

DAS ENNEAGRAMM

#01 DER PERFEKTIONIST

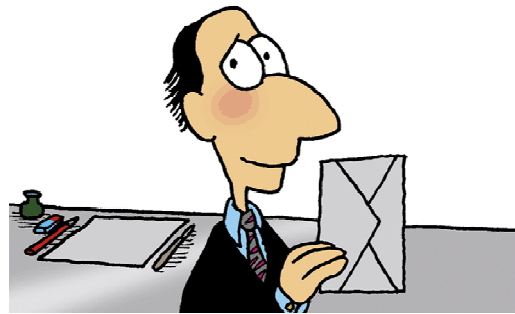
1. Zusammentragen

Trag zusammen, was ihr über das Muster #01 herausgefunden habt.

<https://baptisten-frei-kirche.de/das-enneagramm>

Geht dabei auf folgende Punkte ein:

- Was ist typisch?
- Grundangst
- Wurzelsünde
- Das Evangelium für Muster #01
- Wachsen und Reifen



COMICS: Tiki Küstenmacher

2. Selbsterkenntnis

Inwieweit findet ihr das Muster #01 in eurem Leben wieder? Gebt einander Einblick in das, was ihr über euch selbst erkannt habt. Hört einander zu. Gegenseitige Rückfragen sind erlaubt. Folgende Stichworte können euch bei der Selbsteinschätzung und beim Austausch helfen. Nehmt euch auch für B) Chancen und Sackgassen genügend Zeit.

A) Muster entdecken

Das ist eine Situation, die mich regelmäßig zornig werden lässt...

Bei diesem Thema übertreibe ich es oft mit der Genauigkeit...

Ein Thema, bei dem ich so gut wie immer Recht habe...

Es ist mir wichtig, dass man sich auf mich verlassen kann.

Ich rede öfter als andere belehrend oder moralisierend.

Ich möchte diese Welt verbessern. Es liegt auch an mir, dazu etwas beizutragen.

Ich leide unter den Fehlern meiner Umwelt. Enttäuschungen sind eine Belastung für mich.

Ich strebe an, eigenes Fehlverhalten zu vermeiden. Es stresst mich, wenn mir Fehler unterlaufen.

Ich habe öfter Gefühlsausbrüche. Manchmal würde ich sie lieber unterbinden.

In einer Skala von 1 (gar nicht) bis 10 (sehr stark): Wie sehr kannst du das Muster #01 – Der Perfektionist – in deinem Wesen oder deinem Verhalten wiederfinden?

B) Chancen und Sackgassen

In welchen Situationen findest du es gut, dass du etwas vom Muster #01 hast?

Welche Chancen liegen im Zorn und im Anspruch an Perfektion?

Wann wird Zorn und Perfektion auch zu einer Belastung für dich oder für andere?

3. Evangelium, Wachsen und Reifen

Evangelium

Welche Veränderung hat Jesus und sein Evangelium bewirkt bei Saulus, der zum Paulus wurde? Wie hat sich sein Umgang mit Zorn verändert?

Welche Aussagen vom Evangelium Gottes sprechen in das Muster #01? (Barmherzigkeit, Liebe ohne Bedingungen, ...)

Welche Zusagen gibt Gott Menschen, die im Muster #01 in Sackgassen geraten? (Annahme inkl. Mangelhaftigkeit → Selbstannahme und Annahme anderer Menschen)

→ Was davon möchtest du dir bewusst zusprechen lassen und annehmen? Wie fühlt sich das Evangelium an?

Weitere Tugenden erschließen

Lebensfreude, Entspannung und Unbekümmertheit. Diese Gemütsbewegungen gilt es zu entdecken und zu integrieren für einen Menschen im Muster #01.

Erlaube den Tugenden Nachsicht und Milde, in den Reigen deiner wichtigen Tugenden aufzusteigen. Sie sollen dein Gemüt, deine Werte, dein Verhalten mitprägen dürfen.

Erlaube dir, zu spielen und Dinge zu tun, die Spaß machen.

→ In welchen Situationen kannst du bereits jetzt viel Geduld aufbringen?

→ Etwas an dir, worüber du wirklich lachen kannst?

→ Etwas, dass dich völlig entspannen lässt?

→ Stell dir eine bekannte Situation vor, die dich zornig macht. Welche Prozesse sollen künftig in dir vorgehen? Um was kannst du Gott in dieser Situation bitten?

4. Gebet

Schließt den Austausch mit einem Gebet ab. Von Gott kommt Erkenntnis und Heil.

Deswegen ist es angemessen, das Besprochene mit ihm zu bewegen.