

# Enneagrammkurse mit Claudine Aeberli und Elisabeth Ruetschi

Durch welche Brille betrachte ich die Welt?  
Sich und andere besser verstehen

Das Enneagramm beschreibt 9 Persönlichkeitsmuster. Jedes Muster betrachtet die Welt durch eine entsprechende Brille. Das Enneagramm will nicht schubladisieren, sondern hilft, sich selbst mehr auf die Spur zu kommen: Wie ticke ich? Was treibt mich? Was sind meine Stärken und Schwächen? Wie finde ich Wege zu grösserer Freiheit und zu meiner wahren von Gott gewollten Identität? Das Enneagramm unterstützt, eigene Lebensfallen und eigene Entwicklungswege zu erkennen, sich und andere Menschen besser zu akzeptieren und zu verstehen, sowie lebensförderliche Beziehungen zu pflegen.

## **Einführungskurs Enneagramm**

Dauer: Empfohlen 1 Abend und 2 Tage, auf verschiedene Tage verteilbar; bzw. nach Absprache.

Voraussetzungen: Keine

Kosten: Auf Anfrage

Kursinhalte:

- Einführung ins Enneagramm und in die Zentren
- Detailliertes Kennenlernen und Erleben der 9 Muster
- Der Weg der Integration (Wachstum / Reifung) und der Desintegration (Stress)
- Grundlage ist das christliche Menschenbild

Methodik: Inputs, praktische Übungen, Austausch, Selbstreflexion, schauspielerische Illustration zur Veranschaulichung der verschiedenen Muster

## **Vertiefung Enneagramm & Konflikte**

Dauer: Empfohlen 1 Abend und 2 Tage, auf verschiedene Tage verteilbar; bzw. nach Absprache

Voraussetzungen: Das Enneagramm und das eigene Muster sind bekannt.

Kosten: Auf Anfrage

Kursinhalte:

- Reflexion der eigenen Konfliktbiografie und des Konfliktverhaltens
- Erweiterung der Konfliktkompetenzen und Einüben von neuen Verhaltensoptionen
- Lernen von Enneagramm-Muster typischen Konfliktverhalten mit Stärken, Fallen und Entwicklungsmöglichkeiten
- Modelle und Instrumente zu Konfliktarten, Konfliktfähigkeit und -lösungswege
- Grundlage ist das christliche Menschenbild

Methodik: Inputs, szenische

Veranschaulichungen, Kleingruppen, Selbstreflexion, Rollenspiele, Körperübungen

## **Refresher Enneagramm**

Dauer: 1 Tag oder nach Absprache

Voraussetzungen: Das Enneagramm ist bekannt.

Kosten: Auf Anfrage

Kursinhalte und Methodik:

- Auffrischung und Austausch der Erfahrungen mit dem Enneagramm
- Zentren, Muster werden anschaulich in Szenen schauspielerisch dargestellt
- Kurze zusammenfassende Inputs vertiefen die Szenen
- Gruppenaustausch, um die eigenen Erfahrungen zu reflektieren
- Eigenreflexion, um sich noch mehr auf die Spur zu kommen

## **Weitere Vertiefungskurse auf Anfrage**

z.B. Enneagramm & Stress, Enneagramm in Partnerschaft, Enneagramm im Team, Enneagramm & Persönlichkeitsentwicklung, Enneagramm in der Kirchgemeinde

## **Kursleitung**

Claudine Aeberli-Hayoz; Coach, Supervisorin, Psychologische Beraterin, Enneagrammtrainerin; [www.claudinaeberli.ch](http://www.claudinaeberli.ch); 079 461 81 98  
Elisabeth Ruetschi Moser; Schauspielerin und Theaterpädagogin; [www.kircheundtheater.ch](http://www.kircheundtheater.ch); 076 323 01 40