag bezig met dingen die de mogelijkheid geven op beloning en persoonlijke erkenning. Door de jaren heen verandert hij zijn waarden en levensstijl diverse keren. In een eerste ontmoeting is hij evenwichtig, koel en gereserveerd alhoewel hij zijn uiterste best doet om mensen te ontmoeten en relaties aan te knopen. Als hij boos is, wordt hij meestal afstandelijk en als hij mensen niet mag, blijft hij meestal toch vriendelijk ondanks zijn gevoelens. Hij hecht er belang aan om dingen beter te doen dan anderen en is trots op zijn flexibiliteit; wat geschikt of belangrijk is, verandert vaak. Een van zijn kenmerken is zijn gelijkmatige humeur en hij komt vaak over als fatsoenlijk, zelfs aardig.

De Drie laat zich zelden weerhouden door twijfel aan zichzelf maar als hij een confrontatie met iemand heeft, draait hij er meestal te veel omheen. Als hij zich onzeker voelt, wordt hij arrogant en afwijzend en ernstige tegenslag maakt hem gevoelloos en vastberaden. Hij vermijdt intimiteit als hij vreest dat hij niet kan voldoen aan de verwachtingen van anderen.

De Basis

In de periode vanaf de helft van de zwangerschap tot een jaar na de geboorte worden de wezenlijke basisconclusies bepaald die het kind vormen tot een bepaald Enneatype. In deze periode ontwikkelt het kind zijn fysieke identiteit en voert strijd tussen 'Vertrouwen in' en 'Wantrouwen van', een bipolaire basisbehoefte oftewel een ontwikkelingspolariteit.

Deze ontwikkeling richt zich op de overlevingsdrang van het individu en de motor van deze overlevingsdrang is de ontwikkeling van angst, waarbij het ervaren van angst leidt tot een bepaalde actie tot zelfbehoud (de levensconclusie). Als deze actie werkt wordt dit DE oplossing voor het kind en deze oplossing is bepalend voor de ontwikkeling naar de structuur van een bepaald Enneatype.

De levenservaring die de weg aangeeft voor de Drie:

Het kleine kind kwam in nood toen hij voelde niet meer te kunnen voldoen aan de normen, waarden en de overdreven bewondering van de moeder.

Verloren levensessentie van de Drie:

De connectie met het gevoel van universele hoop dat alles wat gedaan moet worden verloopt volgens universele wetten en principes.

Compenserend geloof/levensvisie van de Drie:

De wereld belooft Doen, niet Er zijn. Om geliefd te worden richt je jezelf op 'Goed Doen' in plaats van gewoon 'Een Mens te zijn'.

Levensconclusie voor zelfbehoud, Copingstrategie van de Drie:

Zorg dat zaken uitgevoerd worden, ga voor succes en een goed imago omdat liefde alleen dan gegeven wordt als je prestaties worden goedgekeurd. Leg de focus op taken en doelen en leg urgenties in het werk met weinig attentie voor de eigen gevoelens.

Basisangst van de Drie:

De angst waardeloos of zonder inherente waarde te zijn.

Onbewust ontvangen kindertijdboodschappen door de Drie:

Het is niet goed om je eigen gevoelens en identiteit te hebben.

Uitgebleven kindertijdboodschap voor de Drie:

Er wordt van je gehouden om jezelf.

Basisverlangen en haar vervorming voor de Drie:

Het verlangen om waardevol te zijn. Dit onttaardt in het najagen van succes.

Kernidentificatie van de Drie:

Identificeert zichzelf sterk met een zelfbeeld dat zich heeft ontwikkeld op basis van wat hij voor bewondering door anderen houdt. Verzet zich tegen het (h)erkennen van gevoelens van leegte en zijn eigen zelfafwijzing.

Zelfbeeld van de Drie:

Bewonderenswaardig, begeerlijk, aantrekkelijk, voortreffelijk, goed aangepast, effectief, met 'onbegrensde mogelijkheden'.

Mentale gedrevenheid van de Drie:

IJdelheid

Valkuilen voor de Drie:

Het geloof dat super efficiënt zijn, succes, erkenning, liefde en acceptatie garandeert.

Uit angst zelf waardeloos te zijn, geven Drieën anderen het gevoel waardeloos te zijn door hen arrogant of met verachting te behandelen.

Motiverende energie van de Drie, de emotionele passie:

(Zelf)bedrog om het doel te bereiken door zich anders voor te doen, altijd een 'Succesvol' verhaal klaar te hebben, zichzelf 'Succesvol' te presenteren en zichzelf te bedriegen over de eigen gevoelens. Bedrog door te geloven dat men uitsluitend ego is. Bij dit geloof worden alle inspanningen gericht op de ontwikkeling van het ego in plaats van op onze ware aard. Deze passie kan men ook ijdelheid noemen, een poging om het ego te laten denken dat het waardevol is zonder dat men zich ook tot de spirituele bron wendt.

Vermijdingen van de Drie, gevoed door angst:

Mislukken, incapabel zijn door de eigen sterke gevoelens. Een onbewuste, altijd aanwezige angst, dat iets niet volbracht kan worden.

Kracht van de Drie:

Presteren, bekwaam, enthousiast, leiding geven.

Paradox voor de Drie:

Uiterlijk succes brengt niet de innerlijke vervulling of het gevoel van de ware welstand, welvaart of welzijn.

Gerichtheid van de aandacht, de behoeften van de Drie:

Een-op-een relaties: mannelijk/vrouwelijk imago
Sociale situaties: prestige
Zelfbehoud: zekerheid

Mechanismen die werken in de Drie:

Kernovertuiging: ik ben wat ik voorstel
Verdediging: identificatie
Intuïtie afgestemd op: goedkeuring voor prestaties
Wat de Drie niet wil, vermijdingen: falen
Emotionele Gerichtheid: (zelf)bedrog

Fixaties: ijdelheid

Werkmotivatie: impulsen van buitenaf

Hoofdthema's van de Drie:

Benadrukt dat hij efficiënt, capabel en voortreffelijk is. Focust zich op doelen, een pragmatische benadering en de wetenschap hoe hij zich moet presenteren.

Gaat met gevoelens om door repressie en zijn aandacht op taken te blijven richten, actief te blijven. Presteren houdt pijnlijke gevoelens onder de duim. Kijkt bij anderen uit naar gevoelssignalen.

In de relatie tot systemen willen Drieën met het systeem meewerken. Maar ze onttrekken zich er al even graag aan, ze interpreteren de regels zoals het ze het beste uitkomt en sjoemelen.

Hoe de Drie anderen manipuleert?

Door anderen te charmeren en het imago aan te nemen dat 'werkt'.

Ontplooiing voor de Drie:

- Matig je tempo
 - Verwelkom je gevoelens
 - Begrijp dat een fout geen ramp is
 - Er is altijd liefde voor jou, niet alleen als je iets tot stand brengt
 - Werk aan oprechtheid en eerlijkheid
- en vergeet nooit dat het je ware aard is om van je leven te genieten en anderen te achten en te waarderen.

Ultieme uitdaging om te groeien voor de Drie:

Hervindt de werkelijke waarheid dat liefde naar je toe komt om wat je bent en niet om wat je doet. Kwaliteiten van de essentie zijn daarbij het streven naar het hogere idee: het herwinnen van hoop en de hogere deugd: oprechtheid (eerlijkheid).

Spirituele weg

Vanuit hun veronderstelling dat waardering afhankelijk is van imago en status bedriegen Drieën zichzelf door hoop te halen uit hun eigen prestaties in plaats van uit werk dat voortkomt uit universele principes. Volgens de spirituele zienswijze geeft hoop ons kracht en richting om onze daden te ondersteunen. Hoop kan ons hart in vervoering brengen en heeft zijn oorsprong in ons onbewuste in plaats van in onze bewuste verlangens. De projectie van het imago van een succesvol persoon neemt bij de Drie de plaats in van een oprecht (eerlijk) zelfbeeld en ijdelheid blaast zijn persoonlijke verdiensten op. Bedrog is nodig om het imago van een succesvol persoon te kunnen handhaven. Als bedrog echter overgaat in een oprecht (eerlijk) laten zien van zichzelf is de Drie in staat de rijzende kracht van de hoop die uit de essentie voortkomt te ervaren.

Het gevolg

De Drie is op heel jonge leeftijd geprezen voor wat hij doet, met name door de moeder. Niet voor wat hij is, zoals bij de Twee maar voor wat hij niet allemaal zou kunnen doen. Op school moet hij bijvoorbeeld alles goed doen. Daardoor gaat hij presteren om het compliment van moeder te krijgen. Het is een veel gespeelde rol in onze cultuur en de meest gewaardeerde. Het kind werkt aan een positieve identificatie met de moeder.

Het dilemma

Drieën voelden zich geliefd om wat ze presteerden in plaats van om wat ze voelden. 'Doen' werd gewaardeerd in plaats van 'voelen'. Imago werd gewaardeerd in plaats van diepgang. Om in deze omgeving te gedijen leerden kinderen van het type Drie goed te presteren en hun succes te vergroten.

Ze leerden te concurreren, verschillende werkzaamheden tegelijkertijd te doen en zichzelf te promoten. Ze leerden hoe ze indruk op anderen konden maken. Omdat succesvol zijn een manier was om liefde te krijgen, leerden ze een façade van welslagen om zich heen te bouwen.

Een imago kan misleidend zijn. In plaats van dat ze hun eigen behoeften duidelijk maken, stemmen ze zich af op het behalen van resultaten. Als reactie op veranderingen in de situatie passen ze hun zelfpresentatie aan. Ze worden perfecte minnaars, efficiënte 'doeners', de leidinggevenden op de afdeling. Zolang ze in de ogen van anderen goed zijn hebben ze een goed gevoel over zichzelf, ook al kunnen ze moeilijk contact maken met hun eigen gevoelens.

Omdat ze zich niet door de kracht van hun eigen emoties kunnen laten leiden, zullen ze als vanzelfsprekend de emotionele leidraad van anderen overnemen. Ze kijken wat anderen van hen verwachten en vervolgens beantwoorden ze hieraan. Als blijkt dat een bepaald imago hun iets oplevert, nemen ze de karakteristieken over die bij een bepaalde rol horen. Ze staan er niet bij stil dat ze slechts een imago overbrengen.

Ze weten alleen dat ze het haten als ze niet geliefd worden; dat anderen hen aardig vinden als ze succesvol overkomen; dat ze hun zelfpresentatie kunnen veranderen en dat het lijkt of anderen hen meer mogen als het goed met hen gaat. Als deze gewoonte een automatisme wordt, stopt hun zelfobservatie. Ze worden dan het slachtoffer van totale zelfmisleiding en zijn niet meer in staat hun eigen gevoelens te onderscheiden van de gevoelens die het imago met zich meebrengt.

Succesvolle Werkers groeien door zichzelf los van hun imago te zien. Als ze inzien hoe ze zichzelf aanprijzen, hun prestaties overdrijven en hun manier van doen aanpassen om meer indruk op anderen te maken, zijn ze vrij om te kiezen hoe ze willen reageren. Ze worden gesteund door mensen die de doelstellingen van relaties herformuleren van emotionele schijn in emotionele diepte; die begrip hebben voor hun gewoonte hun eigen gevoelens te ontwijken; die loyaal met hen zijn en zich niet voor de gek laten houden door hun overtuigende façade.

De Kind-ziel van de Drie

De Zes is het hartpunt van de Drie, dus achter het efficiënte en beheerste laagje van een Drie bevindt zich een heel angstig kind. Verlegen, timide, onzeker en bang als het is, ervaart deze kind-ziel de wereld als een vijandige en kwaadwillige plek. Anderen zijn bedreigend, soms zodanig dat hij paranoia kan ontwikkelen dat ze hem te pakken willen nemen en hoeveel een Drie ook heeft bereikt en hoeveel uiterlijk succes hij ook heeft behaald, nog steeds ervaart hij zichzelf diep vanbinnen als een van de zwakkelingen in de strijd om het bestaan.

In feite kunnen alle pogingen van een Drie om iets te bereiken worden beschouwd als een reactie op een angstige kind-ziel, een poging om dit deel van hemzelf te overwinnen en zich ertegen te verweren. Dit verklaart waarom al het succes voor hem nooit genoeg is. Hoe groot zijn status of macht ook is, als hij zijn kind-ziel niet verwerkt en integreert, kunnen de innerlijke angst en onzekerheid nooit worden opgelost. Vanuit het perspectief van de kind-ziel is het imago van een Drie een poging om dit angstige en onvolwassen deel van zichzelf te camoufleren.

Voor de ontwikkeling van een Drie is het noodzakelijk dat hij deze kind-ziel, die de grond onder zijn voeten ervaart als van nature onvast en niet ondersteunend, aanpakt. Als hij zijn angst steeds meer onderkent en inziet hoe groot de drijfkracht ervan in zijn psyche is, zal zijn angstige kind zich innerlijk gekoesterd voelen en dus veiliger.

Het toestaan op zich zal met de tijd zijn angst transformeren in innerlijk vertrouwen, steun en welbehagen, en de Drie zal begrijpen hoe het precies deze kwaliteiten waren die hij als jong kind had en die niet werden toegestaan en ondersteund door zijn vroege omgeving. Het kan zijn dat zijn oorspronkelijke belichaming van essentiële 'Wil' door omstandigheden in het gezin werden bedreigd en uiteindelijk is afgesleten, of het gemak waarmee hij dingen kon doen hem tot doelwit van afgunst en haat maakte van zijn ouders of de andere kinderen, waardoor zijn zelfvertrouwen werd ondermijnd.

Los van de psychodynamiek zal de innerlijke grond van een Drie, naarmate zijn kind-ziel in zijn bewustzijn is geïntegreerd, zekerder en steviger aanvoelen. Door het gevoel dat Essentie zijn werkelijke basis is, zal zijn ziel zich ontspannen in de ondersteuning van zijn Essentie. Zijn gedrevenheid, die werd gevoed door zijn angstige kind-ziel, zal mettertijd transformeren in de innerlijke kalmte en moeiteloosheid van ware 'Wil'.

Afweermechanismen gebaseerd op verdringing van Schuld/Woede, Schaamte of Angst

Identificatie, mechanisme van de DRIE, de Winnaar
Afweer op het gevoel/impuls van Schaamte

Een Winnaar is de persoonlijkheid van het Enneagram die zichzelf het meest succesvol acht. Daarbij wordt mislukking of falen door de Winnaar gezien als een bedreiging voor het psychologisch overleven. Dit falen wordt weggehouden uit het bewustzijn door middel van het afweermechanisme identificatie.

Een Winnaar, ook wel Motivator genoemd, zal een ruimte, waarin bijvoorbeeld een receptie wordt gehouden, als volgt binnen lopen. Terwijl de Winnaar de ruimte betreedt zal onbewust worden waargenomen wie in die ruimte de meeste waardering of aandacht krijgt. Is dit een professor of een sportvedette dan zal de

Winnaar gaan praten en zich gedragen als respectievelijk een zeer belezen en kundig persoon of als een persoon, die ook de nodige sportprestaties heeft verricht. Onbewust worden gedrag en identiteit vervormd om zo succesvol mogelijk over te komen. Gevoelens van de feitelijke en mogelijk mindere eigen waarde worden hiermee niet toegelaten in het bewustzijn. Ook hier zal uiteindelijk deze manier van afweer niet meer voldoen. De buitenwereld kan dit gedrag als 'plastic' gaan zien en de Winnaar kan de jacht naar succes als zinloos gaan ervaren.

Je kracht is tegelijkertijd je grootste valkuil.

Gebruik je die teveel en niet afgestemd op de ander dan ervaart de ander die kracht negatief en zal daar met weerstand op reageren.

De sterke kanten van de Drie:

- Werkt zeer effectief
- Is gericht op succes
- Heeft zelfdiscipline
- Kan goed omgaan met in de belangstelling staan
- Maakt zich geliefd door presteren
- Wil de beste zijn
- Doelen en resultaten zijn belangrijk
- Zelfpresentatie wordt veranderd om betere resultaten te krijgen
- Stopt zijn hart in het werk
- Richt alle aandacht op zijn taak
- Denkt veelzijdig
- Krijgt veel voor elkaar door taakgericht te denken
- Is een goede organisator
- Is de aanvoerder van het winnende team

Reactie op stress:

De Drie gaat naar de Negen

De gedreven Drie wordt op de Negen opeens afstandelijk en apathisch

Drieën zijn sterk gefocust en gedreven om te presteren en identificeren zich met wat ze doen. Met de stap naar Negen kunnen ze onder hun meedogenloze jacht op succes uitkomen. De gedrevenheid van Drieën om zich te onderscheiden en te bewijzen heeft onvermijdelijk stress en conflicten in hun relaties tot gevolg. Op zulke momenten kunnen ze het kalmer aan doen; ze worden diplomatieker en coulanter, zoals gemiddelde Negenen. Drieën op de Negen willen nog steeds boven de meute uitsteken, maar ook weer niet al te veel. Ze profileren zich minder en proberen niet al teveel op te vallen tussen anderen.

Drieën belanden in hun jacht op succes nogal eens in situaties waarin ze gedwongen zijn dingen te doen die ze eigenlijk niet echt interessant vinden. Voor beperkte tijd levert dit geen problemen op, maar als ze langere tijd een loopbaan of een relatie hebben, die niet berust op wat ze werkelijk willen, leidt dit ertoe dat zij zich er niet bij betrokken voelen en het allemaal langs zich heen laten gaan, zoals Negenen.

In plaats van efficiënt te werken, vullen ze hun tijd met irrelevante bezigheden en routines, in de hoop ongedeerd door moeilijke situaties heen te rollen. Terwijl

Drieën doorgaans taken snel en efficiënt afhandelen en attent op anderen reageren, zijn ze onder stress ongeïnteresseerd en zelfgenoegzaam.

Bij mislukkingen of grote tegenslag in hun carrière kunnen Drieën menen dat hun laatste uur geslagen heeft. Tijdens zulke perioden raken ze gedesillusioneerd over het leven en zichzelf. Hun onderliggende leegte breekt door en ze maken een apathische en opgebrande indruk. In plaats van met hun onloochenbare daadkracht stappen te ondernemen om hun situatie te verbeteren, neigen ze ertoe de realiteit van hun problemen uit de weg te gaan en hun tijd te verdoen met wishful thinking en gefantaseer over hun volgende grote succes.

De rode vlag; de Drie in de nesten

Rode vlag: De angst tekort te schieten, dat de eigen claims leeg en nep zijn.

Als Drieën een ernstige crisis hebben doorgemaakt of in hun jeugd chronisch mishandeld zijn, kunnen zij de val omlaag maken, naar de ongezonde aspecten van hun type.

Tegenslag die zijn zelfvertrouwen ernstige deuken toebrengt, kan tot gevolg hebben dat een Drie tot het beangstigende inzicht komt dat hij zijn leven heeft opgebouwd op een zwak of zelfs vals fundament. Hij kan bang zijn dat hij daadwerkelijk faalt, of dat zijn successen van generlei waarde zijn, of dat zijn claims over zichzelf frauduleus zijn. En zijn angst kan voor een deel gegrond zijn. Op het moment dat hij de waarheid in deze angsten inziet, kan hij de weg naar gezondheid en bevrijding inslaan. Aan de andere kant zou hij zelfs nog harder zijn best kunnen doen om zijn illusie van superioriteit in stand te houden en dubbel zo hardnekkig ontkennen dat hij lijdt of ook maar enig probleem heeft. ('Geen problemen! Met mij gaat het prima, ik doe alles wat nodig is om maar vooruit te komen').

Als de Drie in deze houding volhardt, kan hij de val omlaag maken naar de ongezonde niveaus.

Indien je bemerkt dat jijzelf of iemand die je kent de waarschuwingssignalen, (zie waarschuwingssignalen), gedurende een langere periode achtereen vertoont (langer dan een paar weken) dan is het in therapie gaan of het invoeren van andere hulp ten eerste aan te bevelen.

Waarschuwingssignalen voor enneagramtype drie in nood

Potentiële pathologie: narcistische persoonlijkheidsstoornis, nerveuze druk, depressie (vaak anhedonisch), narcistische woede en wraakzucht, psychopathisch gedrag.

- Verdere herkenningspunten:

- Lichamelijke uitputting en opgebrand zijn (burn-out) als gevolg van meedogenloze werkverslaving.
- Versterking van het valse zelfbeeld en toegenomen oneerlijkheid en bedrog.
- Gevoelsarmoede en innerlijke leegte.
- Pogingen om de mate van emotionele nood verborgen te houden.
- Jaloezie en onrealistische succesverwachtingen
- Zelfreclame en opportunisme
- Ernstige episoden van woede en vijandigheid

De Drie in rust en zijn prestatiepunt (de integratierichting): naar de Zes.

De ijdele, argwanende Drie wordt behulpzamer en toegewijder tegenover anderen. Drieën verwerklijken zichzelf en blijven gezond door, zoals gezonde Zessen, te leren zich te wijden aan anderen en aan doelen die hun eigenbelang te boven gaan. Hun focus verschuift hiermee van de behoefte om een zelfbeeld in stand te houden naar het diepgevoelde verlangen om de ontwikkeling van iets groters dan henzelf te bewerkstelligen.

Integrerende Drieën ontwikkelen een waarachtige zelfachting op manieren die ze zelf nooit hadden kunnen vermoeden. Door hun op samenwerking ingestelde omgang met anderen, zowel in werk als in relaties, ontdekken ze bovendien in zichzelf de moed en het besef van innerlijke leiding van de gezonde Zes. Dit stelt ze in staat om meer van hun authentieke kwaliteiten te openbaren. Hun communicatie is eenvoudig, oprecht en direct, ze hebben het niet nodig om mensen versted te doen staan. Hoe hard Drieën ook werken, hun streven naar validatie door het najagen van niet uit het hart voortkomende doelen, lijkt nooit bevredigende resultaten op te leveren.

Tot hun eigen verrassing vinden Drieën diepe bevrediging in de onzelfzuchtige daden die ze verrichten en verantwoordelijkheden die ze delen, zodra ze zich vanuit het diepst van hun hart toewijden en daardoor ontwikkelen ze een echt gevoel van eigenwaarde. Ze zijn diep ontroerd door wat zij samen met anderen scheppen en zien de schoonheid en goedheid van wat ze gepresteerd hebben,

ongeacht of ze daar wel of geen lof voor ontvangen. Op zulke momenten, zonder enige zelfreflectie, ervaren Drieën hun ware identiteit en waarde.

Gemiddelde Drieën neigen ertoe zichzelf als solisten te beschouwen. Ze kunnen anderen weliswaar motiveren en teamgeest kweken, maar in laatste instantie ervaren ze zichzelf als personen die alleen in de wereld staan. Belast als ze waren met de rol van familieheld, waren steun en troost uitgesloten; een held mag nu eenmaal niet teveel om hulp vragen. Maar als Drieën naar de Zes integreren, herkennen ze in hun leven beschikbare steun en nemen deze aan en durven ook om hulp te vragen. Meestal wekt een dergelijke stap bij de Drie een intense angst op om te falen en anderen teleur te stellen ("Als ze weten hoe ik me echt voel, laten ze me allemaal stikken"). Maar als hij leert met selectief uitgekozen anderen solide relaties op te bouwen, die zoals bij gezonde Zessen het geval is, op vertrouwen en wederzijds respect berusten, begint hij aan de veel bevredigender reis van het ontdekken van innerlijke leiding en steun in zichzelf.

Met pogingen om de trekken van een gemiddelde Zes te imiteren schieten Drieën weinig op. Zich overdreven toewijden aan anderen en proberen de eigen identiteit en zekerheid op te bouwen door links en rechts banden aan te knopen zal hun preoccupatie met hun zelfbeeld en performance alleen maar versterken. Zodra ze daarentegen hun identificatie met hun presteren en zelfpresentatie loslaten, dienen de trouw, innige toewijding en moed van de gezonde Zes zich op geheel natuurlijke wijze aan.

Hoe kan de succesvolle werker zich ontplooiën ?

- Het sleutelwoord is STOP! Ruim tijd in om emoties maar boven te laten komen voordat je verder rent naar de volgende taak. Zie je wens om constant bezig te zijn als een manier om je angst voor opkomende gevoelens te onderdrukken. Probeer je angst voor gevoelens, waaruit de wens constant bezig te zijn voortkomt, te ontdekken.
- Leer het verschil te ervaren tussen doen en voelen. Herken wanneer een activiteit mechanisch wordt. Op een robotachtige manier werken onderdrukt je opkomende gevoelens.
- Merk op wanneer fantasieën over successen de plaats innemen van wat je werkelijk kunt.
- Blijf bij problemen in plaats van een nieuwe weg in te slaan, critici in diskrediet te brengen of falen zo uit te leggen dat het een succes wordt.
- Schenk aandacht aan het uitstellen van gevoelens. "Na de volgende promotie zal ik gelukkig zijn. Na de loonsverhoging zal ik meer tijd hebben."
- Merk op als je voelt dat je bedriegt. "Niemand kan achter mijn masker kijken. Ze zien alleen mijn uiterlijk gedrag."
- Ervaar je onrealistische faalangst als de werkdruk afneemt.
- Wees je ervan bewust als je zelfevaluatie of intervisiesessies tot een taak maakt die je in de vingers wilt krijgen of als je deze gaat zien als het volgende karwei dat op de agenda staat.

- Leer gevoelens te herkennen. Je kunt beginnen met de sensaties te benoemen die bij bepaalde gevoelens horen. “Mijn gezicht is warm. Mijn buik voelt gespannen.”
- Een vastgestelde tijd waarbinnen zelfevaluatie plaatsvindt vermindert de angst voor het ervaren van emoties. Begin met dertig minuten en ga kan weer aan het werk.
- Maak keuzen op basis van gevoelens in plaats van op basis van de status die ze je opleveren.
- Sta mensen toe om van je te houden om wie je bent in plaats van om wat je doet.

De verschillende niveaus binnen enneagramtype 3

Binnen elk enneagramtype bestaan er verschillende niveau's. Dat betekent dat het zelfde type (totaal) verschillend gedrag kan vertonen. Het is nooit zo dat je elke dag hetzelfde niveau hebt, maar je kunt wel zeggen wat normaal gesproken je niveau is. Vergeet niet dat het enneagram niet meer is dan een hulpmiddel voor ontwikkeling om je type uiteindelijk te overstijgen. Naast de verschillende subtypen en vleugels kent dit type de volgende niveaus .

Afhankelijk van de situatie, de daarbij behorende mate van stress en het ontwikkelingsproces wat de Drie heeft doorlopen kan deze zich op verschillende niveaus uiten.

Niveaus van ZIJN voor de Drie

Ongezond, Niveau 1, Kern = Monomaan, meedogenloos

Ongezonde Drieën menen dat er niets is wat ze kunnen doen om de positieve aandacht te krijgen van de mensen wier goedkeuring ze nodig hebben. In deze toestand kunnen ze de beheersing over hun onderdrukte vijandigheid en woede verliezen. Ze kunnen proberen wraak te nemen op echte of ingebeelde kwelgeesten en iedereen die hen naar hun idee heeft afgewezen ten val te brengen.

Ongezonder, Niveau 2, Kern = Dubbelhartig, opportunistisch

Ongezonde Drieën hunkeren inmiddels zo wanhopig naar aandacht, dat ze onverschillig welk verhaal of plannetje zullen beramen om hun afglijden te camoufleren. Ze willen dat niemand weet hoe gekweld ze feitelijk zijn en ze doen er alles aan om hun emotionele ziekte en misstappen verborgen te houden.

Ongezonder, Niveau 3, Kern = onprincipieel, bedriegend

Drieën zijn bang dat zij falen en hun claims misschien leeg en frauduleus zijn, wat inderdaad zo kan zijn. Om hun zelfbeeld te redden gaan ze zichzelf en anderen bedriegen; ze zeggen wat nodig is om indruk op mensen te maken of verdenkingen tegen hun weg te nemen. Van binnen voelen ze zich leeg en teneergedrukt.

Gemiddeld, Niveau 4, Kern = Zelfpromotend, pompeus

Drieën zijn bang dat anderen hen alleen zullen opmerken als ze buitengewoon succesvol of voortreffelijk zijn. Ze proberen daarom zichzelf en anderen te overtuigen van de realiteit van hun grandioze claims. Ze promoten zichzelf en zijn competitief en arrogant als afweer tegen verborgen behoeftigheid.

Gemiddeld, Niveau 5, Kern = Imagobewust, bedreven

Drieën maken zich zorgen dat ze de positieve achting van anderen zullen verliezen en daarom willen ze graag indruk maken op mensen. Ze cultiveren wat naar hun idee het aantrekkelijkste mogelijke beeld is. Ze zijn ambitieus, maar worden geplaagd door zelftwijfel. Ze willen bewonderd en begeerd worden. Doorgaans hebben ze intimiteitproblemen.

Gemiddeld, Niveau 6, Kern = Op succes georiënteerd, presterend

Drieën worden bang dat ze door andermans prestaties overschaduwd worden, dat hun inspanningen niet de verlangde aandacht brengen. Ze dienen zich daarom van anderen te onderscheiden door extra te presteren. Constant juttten ze zichzelf op om meer te bereiken.

Gezond, Niveau 7, Kern = Gericht op doelen, zichzelf verbeterend

Drieën versterken hun zelfbeeld door zichzelf en hun talenten te ontwikkelen. Ze zijn competent, vol zelfvertrouwen, hardnekkig en een toonbeeld in wat ze ook doen. Als effectieve communicators zijn ze vaak populaire rolmodellen en een inspiratie voor anderen.

Gezond, Niveau 8, Kern = Zich aanpassend, bewonderenswaardig

Drieën stemmen af op wat anderen waarderen en passen zich daarbij aan zodat ze, naar ze hopen, waardevoller zijn. Zelfbeeld: "Ik ben voortreffelijk, capabel en goed aangepast" (Met onbegrensde mogelijkheden).

Gezond, Niveau 9, Kern = Geleid door het eigen innerlijk, authentiek

Drieën laten het geloof los dat hun waarde afhangt van de positieve achting van anderen, waardoor ze vrij zijn om hun ware identiteit en eigen hartsbegeerte te ontdekken. Hun basisvermogen is eveneens verwezenlijkt, en ze voelen zich waardevol en de moeite waard. Ze aanvaarden zichzelf en zijn zichzelf en weldoend

De Drie verdiepend

Van Stralend Schenken naar Schone Schijn Mullah Nasrudin en het streven

Op een dag zei Mullah Nasrudin tegen me: "Had ik maar meer grond." Ik vroeg hem: "Maar waarom? Zoveel grond als je nu hebt, is toch genoeg." Hij zei: "Ik zou behoorlijk wat meer koeien kunnen fokken." Ik vroeg hem: "En wat zou je met die koeien willen doen?"

Hij zei: "Ze verkopen en er geld voor maken." "En dan? Wat wil je dan met dat geld gaan doen?" "Nog meer land kopen."

Ik vroeg hem: "Waarvoor dan?" "Om nog meer koeien te fokken."

Essentie: Straling, Stralen.

De Drie is de essentie van de naar buiten gerichte activiteit. Almaas spreekt hier over Heilige Harmonie, Heilige Wet en Heilige Hoop. Het is de energie van het activeren van anderen, van daadkracht, dadendrang en expansie. Het is het dynamische, schenkende creatieve element in de wereld dat naar alle kanten straalt, het is het Licht in de wereld.

Het verhaal van Mullah Nasrudin laat de neiging tot en de zinloosheid van de ongebreidelde expansie van de Drie zien. Door de complementaire energie van de Zes kan er evenwichtigheid ontstaan binnen de 6 – 9 – 3 driehoek.

Stralen en de ervaring Bij de Drie past het gevoel voor de wereld zinvolle activiteiten te doen, overigens zonder dat deze essentie aangeeft welke vorm dat dan precies heeft. De specifieke vorm bij een bepaald persoon wordt gedefinieerd in de Vier, waar het oorspronkelijke of unieke werkzaam is. De drie geeft de energie voor het realiseren van de (nieuwe) mogelijkheden. Binnen deze essentie voelt dit als actie binnen de natuurlijke ontvouwing van de werkelijkheid.

Een piekervaring van Stralen zou kunnen zijn: "Niets gebeurt op zichzelf, dingen ontvouwen zich als vanzelf en vinden plaats op het juiste moment. Ik heb een eigen taak in het doen van binnen het geheel passende activiteiten .

Archetypen: De Zon, Re, de Vader, de Man, Sol Invictus, De Demiurg, de Schepper, Christus.

De Zon of de Zonnegod is het belangrijkste archetype voor de Drie. Het is de mannelijke creërende kracht die met zijn energie de schepping voedt en helpt te verschijnen. Bij de oude Egyptenaren was dit Re de zonnegod, bij de Romeinen was dit Mithras, de gezant van Ahura Mazda, de Heer van de heerscharen van het Licht. Vandaar dat Mithras de titel de Sol Invictus, de Onoverwonnen Zon droeg.

Sommige Romeinse keizers waren ingewijd in de Mithrasmysteriën en namen de titel Sol Invictus over. Ook in het oude Europa waren er van oudsher zonnegoden (Green, 1991).

In vele scheppingsverhalen is de Schepper of de Bouwer van de wereld niet de Allerhoogste of de uiteindelijke grondslag van het Zijn. We spreken dan over de Demiurg als bouwmeester van de wereld, in onderscheid tot de Allerhoogste.

In een wat andere vorm is binnen het christendom ook Christus een archetype voor de Drie, hij is immers "Het Licht der Wereld". Onder andere Dante trekt dat in zijn Divina Commedia ook door in de symboliek waarbij Christus gelijk gesteld wordt met de zon.

De Dwaling van de Drie (naar Riso en Hudson) De dwaling Een gezond jong kind is een en al levenslust, beweging en activiteit, de wereld is er om in te spelen en om geëxploreerd te worden. Een groep jonge kinderen is vol energie, beweging, lawaai, de kinderen lijken onvermoeibaar. Bij het ouder worden "moet" dat veranderen, kinderen leren "zich te gedragen", hun vuur in te houden.

Deze discipline, het aanpassen aan de mores van de omgeving gaat ten koste van de expressie van de levensenergie van het kind. Die levensenergie wordt stap voor stap geremd. Ook hier wordt het kind ontkend in zijn specifieke manier van zijn. De basisbehoefte die in de essentie Drie niet vervuld wordt is: "Er wordt van je gehouden om jezelf".

De innerlijke wond

Het kind zal dan het angstige vermoeden krijgen dat het geen eigen identiteit heeft en zo ontstaat het negatieve zelfbeeld "Ik ben waardeloos, zonder intrinsieke waarde". Ook hier zal het kind die "waarheid" naar de achtergrond van zijn bewustzijn verbannen.

Een deel van het kind weet dat dit onwaar is, dit is het deel dat zich niet gezien en niet gewaardeerd weet. Het passende gevoel is verdriet en het kind ervaart dit als: "Ik ben verdrietig, want ik word niet gezien zoals ik ben". Als het kind gaat geloven dat dit waar is wordt dit: "ik ben verdrietig want ik deug niet zoals ik ben".

Het imago

Dit gevoel van ondraaglijke innerlijke leegte wordt gecompenseerd door het construeren van een nastrevenswaardig imago. Dat beeld wordt geconstrueerd op basis van wat hij denkt dat anderen bewonderenswaardig vinden en heeft de volgende strekking: "Ik ben bewonderenswaardig, begeerlijk, voortreffelijk, met onbegrensde mogelijkheden". De strategie De strategie van uit deze essentie wordt dan: Ik ben succesvol en laat dat ook zien, want dan ben ik iemand".

Karakterisering van de Drie

KARAKTERISERINGEN:

Winnaar,
Ondernemer,
Succesvolle werker,
Doener,
Pragmaticus,
Scoorder

VERVORMINGEN:

Streber,
Macho,
Haantje,
Druktemaker,
Opgeblazen ballon,
Statuszoeker,
Narcist
Performer.

Mullah Nasrudin en het armelui's maal Mullah Nasrudin at een armelui's maal van linzen en brood. Zijn buurman, van wie gezegd werd dat hij een wijs man was, leefde in een groot huis en dineerde met weelderige maaltijden die hem door de keizer werden geschonken. Hij zei tegen de Mullah "Als je alleen maar leerde hoe je de keizer kon behagen en onderdanig zou zijn net als ik, dan zou je niet op linzen en brood hoeven te leven". Nasrudin antwoordde: "Als jij alleen maar leerde hoe je op linzen en brood kon leven, zoals ik, zou je de keizer niet hoeven te behagen noch onderdanig hoeven te zijn".

De Strategie: de Presteerder

Een persoon of subpersoonlijkheid die op dominante wijze een bij de Drie passende strategie hanteert noem ik een Presteerder. Hij is de persoon die vooral gericht is op succes, op prestaties en op het laten zien van wat hij gepresteerd heeft.

De strategie van de Drie

De Presteerder heeft vanuit zijn essentie een contact met de dynamische levensenergie. De Presteerder is dan ook energiek, daadkrachtig en ondernemend. Als strategie streeft de Drie naar waardering van anderen door succesvol te zijn en dit in de vorm van uiterlijkheden vooral ook te laten zien. De Drie is het op succes georiënteerde, zich aanpassende type. Hij is pragmatisch en houdt van uitdagingen, is zelfverzekerd, kan zeer charmeren en is sensitief voor trends.

Drieën streven naar het imago: “Ik ben succesvol, bewonderenswaardig, begeerlijk, aantrekkelijk, voortreffelijk, goed aangepast, effectief, met “onbegrensde” mogelijkheden”.

De Presteerder wordt meestal positief gewaardeerd vanwege:

1. Charmerend, zelfverzekerd optreden, zich gemakkelijk bewegen in veel sociale situaties en zaken acceptabel kunnen presenteren.
2. Succes in de zin van voor elkaar krijgen van dingen, het gemak waarmee hij anderen in beweging brengt.
3. Inspirerend, motiverend, efficiënt optreden.

De Schaduw van de Presteerder Naranjo noemt deze strategie: “Succes door Narcisme”. Om zijn gevoelens van waardeloosheid te compenseren schept de Drie een positief zelfbeeld dat is gebaseerd op wat anderen zouden verwachten. Als dat zelfbeeld niet bevestigd wordt, kan de Presteerder ongeduldig, geïrriteerd, boos en beschuldigend worden naar zijn omgeving.

De spreekstijl is vaak wervend en/of inspirerend.

De Presteerder stoot nogal eens af vanwege:

1. Het competitieve, de preoccupatie met “de beste” te willen zijn.
2. De gerichtheid op (het ophouden van) uiterlijke schijn, wat tot uiting komt in streven naar sociaal aanzien, macho-gedrag, imponerende bezittingen enz.
3. Het feit dat hij slecht tegen kritiek kan. Bij falen legt hij de verantwoordelijkheid buiten zichzelf.

Als de Drie tot bloei komt Als de Presteerder uit zijn overlevingsstrategie kan stappen en de kwaliteiten van zijn essentie in zuivere vorm tot uitdrukking brengt is de Drie op zijn best. Hij is dan waarachtig, sensitief, doen om het plezier van het doen, levenslustig, sprankelend en een voorbeeld voor anderen.

In vogelvlucht:

- Bevrijd: Is de Drie energiek en actief en competitief in het realiseren van dingen die goed zijn voor het geheel.
- Suboptimaal: Wordt de Drie de Presteerder en streeft dan in competitie naar succes. Het doel, winnen van anderen is belangrijk want daar ontleent de Drie zijn identiteit aan, evenals het laten zien van het succesvol zijn.
- Vervormd: Bij de vervorming kan het doel de middelen heiligen, en wordt de Drie een Streber met rücksichtsloze trekken.
- Ontaard: Narcistische stoornissen, psychopathisch gedrag

Enneagram en geestkunde type 3

Op www.geestkunde.net staat mooie informatie over verdieping. Ook het boek *Geestkunde* van Freek van Leeuwen is een verdiepingsslag voor mensen die naar de essentie willen. Hier een korte omschrijving van het type volgens Freek van Leeuwen.

Drie: het uitgekeerde willen (in de numerologie: acht)

Het kost drieën geen moeite een opdracht op een effectieve en deskundige wijze uit te voeren, zichzelf een doel te stellen en dat ook te bereiken; alsook andere mensen geestdriftig te maken, in beweging te brengen en hen in staat te stellen vooruit te komen.

Drieën hebben een zesde zintuig (intuïtie) voor het inschatten van opdrachten. Zij vereenzelvigen zich met het bedrijf of de gemeenschap waarvoor ze werkzaam zijn en hebben de gave om een goede werksfeer te scheppen. De onderlinge samenwerking tussen de groepsleden ligt hen na aan het hart.

Drieën kunnen door hun vertrouwenwekkende uitstraling en door de kracht van hun argumenten grote invloed krijgen en een werk waarin ze geloven, laten slagen.

Drieën hebben veel moeite met het waarnemen van de eigen gevoelens (ingekeerd waarnemen). Wel peilen zij voortdurend: Kom ik goed bij anderen over? Heb ik succes? Drieën idealiseren overwinning en succes.

Drieën putten hun kracht uit hun successen. Zij hechten veel waarde aan hun aanzien, prestaties, carrière en voelen zich beter thuis in hun rol dan in hun ware zelf, dat ze nauwelijks kennen. Ze kunnen vrijwel iedere rol spelen. Als drieën ergens binnenkomen weten zij onmiddellijk hoe zij zich moeten gedragen om bij de aanwezigen in de smaak te vallen.

Het leven is voor hen een concurrentiestrijd: het gaat om winnen of verliezen. Zij willen de winnaars zijn en schoppen het daardoor ver.

Veel drieën hebben een aantrekkelijk uiterlijk. Zij maken een optimistische, jeugdige, intelligente, dynamische en productieve indruk (de wilskracht). Drieën vereenzelvigen zich met de waarden en het aanzien van de groep, waar zij deel van uitmaken (de uitgek. instelling).

Zij zijn aantrekkelijke mensen met succes, die met een glimlach door de wereld gaan. Zij werken hard voor hun succes. Ze zorgen dat hun plannen slagen en gebruiken daarvoor al hun kracht. Maar ze willen dat het er makkelijk en ontspannen uitziet en laten niet merken hoeveel moeite het hen kost.

Zij hebben de neiging om iets, waarmee zij zich vereenzelvigen, overdreven positief te bekijken en moeilijkheden te verdoezelen. Als ze vinden dat hen iets is gelukt, maken ze dat aan anderen duidelijk met het doel lof, waardering en bewondering te oogsten. Ze praten graag over hun successen, sommen mensen op die ze hebben kunnen beïnvloeden en onderscheidingen, die ze hebben ontvangen.

Drieën kunnen niet genoeg worden geprezen en willen bevestiging ontvangen. Jammergenoeg blijft die waardering vaak uit omdat ze zo'n sterke en

zelfverzekerde indruk maken, dat niemand op de gedachte komt dat ze loftuigingen nodig hebben. Drieën zijn afhankelijk van loftuigingen, ofschoon dat zelden aan ze te merken is.

Ijver is de grootste verleiding van drieën. Wie voldoende zijn best doet, kan hogerop komen. Winnaars worden bewonderd en verliezers veracht. De armen zijn het niet waard te worden bekeken.

Het afweermechanisme van drieën heet vereenzelviging. Zij schermen zich af voor bedreigingen door helemaal in beroep, rol of werk op te gaan en geen kritiek op groep of bedrijf te dulden. Wat drieën vermijden is falen. Er bestaat niets tragischer dan een drie, die geen succes boekt.

Onontwikkelde drieën kunnen zichzelf enorm overschatten. Zij zijn vaak zo verwend door succes, dat ze op het laatst geloven dat alles wat ze doen goed en juist is.

De wortelzonde is de leugen of het bedrog. Om te winnen hebben drieën de neiging om het met de waarheid niet zo nauw te nemen: ze scheppen een beeld of een rol, dat er goed uitziet, goed in de markt ligt en uiteindelijk zal zegevieren. Het is een manier om iets mooier af te schilderen dan het is, schaduwkanten te verdoezelen en de voordelen overdreven te benadrukken.

De onontwikkelde drie bedriegt in de eerste plaats zichzelf. Zij verlangen niet naar diepgang; waarom zou je diep graven als oppervlakkigheid goed werkt? Drieën komen zelfverzekerd over. Ze kunnen iemand alles verkopen, doordat ze vooral zichzelf verkopen. Ze verkopen iemand hun kalmte en deskundigheid, wat perfect in scène is gezet.

Hun valkuil is ijdelheid: de verpakking of kleding is belangrijker dan de inhoud of de persoon. Drieën zijn geboren toneelspelers, vooral tegenover grote groepen mensen. In een persoonlijk gesprek voelen zij zich onzeker, want dat vereist oprechtheid, kwetsbaarheid, diepte.

Drieën waren hun hele leven lang zo druk bezig met het beklimmen van de ladder naar het succes, dat dat en het verkrijgen van welvaart hun enige levensinhoud werd.

Doordat drieën voortdurend bezig zijn met allerlei ondernemingen, vaak meerdere tegelijk, trekt hun binnenwereld vaak aan het kortste eind. Om geheel zichzelf te kunnen worden, moeten drieën, net als tweeën, leren alleen te zijn. Beiden hebben een plek nodig waar geen bewondering van buitenaf bestaat.

Het toonbeeld van de drie wordt in de westerse wereld nauwelijks in twijfel getrokken. Onze maatstaven voor 'gezondheid' zijn: in staat zijn tot werken, liefhebben en genieten.

Drieën vinden het moeilijk om hun werkelijke gevoelens waar te nemen (ingekeerd waarnemen) omdat ze zoveel rollen spelen. Voor onontwikkelde drieën die mislukt

zijn, lijkt het leven leeg en zinloos. Zij richten alle haat en vijandigheid, die zij anders tegen hun concurrenten richten, tegen zichzelf.

Drieën hebben moeite met trouw, met een bindende relatie. Trouw betekent elkaar steunen in voor- en tegenspoed. Drieën hebben echter de neiging om ondernemingen af te breken wanneer ze dreigen te mislukken of geen winst meer lijken op te leveren. Een bindende relatie leidt er bovendien toe dat rollen en maskers op een gegeven ogenblik worden doorzien en daardoor hun betekenis verliezen. Een bindende relatie is voor drieën echter de enige mogelijkheid om de gerichtheid op rollen te overwinnen en innerlijk te groeien. Pas dan kan hun onontwikkelde en behoeftige innerlijk aan bod komen.

Type 3: de Presteerder en Transactionele Analyse

Prestatiegerichtheid

Laat ik niet koketteren, laat ik niet etaleren, maar laat ik presteren (en presenteren). Type drie onderdrukt de eigen gevoelens, zowel naar buiten als naar binnen. Het oorspronkelijke 'ik' doet er niet toe, is leeg. 'Dan maar mijn prestaties voor zich laten spreken', zo is de afspraak van type 3 met zichzelf. Het lege 'ik' identificeert zich daarmee. Zijn de prestaties goed, dan ben ik goed. Hoewel indirect, zien we hier een aanvallende en uitbreidende strategie van het ego. Het gaat om applaus voor de prestaties.

IJdelheid

Naast prestatie draait het voor type 3 om de presentatie. Het oorspronkelijke ego is 'leeg'. Daarvoor in de plaats zijn stukjes ego overgenomen van andere Enneatypes. Dat maakt type 3 tot een meester in rollenspel. Als een kameleon weet dit type zich in presentatie aan te passen aan de normen van het op dat moment van belang zijnde 'publiek'. 'Kom ik goed over? Sluit ik goed aan bij de verwachting?' Over die transparante vragen maakt type 3 zich onbewust zorgen. Het is die ijdelheid die zorgt dat het ego gevoed wordt. Ook via zelfstroking verheerlijkt type drie het zelfbeeld.

Oppervlakkigheid

Aanverwante begrippen binnen dit kader zijn 'glad' 'dun' 'oppervlakkig' en 'bedrieglijk'. Zich volgens de norm presenterend, zonder werkelijke identiteit maakt het contact met type 3 wat onwezenlijk. Er ontbreekt 'iets', maar wat? Het is juist dit gladde oppervlak waarmee het ego op ego van type 3 zich verdedigt. Stel je voor dat de authentieke gevoelens zichtbaar zouden zijn. Dan gaat het dunne 2e ego aan gruzelementen.

Identificatie

Zonder oorspronkelijk ego kon type 3 niet anders dan zich identificeren met stukjes aangeleerd ego. Hoewel dit dus rollen zijn die als het ware het eerste ego omgeven, is type 3 zich hiervan niet bewust. Type 3 denkt dan ook dat hij het opgezette masker ís. Dat masker kan van moment tot moment wijzigen, afhankelijk van de omstandigheden. Zo voedt het 2e ego zijn flinterdunne bestaansrecht.

Type 3 identificeert zich ook voortdurend met zijn 'publiek'. Het radarsysteem scant onophoudelijk de omgeving en peilt de verwachtingen rondom zichzelf en het gewenste beeld. Het 2e ego past deze techniek toe vanuit de gedachte 'voorkomen is beter dan genezen'. Je kunt dit zien als voeden van het ego. Via de peiling kan de juiste rol worden gekozen en worden teleurstellingen bij de ander voorkomen.

Life-position: + -

Favoriete rollen:

Verzorgende Ouder, Aangepast Kind

Favoriete game: van inspirator via dictator naar slachtoffer van held via gekrenktheid naar beul

Favoriete zelfstroking: in gedachten bezig zijn met de behaalde of te behalen prestaties (applaus), inclusief de (efficiënte) weg ernaar toe. Daarnaast, vanuit twijfel of zelfverheerlijking voortdurend innerlijke presentaties houden voor één of meer personages (personen die voor imago belangrijk zijn).

Emotionele en mentale gewoonten

Kameleon Drieën weten hoe anderen willen dat ze eruitzien, dus gaan ze er zo uitzien. Ze weten wat anderen van hen willen horen, dus geven ze de gevraagde feedback. Ze zien wat op ander en indruk maakt, dus nemen ze die rol aan. Omdat ze zeer vaardig zijn in het hanteren van hun imago, kunnen ze hun identiteit middenin een zin veranderen. Ze beginnen in de verkeerde richting te praten, ontdekken dat het niet werkt, en passen zich heel geleidelijk aan, zodat het einde van hun zin een aanvaardbare mening weergeeft. Ze hullen zich in de beschermende schutkleur van het imago dat de groep respecteert. Ze nemen het uiterlijk, de stijl en de status aan die men waardeert. Zoals een acteur zich met zijn rol identificeert, 'worden' Drieën het imago dat ze hebben aangenomen.

Veelzijdig actief

Vanuit hun voorkeur voor efficiëntie doen Drieën graag verschillende dingen tegelijk.

Als ze bijvoorbeeld van de keuken naar de kelder lopen, komen allerlei kleine dingen die nog gedaan moeten worden plotseling in hun gedachten op. Als ze op hun werk over de gang naar een andere afdeling lopen, overdenken ze de verschillende onderwerpen op hun agenda die ze nog met die afdeling moeten bespreken. Wellicht kunnen ze met één bezoek twee zaken afhandelen. Efficiënt bezig zijn geeft Drieën energie. Hoe meer ze doen, hoe beter ze zich voelen, dus richten ze zich in hun werk op kwantiteit. Wanneer Drieën zich op de hoofdtak richten, betrekken ze er tegelijkertijd verschillende andere taken bij. Terwijl ze telefoneren, herinneren ze zich relevante gegevens en nuttige contacten, en gaan ze in gedachten alvast de lijst met werkzaamheden voor morgen na. Het gebeurt vaak dat de verschillende projecten waar ze aan werken op hetzelfde moment op hun hoogtepunt zijn. Om doelmatig te kunnen zijn moeten Drieën zo weinig mogelijk tijd spenderen aan details en snel verdergaan met het volgende onderwerp, en met wat daarna komt, en met wat daarna komt. Bezig zijn is voor hen een vorm van controle hebben. Succesvolle Werkers voelen zich veilig zolang ze bij zaken actief betrokken blijven.

Concurrentiestrijd

Drieën concurreren van nature. Ze verleggen graag hun grenzen en geven zich helemaal om met de besten te kunnen wedijveren. Zoals de meeste mensen die concurreren, spelen ze om te winnen. Een goede tegenspeler zweep het spel op. Drieën proberen op de snelste en meest efficiënte manier hun doel te bereiken of de genegenheid van (hun partner te krijgen. Ze besteden geen aandacht aan zaken die hen hiervan kunnen afleiden. Het voordeel van een concurrerende

houding is dat het werk afkomt, maar het nadeel is dat het vaak ten koste gaat van aandacht voor feedback.

Concurrerende Drieën handelen op basis van onvolledige informatie. Ze hebben geen tijd om te luisteren. Ze zijn te gefixeerd om te horen. Mensen en hun informatiebronnen worden gereduceerd tot wat ze kunnen betekenen voor het project. Als de feedback over het project negatief is, gaan Drieën nog harder werken. Positieve feedback verhoogt hun werktempo ook. Hun boodschap luidt: Bemoei je niet met me als ik werk, ik bel je als ik klaar ben.

Marktwaaarde

Kunnen concurreren betekent zowel bekwaam zijn als jezelf kunnen verkopen. De cultuur in de VS wordt hoofdzakelijk door Drieën bepaald. Vitaliteit en jeugdigheid worden in deze cultuur gewaardeerd en het concurrentiesysteem wordt gestimuleerd. De invloed van de media is groot. Het is bekend dat advertenties de zaken mooier voorstellen dan ze zijn. Het is niet zo dat reclame uit het aanprijzen van 'een pakket leugens' bestaat, maar het product wordt beschreven op een manier die het publiek zal aanspreken. Drieën die naar buiten gericht zijn, zullen een rol aannemen die aantrekkelijk is voor het publiek. Ze ontlenen hun identiteit aan de positieve waardering voor hun aantrekkelijke imago. Ze liegen niet opzettelijk, maar ze brengen zichzelf op de markt zoals ze een product aanprijzen. Het curriculum vitae speelt in hun denken een belangrijke rol.

Ze zoeken uit waar een potentiële werkgever behoefte aan heeft en stemmen hun curriculum hierop af. Ze volgen de interesses van hun partner en bekwamen zich hierin.

Ze kijken welke karaktertrekken anderen aantrekkelijk vinden en gaan deze aannemen.

Bedrieglijkheid

Het imago van Drieën is voor hen zowel bedrieglijk als beschermend. Het beschermt hen tegen afwijzing. Het is zo gemakkelijk naar buiten toe een passende façade op te houden. Als een relatie niet werkt, beginnen ze een nieuw leven. Ze kiezen een nieuw imago, nieuwe vrienden, nieuwe perspectieven. Drieën kijken vooruit, naar de toekomst en naar succes. Ze besteden weinig aandacht aan teleurstellingen uit het verleden. Drieën met zelfkennis herkennen het verschil tussen hun imago en hun echte gevoelens. Ze kunnen het verschil zien tussen een echte leider en iemand die bluft. Ze herkennen een 'bedrieger' aan de oppervlakkigheid van zijn verschijning. Wanneer Drieën hun 'ware zelf' openbaar maken, is dit een belangrijk moment in hun leven. Het was voor hen zoveel gemakkelijker een passende façade op te houden.

Doelmatigheid

Bezig zijn betekent veiligheid, dus denken ze graag in termen van kwantiteit en efficiëntie. Ze hebben vaak het ongeduldige gevoel dat er onvoldoende tijd is om alles gedaan te krijgen. Doelmatigheid staat voorop. Ze rijden een uitgekende route zonder stoplichten. Ze hebben een routine ontwikkeld om karweitjes zo snel mogelijk gedaan te krijgen. Hun mentale houding is snel plannen en zo min mogelijk tijd aan aparte onderdelen besteden. Ze voelen een voortdurende druk van hun werkzaamheden, zodat ze moeilijk even kunnen gaan zitten en praten. Drieën hebben het gevoel dat het leven voorbijvliegt. Als de energie naar boven komt, zijn zij de eersten die naast hun bed staan, de eersten op de tennisbaan en ze slaan de ballen terug op een manier die het minste tijd kost. Elke seconde telt. Hun lunch bestaat uit een broodje in de auto, bij de computer of in de kantine op het moment dat er geen rij staat, zodat ze niet hoeven te wachten.

Altijd haast

Als een project eenmaal op gang is gekomen, richten Drieën hun aandacht alleen op die items die maken dat het werk afkomt. Alle andere interessen vallen weg. Onduidelijkheden verdwijnen. Als het werk op gang is, worden de doelstellingen duidelijk. Ze zetten een tijdsplanning op, berekenen de uitgaven en gaan telefoongesprekken voeren. Hun twijfels en vragen verdwijnen. Ze zijn op de goede weg.

Een project kan het leven van Drieën domineren. Het bepaalt wat prioriteit heeft. Het bepaalt hoe ze met hun tijd, geld en gedachten omgaan. Het bepaalt wie er in hun leven een rol blijft spelen en wie ze achter zich laten. Als Drieën eenmaal met een project verbonden zijn, kunnen ze er niet meer van loskomen. Hun geest splitst zich op. Het project blijft hen bezighouden, ook al richten ze hun aandacht op andere zaken. Ze richten hun aandacht op de volgende stap in het project en halverwege deze stap gaan ze, zonder tussenliggende pauzes, alweer verder naar wat er voor de daaropvolgende stap nodig is, en de daaropvolgende stap. Als er geen resultaten worden behaald, voelen ze zich soms even angstig. Ze passen de werkwijze snel aan om zo veel mogelijk resultaat te behalen, en soms willen ze het liefst hun resultaten aan het einddoel aanpassen.

Drieën moeten leren stop te zeggen. Als ze eenmaal door het werk gegrepen zijn, kunnen ze moeilijk stoppen en inzien waar ze mee bezig zijn.

Veilige omstandigheden

Drieën voelen zich sterk in de rol van leidinggevende. In deze rol is hun aandacht gericht op hun werk in plaats van op wat ze voelen. Dingen doen gaat hun gemakkelijker af dan het omgaan met gevoelens die ze binnen een relatie ervaren. Ze voelen zich meer vertrouwd met het opvoeren van hun werktempo dan met zich te ontspannen en hun aandacht naar binnen te richten. Het klinkt tegenstrijdig, maar Drieën worden onzeker en bang als ze zich veilig gaan voelen in een relatie.

Onder veilige omstandigheden, bijvoorbeeld die van een bevredigende baan of een goed huwelijk, kunnen Drieën een aangenaam werktempo ontdekken. Hun emotionele en mentale gewoonten mogen echter niet ter discussie gesteld worden, omdat dat te bedreigend is. Mensen zien het jezelf promoten en willen opvallen vaak als een teken van succes. Drieën hebben voorkeur voor werk op een niveau dat de meeste mensen als stressvol zouden ervaren. In plaats van hun tempo te vertragen, hebben ze de neiging hun relatie aan te passen aan de uren overwerk die ze maken. De verschuiving naar veilige omstandigheden ontstaat óf in opdracht van hun partner, die meer intimiteit wil als gevolg van een tragische gebeurtenis waardoor gevoelens naar boven kwamen, óf wanneer de Succesvolle Werker op een andere manier overtuigd geraakt is van de waarde van het emotionele leven.

In veilige omstandigheden verschuiven Drieën in het diagram naar de positie van punt of type Zes. Als Drieën de positieve karakteristieken van de Zes overnemen, kunnen ze hun echte gevoelens ontdekken, zodat ze hun empathische vermogens en emotionele loyaliteit kunnen ontwikkelen. Als ze de negatieve karakteristieken van de Zes overnemen roept dit bij Drieën problemen op die te maken hebben met gevoelens van onveiligheid. Ze trekken hun gevoelens in twijfel. "Wellicht zijn mijn gevoelens niet echt?" Ze voelen zich bedrieglijk. "Is dit nu wat ik zou moeten voelen?" Ze voelen zich ineens minder zeker van zichzelf. Hun partner moet hun imago oppeppen.

Ze willen vereerd worden, maar voelen zich hier nu wantrouwend over. Drieën die verliefd zijn hebben angst ontmaskerd te worden. Ze worden gesteund als hun partner de ontmaskering van hun imago waardeert als een zinvolle activiteit en laat zien wat de voordelen zijn van aandacht hebben voor gezondheid en het gezinsleven. Het is ook nuttig te begrijpen hoe twijfel het onverwoestbare zelfvertrouwen van Drieën kan aantasten. Door te oefenen in heroverwegen, nadenken en wachten leert de gestreste Drie niet alleen anderen lief te hebben, maar ook zijn houding van *dat doe ik even snel' los te laten ten gunste van authentieke, creatieve ideeën.

Stress

Drieën stoppen hun hart in hun werk en daarom levert elke bedreigende situatie in hun baan veel stress op. Ontslag en ziekte zijn duidelijk aantoonbare stressfactoren, maar Drieën lopen ook risico als het slecht gaat met een belangrijke relatie. Als de stress toeneemt, versterken hun emotionele en mentale gewoonten.

Drieën zwakken hun angstgevoelens af door hun aandacht te beperken tot de taak waar ze mee bezig zijn. Als hun angstgevoelens aanhouden, raken ze nog gedrevener. "Het gaat heel goed met mij. Ik kom om middernacht thuis en ga om zeven uur 's ochtends de deur weer uit." Drieën doen er goed aan stil te staan bij de impuls die hen tot activiteit brengt, zodat ze bij de onderliggende gevoelens kunnen komen. Uit faalangst zullen Drieën echter elke kant opgaan die de beweging gaande houdt.

Bij stress bewegen Drieën in het diagram naar punt of type Negen. Als ze de negatieve karakteristieken van dit type vanuit hun eigen gezichtspunt overnemen, worden ze zweverig en verspillen ze veel energie aan onbelangrijke zaken. Ze verruilen hun grote projecten voor kleinere taken en doelen. Ze lezen romans uit de Boeketreeks, hangen voor de televisie en zijn eindeloos bezig karweitjes op te knappen. Aan de buitenkant wekken ze een verstarde indruk. Ze weten dat ze angstig zijn, maar vertonen weinig emoties. Twijfel over hun eigenwaarde staat voorop. "Wat stel ik nog voor als ik niet produceer? Wat denk jij dat ik zou moeten doen?" Ze zijn het meest kwetsbaar op de momenten dat ze niet door activiteiten in beslag worden genomen. De negatieve karakteristieken van de Negen roepen bij Drieën ook de neiging op om het lot de schuld te geven. "Ik kon er niets tegen doen. Normaal gesproken ben ik niet zo."

Als ze de positieve karakteristieken van de Negen overnemen, stellen Drieën zich open voorvertrouwen in een relatie. Dit is een kwaliteit van de Negen die Drieën onder stress goed kunnen gebruiken. Als ze niet in staat zijn in hun gebruikelijke tempo te functioneren, moeten ze hun hoop vestigen op iemand anders. Dit kan ertoe leiden dat ze de conclusie uit hun kindertijd 'dat alleen degenen met succes het waard zijn om van te houden', heroverwegen. Als ze ervan uitgaan dat ze afgewezen worden als ze falen, staan ze op een ongebruikelijke wijze open vooracceptatie. Als ze het gevoel hebben dat ze weinig kunnen bieden, zijn ze degenen die hun de handreiken dankbaar. Veel Drieën vertellen dat ze zich geheel aan hun relatie konden geven in een periode van crisis op hun werk. Ze voelden zich omgeven door liefde op een moment dat ze dit het minst verwachtten. Het begrip geliefd te worden om wie ze zijn in plaats van om wat ze doen kan in perioden van stress voor Drieën een realiteit worden.

Positieve signalen

Drieën houden ons een optimistisch wereldbeeld voor. "Je zult zien dat we het voor elkaar krijgen." Ze zijn enthousiast en bemoedigend. Actie ondernemen geeft hun hoop. Ze komen over als zeer praktisch, toegewijd aan de doelen en resultaten die ze nastreven, aan hun team en hun gezin. Succesvolle Werkers zijn consciëntieuze leidinggevendenden die verantwoordelijkheden op zich nemen, nergens voor weglopen en bereid zijn het meeste werk te verzetten.

Negatieve signalen

Drieën wekken de indruk dat ze niet echt in de bezigheden of de gevoelens van anderen geïnteresseerd zijn. Drieën lijken gekunsteld of oppervlakkig, omdat ze zich aan anderen aanpassen. Materiële zaken en het bereiken van doelen staan bij hen voorop. Ze kunnen zich moeilijk ontspannen, de dingen op hun beloop laten en vakantie vieren.

Als Drieën bekibbelen op de tijd die ze in hun relatie steken, kan hun partner zich gemanipuleerd voelen door wat de Drie allemaal wil bereiken. Drieën kunnen hun persoonlijke vrienden verwaarlozen, terwijl ze hun collega's op het werk wel aandacht geven.

Dubbele boodschappen Wanneer Drieën het meest productief zijn, zijn ze zich vaak het minst bewust van zichzelf. Ze leveren op een mechanische manier prestaties door zich doeltreffend van het ene project in het volgende te storten. Drieën koppelen hun welzijn aan het krijgen van erkenning en aan het hebben van aantrekkelijke bezittingen. Tastbare weelde en sociale beloningen zijn voor hen het meest belangrijk. Anderen kunnen materieel welzijn als een gebrek aan emotionele diepte beschouwen. Drieën verwarren materieel welzijn met emotionele bevrediging. Het snel overgaan van het ene project naar het volgende geeft geen gelegenheid de voldoening van de geleverde prestatie in zich op te nemen. Het snelle tempo waarin ze de dingen doen, staat het reflecteren en het kunnen genieten van waar ze mee bezig zijn in de weg.

Drieën zijn ermee gebaat als hun partner hun relatie definieert als een belangrijke taak met nate streven doelen en resultaten. Drieën moeten hun inspanningen beloond zien met resultaten. Relaties kunnen opbloeien als Drieën er vertrouwen in krijgen dat ze 'goed' kunnen worden in emotioneel zijn.

Innerlijke signalen Drieën werken graag vooruit. Details komen later. Tegen de tijd dat ze halverwege een project zijn, kan het te laat zijn om te stoppen en hun plan bij te stellen. Ze denken: "Ik weet waar ik mee bezig ben."

De details vullen we later wel in." Wanneer ze midden in een project zitten, kunnen Drieën moeilijk noodsignalen opvangen. Ze laten te weinig tijd verlopen tussen het vormen van ideeën en de uitvoering hiervan. Ze nemen geen tijd om te reflecteren. Een stem die het niet met hun werkwijze eens is, klinkt voor hen als een hinderlijke inmenging. Ze denken: "We lossen dit later wel op", of: "Dit is een pessimistische gedachte." Kritiek kan ertoe leiden dat ze hun plannen nog harder doordrukken. Ze denken: "Anderen zijn jaloers op mij. Ik moet het eerst voor elkaar krijgen." Hun fanatisme en ongeduld borrelen op. Ze denken: „Dit gaat lukken, we zetten ons er helemaal voor in." Hun innerlijke overtuiging wordt gekoppeld aan hun fantasie over hoe het zal voelen "als ik mijn doel bereikt heb" of "als ik gekozen word". Hun overvloed aan fysieke energie voelt geweldig, en als ze deze energie koppelen aan een imago, wordt dit imago waardevol voor hen, ongeacht of het werkelijk verdienen heeft.

Drieën moeten zich ervan bewust worden wanneer hun aandacht zich gaat richten op het behalen van resultaten. Het kan helpen als ze leren te wachten. Drieën die zich van zich zelfbewustzijn kunnen het gevoel van een opkomende overvloed aan energie gaan zien als een signaal en zich afvragen: "Zal het werken aan deze klus mijzelf wat opleveren opkomt het alleen mijn imago ten goede?"

Samenwerken met de Drie

- Is overtuigd van eigen kwaliteiten. De instant-expert.
- Verwart echte zelf met zijn of haar rol in het werk. „Ik ben wat ik doe.”
- Neemt het imago en de gevoelens over die bij een taak horen. Wordt het prototype van zijn of haar beroep.
- Effectiviteit en tijdsbesparing hebben prioriteit, ook als dit betekent dat 'de bocht moet worden afgesneden'. Neemt de kortste wegen doet verschillende dingen tegelijk. "Details komen later."
- Blijft zich richten op uitbreiding van een project, totdat er tegenwerking komt. Als reactie hierop zet de Drie nieuwe mogelijkheden in met als doel het behalen van een zo groot mogelijke winst.
- Voelt woede als zijn of haar werkzaamheden en plannen onderbroken worden.
- Vindt het eindproduct belangrijker dan het proces. „Hoeveel heb ik geproduceerd?”
- Vindt gerespecteerd worden om zijn of haar kwaliteiten op het gebied van het werk belangrijker dan aardig gevonden worden.
- Kan werken als 'een machine' en verwacht dat anderen ook op deze manier werken.
- Toont het imago van iemand die in het oog springende prestaties levert, is gericht op diploma's en sociaal aanzien.
- Oefent macht uit over anderen, vervult graag leiderschapsrollen.
- Wil een duidelijke weg naar succes en houdt van duidelijk omschreven doelen. Wil dat zijn of haar inspanningen beloond worden en tolereert geen twijfelachtige resultaten.
- Richt de aandacht vooral op positieve feedback. Het imago moet in tact blijven. Kan niet tegen kritiek en legt de verantwoordelijkheid buiten zichzelf als hij of zij faalt.
- Vermijdt falen. Het imago van de Drie verandert net zo lang tot hij of zij een presentatie heeft gevonden die effectief is.
- Kan moeilijk onderscheid maken tussen hoe het voelt bewonderd te worden als leidinggevende en aardig gevonden te worden om wie hij of zij zelf is.

Leiderschapsstijl

Drieën hebben voorkeur voor een leidinggevende positie. Ze ontlenu hun gevoel van eigenwaarde aan hun prestaties en zijn daarom bereid de mouwen op te stropen. Een grenzeloze energie borrelt in hen op. "Laten we aan de slag gaan. Ik kan het. Waarom ben jij moe?" Anderen sluiten zich hierbij gemakkelijk aan. Leidinggevende Drieën gedragen zich als voetballers. Ze zullen elke truc uit het voetbalboekje gebruiken om de bal de goede richting op te krijgen. Dit is een klassieke leiderschapsstijl voor een zaak die snel aan het uitbreiden is en sluit aan bij het westerse ideaal; Drieën passen zich echter als kameleons in elke omgeving aan. Een japanse Drie zal de proces georiënteerde voorzieningen die de Deming-managementstijl typeren strijdlustig omhelzen. Als een democratische structuur populair is, zal een goede Succesvolle Werker op die wijze leiding geven. Als men iemand wil die strijd levert, klimt de Drie in de ring.

Een maal op gang krijgen ze een vernauwde kijk op de situatie en zetten ze de oppositie buitenspel. Als ze eenmaal op snelheid zijn, kunnen ze het zich niet meer veroorloven aan zichzelf te twijfelen. Ze moeten vooruit. Ze kunnen niet achteromkijken. Leidinggevende Drieën gaan geconcentreerd op hun doel af, totdat een sterke tegenbeweging hen op hun weg stopt. Vervolgens ontstaat er strijd. Leidinggevende Drieën zijn uitstekende concurrenten. Ze willen hun doel bereiken en zetten alles op het spel. Ze onderhandelen eindeloos. Ze bedelen en lenen. Ze gaan tot de grens of als het moet eroverheen. Inplaats van gas terug te nemen als ze onder druk komen te staan, nemen ze nog meer hooi op hun vork. Elk risico is voor hen de moeite waard als ze maar als eersten hun doel bereiken.

Omdat ze geen onderbrekingen kunnen verdragen, kunnen ze moeilijk nieuwe of tegenstrijdige informatie opnemen. Hun motto voor de onderneming is: "Gewoon doen!"

Ze delegeren vanuit de veronderstelling dat, met het oog op efficiëntie, iedereen zo veel mogelijk de details zal negeren. Deze houding gaat ten koste van de kwaliteit. Het gaat om de kwantiteit, niet om de kwaliteit. Het is belangrijker het aantal mogelijkheden uit te breiden dan aandacht te besteden aan de mogelijkheden die er op dat moment al zijn.

Hun belangrijkste richtlijn is 'doen!', en er is niet veel tijd om aandacht te besteden aan details.

Een onderneming die het soort leiderschap van de Drie weerspiegelt, richt zich op uitbreiding van doelen. Over het algemeen zijn leidinggevende Drieën geen creatieve denkers of vernieuwers, maar ze kunnen prima experimenteren met bestaande ideeën. Ze passen bestaande ideeën op nieuwe situaties toe en kunnen deze dan goed presenteren.

Het kost veel tijd om originele ideeën te vormen en de vragen te overwegen die hierbij opkomen. Ze hebben over het algemeen geen geduld voor langdurig

onderzoek. Ze willen de oplossingen uit eerdere succesvolle projecten overnemen en deze direct toepassen op een nieuw doel. Leidinggevende Drieën gedijen bij praktische resultaten. Ze worden vaak bevestigd in hun persoonlijke stijl, want in onze maatschappij worden succesvolle mensen gewaardeerd. Velen van ons vinden het prima als iemand anders bereid is naar voren te stappen om de verantwoordelijkheid te nemen.

Klassieke conflicten

Drieën identificeren zich sterk met hun taak en rol. Ze gaan ervan uit dat anderen dat ook doen en worden woedend als projecten worden onderbroken. Het gaat erbij Drieën om dat ze hun doel bereiken, zonder dat ze veel aandacht schenken aan het proces dat ernaartoe leidt. Als zich problemen voordoen, worden ze ongeduldig. Het feit dat er een onderbreking plaatsvindt is voldoende bedreigend voor Drieën om óf de 'lastpost' te willen ontslaan óf zelf te vertrekken en zich elders waar te maken.

Als we de Drie die op het eindresultaat gericht is slecht nieuws moeten brengen, doen we er goed aan het doel opnieuw te bevestigen, en vervolgens het probleem in zo weinig mogelijk woorden samen te vatten. Een goede formulering zou zijn: "We liggen met alles op schema, op één onderdeel na dat extra aandacht nodig heeft". Vanuit hun overtuiging dat het doel nog steeds haalbaar is, zullen Drieën bereid zijn te brainstormen over een oplossing. Het ligt voor de hand dat er macht conflicten tussen Drieën en anderen zijn. Als er maar één leiderschapspositie is, zullen Drieën zich helemaal geven om die positie te bemachtigen.

Dit probleem kan het beste omzeild worden dooreen samenwerkingsstructuur op te zetten waarbinnen het werk op een efficiënte manier gedaan kan worden en door te benadrukken dat iedereen kan profiteren van hetzelfde doel. De structuur van het coöperatieve leiderschap moet vanaf het begin duidelijk zijn. Een machtsvacuüm in het leiderschap nodigt uit tot strijd.

De Drie als werknemer

De Drie is het type mens dat beloningen voor het leveren van goed werk zeer waardeert. Drieën zullen produceren en wedijveren voor bonussen en kwalificaties. Meer dan de andere enneagram-typen zijn Drieën zich bewust van verschillen in status. Ze voelen zich het prettigst in een werksituatie met gespecificeerde doelen, beloningen voor geleverde prestaties en goede carrièremogelijkheden. Geen erkenning krijgen zet Drieën aan tot concurrentie. Als ze niet uitverkoren worden, ervaren ze dit als zeer pijnlijk. "Ik zou die lezing moeten geven. Ik zou op het podium moeten staan. Ik zou die klus kunnen doen." Ze voelen zich aangetrokken tot een werkplek die vooruitzichten biedt. Als de weg naar vooruitgang echter geblokkeerd wordt, zullen ze het systeem gaan manipuleren. Ze zullen om

hogergeplaatsten heengaan, voor hun eigen belangen lobbyen en concurrentieprogramma's opzetten. Het zijn netwindhonden, trekkend aan hun riem.

De aandacht van Drieën gaat naar hun eigen prestaties. Ze willen weten dat ze hun werk goed doen en dat ze daarbij een goede indruk maken. Ze leren hetbest als het materiaal een functie voor hen heeft. Ze richten zich op het onmiddellijk gebruik ervan.

"Waar kan ik dit voor gebruiken" Als ze het kunnen gebruiken, stimuleert hen dat. Ze houden van snelle, stimulerende activiteiten. Nadat hun een paar basisprincipes getoont zijn, willen ze onmiddellijk overgaan tot de praktische toepassing ervan.

Drieën leren terwijl ze bezig zijn. Nog voordat ze weten wat ze gaan zeggen steken ze hun hand al op om een vraag te beantwoorden. Ze hebben geen geduld voor langdradige theoretische verhandelingen. Hun preoccupatie met actie maakt het voor hen gemakkelijk om te leren door te doen. Ze zijn niet geneigd achter uit te gaan zitten. Ze storten zich ergens in en gaan aan de slag, zonder dat ze van hun stuk gebracht worden als ze iets niet meteen kunnen. Ze willen de zaak aan de gang krijgen en doen voordat ze denken.

Vanuit hun streven naar onmiddellijke resultaten hebben Drieën de neiging andere mogelijkheden bij voorbaat uit te sluiten. Winst op korte termijn is voor hen erg aantrekkelijk. Het lijkt voorhen gemakkelijker een richting te nemen die onmiddellijk veelbelovend is dan eerst de voordelen en nadelen af te wegen. Drieën kunnen langdurige projecten klaren doordeze op te delen in kleine stukjes die beloning en erkenning geven na de succesvolle voltooiing van elke fase. Een diner als beloning. Een artikel in de bedrijfskrant. Een openbare bekendmaking van hun succes.

De Drie in een team

Als de verschillende rollen binnen een team niet duidelijk verdeeld zijn, zullen Drieën de leiding nemen. Vanuit hun behoefte aan een tastbaar bewijs van wat ze waard zijn, zetten ze zich vrijwillig voor bepaalde werkzaamheden in, organiseren ze brainstormsessies, en gaan ze ervan uit tot laat te moeten doorwerken. Hun grote betrokkenheid zal het team waar ze deel van uitmaken beïnvloeden. Sommigen zullen zich door hen gestimuleerd voelen, sommigen zullen zich door hen tot actie gedwongen voelen en anderen zullen terugdeinzen. De hectische activiteit van Drieën komt meer voort uit hun behoefte aan persoonlijke erkenning dan dat de werkzaamheden dit van hen eisen. Drieën voelen zich hulpeloos als anderen de leiding nemen, en doen daarom indrukwekkend.

Als we Drieën werven voor een project, is het belangrijk dat we kunnen aantonen in welk opzicht het doel ervan voor hen aantrekkelijk is. Als Drieën zich met het doel kunnen identificeren, zijn ze krachtige teamleden. Drieën zijn eerder specialisten dan generalisten. Ze werken graag op een gebied waarin ze doorhun deskundigheid

kunnen uitblinken, en willen graag nieuwe vaardigheden voor hun werkgebied ontwikkelen en toepassen. Ze zijn zeer status bewust en zullen zichzelf overtreffen als ze in een prestigieuze onderneming geplaatst worden. Drieën zijn doorzetters. Ze staan garant voor de voortgang van een project. Als ze zich met een team identificeren, zal hun stuwkracht het doel dat het team wil bereiken ten gunste komen in plaats van hun persoonlijke doeleinden.

Drieën hebben geen oog voor details. Het is nuttig hen met collega's te laten samenwerken die consciëntieus zijn ten aanzien van het toepassen van procedures en kwaliteitscontrole, als tegenwicht voor hun behoefte te produceren. Collega's die uitblinken, activeren de concurrerende kant van Drieën. Als het belang van het team wordt benadrukt kan deze aandrang goed benut worden. Drieën zetten zich in, als de groep dat van hen vraagt. Het worden taaie teamleden als dat het prototype is dat gewaardeerd wordt.

Drieën kunnen goed verkopen en promoten, en dit kan een nuttige vaardigheid zijn voor een team. Het kan echter ook tot problemen leiden als Drieën deze vaardigheid gebruiken om anderen te manipuleren. Succesvolle Werkers kunnen hetzelfde idee steeds op een andere manier naar voren brengen. Ze worden gemotiveerd door wat werkzaam lijkt te zijn bij verschillende mensen, en voor degenen die een rechtlijnig beleid voorstaan kan deze houding inconsequent overkomen. Drieën zullen zich net zolang promoten en aanpassen tot ze instemming krijgen. Om niet ten prooi te vallen aan loyaliteit, zullen

Drieën hun eigen keuzen benadrukken.

Om te kunnen blijven doorwerken, zullen Drieën hun ongeduld met anderen die niet in een consequent tempo werken en die tijd nodig hebben om te speculeren en te discussiëren, moeten temperen. Drieën verzuimen zelden wegens ziekte en kunnen niet omgaan met collega's die niet functioneren wanneer ze van slag zijn. Ze vinden dat gevoelens opzijgezet moeten worden totdat het werk klaar is. "Laten we ons hierdoor niet weerhouden. Laten we niet in onze emoties verdrinken". Drieën worden angstig als ze afhankelijk zijn van collega's die zich druk maken over details of van collega's die verhalen over hun liefdesleven mee naar het werk nemen. Drieën die in een team werken, brengen hun gevoelens tot uitdrukking door middel van de team geest. Als ze zich volledig identificeren met de doelen en resultaten, kunnen ze een kwijnende onderneming weer doen opleven. Als het slecht gaat, graven ze zich in en gaan ze nog harder werken, en als het team wint, organiseren ze een overwinningdiner.

Ontwikkelingsweg van enneagramtype 3

Hieronder volgens enkele tips voor de ontwikkeling van enneagramtype 3.

Uitieme uitdaging om te groeien voor de Drie:

Hervindt de werkelijke waarheid dat liefde naar je toe komt om wat je bent en niet om wat je doet. Kwaliteiten van de essentie zijn daarbij het streven naar het hogere idee: het herwinnen van hoop en de hogere deugd: oprechtheid (eerlijkheid).

Groeipunt

Naar 6:
loyaler, kritischer, meer structuur

Ontwikkeling:

integratie naar type 6: de Waakzame

Van alle types is type drie het meest afgedreven van zijn essentie. Op zijn prille persoonlijkheid heeft hij vervolgens aspecten van diverse ego's verzameld en geïntegreerd tot een tweede ego. Het goede nieuws is, dat daardoor zijn prille persoonlijkheid nog weinig geschonden is.

Onder dat tweede ego vinden we een persoonlijkheid die prachtig 'geconserveerd' is. Krijgt de drie toegang hiertoe dan ontvouwen zich al de prachtige kwaliteiten die zo zuiver geconserveerd zijn. Het toneelspel maakt plaats voor een diep gevoelde integriteit. Wat namaak was, wordt volledig authentiek. Het prachtige hart dat al die tijd was toegedekt, opent zich en straalt van licht en liefde. De wijsheid van het hart weet zich te combineren met kracht. Niet langer is de wereld een toneel en de drie de hoofdrolspeler. Vertrouwend op het goede van de wereld en wetend dat waarde van ons allen is, is het voor de drie nu vreugde om te delen. Moeten wordt willen. Nemen wordt geven. De drie als voorbeeld van eenvoud en aanvaarding. Voorbij de angst, voorbij het verlangen schittert het licht van de liefde. Laat de drie de gids zijn.

Uitnodiging tot

Jezelf ontwikkelen en een voorbeeld voor anderen zijn.

Hoe kan ik me ontplooiën

- * Het sleutelwoord is STOP! Ruim tijd in om emoties maar boven te laten komen voordat je verder rent naar de volgende taak. Zie je wens om constant bezig te zijn als een manier om je angst voor opkomende gevoelens te onderdrukken. Probeer je angst voor gevoelens, waaruit de wens constant bezig te zijn voortkomt, te ontdekken.
- * Leer het verschil te ervaren tussen doen en voelen. Herken wanneer een activiteit mechanisch wordt. Op een robotachtige manier werken onderdrukt je opkomende gevoelens.
- * Merk op wanneer fantasieën over successen de plaats innemen van wat je werkelijk kunt.
- * Blijf bij problemen in plaats van een nieuwe weg in te slaan, critici in diskrediet te brengen of falen zo uit te leggen dat het een succes wordt.
- * Schenk aandacht aan het uitstellen van gevoelens. “Na de volgende promotie zal ik gelukkig zijn. Na de loonsverhoging zal ik meer tijd hebben.”
- * Merk op als je voelt dat je bedriegt. “Niemand kan achter mijn masker kijken. Ze zien alleen mijn uiterlijk gedrag.”
- * Ervaar je onrealistische faalangst als de werkdruk afneemt.
- * Wees je ervan bewust als je zelfevaluatie of intervisiesessies tot een taak maakt die je in de vingers wilt krijgen of als je deze gaat zien als het volgende karwei dat op de agenda staat.
- * Leer gevoelens te herkennen. Je kunt beginnen met de sensaties te benoemen die bij bepaalde gevoelens horen. “Mijn gezicht is warm. Mijn buik voelt gespannen.”
- * Een vastgestelde tijd waarbinnen zelfevaluatie plaatsvindt vermindert de angst voor het ervaren van emoties. Begin met dertig minuten en ga kan weer aan het werk.
- * Maak keuzen op basis van gevoelens in plaats van op basis van de status die ze je opleveren.
- * Sta mensen toe om van je te houden om wie je bent in plaats van om wat je doet.

Wat mij helpt

Mijn tempo matigen. Mijn emoties naar boven laten komen. Mezelf afvragen wat er werkelijk toe doet. Oefenen om mijn identiteit binnenin mijzelf te zoeken, onafhankelijk van succes en de verwachtingen van anderen. Grenzen stellen aan werk. Mezelf toestaan te luisteren en ontvankelijk te zijn. Beseffen dat liefde voortkomt uit zijn, niet uit doen en hebben.

Hoe men mij kan ondersteunen

Me aanmoedigen aandacht te besteden aan gevoelens en relaties. Me laten merken dat ze van me houden om wie ik ben, ongeacht mijn prestaties. Me ondersteunen als ik hun vertel wat werkelijk waar is voor mij. Mij laten weten wat voor hen werkelijk belangrijk is. Me eraan herinneren het langzamer aan te doen en van het leven te genieten.

Oefening in gewaarzijn

Besteed speciale aandacht aan je gevoelens en je neiging deze opzij te zetten om efficiënt te kunnen handelen. Stop een aantal keren per dag een paar minuten om na te denken over de volgende vragen:

- * Welke gevoelens zijn in me opgekomen sinds de laatste keer dat ik gestopt ben om dit te controleren?
- * In welke taken heb ik mijn energie gestoken toen deze gevoelens omhoogkwamen?
- * Hoe heb ik deze gevoelens vermeden of uitgesteld?

Oefening in actie ondernemen

Je zult je herinneren dat 3en over het algemeen gevoelens uitstellen of vermijden, omdat het lijkt alsof gevoelens efficiënt handelen belemmeren.

- * Lever dus elke dag bewust inspanning om het kalmer aan te doen in je werk en in je persoonlijke leven.
- * Word je gewaar van je sterke stuwende energie, je gejaagdheid en ongeduld en je vooringenomenheid met dingen doen. Je weet dat je de neiging hebt alles snel te doen en daarom is het nodig dat je jezelf een paar minuten inhoudt en diep en langzaam ademhaalt. Volg met je aandacht je adem naar het centrum van je lichaam en leidt deze weg van de eisen die de wereld aan je stelt. Besluit dan, als je rustiger bent geworden, te oefenen om het kalmer aan te doen.
- * Merk op, om de waarde van deze oefening voor jou te controleren, of je de tijd neemt om je bewust te zijn van je eigen gevoelens en om echt naar anderen te luisteren. Denk eraan dat 3en zo vastgepind kunnen raken op meerdere doelen en het behalen van resultaten, dat ze hun eigen gevoelens en datgene wat anderen hun duidelijk proberen te maken uitbannen.

Voorbeschouwing van de dag

Concentreer je meteen als je 's morgens opstaat door enkele ogenblikken de ademhalingsoefening te doen. Zeg dan tegen jezelf:

- * Vandaag zal ik oefenen om in te zien dat dingen tot stand brengen niet alleen afhangt van mijn eigen inspanning en efficiency.
- * Ik zal oefenen om het constant bezig zijn te laten varen en me bewuster te worden van wat ik echt moet doen.
- * Ik kan dit doen door contact te houden met mijn gevoelens en me erdoor te laten leiden.

Als je deze oefening doet, doe dan alsof de veranderingen die je vooraf beschouwt al uitgekomen zijn.

Nabeschouwing

Neem 's avonds een paar minuten de tijd om je vooruitgang van vandaag te beschouwen.

Vraag jezelf open en eerlijk:

- * Hoe heb ik het er vandaag afgebracht wat betreft het onderscheid maken tussen wat ik los moet laten en wat ik tot stand moet brengen?
- * Hoe ontvankelijk was ik voor mijn ware gevoelens en voor het handhaven van een tempo dat in overeenstemming was met mijn gevoelens?

Gebruik wat je uit deze nabeschouwing leert als leidraad voor je gedachten en handelingen van morgen.