

WHITE PAPER NR 1

# ENNEAGRAMMET – ETT HJÄLPMEDEL FÖR SJÄLVFÖRVERKLIGANDE

## LEDARUTVECKLING SOM VUXENUTVECKLING

Protea arbetar med ledarutveckling. Det kan man se som en form av vuxenutveckling vilket för oss är ungefär det samma sak som mänsklig mognad.

Människor som har någorlunda bra liv brukar mogna genom livet. Vi blir lite mindre självcentrerade, mer klarsynta och mer accepterande med åren. Man kan också kalla det visdom om man vill. Mognadsutvecklingen kan påskyndas genom att man går in för att upptäcka sig själv och att träna sig till att bli den människa man vill vara. Ibland kallar man detta självförverkligande.

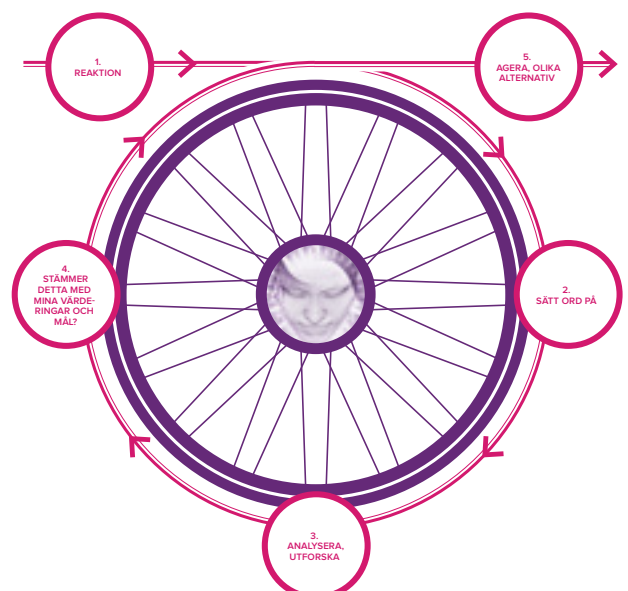
*Protea har utvecklat en process för snabbare mognadsutveckling av vuxna.* En viktig komponent i den processen är självutforskning, alltså att upptäcka hur man själv tänker, känner och agerar.

Självutforskningen brukar av de flesta uppfattas som svår i början. Vad ska jag leta efter, när ska jag göra det och hur ska jag göra det är vanliga frågor. Hur ska jag veta vad jag verkligen vill och vad som är påverkan från andra människor, samhället, kulturen etc? Mitt intresse för snabba bilar, måste det vara en ego-grej?

Ett effektivt sätt att hantera de svårigheter många upplever när de börjar med självutforskning är att använda personlighetstypning. Typningen fungerar för de allra flesta som en *genväg till att lära känna sig själv*. Det är just i detta syfte vi använder oss av personlighetstypning. Typningsmodellen vi använder är Enneagrammet som passar mycket bra för att förstå sig själv inifrån. Den mer vanliga modellen DISC (fyra färgerna) ger inte samma djup i förståelsen, så den är inte lika effektiv i den här användningen.

## SJÄLVUTFORSKNING MED STÖD AV ENNEAGRAMMET

Självutforskning handlar om att analysera och sätta ord på sina känslor, tankar och reaktioner. Personer som börjar med systematisk självutforskning brukar tycka att det är svårt att veta var man ska leta. I början är sinnet fullt med invanda föreställningar om hur man själv är och hur världen runt omkring en är. Många av dem är vanföreställningar, men eftersom de har funnits där länge är det svårt att förstå att de är just vanföreställningar. Genom att utforska sig själv och på ett vänligt sätt ifrågasätta sina egna tankar, känslor och reaktioner kan man successivt sortera bort det som är osant eller det som strider mot de egna värderingarna. Det är en sorts städning av sinnet.



## HUR GÅR DET TILL?

I början tar analysen lång tid men efter hand går den snabbare och snabbare. Här är några utvecklingssteg:

1.

Analys i lugn och ro efter en händelse och med hjälp av en ledarutvecklare/coach.

2.

Analys i lugn och ro efter en händelse utan hjälp av en ledarutvecklare/coach.

3.

Analys en bit in i händelsen och därmed möjlighet att agera på ett mognare sätt.

4.

Analysen klar redan innan händelsen har hunnit utvecklas. Detta möjliggör ett moget agerande under hela händelsen.

## VAD SKA JAG ANALYSERA?

Händelser, gärna med starka känslor, är bra situationer att analysera. Det är då förhållandevis lätt att upptäcka saker om sig själv. Det finns även mycket annat hos en själv som lönar sig att analysera exempelvis:

1. När jag tänker negativa tankar om andra människor, speciellt när alla andra är idioter.
2. När jag känner en stark drift att tävla med andra exempelvis veta mest eller vara smartare eller vara rikare.
3. Vid starka negativa tankar.
4. Om tanken innehåller drag av hybris (övermod).
5. Om mina tankar handlar mycket om jag, mig, min, mitt.
6. Om tanken handlar om en motsättning som "vi och dom".
7. Vid stress.
8. När jag är i krig med någon person eller med samhället eller trädgårdsodlingen etc.
9. När jag försöker förklara något för mig själv men känner att den riktiga förklaringen är lite för jobbig.
10. När jag generaliserar för att hitta en åsikt som känns behaglig.
11. När jag känner att jag måste/borde göra något eller tycka något eller känna något.
12. När jag upplever att jag har en brist på något exempelvis kärlek, pengar, kamrater, bekräftelse etc.

Listan kan göras lång men trots att vi ständigt upplever situationer som vi kan lära mycket av så är det svårt att inse det när vi är mitt i händelsen. I alla fall om man inte är en självutforskare.

Här kan personlighetstypning komma in som en hjälpare. Genom typningen får man lättare fokus på tankar, känslor och beteenden hos en själv som kan vara värda att studera. Tag som exempel en presterartyp. En presterare brukar ha svårt att lämna ifrån sig saker som inte är perfekta. Genom att du som är presterare vet det kan du vara extra uppmärksam på dig själv och hålla tillbaka perfektionsimpulsen när det är dags för leverans. Ett annat exempel är en hjälpartyp som genom typningen kan bli mer medveten om sitt ensidiga fokus på andra personers behov och därmed utveckla sin förmåga att uppleva sina egna behov. Ytterligare ett exempel är forskartypen som gärna drar sig undan men skulle vinna mycket på att samarbeta mer med andra.

## TYPNING UTAN TEST

Vi använder inte test för att typa en person, utan genom ett samtal där vi presenterar modellen och diskuterar oss fram till personens typ. Ofta behöver man lite tid att läsa och fundera innan man säkert känner igen sig i sin Enneagramtyp. Det finns tester för Enneagrammet, men de visar ibland fel och orsakar då mer förvirring än insikt.

## RISKER MED PERSONLIGHETSTYPNING

Det finns definitivt risker med att dela in människor i olika fack. När boken ”Omgiven av idioter” kom ut skrevs det många debattartiklar om alla faror med typning. Det som ofta nämns är att typningen kan bli självuppfyllande, även om den är fel och att typningen kan fungera som ursäkt för ett dåligt beteende. ”Jag bara är så’n”. Det finns också en risk att man vill vara typen med högst status i en viss grupp och typar sig själv fel bara för att det ska bli så.

*Protea använder typningen i processen för mognadsutveckling. Mognadsutveckling i sig innebär att bejaka världens komplexitet och inte begränsa sitt tänkande till modeller av verkligheten.*

Mogna människor förstår att en modell bara är en modell och inte verkligheten själv. Under självutforskningen upptäcker man en massa saker om sig själv som inte har med typningen att göra och allt eftersom man utvecklas får typningen mindre och mindre betydelse. Riktigt mogna människor liknar varandra i hög grad, trots att de kan vara olika typer.

## OPEN SOURCE INOM TYPNING

Protea har mycket goda erfarenheter av Enneagram som typningsmodell. Modellen ägs inte av någon utan är fri att använda och utveckla av den som vill, ungefär som öppen källkod (Open Source) inom IT-världen. Modellen är inte så vanlig i Sverige ännu, men är på frammarsch. Det är många som forskar på modellen och det kommer ständigt ut nya böcker och rapporter om den. I Sverige finns en förening med syfte att sprida och vidareutveckla Enneagrammet. Se [www.enneagramforeningen.se](http://www.enneagramforeningen.se)

## OM PROTEA

Vår mission är att hjälpa företag och organisationer så att ambitioner och planer leder till handling, resultat och lönsamhet. Vi stöttar och utvecklar ledare och nyckelpersoner i sin yrkesmässiga roll såväl som personligt. Vi vet att det är möjligt att prestera mer och vara hållbar.

Efter att ha jobbat många år med ledarutveckling tror vi oss veta att det viktigaste området för att bli en bättre ledare handlar om förhållandet till sig själv och där går vi djupare än andra.

Ledarutveckling är förstås inte bara självkännedom utan mycket mer än så. Protea arbetar med ledarutveckling på tre nivåer:

- Att leda sig själv – personligt ledarskap
- Att leda andra – motiverande ledarskap
- Att leda företag – strategiskt ledarskap

## KONTAKTA OSS

Är du nyfiken på att veta mer om våra program och erbjudande, kontakta oss:



**Mona Brenkle Gejer**  
+46 (0)73 633 24 40  
[mona.b.gejer@protea.se](mailto:mona.b.gejer@protea.se)



**Erik Waesterberg**  
+46 (0)70 268 56 00  
[erik.waesterberg@protea.se](mailto:erik.waesterberg@protea.se)



**Jan Lauritzen**  
+46 (0) 709 15 42 20  
[jan.lauritzen@protea.se](mailto:jan.lauritzen@protea.se)