

Detlef Rathmer

Der Code deiner Persönlichkeit

Mit dem Enneagramm erkennen,
verstehen und gezielt verändern



*Schritt-für-Schritt-Anleitung zur
Typbestimmung und persönlichen Entwicklung
mit dem Enneagramm*

Detlef Rathmer

Der Code deiner Persönlichkeit

Mit dem Enneagramm erkennen,
verstehen und gezielt verändern



*Schritt-für-Schritt-Anleitung zur
Typbestimmung und persönlichen
Entwicklung mit dem Enneagramm*

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek: Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß §44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.

© 2025 Detlef Rathmer

Lektorat: Verlagshaus Rathmer, Molkereiweg 9, 48727 Billerbeck

Korrektur: Verlagshaus Rathmer

Weitere Mitwirkende: Jonah S. Rathmer (technische Unterstützung),
David L. Rathmer (fachliche Unterstützung)

Websites des Autors:

www.psychologische-homoeopathie.de

www.verlagshausrathmer.com

Enneagramm-Profilings™



Verlag: BoD · Books on Demand GmbH, Überseering 33, 22297
Hamburg, bod@bod.de

Druck: Libri Plureos GmbH, Friedensallee 273, 22763 Hamburg

ISBN: 978-3-6951-9255-7

Vorwort

Dieses Buch ist aus einer tiefen Faszination für zwei Dinge entstanden: für die feine Kunst, sich selbst tief und wahrhaft zu erkennen, und für die Möglichkeit, dieses Wissen in konkrete Schritte für Entwicklung und Heilung zu übertragen.

Das Enneagramm ist dabei kein starres Schema, sondern ein lebendiger Spiegel, der uns zeigt, wie wir denken, fühlen und handeln – und warum wir es genauso tun. Es hilft, die verborgenen Muster zu sehen, die uns unser ganzes Leben begleiten, und es gibt uns Werkzeuge, diese Muster zu erweitern, zu balancieren oder zu wandeln. Während viele Enneagramm-Bücher beim Beschreiben der Typen stehenbleiben, führt dich dieses Buch bewusst einen bedeutenden Schritt weiter: Es zeigt dir, wie du deinen Typ nicht nur erkennst, sondern wie du praktisch und strukturiert an seiner Entwicklung arbeiten kannst. Das Ziel ist nicht, dich „neu zu erfinden“, sondern deine vorhandenen Qualitäten bewusst zu nutzen und deine wiederkehrenden Begrenzungen sanft, aber entschieden zu verschieben.

Dabei werden wir nicht nur über deine Kernmotivation sprechen, sondern auch über die tiefer liegende Leidenschaft deines Typs, die oft im Verborgenen wirkt und viele deiner Entscheidungen, Gefühle und Beziehungen beeinflusst. Diese Leidenschaft zu verstehen und ins Gleichgewicht zu bringen ist wohl einer der wirksamsten Schlüssel zu echter Veränderung.

Du wirst auf den folgenden Seiten deinen Platz in der Landkarte des Enneagramms finden, deinen Instinkt-Schwerpunkt entdecken, und mit klaren Übungen, Spiegelmomenten und

Entwicklungsplänen Schritt für Schritt lernen, wie du dich in die Balance bringst. Wir werden dabei auch auf einfache, aber kraftvolle Methoden zurückgreifen – von konkreten Selbstbeobachtungsübungen über Körperwahrnehmung bis hin zu kleinen Ritualen, die dir helfen, im Alltag präsent zu bleiben.

Nimm dir Zeit für diese Reise. Lies nicht nur, sondern probiere aus, beobachte, und erlaube dir, überrascht zu werden – denn oft zeigt sich das Wesentliche nicht dort, wo wir es erwartet haben.

Ich wünsche dir beim Lesen Neugier, Offenheit und die Bereitschaft, manchmal innezuhalten und ganz ehrlich auf dich selbst zu schauen. Denn genau in diesen Momenten beginnt die Veränderung – leise, aber nachhaltig.

Erkenne dich selbst – und erlaube dir, mehr zu werden, als du für möglich hältst.

Sei der Mensch, als den dich das Leben gedacht hat – und werde ihn jeden Tag ein Stück mehr.

Entschlüssele den Code deiner Persönlichkeit – und entdecke, was wirklich in dir steckt.

– Detlef Rathmer

Sämtliche **Übersichtsgrafiken** in voller Größe und Farbe sowie **zahlreiche weitere hilfreiche Übersichten (250)** rund um das Enneagramm zur Vertiefung deiner Kenntnisse findest du als **Bonusmaterial hier**

oder auf der
**Rückseite des
Buchcovers** in
Form eines
QR-Codes:

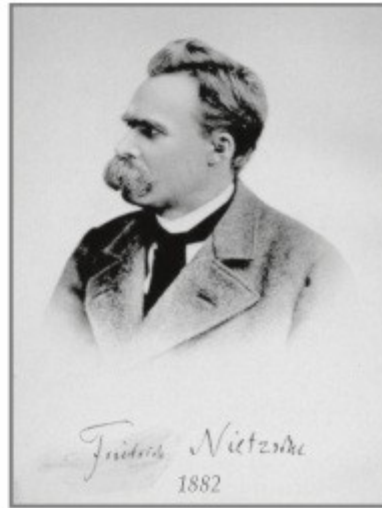


Falls der QR-Code nicht funktioniert, gib bitte *folgenden Link* in deinen Browser ein:

<https://doi.org/10.5281/zenodo.16890125>

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Kapitel 1 – Einführung: Auf der Spurensuche nach dem eigenen Typ.....	7
Kapitel 2 – Das Fundament des Enneagramms	9
Kapitel 3 – Bauch-, Herz- oder Kopfmensch?	12
Kapitel 4 – Der Energiepol: männlich, weiblich oder neutral	15
Kapitel 5 – Blickqualität und Mimik.....	18
Kapitel 6 – Autobiografische Schlüsselthemen und Kindheitsprägungen	25
Kapitel 7 – Subtypen: Der Instinktschwerpunkt.....	35
Kapitel 8 – Alles zusammenführen: Dein persönlicher Typen-Profiler	40
Kapitel 9 – Die neun Typen mit Instinkt-Variationen im Überblick.....	43
Kapitel 10 – Entwicklungspläne für sämtliche Typ-Subtyp-Kombinationen	48
Kapitel 11 – Dein persönlicher Entwicklungs-Kompass	68
Kapitel 12 – Der Feinschliff: Entwicklungsfallen vermeiden.....	70
Kapitel 13 – Mit den Leidenschaften im Enneagramm umgehen – ein Weg zur Wahrheit, Freiheit und zum innerem Frieden	74
Kapitel 14 – Exkurs: Körperpsychologie und Enneagramm-Homöopathie	80
Kapitel 15 – Integration und Ausblick: Dein Weg als fortlaufende Lebensreise	90
Kapitel 16 – Vom Erkennen zur Wirkkraft (6 Phasen) ..	93
Abschließende Gesamtübersicht	98
Anhang	99
<i>Teil 1: Glossar wichtiger Begriffe</i>	99
<i>Teil 2: Das sog. Heil- oder Fingerströmen</i>	100
<i>Teil 3: Bewusstseinsübungen für die 27 Subtypen</i>	101
Epilog – Deine Reise geht weiter	103
Danksagung	104
Weiterführende Literatur und YouTube-Videos	106



**„Werde, der du bist –
und lerne weise zu werden.“**

– Friedrich Nietzsche, *Ecce homo*,
Wie man wird, was man ist (1888)

*Dieses Buch ist deine persönliche Ermittlungsakte:
Schritt für Schritt entschlüsselst du
den Code deiner Persönlichkeit –
und setzt ihn in konkrete
Entwicklungsschritte um.*

Kapitel 1 – Einführung: Auf der Spurensuche nach dem eigenen Typ

Stell dir vor, du bist ein Detektiv – aber statt einen Kriminalfall zu lösen, willst du **den Code, also den Schlüssel zu deiner eigenen Persönlichkeit** finden. Die Spuren liegen überall: in deinem Blick, in deiner Körpersprache, in den Geschichten deiner Kindheit, in den kleinen Gewohnheiten, die du täglich lebst. Und genau darum geht es in diesem Buch.

Wir werden gemeinsam **die Landkarte des Enneagramms** betreten – ein uraltes Modell menschlicher Persönlichkeitsstrukturen, das neun Grundtypen beschreibt, mit all ihren Stärken, Schwächen, Sehnsüchten und Herausforderungen. Jeder Typ ist wie ein eigener *“energetischer Fingerabdruck“*, der sich in deiner Art zu denken, zu fühlen und zu handeln ausdrückt.

Doch hier kommt der entscheidende Unterschied:

In diesem Buch lernst du nicht nur die Theorie der Typen kennen. Du lernst, **sie in der Praxis zu erkennen** – bei dir selbst und bei anderen. Dafür nutzen wir eine einzigartige Kombination aus Beobachtung, Enneagramm-ProfilingsTM und biografischer Spurensuche:

- **Blickqualität und Gesichtsausdruck** – feine Nuancen, die oft mehr verraten als tausend Worte.
- **Autobiografische Hinweise** – prägende Erlebnisse, die wie Markierungen auf deiner Lebenslinie wirken.
- **Zentrumserkennung** – bist du vor allem ein Bauch-, Herz-, oder Kopfmensch?
- **Energiepol** – strahlst du eher männliche, weibliche oder neutrale Energie aus?
- **Subtypen-Analyse** – wie lenkst du deine Aufmerksamkeit in sozialen, intimen und praktischen Bereichen?

Jedes Kapitel dieses Buches ist ein Schritt auf einer **Reise zur Selbsterkenntnis**. Am Ende wirst du eine **eigene Fallakte** in den Händen halten – dein persönliches Typenprofil, sorgfältig zusammengetragen wie ein Ermittlungsdossier.

Dabei folgen wir einem *einfachen Prinzip*: Du bist mehr als dein *Blick*, dein *Antlitz*, dein *Körper*, dein *Verhalten* oder deine *Gewohnheiten*. Und doch verraten deine *Gesichtszüge*, deine *Art zu handeln* und deine *menschlichen Muster* exakt deinen *Enneagrammtyp*.

Manchmal zeigt sich ein Typ in einem Foto, manchmal in einem Satz, den jemand beiläufig sagt. Manchmal steckt er in der Art, wie jemand einen Raum betritt oder schweigt.

Dieses Buch wird dich durch einen Prozess führen, der **präzise – und zugleich spielerisch** ist: präzise, weil wir systematisch alle relevanten Hinweise sammeln – und spielerisch, weil wir offen bleiben für überraschende Entdeckungen.

Wichtiger Hinweis:

Menschen sind komplex und wandelbar. Kein Test, keine Methode kann zu 100 % deinen Typ bestimmen. Aber die **Kombination der richtigen Kriterien** – wie wir sie hier nutzen – kann dir mit hoher Wahrscheinlichkeit den richtigen Weg weisen.

Also: Pack dein Notizbuch (oder die Fallakte in Form dieses Buches) ein, halte deine Augen offen – und lass uns gemeinsam auf Spurensuche gehen – dein Typ wartet schon darauf, entdeckt zu werden.



Kapitel 2 – Das Fundament des Enneagramms

Bevor wir mit der Typenbestimmung beginnen, brauchen wir eine Landkarte: Das Enneagramm ist diese Landkarte – ein Kreis mit neun Punkten, die für neun verschiedene Persönlichkeitsmuster stehen. Jeder Punkt steht für eine grundlegende Art, die Welt wahrzunehmen, mit ihr zu interagieren und innere Bedürfnisse zu erfüllen.

Die drei Zentren – der erste Schlüssel

Die neun Typen lassen sich in drei große Gruppen einteilen – die sogenannten **Zentren**:

- **Bauchmenschen** im sog. Bauch-Zentrum (*Typen 8, 9, 1*)
Handeln instinktiv, reagieren empfindlich auf Bedrohung oder Einschränkung, wichtig sind Autonomie, Territorium und Handlungsfreiheit.
- **Herzmenschen** im sog. Herz-Zentrum (*Typen 2, 3, 4*)
Erleben die Welt stark über Gefühle, suchen Wertschätzung und Bestätigung ihrer Identität.
- **Kopfmenschen** im sog. Kopf-Zentrum (*Typen 5, 6, 7*)
Orientieren sich an Denken, Planung und Absicherung, wollen verstehen, bevor sie handeln.

Das **Zentrum** zu erkennen, ist oft der erste große Schritt zur Typenbestimmung. Denn in diesem Fall bleiben von neun möglichen Typen nur noch drei übrig.



Die neun Enneagrammtypen in Kürze

Typ 1 – Der Verbesserer

- *Motivation:* Die Welt (und sich selbst) zu verbessern.
- *Stärken:* Integrität, Gewissenhaftigkeit, moralischer Kompass.
- *Risiko:* Übermäßige Selbstkritik, Perfektionismus.
- *Erkennungszeichen:* Präzise Ausdrucksweise, wacher Blick, innere Spannung.

Typ 2 – Der Helfer

- *Motivation:* Gebraucht und gemocht werden.
- *Stärken:* Empathie, Hilfsbereitschaft, Wärme.
- *Risiko:* Eigene Bedürfnisse vernachlässigen, verdeckte Erwartungen.
- *Erkennungszeichen:* Offene Körpersprache, „einsammelnder“ Blick.

Typ 3 – Der Macher

- *Motivation:* Erfolg und Anerkennung.
- *Stärken:* Zielorientierung, Effizienz, Anpassungsfähigkeit.
- *Risiko:* Sich zu sehr mit dem äußeren Bild identifizieren.
- *Erkennungszeichen:* Energiegeladen, schneller Blick, Erfolgssprache.

Typ 4 – Der Individualist

- *Motivation:* Einzigartigkeit und Authentizität.
- *Stärken:* Tiefe Gefühle, Kreativität, Sinn für Schönheit.
- *Risiko:* Neigung zu Melancholie und Selbstfokussierung.
- *Erkennungszeichen:* Intensiver Blick, oft mit Anflug von Sehnsucht.



Typ 5 – Der Forscher

- *Motivation:* Verstehen, Wissen anhäufen, Abstand halten.
- *Stärken:* Analytisches Denken, Unabhängigkeit.
- *Risiko:* Sich vom Leben zu sehr zurückziehen.
- *Erkennungszeichen:* Beobachtender Blick, wenig Gesichtsausdruck (Pokerface) und sparsame Körpersprache.

Typ 6 – Der Loyale

- *Motivation:* Sicherheit und Verlässlichkeit.
- *Stärken:* Treue, Verantwortungsgefühl, realistische Einschätzung.
- *Risiko:* Neigung zu Zweifel, Sorgen, Worst-Case-Denken.
- *Erkennungszeichen:* Wachsamkeit im Blick, prüfende Haltung.

Typ 7 – Der Enthusiast

- *Motivation:* Freude erleben, Schmerz vermeiden.
- *Stärken:* Vielseitigkeit, Optimismus, Ideenreichtum.
- *Risiko:* Ablenkung, Überfliegen von Problemen.
- *Erkennungszeichen:* Funkelnder Blick, lebendige Gestik.

Typ 8 – Der Herausforderer

- *Motivation:* Stärke zeigen, sich durchsetzen.
- *Stärken:* Entschlossenheit, Schutz für andere, Direktheit.
- *Risiko:* Neigung zur Härte, Dominanz.
- *Erkennungszeichen:* Fester Blick, klare Körperspannung.

Typ 9 – Der Vermittler

- *Motivation:* Harmonie und innere Ruhe.
- *Stärken:* Gelassenheit, Anpassungsfähigkeit, Ausgleich.
- *Risiko:* Neigung zur Passivität, Konfliktvermeidung.
- *Erkennungszeichen:* Weicher Blick, entspannte Körperhaltung.

Warum es wichtig ist, den eigenen Typ zu kennen

Deinen Typ zu verstehen heißt nicht, dich in eine Schublade zu stecken – sondern dein “inneres Betriebssystem” zu verstehen. Dann erkennst du:

- Warum du in bestimmten Situationen immer ähnlich reagierst.
- Welche inneren Antreiber dich leiten (und manchmal blockieren).
- Wie du dich gezielt entwickeln kannst, statt im Autopilot zu verharren.

Kapitel 3 – Bauch-, Herz- oder Kopfmensch? Das Zentrum erkennen

Das **Zentrum** ist das „Steuerpult“ deiner Persönlichkeit. Es zeigt, wo deine Hauptenergie sitzt und von wo aus du bevorzugt Entscheidungen triffst. Im Enneagramm gibt es drei Zentren: **Bauch**, **Herz** und **Kopf**. Wenn du weißt, zu welchem Zentrum du gehörst, hast du schon zwei Drittel der möglichen Typen ausgeschlossen.

Das Bauch-Zentrum (Typen 8, 9, 1)

Grundimpuls: „Ich handle.“

Bauchtypen reagieren auf die Welt mit Instinkt und Körperenergie. Sie spüren sehr schnell, wenn etwas „nicht stimmt“ – und handeln dann direkt (Typen 1 und 8) oder stabilisierend (Typ 9).

- **Stärken**: Erdung, Durchsetzungskraft, Handlungsfähigkeit
- **Risiken**: Starrheit, impulsive Reaktionen.

- **Körpersprache:** Klare Körperpräsenz, oft spürbare Spannung oder Stabilität im Stand.
- **Blick:** Entweder direkt, fokussiert wie bei den Typen 1 und 8 – oder weich, weit, peripher wie bei Typ 9.

Erste Selbsterkenntnis-Frage:

Wenn etwas Unerwartetes passiert – reagiere ich sofort körperlich (aufstehen, handeln, abblocken), bevor ich nachdenke oder fühle?

Das Herz-Zentrum (Typen 2, 3, 4)

Grundimpuls: „Ich fühle.“

Herztypen erleben die Welt über Emotionen und Beziehungen. Sie wollen gesehen werden: als liebenswert (Typ 2), wertvoll (Typ 3) oder einzigartig (Typ 4).

- **Stärken:** Empathie, Ausstrahlung, Beziehungsfähigkeit.
- **Risiken:** Abhängigkeit von Anerkennung, Überanpassung.
- **Körpersprache:** Ausdrucksstark, Gesten oft an den Oberkörper gebunden.
- **Blick:** Suchend nach Resonanz, oft „wärmend“ oder „sehnsuchtsvoll“.

Erste Selbsterkenntnis-Frage:

Wenn etwas Unerwartetes passiert – registriere ich zuerst, wie sich das anfühlt oder wie andere auf mich reagieren?



Das Kopf-Zentrum (Typen 5, 6, 7)

Grundimpuls: „Ich denke.“

Kopftypen reagieren auf die Welt durch Analyse (Typ 5), Fragen (Typ 6) oder Planung (Typ 7). Sie wollen verstehen, bevor sie sich festlegen oder handeln.

- **Stärken:** Objektivität, Ideenreichtum, Problemlösung.
- **Risiken:** Zweifel, Grübeln, Flucht in Gedankenkonstrukte.
- **Körpersprache:** Leicht zurückgenommene Körperhaltung, oft aktiv im Gesichtsausdruck.
- **Blick:** Abwägend (Typ 5), wachsam (Typ 6) – oder lebhaft springend (Typ 7).

Erste Selbsterkenntnis-Frage:

Wenn etwas Unerwartetes passiert – denke ich zuerst darüber nach, was es bedeutet und wie ich reagieren sollte?

Mini-Check: Welches Zentrum dominiert bei dir?

Lies die drei nachfolgenden Aussagenblöcke und markiere den, der am meisten zutrifft:

1. Bauch:

- Ich vertraue meinem Bauchgefühl.
- Wenn mich etwas stört, spüren es andere sofort.
- Ich mag es, die Kontrolle über meine Umgebung zu haben.

2. Herz:

- Ich achte darauf, wie andere auf mich reagieren.
- Harmonie in Beziehungen ist mir wichtig.
- Gefühle beeinflussen meine Entscheidungen stark.

3. *Kopf*:

- Ich will erst verstehen, bevor ich entscheide.
- Ich denke oft mehrere Schritte voraus.
- Sicherheit bedeutet für mich, gut informiert zu sein.

Auswertung:

- Die meisten Punkte bei 1 → Bauch-Zentrum
- Die meisten Punkte bei 2 → Herz-Zentrum
- Die meisten Punkte bei 3 → Kopf-Zentrum

Nächste Schritte

Wenn du dein Zentrum kennst, hast du nur noch drei Typen zur Auswahl. In den kommenden Kapiteln verfeinern wir die Suche – über *Energiepol*, *Blickqualität*, *autobiografische Spuren* und *Subtypenanalyse*. Am Ende wirst du ein vollständiges „*Profil*“ haben, das mit deiner eigenen Fallakte abgeglichen wird.

Kapitel 4 – Der Energiepol: männlich, weiblich oder neutral

Im Enneagramm gibt es eine klare Grundenergieverteilung, die unabhängig vom biologischen Geschlecht wirkt. Sie beschreibt die Art der Ausstrahlung – nicht Rollenklischees.

Deine Energie ist der „*Grundklang*“ deiner Präsenz: Einige Menschen wirken von Natur aus strukturierend, direkt und vorwärtsgerichtet (männlich), andere verbindend, einladend und beziehungsorientiert (weiblich). Und einige wirken wie ein harmonischer Ruhepol (neutral).



Die Grundaufteilung der Energie im Enneagramm

- *Männliche Energie* – direkt, strukturiert, nach außen fokussiert:

Typen 5, 6, 7, 8

→ Unabhängig vom Geschlecht wirken diese Typen oft aktiv, zupackend oder strategisch-planend, mit einem nach vorne gerichteten Grundimpuls.

- *Weibliche Energie* – empfangend, verbindend, beziehungsorientiert:

Typen 1, 2, 3, 4

→ Diese Typen strahlen häufig Wärme, Einbindung und harmonisierende Präsenz aus – auch wenn sie gleichzeitig zielorientiert oder perfektionistisch sein können.

- *Neutrale Energie* – ausgleichend, flexibel zwischen aktiv und empfangend:

Typ 9

→ Der Vermittler hat die seltene Gabe, beide Pole je nach Situation zu leben und dennoch in seiner Mitte zu bleiben.

Warum die Energiepol-Zuordnung wichtig ist

- *Schneller Filter*: Wenn du den Energiepol erkennst, kannst du oft schon mehrere Typen ausschließen.
- *Blick- und Körpersprachanalyse*: Energie wirkt durch Blick, Haltung, Mimik und Bewegung – noch bevor jemand spricht.

- *Abgleich mit persönlichen Abweichungen:* Typen haben eine Grundenergie, doch Lebenserfahrungen und persönliche Entwicklung können den Ausdruck verschieben.

Mini-Check: Wie spürst du deinen Energiepol?

1. Erste Reaktion in Gruppen

- *Männlich:* Du positionierst dich und bringst eine Richtung vor.
- *Weiblich:* Du nimmst Kontakt auf, schaffst Atmosphäre.
- *Neutral:* Du wartest, fühlst die Situation, entscheidest dann.

2. Blick und Körperspannung

- *Männlich:* Fokussiert, klar, oft wenig „ausweichend“.
- *Weiblich:* Offen, einladend, mit fließenderer Gestik.
- *Neutral:* Ruhig, gelassen, gleichmäßig.

3. Typische Rückmeldungen von anderen

- „Du wirkst präsent, führend“ → männlich
- „Du bist so verbindend und herzlich“ → weiblich
- „Mit dir fühlt es sich ausgeglichen an“ → neutral

Spiegelübung: Dein Energiepol im Selbstbild

1. Stell dich vor einen Spiegel, so wie du dich wohlfühlst, ohne bewusst eine „Pose“ einzunehmen.
2. Sieh dir in die Augen, ohne dich zu bewerten.
3. Achte darauf: Wirkt dein Blick klar-vorwärtsgerichtet, einladend-offen oder ruhig-ausgleichend?
4. Beobachte deine Haltung: Stehst du eher geradlinig und

- stabil, leicht geneigt und zugewandt oder locker und mittig?
5. Notiere spontan dein Gefühl: „Ich wirke auf mich ...“
 6. Wiederhole diese Übung in verschiedenen Stimmungen oder zu verschiedenen Tageszeiten – oft verändert sich der Ausdruck subtil.

Brücke zwischen Theorie und Praxis

Dein Energiepol kann sich feiner nuancieren, als deine Typenbasis vorgibt. Bsp.: Ein Fünfer bleibt in seiner Grundenergie männlich, kann jedoch durch gelebte Herzarbeit mehr weibliche Qualitäten in seine Ausstrahlung bringen. Das macht die Profilanalyse spannender – und erklärt, warum der Enneagrammtyp oft erst durch weitere Kriterien eindeutig wird.

Kapitel 5 – Blickqualität und Mimik

Der Blick ist oft der direkteste Zugang zum Enneagrammtyp. Noch bevor jemand spricht, senden Augen und Mimik subtile, zugleich klare Signale. Sie zeigen, wie ein Mensch auf die Welt reagiert, welche Grundspannung er trägt und welche Haltung er anderen gegenüber einnimmt.

In den letzten Kapiteln habe ich die Profiling-Methode™ kurz vorgestellt. Im Profiling spielt die Blickqualität eine zentrale Schlüsselrolle – gemeinsam mit der Energieausstrahlung, die wir im vorigen Kapitel kennengelernt haben. Die hohe Kunst des Profilings lässt sich nicht allein aus einem Buch erlernen. Sie erfordert eine fundierte, mehrmonatige Ausbildung bei einem der bisher ausgebildeten Enneagramm-Profiling-Experten – allen voran beim Begründer dieser besonders effizienten und praxisnahen Typisierungsmethode, meinem Sohn *David L. Rathmer*. Er hat die Profiling-Methode (Enneagramm-Profiling™) seit seiner Kindheit akribisch entwickelt

und ist heute der weltweit einzige legitime Ausbilder, der diese Expertise weitergibt und bisherige Fachkräfte darin geschult hat.

Was „Blickqualität“ bedeutet

Blickqualität ist nicht nur „Augenform“ oder „Farbe“. Es geht um:

- *Fokus* – direkt, suchend, abwägend, offen
- *Tiefe* – oberflächlich, intensiv, ins Weite gerichtet
- *Tempo* – ruhig verweilend oder schnell wandernd
- *Spannung* – entspannt, angespannt, forschend

Diese Faktoren wirken oft unbewusst – und sind dennoch erstaunlich konstant.

Typische Blickqualitäten im Enneagramm

(grob orientierend, da es individuelle Nuancen gibt)

- **Typ 1:** Wach, prüfend, leicht angespannt.
- **Typ 2:** Offen, zugewandt, suchend nach Verbindung.
- **Typ 3:** Zielgerichtet, fokussiert, präsentationsbereit.
- **Typ 4:** Tief, intensiv, manchmal sehnsuchtsvoll.
- **Typ 5:** Beobachtend, zurückhaltend, gesammelt.
- **Typ 6:** Wachsam, prüfend, teils nach Sicherheit suchend
- **Typ 7:** Lebhaft, beweglich, neugierig.
- **Typ 8:** Fest, direkt, durchdringend.
- **Typ 9:** Weich, entspannt, gleichmäßig.



Mimik als „Verstärker“

Die *Mimik* ist eines der stärksten und unmittelbarsten Ausdrucksmittel des Menschen. Sie wirkt wie ein Verstärker – sie gibt jedem gesprochenen Wort eine zusätzliche Färbung und kann sogar dann eine Botschaft senden, wenn kein Wort fällt. Bevor jemand überhaupt spricht, hat der Gesichtsausdruck oft schon verraten, ob Offenheit, Skepsis, Freude oder Abwehr präsent ist. In der Typenbeobachtung spielt sie daher eine zentrale Rolle: Sie kann den Eindruck, den wir durch den Blick gewinnen, bestätigen, nuancieren oder auch korrigieren.

Zur Mimik gehören alle sichtbaren Bewegungen und Spannungen im Gesicht. Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben:

- *Augenbrauen* – heben sich bei Erstaunen oder Zustimmung, ziehen sich bei Konzentration oder kritischer Haltung zusammen und können je nach Tempo Neugier, Zweifel oder Entschlossenheit signalisieren.
- *Augenlider* – ein leichtes Verengen kann auf Skepsis oder Misstrauen hinweisen, ein weiteres Öffnen auf Interesse oder Überraschung.
- *Mundpartie* – gespannte Lippen deuten oft auf Zurückhaltung, ein entspannter Mund auf Gelassenheit. Schon das Zucken eines Mundwinkels kann Wärme, Ironie oder Überheblichkeit verraten.
- *Stirn und Wangen* – Faltenbildung, Muskelspannung und Durchblutung verändern den Gesamteindruck subtil.

Ein Teil dieser Regungen wird bewusst eingesetzt – ein Lächeln, um Sympathie zu erzeugen, oder ein Stirnrunzeln,

Der Code deiner Persönlichkeit zeigt dir einen klaren Weg, um dich selbst und andere tiefer zu verstehen. Mit der bewährten Struktur des Enneagramms findest du Schritt für Schritt zu deiner sicheren Typisierung - fundiert, praxisnah und auch für Einsteiger leicht nachvollziehbar.

Du lernst die feine Kunst, deinen eigenen Wesenskern zu erkennen, und erfährst, wie du dieses Wissen in konkrete Schritte für deine persönliche Entwicklung und innere Heilung übersetzt. Neu ist der besondere Fokus auf Körpersprache, Blickqualität und Mimik - ergänzt durch die erstmals für die breite Öffentlichkeit zugängliche Methode des *Enneagramm-Profilings™* nach David L. Rathmer. Ob du neugierig auf Selbsterkenntnis bist oder als Coach, Therapeut oder Trainer mit Menschen arbeitest - dieses Buch verbindet psychologische Tiefe mit klaren, anwendbaren Werkzeugen. Es öffnet dir den Blick für das, was dich im Innersten antreibt, und zeigt dir, wie auch du dein Potenzial gezielt entfalten kannst. Mit 250 zusätzlichen digitalen Übersichtsgrafiken als Bonusmaterial zum digitalen Download zur Vertiefung des Enneagrammwissens.



Detlef Rathmer, Jahrgang 1968, arbeitet seit vielen Jahrzehnten als Therapeut, Homöopath und Enneagramm-Lehrer. Mit seinen Büchern und Seminaren begleitet er Menschen auf dem Weg zu mehr Selbsterkenntnis und persönlicher Entwicklung. Er lebt und arbeitet in Billerbeck, Nordrhein-Westfalen.

