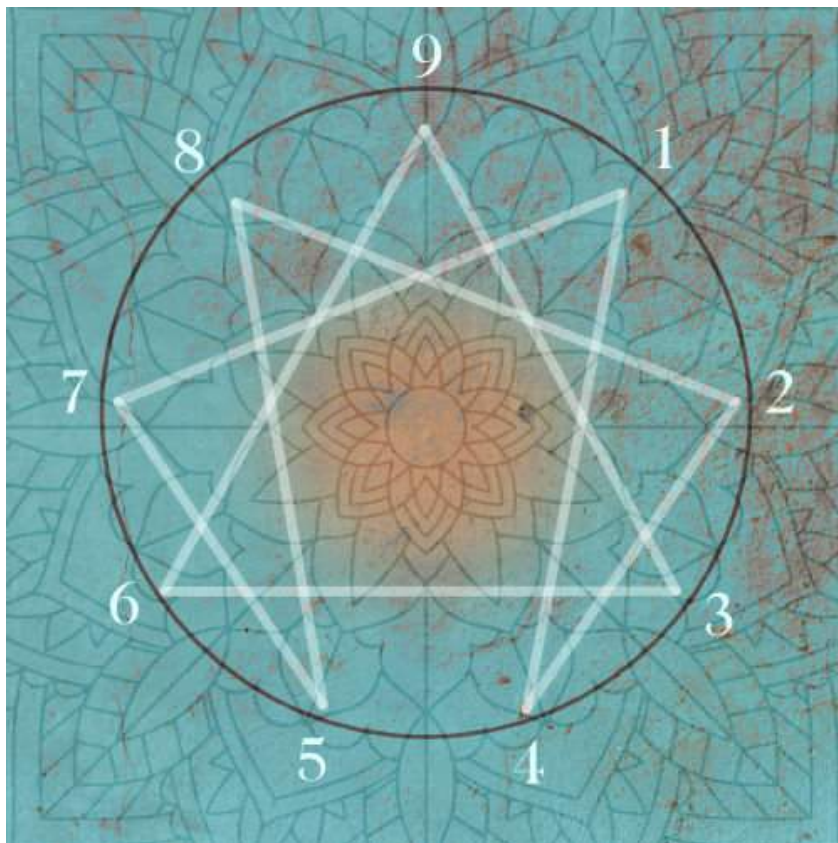


Enneagramm





Ein paar Hinweise und Gedanken vorweg

Schön, dass Du Dir die Zeit nimmst, Dich mit Deinem Persönlichkeitstyp im Enneagramm auseinanderzusetzen und Dich auf die spannendste Reise der Welt machst: **die Reise zu Dir selbst**. Ich möchte Dir an dieser Stelle gerne ein paar Worte mit auf den Weg geben. Die Typbeschreibungen in diesem PDF sind nur der Anfang. Es gibt noch viel mehr zu entdecken, aber ich konzentriere mich hier bewusst nur auf die Typbeschreibungen, um nicht zu viel zu verwässern. Du hast wahrscheinlich **unseren Test** gemacht und als Ergebnis einen Typ erhalten. Das Ergebnis ist aber nur ein **erster Hinweis**. Das Enneagramm ist viel zu komplex und tiefgründig, um anhand weniger Fragen ein konkretes Ergebnis zu erhalten. Solche Tests sind gut geeignet, um sich erst einmal „aufzuwärmen“ für die Thematik und dann tiefer einzutauchen.

Das kannst Du mit den **Beschreibungen in diesem PDF** hervorragend machen. Lies sie durch, lass sie auf Dich wirken. Was lösen sie in Dir aus? Wo empfindest Du Zustimmung? Wo fühlst Du Dich ertappt? Was löst eher starke Widerstände in Dir aus? Gerade sehr starke Gefühle der Ablehnung können ein Hinweis darauf sein, dass das Ganze etwas mit Dir zu tun hat. Ich selbst habe meinen Typ im Rahmen eines Management-Trainings erfahren und war zunächst fast schon empört über diese Zuordnung. SO war ich doch gar nicht. Aber je mehr ich mich damit beschäftigt habe, desto öfter dachte ich: „Doch, das bin ich – und hey, das ist toll!“ Wer seinen Typ kennt, kann das Beste daraus machen. Und da sowieso kein Enneagramm-Typ besser als ein anderer ist, kann man sich ganz entspannt darauf einlassen. Es gibt hier kein Gut und Böse, kein Richtig und Falsch. Betrachte das Ganze auch ein bisschen als Spiel – das Leben ist schon ernst genug!

Noch etwas: Die Beschreibungen wirken teilweise **überzogen**, aber nur so werden die speziellen Eigenheiten wirklich deutlich. Kaum einer der Typen agiert im wahren Leben so extrem, wie beschrieben. Und dass es in den Beschreibungen mehr um die Schwächen der Enneagramm-Typen geht, liegt daran, dass in ihnen das größte **Entwicklungspotenzial** liegt. Selbstverständlich haben alle Typen auch ihre individuellen Stärken, die am Ende jeder Beschreibung kurz dargestellt werden (über die man aber natürlich noch vielausführlicher schreiben könnte).

Ein Wort zum Schluß: Damit Du die Texte flüssig lesen kannst, habe ich darauf verzichtet, überall die männliche/weibliche/diverse Form zu verwenden. Aber selbstverständlich darf und soll sich jeder angesprochen und einbezogen fühlen!



Ich wünsche Dir eine gute Zeit!
Deine Bianca
Gründerin
von LoveYourTime

Neun Typen sollt Ihr sein

Durch neun Brillen betrachten wir die Welt, und keine davon zeigt sie so, wie sie ist. Eine davon gehört Dir. Weißt Du, welche es ist?

Mit dieser Frage begegnet die Persönlichkeitstheorie, die hinter dem neuneckigen Symbol des Enneagramms steht, dem Weg der Selbsterkenntnis. Es kennt alle unsere Brillen. Dabei handelt es sich um ein Modell, welches neun Persönlichkeitstypen und ihre Weltsicht unterscheidet. Es betrachtet, was innerlich in Menschen vorgeht, nicht nur, wie sie sich verhalten. Jeder Typ weist positive und eher hinderliche Züge auf. Keiner der Typen wird höher oder besser gewertet als die anderen. Zum einen bietet das Enneagramm einen Ansatz zur Selbsterkenntnis – insofern ist es ein Modell. Zum anderen ist es jedoch auch eine Methode zur persönlichen Entwicklung.

Die Besonderheit des Enneagramms als Methode liegt darin, dass es nicht die eine, für alle Praktizierenden gleiche Methode zur Entwicklung aufzeigt, sondern eine an den jeweiligen Typ angepasste, ganz persönliche Variante.

Man kann noch einen Schritt weiter gehen, und manche Vertreter der Enneagrammtheorie gehen diesen Schritt.

Demnach besitzt jeder der neun Typen wiederum neun Entwicklungsstufen, so dass es insgesamt 81 verschiedene, mögliche Persönlichkeitsausprägungen gibt. Dabei ist jeder Typ angehalten, sich stets weiter zu entwickeln und die jeweils nächste Stufe zu erklimmen. Im Idealfall erreicht er die oberste Stufe und wird erlöst – in diesem Fall hat er die Verwicklungen und Verstrickungen seines Enneagrammtyps aufgelöst und sich von diesem befreit.

Die neun Persönlichkeitstypen des Enneagramms

Die neun Typen wurden ursprünglich nur mit den jeweiligen Zahlen bezeichnet. Der Vorteil daran war und ist, dass man keine Assoziation damit in Verbindung bringt und dadurch auch nicht wertet. Zudem ist es fast unmöglich, die vielfältige Persönlichkeitsstruktur, die sich hinter den Typen verbirgt, in einen kurzen Namen zu verpacken. Um einen ersten Eindruck zu geben, haben wir den Typen Namen gegeben, die nicht exakt den gängigen Bezeichnungen entsprechen, aber deren Tendenz wiedergeben. Wer sich über die Namen

Gedanken macht, wird feststellen, dass es dabei förderliche und weniger förderliche Ausprägungen geben kann.

- 1 – Der ehrliche Perfektionist
- 2 – Der aufopferungsvolle Unterstützer
- 3 – Der erfolgsorientierte Macher
- 4 – Der individualistische Andersdenker
- 5 – Der beobachtende Rationalist
- 6 – Der zurückhaltende Pflichtbewusste
- 7 – Der begeisterungsfähige Optimist
- 8 – Der starke Beschützer
- 9 – Der ausgleichende Vermittler

Die Komplexität des Enneagramms erkennt man daran, dass niemand einem Typ in Reinform zuzuordnen ist:

Jeder Enneagrammtyp hat zwei **Flügel** – die Typen rechts und links zu seiner Seite. Die Eigenschaften dieser Flügeltypen können bestimmte Eigenschaften des eigenen Typs ausgleichen und ergänzen.

Jeder Enneagrammtyp verfügt über einen **Stress- und einen Entspannungstypen**. Das bedeutet, dass er in stressigen Zeiten, in denen er unter Druck gerät, die Eigenschaften eines bestimmten anderen Typus zeigt. In entspannten Zeiten greift er die Eigenschaften eines wieder anderen Typs auf.

Grundtyp	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Stress	4	8	9	2	7	3	1	5	6
Balance	7	4	6	1	8	9	5	2	3

So neigt sich Typ 1 bei Stress Richtung Typ 4 und wenn er relaxt ist Richtung Typ 7, wobei das sowohl die positiven als auch die negativen Eigenschaften betrifft.

Es gibt zwei grundsätzliche Strömungen in der Enneagrammlehre. Die eine vertritt die These, dass jeder Mensch zwar auch Eigenschaften haben kann, die in erster Linie den anderen Typen zugeordnet werden (Flügel, Stress- und Balancetypen), aber dennoch nur einen einzigen festen Persönlichkeitstyp aufweist.

Die andere Strömung verfolgt die Ansicht, dass jeder Mensch mehrere Enneagrammtypen in sich vereint. Dabei könne oft der Fall vorliegen, dass ein oder zwei Typen dominieren, aber auch andere Typen seien in mehr oder weniger starker Ausprägung vertreten.

Wie man seinen Persönlichkeitstyp erkennt

Der Weg der Selbsterkenntnis mittels Enneagramm ist keine Sache für ein Wochenende. Weit ab von jeder Form des Schubladendenkens zeichnet es ein ganz individuelles Persönlichkeitsbild.

Am Anfang steht die Aufgabe, sich selbst in den Enneagrammtypen wiederzufinden. Dazu gibt es verschiedene Möglichkeiten. So kann man die **9 Typbeschreibungen** betrachten und überlegen, in welcher man sich am ehesten wiederfindet. Die Beschreibungen finden sich in Literatur zum Thema, in entsprechenden Kursunterlagen oder auch auf einschlägigen Websites im Internet. In diesem PDF findest Du sie natürlich ebenfalls.

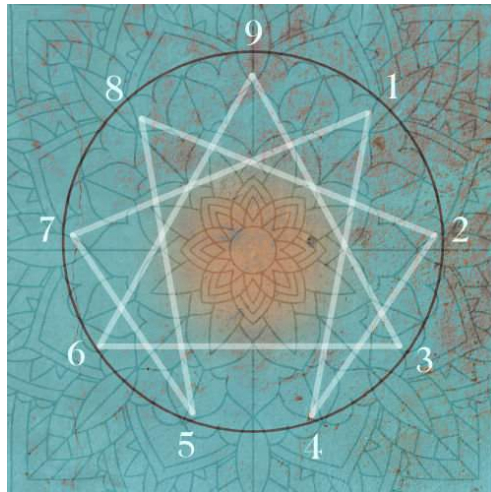
Zudem gibt es die Möglichkeit der **Typisierungsinterviews**, die oft von Coaches angewendet werden. Allerdings muss man auch hier am Ende selbst entscheiden, welchem Typ man entspricht. Das Interview gibt lediglich Hilfestellung. Ähnlich verhält es sich mit **Tests**, die sich im Internet finden. Hier sollte mit Bedacht entschieden werden, welcher Test durchgeführt wird. Das Ergebnis kann meiner Meinung nach nur einen ersten Anhaltspunkt bieten. Ob es tatsächlich zutrifft, muss im Nachhinein jeder selbst reflektieren. Das gilt auch für unseren eigenen Test, den Du wahrscheinlich gemacht hast.

Die Typisierung im Modell des Enneagramms kann **nicht ohne eigene Reflexion** erfolgen. Diese kann nicht einmal durch einen professionellen Coach ersetzt werden. Er kann anleiten, das Modell erklären, Beispiele geben, einlenken wenn man offensichtlich auf dem ganz falschen Dampfer ist und natürlich auch eine Einschätzung des möglicherweise richtigen Typs geben. Aber die tatsächliche Zuordnung trifft jeder am Ende selbst – schließlich handelt es sich ja auch um einen Weg der Selbsterkenntnis.

Erlösung und Erleuchtung – der Gipfel des Entwicklungswegs?

Wer es schafft, seinen Typ zu identifizieren und im positiven Sinne **vollständig** zu entwickeln, wird am Ende in der Lage sein, seine Brille abzulegen und frei von jeder weiteren Trübung die Welt so zu sehen, wie sie tatsächlich ist. Man könnte diesen erlösten Zustand auch als eine Form von **Erleuchtung** betrachten. Insofern verfügt das Enneagramm neben seiner psychologischen Bedeutung auch über eine spirituelle Ebene. Der Weg dorthin ist jedoch lang und voller Herausforderungen und eher als Lebensaufgabe zu betrachten.

Wer so weit nicht gehen mag, kann mit dem Modell des Enneagramms aber auch ganz pragmatisch und bodenständig einfach nur an seiner Persönlichkeitsentwicklung arbeiten.



Der ehrliche Perfektionist



Die Eins achtet mehr als andere darauf, was richtig und was falsch ist – sowohl im Außen, bei anderen als auch bei sich selbst. Sie stellt Regeln und Normen auf, die als klarer Wegweiser vor Fehlern bewahren.

Sie beobachtet, analysiert und beurteilt, was sie sieht und wahrnimmt, denn nur so kann man Fehler beheben. **Fehler, so die Überzeugung der Eins, werden von der Welt nicht leicht verziehen. Egal, wie viel man richtig macht, am Ende werden einem doch nur die Fehler vorgehalten.**

Die Eins findet, dass es deshalb besser sei, erst gar keine Fehler zu machen. Das erwartet sie auch von anderen, die sie deutlich und häufig **kritisiert**.

Ihre Mitmenschen fühlen sich daher oft unzureichend, den hohen Ansprüchen der Eins nicht gewachsen. Umgekehrt verträgt die EINS an sie gerichtete Kritik überhaupt nicht, da sie impliziert, sie selbst könne einen Fehler gemacht haben. Die EINS wittert daher schon den Hauch einer Kritik und tut dann alles dafür, sie zu widerlegen.

Zu ihren Emotionen hat die EINS kein einfaches Verhältnis. Zulassen und zeigen kann sie sie nur, wenn es angebracht scheint. Aber was ist wann angebracht?

Tief im Inneren glaubt die Eins, nur dann anerkannt und geliebt zu werden, wenn sie perfekt ist. Aber natürlich passieren auch ihr Fehler, was sie dann entsprechend aus der Bahn wirft, denn dann ist sie ja – so glaubt sie zumindest – nicht mehr liebenswert. Das ist der innere, oft unbewusste Ursprung ihrer großen Angst vor Fehlern und Fehlbarkeit: die Strafe des Liebesentzugs, des Verlustes der Anerkennung, die Abwertung.

Fehler können sie daher sogar richtig wütend machen! Auch die Tatsache, dass etwas trotz aller Sorgfalt misslingt oder nicht gewürdigt wird, macht sie wütend. Die Wut ist generell stark in ihr. Allerdings unterdrückt sie diese **Wut**, denn Wut ist nicht angebracht, verstößt

gegen ihre eigenen Normen – daher empfindet sie sie eher als Groll. Dieser Groll begleitet sie ständig, für die Eins ist das normal.

Die EINS und ihre Mitmenschen

Auf andere wirkt die EINS meist steif und spröde. Ihre Kritiksucht führt zu Frustrationen, ihre Mitmenschen fühlen sich unterlegen und abgewertet. Freude und Vergnügen kommen in Gegenwart der EINS nicht so recht in Schwung – man hat Angst, Fehler zu machen und den Groll der EINS auf sich zu ziehen. Wirkliche Nähe und Vertrautheit stellen sich nur schwer ein.

Erlösung für Typ 1:

Den Umgang mit der Aggression zu erlernen ist ein wichtiger Schritt für die Entwicklung der EINS. Wut zuzulassen, auszuhalten und nicht wahllos auszuagieren kann ihr dabei helfen, sich mit dieser Energie zu versöhnen. Die EINS sollte lernen, zu akzeptieren, dass es nicht nur Schwarz und Weiß gibt, nicht nur eine Lösung und nicht nur einen einzigen Weg. Nicht alles, was anders ist, ist automatisch falsch.

Auch mal alle Fünf gerade sein zu lassen ist ein guter Weg zur Entwicklung für die EINS, ebenso sich selbst und die eigenen Regeln bewusst in Frage zu stellen. Die Kritik der Mitmenschen auszuhalten ist für die EINS eine sehr große Herausforderung – denn diese konfrontiert sie damit, dass sie selbst eben trotz aller Bemühungen doch nicht fehlerlos sein könnte. Auch hierbei hilft es, zu erkennen, dass es verschiedene Ansichten geben kann und darf, ohne dass das eine Abwertung bedeuten muss.

Genrell darf die EINS einen Blick dafür entwickeln, wie man das Leben leicht nehmen kann und lernen, ihre Bedürfnisse wahrzunehmen

Die besonderen Stärken der EINS:

Sie hat viel Energie, ist idealistisch, verantwortungsbewusst und ehrlich. Selbstverständlich hat ihr Hang zum Perfektionismus auch gute Seiten – so kann sie wie kein Zweiter Dinge optimieren und verbessern und erkennt mit ihrem wachsamem Auge auch kritische Fehler, die andere möglicherweise übersehen hätten.

Der aufopferungsvolle Unterstützer



Der Mittelpunkt im Leben der ZWEI ist das **Geben**. Geben bedeutet in diesem Sinne, anderen zu helfen, sie zu unterstützen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Die ZWEI ist der typische Helfer in der Not, der sich aufopferungsvoll um andere kümmert und sie umsorgt. Sie spürt instinktiv, wenn jemand Hilfe braucht und zögert nicht, sie ihm zu geben.

Die ZWEI ist der tiefen Überzeugung, dass man sich Anerkennung und Wertschätzung durch Hilfsbereitschaft und Aufopferung verdienen muss; sie glaubt, sie muss zuerst geben, bevor sie nehmen darf. Aber selbst dann tut sie sich schwer mit dem Nehmen, denn sie ist ganz auf Geben eingestellt, daraus schöpft sie ihre Identität. Sie ist der Geber, sonst niemand! Dadurch, dass sie andere immer wieder unterstützt – selbst wenn diese das eigentlich gar nicht wollen – macht sie sich unentbehrlich.

Diese Unverzichtbarkeit erfüllt sie mit Stolz – ohne sie geht es nicht.

Deshalb kann sie schlecht Komplimente oder Hilfe annehmen, denn dann wären die anderen die Geber und damit unverzichtbar, und das würde ihren eigenen Verdienst schmälern. Wenn sie tatsächlich einmal Hilfe annimmt, dann nur ungern und am liebsten nur, wenn sie vorher ungleich stärker in Vorleistung gegangen ist.

Da die ZWEI einen großen Teil ihres Selbstbewusstseins aus dem Dienen, dem Aufopfern und Helfen zieht, empfindet sie es als besonders schlimm, wenn ihre Hilfe abgewiesen wird. Das kommt für sie einer persönlichen Ablehnung gleich. Grundsätzlich ist für sie die Nähe zu anderen so wichtig, dass sie besonders anfällig für Zurückweisungen ist. Das führt dazu, dass sie ihre eigenen Bedürfnisse unterdrückt und nur schlecht „nein“ sagen kann.

Die ZWEI und ihre Mitmenschen

Frustration kommt auf, wenn sie sich mal wieder aufgeopfert hat, ohne eine Anerkennung dafür zu bekommen. Dann strengt sie sich oft noch mehr an und reibt sich auf, ihre

Erwartungshaltung auf Belohnung wird noch größer und damit meist auch noch eher enttäuscht. Das beklagt sie dann und versucht, auf diese Weise Schuldgefühle zu erzeugen. So erkennen ihre Mitmenschen natürlich irgendwann, dass die Hilfsbereitschaft der Zwei in Wirklichkeit nicht uneigennützig ist. Das führt zu Enttäuschungen auf beiden Seiten.

Der **Teufelskreis** geht noch weiter: Nicht selten gewöhnen sich ihre Mitmenschen an ihre ständige Verfügbarkeit und halten sie für selbstverständlich. Die ZWEI wird immer wieder und immer öfter eingespannt und sie lässt dies bereitwillig zu, weil sie sich dadurch zunächst noch besser, noch unentbehrlicher fühlt. Durch die fehlende Belohnung und Anerkennung (schließlich ist es ja selbstverständlich) jedoch läuft sie Gefahr, regelrecht auszubrennen.

Erlösung für Typ 2:

Die Zwei sollte erkennen, dass sie liebenswert ist und akzeptiert und geschätzt wird, ohne dass sie sich krumm macht und aufopfert.

Sie darf und muss ihre eigenen Bedürfnisse ernst nehmen – dafür muss sie aber zunächst wieder lernen, sie überhaupt wahrzunehmen und richtig einzuordnen.

Die allergrößte Herausforderung – aber auch die größte Chance – für die ZWEI liegt darin, zu akzeptieren, dass sie weder unverzichtbar noch unersetzbar ist und es auch überhaupt nicht sein muss. Auch andere können helfen und auch sie darf Hilfe annehmen, ohne dass das ihren Wert verringert. Der Stolz auf ihre Unverzichtbarkeit ist ein ungesunder Stolz, der ihr selbst massiv im Weg steht. Sie muss lernen, sich selbst abzugrenzen und auch, andere nicht mit ihrer Hilfsbereitschaft zu bedrängen. Nützlich kann es sein, sich die Frage zu stellen, ab wann Helfen zur Manipulation wird.

Die besonderen Stärken der ZWEI:

Die Zwei glänzt mit ihrem Einfühlungsvermögen und ihrer Begeisterungsfähigkeit. Sie ist romantisch und sensibel, verfügt über viel Energie und eine große Lebendigkeit. Ihre Hilfsbereitschaft kann – im richtigen Maß – eine wahre Bereicherung sein.

Der erfolgsorientierte Macher



Die DREI liebt den Applaus. Applaus bekommt man für Erfolge und so ist sie stets auf der Jagd nach dem nächsten Erfolg. Nicht selten bringt sie es im Leben tatsächlich zu beachtlichen Leistungen.

Insgeheim ist sie davon überzeugt, dass man nur geliebt und geschätzt wird, wenn man erfolgreich ist und zu den Besten gehört. Deshalb arbeitet sie unermüdlich, wenn nötig bis zum Umfallen und mit einer großen Vorliebe für effiziente Lösungen, denn Effizienz bringt schnell ans Ziel und am Ziel warten Erfolg, Anerkennung und Applaus.

Ihre Wirkung auf andere ist ihr so wichtig, dass sie ihr Inneres teilweise aufs Abstellgleis schiebt, denn Gefühle und Interessen, die nicht unmittelbar mit Erfolg zu tun haben, bringen sie nicht weiter. Den gleichen Leistungswillen, die gleiche Einsatzbereitschaft erwartet sie auch von ihren Mitmenschen. Denn sie ist davon überzeugt: Wer versagt, hat es nicht verdient, geliebt und gesehen zu werden – das gilt für die DREI selbst genauso wie für Ihre Mitmenschen.

Weil Ansehen und Anerkennung ihr so wichtig sind, neigt die DREI zum **Blendwerk**. Sie inszeniert ihr Leben, sie stellt es schön, erfolgreich und beneidenswert dar. Statussymbole sind ein beliebtes Hilfsmittel dafür und werden gerne von der DREI genutzt. Welche Statussymbole das sind, hängt davon ab, auf welcher Bühne die DREI gerade steht und vor welchem Publikum sie bestehen will. Zu ihrem Schauspiel gehören auch verschiedene erfolgreiche Rollen, die sie spielt, denn sie fürchtet, ihr wahres Ich könnte nicht gut genug sein. So weiß die DREI zum Beispiel sehr gut, wie sie den idealen Partner oder die ideale Partnerin spielen kann ebenso wie einen erfolgreichen Unternehmer, einen Spitzen-Mitarbeiter oder die optimale Schwiegertochter/den besten Schwiegersohn.

Die DREI ist einerseits prädestiniert dafür, tatsächlich erfolgreich zu sein, denn sie setzt sich mit aller Kraft ein. Andererseits versucht sie, **noch** erfolgreicher zu wirken, als sie ist.

Die DREI und ihre Mitmenschen

Durch ihr Vorgehen wirkt sie nach Außen getrieben und hektisch und fixiert auf die Zukunft, denn so kann sie schließlich daran arbeiten, in Zukunft noch erfolgreicher zu sein als sie es jetzt schon ist.

Sie hat große Ideen und große Ziele, generell darf alles eine Nummer größer sein, so kann sie sicher sein, dass es auch bestimmt nicht von den anderen übersehen wird. Dieses Aufgeblähte wirkt auf ihre Mitmenschen jedoch unecht und oberflächlich.

Die DREI wird selten als authentisch empfunden und man fürchtet, von ihr manipuliert zu werden.

Erlösung für Typ 3:

Die DREI sollte lernen, dass sie nicht erst erfolgreich sein muss, um Anerkennung, Liebe und Aufmerksamkeit zu verdienen.

Sie muss sich von der äußeren Form lösen und mehr auf den Inhalt einlassen – auf Ihr eigenes Innerstes, auf ihre Interessen, Ihre Bedürfnisse und ihre wahren Gefühle. Sie sollte dafür Tempo und Druck aus ihrem Leben nehmen und sich für sich selbst Zeit nehmen, nicht nur für ihre Projekte oder ihr Image.

Die DREI muss ein Gespür dafür entwickeln, dass ihre Mitmenschen sie meist dann besonders liebenswert finden, wenn sie gerade NICHT von ihren Erfolgen erzählt, sondern einfach nur sie selbst ist.

Auch kann es eine wahre Erleichterung sein, wenn sie feststellt, dass sie ehrlich zugeben darf, wenn es ihr gerade nicht so gut geht oder etwas misslungen ist und niemand sie dafür fallen lässt oder geringschätzt.

Die besonderen Stärken der DREI:

Sie ist leistungsfähig, lösungsorientiert und ehrgeizig, deshalb kann sie es weit bringen. Ihre Begeisterungsfähigkeit und ihre visionäre Sicht können andere inspirieren – sie ist daher ein guter Motivator und besitzt Führungsqualitäten.

Die DREI ist tatkräftig, erkennt Gelegenheiten und kommt mit Leichtigkeit ins Tun. Die Drei beherrscht wie kaum ein anderer Typ einen eloquenten, kompetenten und professionellen Auftritt.

Der individualistische Andersdenker



Die VIER ist ein Idealist, sie ist ein Suchender. Dabei sucht sie ständig das, was fehlt, ohne dass sie es konkret benennen könnte. Sie spürt nur unterschwellig, dass etwas fehlt – in ihr selbst und auch in ihrem Leben. Manchmal entdeckt sie es bei anderen und denkt sich: „Das möchte ich auch!“ Dann kann sie bisweilen neidisch werden – nicht in dem Sinne, es den anderen nicht zu gönnen, sondern in dem Sinne, es auch für sich selbst zu wollen.

Oftmals aber spürt sie einfach nur diese unbestimmte Sehnsucht. Sehnsucht ist ein kraftvolles Gefühl, sie kann ganz darin aufgehen. Deshalb hat sie ein Faible für das, was unerreichbar ist, denn es hält die Sehnsucht lebendig. Ihre Gedanken sind aus diesem Grund häufig auf Vergangenheit und Zukunft gerichtet, denn beides liegt im Bereich der Sehnsucht.

Das Hier und Heute hingegen ist ihr zu alltäglich und mehr auf Taten als auf das Ersehnen ausgelegt. Es ist ihr zu profan, zu glanzlos und nicht **besonders** genug. Sie selbst hingegen ist besonders, das weiß sie genau und bekommt es auch immer wieder zu spüren. Einerseits stört sie das, denn es macht sie zu einem Außenseiter, den niemand wirklich versteht. Andererseits genießt und inszeniert sie es, denn nichts ist schlimmer für die VIER als Durchschnitt zu sein, normal, wie alle anderen.

Sie träumt von einer idealen Welt, von der idealen Liebe, dem idealen Leben. Die Realität jedoch ist selten ideal und da die VIER nicht damit aufhören kann, Ideal und Realität miteinander zu vergleichen, wird sie immer wieder enttäuscht und desillusioniert.

Sie kann dann melancholisch werden, traurig, leidend. Traurigkeit und Tragik liegen ihr, denn es sind dramatische, tiefgründige, ernsthafte Emotionen und sie sind weit entfernt vom oberflächlichen Alltag. Deshalb kann sie sich auch besonders gut in das Leid anderer einfühlen, hier zeigt sie eine überdurchschnittlich hohe Empathie.

Emotionen sind ihr großes Thema. Sie kann in ihnen regelrecht baden wie der Fisch im

Wasser, sie kommt dadurch näher an den Ursprung heran, der der Welt scheinbar verloren gegangen ist. Zumindest empfindet sie das so.

Die VIER und ihre Mitmenschen

Auf andere wirkt sie, als sei sie nicht von dieser Welt. So, wie es die VIER gleichzeitig schmerzt und beflügelt, anders zu sein, so sind auch ihre Mitmenschen hin- und hergerissen. Einerseits finden sie die VIER seltsam, andererseits haben sie das Gefühl, nicht gut genug für sie zu sein und an ihr zu versagen. Das wird unterstützt durch den Sarkasmus und den Widerstand, den die VIER im Umgang mit anderen häufig zeigt.

Erlösung für Typ 4:

Die VIER sollte lernen, sich auf das Positive und Erreichbare zu konzentrieren anstatt auf das, was nicht vorhanden ist. Sie muss lernen, trotz ihrer Emotionalität handlungsfähig zu bleiben und Dinge konsequent durchzuziehen.

Wichtig ist es auch, bei Reaktionen auf Situationen und Mitmenschen nicht immer dem ersten Impuls nachzugeben, sondern zu warten, bis die ersten starken Reaktionen abgeklungen sind. Körperliche Betätigung und Beschäftigungen mit Alltäglichem lenken von einer permanenten Beschäftigung mit den eigenen Emotionen und Sehnsüchten ab. Den Garten eigenhändig umgraben und das Haus putzen oder gar renovieren sind dafür wunderbar geeignete Tätigkeiten und können heilsam für die VIER sein.

Die besonderen Stärken der VIER:

Sie ist leidenschaftlich, kreativ, intuitiv und mitfühlend. Nichts an ihr ist oberflächlich und hohl, sie ist ganz im Gegenteil äußerst tiefgründig und authentisch. Sie besitzt eine sehr gute Reflexionsfähigkeit. Sie hat ein ausgeprägtes Gespür für Stimmungen, Atmosphäre und Gefühle, sowohl bei sich selbst als auch bei anderen.

Der zurückgezogen beobachtende Rationalist



Die FÜNFE ist fest in der Welt von Logik und Verstand verwurzelt. Logik macht die Welt berechenbar und der Verstand ist das perfekte Werkzeug dafür.

Die FÜNFE möchte die Welt und die Menschen darin verstehen und sie analysiert und beobachtet beides ausgiebig. Dabei geht es weniger darum, die Menschen als solche kennenzulernen. Die FÜNFE liebt das Alleinsein, sie braucht nur wenige soziale Kontakte. Es geht ihr bei ihren Analysen und Beobachtungen eher darum, zu Begreifen und ihr Wissen zu vergrößern, denn Wissen macht sie unabhängig – auch von ihren Mitmenschen. Das gibt ihr ein Gefühl von Sicherheit.

Die FÜNFE hat das Gefühl, dass die Welt große Erwartungen an sie stellt. Dabei scheint es ihr so, als würde zu viel erwartet und wenn die Erwartungen erfüllt sind, werden schon die nächsten gestellt.

Gibt man der Welt den kleinen Finger, dann nimmt sie direkt die ganze Hand. Zurück kommt dagegen eher weniger – die FÜNFE möchte da nicht mitspielen, sie erträgt es einfach nicht. Sie ist zudem unsicher, ob sie die Erwartungen überhaupt alle erfüllen kann.

Deshalb zieht sie sich lieber in ihre Privatsphäre zurück, die ihr heilig ist. Hier kann sie Distanz schaffen, Grenzen setzen, Luft holen. Hier hat sie Raum für ihre Gedankenwelt, das gibt ihr Stabilität.

Der Umgang mit Gefühlen liegt ihr hingegen nicht so sehr – sie bringen meist Chaos und Durcheinander, was die FÜNFE nur schwer ertragen kann. Deshalb ist sie geübt darin, ihre Sehnsüchte, Wünsche und Bedürfnisse gut zu kontrollieren.

Man sagt der FÜNFE Geiz nach – aber in Bezug auf was? Es geht dabei weniger um Geld oder materielle Dinge, es geht um sie selbst. Sie geht äußerst sparsam mit jenen Dingen um, die ihr besonders wichtig sind – das könnten zum Beispiel ihre Zeit und ihr Wissen sein. Das hält sie zurück, das hält sie beisammen, das beschützt sie vor den Erwartungen der Welt. Im

Grunde genommen hält sie **sich selbst** zurück.

Die FÜNF und ihre Mitmenschen

Ihre Mitmenschen spüren die Distanziertheit der FÜNF und empfinden sie oft als kühl und unnahbar. Sogar ihre Familie und Freunde empfinden das so.

Sie lässt sich auch nicht von noch so großen Herzlichkeiten wirklich auftauen.

Die FÜNF braucht den Abstand und ihre Privatheit wie die Luft zum Atmen. Manchmal hat das jedoch einen unerwarteten Effekt: Durch ihren ständigen Rückzug werden manche Menschen nur noch aufdringlicher.

Erlösung für Typ 5:

Sie sollte versuchen zu erkennen, dass sie ihre Energie auf die Erwartungen der anderen ausrichtet, anstatt die Erwartungen einfach bei ihnen zu lassen und frei zu entscheiden, ob sie sie erfüllen will oder nicht. Möglicherweise sind die wahren Erwartungen der anderen gar nicht so groß, wie die FÜNF es sich in ihrer Gedankenwelt ausmalt.

Und selbst wenn – es steht ihr frei, „nein“ zu sagen. Wichtig wäre es auch, den Zugang zu den eigenen Emotionen zu öffnen, um zu spüren, was sie eigentlich will und sich nicht zugesteht, um die Privatheit nicht zu gefährden.

Die besonderen Stärken der FÜNF:

Sie hat einen großen Wissensschatz und ist auf mancherlei Gebiet ein echter Experte. Sie beschränkt sich dabei nicht bloß auf ein breites Allgemeinwissen – Ihr Wissen geht in die Tiefe, sie kennt auch die Details. Die FÜNF ist zuverlässig und kann Geheimnisse bewahren und sie geht respektvoll mit anderen um. In Krisensituationen behält sie einen kühlen Kopf.

Der zurückhaltende Pflichtbewusste



Sie SECHS ist stets auf der Hut vor allem und jedem. **Für sie ist die Welt voller Gefahren und Risiken, die es zu vermeiden gilt. Sicherheit ist ihr großes, zentrales Thema – darum dreht sich ihr ganzes Leben.**

Sie ist stets wachsam und beobachtet alles um sich herum genau mit unbestechlichen Argusaugen und ihrer scharfen Wahrnehmung.

Sie deutet und analysiert akribisch, was sie sieht und zieht letztendlich ihre Schlussfolgerungen. Das macht sie für sich selbst, aber sie tut es auch für andere. Manchmal tritt sie dabei als **Advocatus Diaboli** auf – die Rolle des Bedenkenträgers spielt sie begnadet. Sie glaubt, dass sie dabei ihre Pflicht erfüllt, dass sie andere wohlmeinend und sachlich berät – jedoch kommt sie immer nur zu einem Ergebnis: Es ist gefährlich! Man muss vorsichtig sein!

Sie meint es nicht böse, sie will kein Spielverderber sein, aber als zuverlässiger Mensch, der sie ist, gehört es ihrer Meinung nach zu ihren **Pflichten**, auch andere zu warnen.

Letztendlich ist es pure Angst, die sie treibt. Auch die anderen Enneagramm-Typen kennen Ängste, doch die Angst der SECHS ist die Urangst, in einer gefährlichen Welt zu leben – bei Ihr geht es tatsächlich ums Überleben.

Für sie ist die ganze Welt voller Gefahr, voller Fallen und die Menschen darin sind nicht vertrauenswürdig. So rüstet sie sich permanent gegen die lauernden Risiken. Mal bekämpft sie sie aktiv und tritt die Flucht nach vorn an, mal vermeidet sie sie – aber es geht stets nur um dieses eine Thema. Kampf oder Flucht sind schon immer die klassischen Reaktionen auf Angst gewesen und so gibt es bei der SECHS nur diese zwei Möglichkeiten.

Aus dem Grund fällt es ihr auch schwer, Entscheidungen zu treffen – sie sind von Natur aus mit Risiken verbunden und die ausführliche Analyse der SECHS findet immer mehr davon,

was sie letztendlich handlungsunfähig macht.

Die SECHS und ihre Mitmenschen

Die SECHS ist besonders loyal gegenüber Vorgesetzten, identifiziert sich aber lieber mit den Underdogs. Der Umgang mit Autoritäten kann dabei bisweilen herausfordernd für sie sein – sie ist dann hin- und hergerissen zwischen Unterwerfung und Rebellion.

Grundsätzlich begegnet die SECHS ihren Mitmenschen aber mit viel menschlicher Wärme, weshalb die meisten ihr trotz allem wohl gesonnen sind. Dennoch kann niemand einschätzen, was sie wirklich denkt und fühlt, weil sie so zauderhaft und ambivalent ist. Ihre Neigung zum Verfolgungswahn wirkt zudem irgendwann abschreckend, ebenso ihre Anschuldigen und Projektionen.

Erlösung für Typ 6:

Die SECHS sollte alles über Vertrauen lernen – Vertrauen in sich selbst, Vertrauen in andere und Vertrauen in die Welt.

Sie muss erkennen, dass eine gewisse Unsicherheit zum Leben dazu gehört, dass aber nicht jede Unsicherheit gleich zu einer existenziellen Bedrohung führt.

Hier gilt es, objektiv zu bleiben. Grundsätzlich ist Angst etwas Gutes, sie warnt und hilft beim Überleben schon so lange wie es Lebewesen gibt. Den positiven Umgang mit ihr zu erlernen und sich ihr nicht auszuliefern ist eine große Herausforderung, aber auch eine große Chance für die SECHS.

Die besonderen Stärken der SECHS:

Man kann ihr unbedingt vertrauen. Sie verteidigt und beschützt. Ihre Loyalität macht sie zu einem zuverlässigen Gefährten und wenn sie erst einmal Vertrauen in jemanden gefasst hat (was lange dauern kann), dann zeigt sie dieses Vertrauen auch ausgiebig. Sie ist warmherzig, sensibel und ehrlich.

Der begeisterungsfähige Optimist



Die SIEBEN ist durch und durch ein Vollblut-Optimist. Sie sieht das Schöne, die Freude und das Vergnügen im Leben. Wenn etwas einmal nicht so angenehm ist, wird es so lange umgedeutet, bis nichts Negatives mehr übrig ist. Dafür hat die SIEBEN ein großes Talent und ihre mentalen Fähigkeiten helfen ihr dabei. Alles hat schließlich zwei Seiten, man muss nur hinsehen!

Unangenehme Gefühle werden gleich ganz verdrängt. Und da Gefühle etwas mit dem Inneren des Menschen zu tun haben, wendet die SIEBEN sich lieber der Außenwelt zu. In dieser sucht sie Erfüllung, Anregung, Spaß und alles, was positiv stimmt. Sie kann schier unersättlich sein bei Ihrem Streben danach, das Leben in vollen Zügen zu genießen.

Für die SIEBEN ist die Welt voller Möglichkeiten und unzähliger Chancen – jedoch kann man sie nicht ausleben, weil man von allen Seiten eingengt und beschränkt wird. Das empfindet sie als schmerzhaft, es ist zum Verzweifeln!

Da sie Schmerz ihrem Naturell folgend aus dem Weg geht, versucht Sie, sich dennoch möglichst viele Optionen und Möglichkeiten offenzuhalten, die es ihr ermöglichen, sich zukünftig für ein noch schöneres Leben entscheiden zu können.

Deshalb liebt sie es, **Pläne** zu schmieden. Pläne beinhalten Chancen, Möglichkeiten und Optionen und liegen in der Zukunft, die ganz im Gegensatz zur Gegenwart noch offen und nicht festgelegt ist. Es stört die SIEBEN sogar wenig, wenn es beim reinen Pläneschmieden bleibt und nichts davon je umgesetzt wird, denn das Gefühl von Freiheit und Unbeschränktheit kann sie auch durch reine Gedankenkonzepte erfahren. Das macht die SIEBEN zu einem großen Visionär, einem kreativen Quell an Ideen.

Sich auf eine einzelne Sache zu fokussieren fällt ihr hingegen schwer. Zu viele Pläne und Ideen hat sie im Kopf, so dass sie sich leicht verrennt. Allerdings würde Fokussieren letztendlich ohnehin eine Einschränkung sein, eine Begrenzung auf eine einzelne Sache,

womit klar wird, warum es nicht zu den Stärken der SIEBEN zählt.

Die SIEBEN und ihre Mitmenschen

Da sie auf andere so wirkt, als habe sie keine wirklichen Probleme und sei immer gut drauf, fühlen ihre Mitmenschen sich mit ihren alltäglichen Sorgen in ihrer Gegenwart zeitweise klein und minderwertig.

Die Unverbindlichkeit, die die SIEBEN an den Tag legt, führt bei anderen außerdem zusätzlich zu Frust und Leid, aber die SIEBEN ist so auf sich und Ihre positiven Gefühle konzentriert, dass sie das nicht wahrnimmt.

Außerdem möchte sie sich mit derlei negativen Emotionen gar nicht auseinandersetzen.

Erlösung für Typ 7:

Wichtig ist es für die SIEBEN, ins Hier und Jetzt zu gelangen, sich auf die Gegenwart und dabei auf nur eine Sache auf einmal zu konzentrieren, sonst wird sie auf Dauer doch nur gefrustet sein.

Schmerz sollte sie als zum Leben zugehörig anerkennen, als etwas an dem man wachsen kann – wodurch sich letztendlich völlig neue, ungeahnte Möglichkeiten ergeben können. Eine weitere wichtige Aufgabe für die SIEBEN liegt darin, die Gefühle ihrer Mitmenschen ernster zu nehmen.

Die besonderen Stärken der SIEBEN:

Sie ist kreativ, voller Ideen und Phantasie und hat einen Blick für Chancen. Eine wirklich große Liebe zum Leben zeichnet sie aus und sie begegnet ihm voller Energie. Anderen nähert sie sich mit Charme und auf angenehme Weise. Ihre gute Laune kann ansteckend sein.

Der starke Beschützer



Für die ACHT ist die Welt ein Ort voller Ungerechtigkeiten, an dem die Starken die Schwachen dominieren. Die Stärksten haben alles, die Schwächsten haben nichts. Deshalb hat die ACHT schon sehr früh festgestellt, dass es besser ist, zu den Starken zu gehören, wenn man sich behaupten will. Sie hat **beschlossen**, stark zu sein.

Oft hat die ACHT schon früh in ihrem Leben am eigenen Leib erfahren, wie es ist, ausgebeutet, missachtet oder gar misshandelt zu werden. In solchen Fällen hat sie sich geschworen, es nie wieder so weit kommen zu lassen. Sie hat regelrechte Strategien entwickelt, um zu den Starken und Mächtigen zu gehören, die andere beschützen können und nicht zu denen, die beschützt werden müssen. Sie tritt entschlossen für sich ein – und für andere.

Die ACHT hat sich selbst zum **Kämpfer gegen Ungerechtigkeiten** und zum **Beschützer der Schwachen** ernannt, es ist eine regelrechte Mission. Aber sie stellt ihren Kampf nur in den Dienst derer, denen sie auch zugesteht, schwach sein zu dürfen. Kinder, Tiere, Kranke, ältere Menschen – sie alle können damit rechnen, dass die ACHT für sie in den Kampf gegen Ungerechtigkeiten zieht. Besser gesagt, sie müssen sogar damit rechnen, denn die ACHT fragt nicht unbedingt, ob jemand ihren Schutz auch wirklich WILL.

Opferverhalten hingegen verabscheut die ACHT – wer ihrer Meinung nach sehr wohl für sich selbst eintreten könnte und es einfach nicht tut, macht die ACHT wütend. Sich selbst zum Opfer zu machen ist für die ACHT unvorstellbar. Sie kann niemals ein Opfer sein. Die Welt ist einfach kein guter Ort für Opfer. Geschieht ihr unverschuldet etwas Unangenehmes, neigt sie dazu, die Schuld dafür dennoch auf sich zu nehmen, denn dann ist sie kein Opfer der Umstände mehr. Dann kann sie daran arbeiten, dass es nie wieder passiert. Andererseits kann sie besessen sein vom Gedanken der Rache, wenn jemand anderes ihr Unrecht antut oder sie nicht mit Respekt behandelt. Sie sieht dann oft nur Schwarz und Weiß, reagiert

impulsiv und mit voller Wucht.

Grundsätzlich kocht in der ACHT eine Menge Energie und es ist die **Lust** an dieser Energie, die die ACHT antreibt: die Lust am Leben, die Lust am Kampf, die Lust an Macht, die Lust an körperlichen Freuden wie Sexualität oder Essen – alles was eine hohe Energie erzeugt, ist äußerst verheißungsvoll für die ACHT. Dafür lebt sie, das erfüllt sie. Die ACHT ist voller Leidenschaft für das Leben.

Die ACHT und ihre Mitmenschen

Ihre Mitmenschen sind von ihr manchmal überfordert, denn nicht jeder kann mit ihr mithalten. Streit und Konflikte zum Beispiel empfindet die ACHT oftmals nicht als solche. In ihren Augen hat sie nur mal eben ihren Standpunkt klargemacht – alle Beteiligten brauchen danach jedoch nicht selten eine etwas längere Erholungsphase.

Auf deren Befindlichkeiten nimmt die ACHT dabei nicht all zu viel Rücksicht – insbesondere dann nicht, wenn es um ihre Verletzlichkeiten oder Wünsche geht. Passiert das öfter, gehen sie der ACHT irgendwann aus dem Weg, was sie oftmals nicht versteht.

Erlösung für Typ 8:

Die ACHT sollte sich bewusst machen, wie stark ihre Wirkung auf andere ist und lernen, sie mit ihrer Präsenz nicht zu erdrücken.

Das gelingt, wenn sie sich klarmacht, dass ihre Stärke dazu dient, ihre Verletzlichkeit zu verbergen und dass das gar nicht in diesem Maße nötig ist. Verletzlichkeit zu zeigen und zu akzeptieren kann ebenfalls ein Zeichen von Stärke sein!

Die Acht muss versuchen, ihre Impulsivität in den Griff zu bekommen und erst einmal durchzuatmen, bevor sie sich in den Kampf stürzt.

Die besonderen Stärken der ACHT:

Sie kann sich hervorragend durchsetzen und ist ein geborener Leader, der sich wirklich für „seine Leute“ einsetzt und ihnen gegenüber gerecht und fair ist. Sie ist mutig, zielorientiert, voller Energie und freundlich.

Der ausgleichende Vermittler



Für die NEUN ist Harmonie das Wichtigste im Leben. Sie muss bewahrt werden, komme, was wolle. Deshalb ist die NEUN stets darum bemüht, für Ausgleich zu sorgen, zwischen Standpunkten zu vermitteln und Wogen zu glätten. Für sie ist die Erhaltung der Harmonie wichtiger als ihre eigenen Bedürfnisse.

Sie orientiert sich an anderen, fühlt sich in sie ein und vollzieht ihre Standpunkte nach. So vermeidet sie Konfrontationen – und vergisst sich selbst. **Selbstvergessenheit** ist tatsächlich häufig anzufinden bei der NEUN, insbesondere wenn andere anwesend sind. Sie kann nur schwer „nein“ sagen, denn auch das birgt das Potenzial, die Harmonie zu stören.

Wenn die NEUN allein ist, hinter verschlossenen Türen, dann fällt ihr wieder ein, was eigentlich für sie selbst wichtig gewesen wäre und wie ihre eigene Meinung ausgesehen hätte. Sie wird dann oft wütend auf die anderen, aber auch auf sich selbst, weil sie nicht für sich eingetreten ist.

Mit dieser Wut hat die NEUN einige Schwierigkeiten – sie zeigt sie fast nie nach außen, aber wenn sie es doch tut, dann auf eine aggressive und unerwartete Weise, mit der niemand gerechnet hat. Wer so selten Wut zeigt, tut sich eben schwer im Umgang damit. Grundsätzlich jedoch ist die Wut in der NEUN eingeschlafen, das ist bequemer und ungefährlicher.

Bequemlichkeit ist generell etwas, was der NEUN nachgesagt wird. Aber was ist damit gemeint? Ist sie faul? Nein, sie ist nicht faul im herkömmlichen Sinn. Sie ist faul in Bezug auf ihre Bedürfnisse, sie setzt sich nicht damit auseinander, sie kümmert sich nicht darum. Es ist leichter und weniger anstrengend, sich nach den anderen zu richten, die Harmonie zu erhalten – und das ist schließlich am wichtigsten.

Sich durchsetzen, für sich selbst eintreten, eigene Bedürfnisse zu verfolgen – dass könnte zu

Konflikten führen, das könnte anstrengend werden – HIER liegt die Bequemlichkeit der NEUN. In Bezug auf Arbeit kann sie sogar sehr fleißig sein, denn sie kann hervorragend von den eigenen Wünschen und Bedürfnissen ablenken.

Die NEUN und ihre Mitmenschen

Auf ihre Mitmenschen wirkt die NEUN so, als könnte sie nicht zwischen wichtig und unwichtig unterscheiden. Sie beschäftigt sich mit allerlei Nebensächlichkeiten, aber nie mit dem, worauf es ankommt. Das hat den Grund, dass Nebensächlichkeiten eher selten das Potenzial haben, Unruhe zu stiften, dafür ist es zu unwichtig.

Die wichtigen Dinge im Leben jedoch können durchaus hohe Wellen schlagen – davon hält die NEUN sich lieber fern. Daher „eiert“ sie herum und kommt nicht zum Punkt. Das kann natürlich zu Konflikten führen, denn hier lässt die NEUN nicht mit sich reden – was sie nicht will (weil es ihren Frieden stören könnte), das will sie nicht.

Erlösung für Typ 9:

Wichtig für die NEUN ist es, sich ihren Bedürfnissen zu stellen. Sie muss sich dafür zurückziehen, auf sich selbst besinnen und lernen, sich selbst aus der Vergessenheit zu holen. Sie muss verstehen, dass sie selbst bedeutsam ist. Ihre Wut muss sie zulassen und integrieren, es nützt nichts, sie zu verdrängen. Entscheidend für die NEUN ist es auch, Veränderungen zuzulassen und Prioritäten zu setzen und sich dabei nicht mehr davon lenken zu lassen, was bequem ist, sondern von dem, was wichtig ist.

Die besonderen Stärken der NEUN:

Sie ist kompromissfähig, aufmerksam, einfühlsam und unterstützend. Sie kann zuhören, andere Standpunkte nachvollziehen und hat großes diplomatisches Geschick. Sie verurteilt nicht und ist ein umgänglicher und angenehmer Gesprächspartner.



<https://loveyourtime.com>



Podcast (loveyourtime) auf Spotify, Apple Podcast und Deezer oder
<https://loveyourtime.com/podcast/>



<https://www.instagram.com/loveyourtime/>



<https://www.facebook.com/liebedeinezeit/>



<https://www.pinterest.de/loveyourtime/>

Impressum:

SkyLar Vision UG (haftungsbeschränkt) | Wupperplatz 1 | 51061 Köln
Handelsregister: HRB 75699 | Registergericht: Köln
Geschäftsführung: Gabriele Scholtz
Kontakt: Telefon: 022179009290 | E-Mail: email@loveyourtime.de