

DE NEGEN ENNEAGRAM TYPEN EN HUN VALKUILEN

❶ Perfectionist:

- ✓ Houdt van structuren.
- ✓ Houdt zich aan regels.
- ✓ Vindt dat alles altijd beter kan.
- ✓ Ergert zich aan fouten.
- ✓ Wil werken aan de perfecte wereld.

De Perfectionisten willen graag verbeteringen aanbrengen. Ze zijn geobsedeerd door datgene wat mis gaat. Daarom dekken ze zichzelf tegen fouten in door alles nog beter dan goed te willen doen. Ze werken te hard en worden dwangmatig. Ze kunnen moeilijk ontspannen. Juist daardoor worden ze kwaad op zichzelf als ze overgewicht hebben. Ze gaan zichzelf dan strenge regels opleggen. Kenmerkend voor Perfectionisten is de kwaadheid en irritaties die ze opbouwen tot de bekende druppel de emmer doet overlopen. Dan knalt het eruit.

Verdedigingsmechanisme van de Perfectionist: reactieformatie, tegenovergestelde zeggen dan het gevoel aangeeft.

Omgaan met gewicht

De Perfectionisten willen het perfecte gewicht. Ze hebben de neiging om dat te overdrijven. Ze houden zich aan de regels en zijn fanatiek.

Ze willen graag een dieet hebben dat ze tot op de letter kunnen volgen. De Perfectionisten willen het goed doen. Als dat niet lukt worden ze boos, vooral op zichzelf. Ze storen zich aan onduidelijke etiketten op verpakkingen. Als ze zwaarder zijn dan goed voor hen is, raken ze geïrriteerd en dat botvieren ze dan vaak op anderen.

Blokkades

Falen is de grootste blokkade. In het onderbewuste is de overtuiging ontstaan dat je faalt als het niet perfect is. Vandaar dat dit type gefixeerd is op het onvolmaakte. Als je overgewicht hebt ben je onvolmaakt, dus faal je in je streven naar perfectie. Je bent te dik en dat is onverdraaglijk. Doordat je het gevoel hebt dat je faalt kan je ook niet afvallen, want je onbewuste weet zeker dat het je niet gaat lukken. Als het je toch lukt, komt dat door je wilskracht. En wilskracht kost veel energie. Dus als je dan weer even het touw laat vieren, zitten de verloren kilo's er zo weer aan en dan heb je opnieuw het gevoel dat je faalt.

Opheffen van de blokkades

Tik hard met vier vingers in de lengte op je thymus (borstbeen) en zeg hardop achter elkaar gedurende 30 seconden: 'Ik faal, ik faal, ik faal...' Tik daarna zachtjes op je lever (rechts onder de

laatste rib) en zeg hardop: 'Ik accepteer mezelf met het gevoel dat ik faal. Ik laat dat gevoel helemaal los en vervang het door acceptatie van mezelf. Ik mag zijn wie ik ben.'

Tip voor de Perfectionist

Niet alles hoeft perfect te zijn. Besef dat goed echt goed genoeg is. Natuurlijk hoef je geen genoeg te nemen met half werk, maar let erop dat jouw handelen niet dwangmatig wordt. En vooral naar anderen toe hoef je de lat niet zo hoog te leggen. Geniet van dat wat er wel is. Geniet van jezelf. Zie jezelf als iemand die praktisch is, leuk is, vitaal en gezond wil zijn en het beste uit het leven wil halen. Maak het jezelf niet te moeilijk. Geniet van eten en doe alles wat je doet met plezier.

Voedingsadvies voor de Perfectionist

Voor de perfectionist, die veel beweegt en lichamelijk actief is, is het van belang om wel vlees te eten, maar dan voornamelijk wit vlees, dus bijvoorbeeld gevogelte. Eet een licht ontbijt omdat je in de ochtend de meeste calorieën verbrandt. Ook is het belangrijk om veel groente, sla en rauw voedsel bij de maaltijd te gebruiken. Dat is van belang voor de vitaminen. Veel brood, aardappelen en pasta geeft te veel calorieën voor de Perfectionist. Ze moeten wel voldoende eten, maar voornamelijk gezonde voeding.

- Fruit bij het ontbijt is gezond en bevat weinig calorieën.
- Wit vlees, liefst gevogelte, om voldoende energie te hebben.
- Veel groen, groente en salade.
- Niet te veel aardappelen, rijst of pasta, maar wel als toevoeging om de harde arbeid te ondersteunen.

② Helper

- ✓ Richt zich op anderen
- ✓ Houdt geen rekening met zichzelf
- ✓ Zoekt liefde en waardering
- ✓ Wil er zijn voor de anderen

De Helper staat altijd voor anderen klaar. De diepere reden is dat ze zichzelf niet goed genoeg vinden. Dat is een lastige overtuiging, want daardoor willen ze de bevestiging van de ander hebben. Ze willen iets in ruil voor hun hulp en dat is waardering. Als die waardering niet komt, dan zoeken ze dat vaak in eten.

De Helper is liefdevol, teder, een verleid(st)er en vol belangstelling voor anderen. Ze zijn gezellig en stellen de ander snel op hun gemak. Kenmerkend voor Helpers is dat ze zichzelf wegcijferen voor anderen en graag willen helpen, zelfs als er niet om hulp wordt gevraagd.

Verdedigingsmechanisme van de Helper:
verdringen van eigen behoeften.

Omgaan met gewicht

‘De tweeën’ eten vanuit een emotie. Ze vinden het heel moeilijk om zich aan de regels te houden en hebben daarom moeite om een dieet te volgen. Er zijn namelijk zoveel verleidingen – en ze laten zich graag verleiden. Als ze zich steeds aan een dieet moeten houden zijn ze niet gezellig dus krijgen ze kritiek in plaats van aanmoediging. Ze gaan dan vanuit een sociale behoefte weer eten. De Helpers gaan ook bij emotionele tegenvallers eten. Ze eten hun eenzaamheid en verdriet weg. Vooral zoetigheid is dan verleidelijk en ze hebben dan veel moeite om gezond en verstandig eten vol te houden.

Blokkades

Op dit punt is de grootste blokkade het gevoel dat je niet goed genoeg bent. Die overtuiging zorgt ervoor dat je verslaafd kan raken aan suikers. Je wilt jezelf steeds weer belonen en dan is iets zoets de heerlijkste beloning. Afvallen is ook moeilijk als je gezin niet meedoet. Je moet dan voor hen een andere maaltijd klaarmaken dan voor jezelf. Dat is gewoon niet vol te houden als je jezelf niet goed genoeg vindt. Dus eet je maar weer gewoon met het gezin mee, dan val je er tenminste niet buiten. Zo blijf je jezelf voor de

gek houden. Als je de overtuiging verandert, kun je naar je streefgewicht en ervaar je dat iedereen om je heen trots is op het feit dat het je wel lukt.

Opheffen van de blokkades

Maak een vuist van je rechterhand en sla drie keer snel in de open palm van je linkerhand. Daarna wissel je en maak je van je linkerhand een vuist en sla je in de open palm van je rechterhand terwijl je zegt: 'Ik kan het, ik doe het, ik ga ervoor. Ik kan gemakkelijk op mijn streefgewicht komen. Ik ben op mijn streefgewicht. Ik ben zo slank als ik wil zijn. Het lukt me, ik kan het, ik doe het.'

Tip voor Helpers

Denk vooral aan jezelf. Richt je niet te veel op anderen en wat die ervan vinden. Vraag je bij alles wat je doet af: 'Wil ik dat?', 'Is dit goed voor mij?' Het lijkt egoïstisch, maar neem van mij aan dat het niet zo is. Zie jezelf zoals je bent. Dat kan alleen als je van jezelf houdt. Dus kijk eens door een andere bril naar jezelf. Je bent mooi zoals je bent. Dit is de verpakking die bij jou hoort. Kijk kritisch naar wat je kunt veranderen aan je kledingkeuze, je haar en je make-up en vraag advies aan specialisten of mensen die er verstand van hebben. Durf mooi te zijn en te stralen. Het is net of je een IK b.v. opricht, een bedrijf dat helemaal om jou draait. Daar ligt een

belangrijke oplossing. Jij bent de belangrijkste voor jezelf.

Voedingsadvies voor Helpers

De Helper moet vooral suikers mijden. Ze hebben van nature een hang naar zoetheid en juist dat zet bij de Helper extra aan. Het advies is een licht ontbijt met niet te veel brood. Dus liever speltcrackers of fruit en muesli.

Licht ontbijt

- Niet te veel brood, liever crackers
- Geen suikers en geen vlees
- Vis
- Veel salade
- Beperkt koolhydraten
- Geen dessert
- Afgewogen eten en vooral niet te veel.
- Niet snoepen tussendoor. Liever vijf keer per dag iets eten dan steeds tussendoor iets nemen.
- Van alles wat je eet een feestje maken. Je bent het waard om er de tijd voor te nemen.

③ Winnaar

- ✓ Kan niet tegen zijn/haar verlies.
- ✓ Is doelgericht.
- ✓ Weet wat hij/zij wil.
- ✓ Richt zich op succesvol zijn.

De Winnaars willen niet verliezen. Dat zien ze als gezichtsverlies. Hun imago is belangrijk, dus ze kunnen zich beter voordoen dan ze zijn. Hun sterke kanten zijn dat ze zich voor 200% geven, heel hard er tegenaan gaan, visie hebben en altijd mogelijkheden zien om winst te maken. Hun valkuilen zijn dat ze slecht hun emoties kunnen uiten en veel waarde hechten aan wat anderen van ze vinden. Voor sommigen geeft overgewicht een imago van overvloed. Dus vinden ze een buikje niet zo erg. Kenmerkend voor winnaars is dat ze altijd het doel voor ogen houden en geen tijd besteden aan nutteloze bezigheden.

Verdedigingsmechanisme van de Winnaar: identificatie met hun eigen of andermans succes.

Omgaan met gewicht

Winnaars zijn fanatiek en gaan ervoor. Ze willen er goed uitzien en doen datgene dat bewezen goed is en imago verhogend werkt. Maar dit type is een vergadertijger en vooral zakelijke lunches en diners behoren tot de verplichtingen. Daar drink je dan een goed glas wijn bij waardoor ze aankomen in gewicht. Sociaal gezien passen ze zich aan aan de omgeving. Het gevolg is dat afvallen lastig voor ze is. Zijn de mensen om hen heen slank en doen die veel aan sport, dan zullen de Winnaars dat gedrag direct kopiëren.

Blokkades

De diepe overtuiging op dit punt is dat je een 'loser' bent. Je kunt eigenlijk niets en je ouders hebben geen waardering voor je. Je wilt gezien worden, iemand zijn, bewonderd worden. Daarom koop je een imago. Maar dat is niet wie je bent. Diep van binnen keur je jezelf af, maar zo kom je nooit op het gezonde gewicht. Je zal dus die overtuiging aan moeten pakken en het jezelf moeten gunnen, vanuit liefde voor jezelf, om af te vallen. Bovendien zul je jezelf de waardering moeten geven als het je lukt om op je streefgewicht te komen.

Opheffen van de blokkades

Ga zitten of liggen op een rustige plek waar je ongestoord een kwartier kunt verblijven. Sluit je ogen. Visualiseer dat je op je gezonde gewicht bent. Je bent precies op het gewicht dat bij jou past. Zie dat voor je. Zie hoe je staat, loopt en zie jezelf al dat gezonde voedsel eten en ervan genieten. Zie jezelf nu voor je toen je een kind was en met precies het goede gewicht. Je hoeft niet te presteren om jezelf te waarderen. Je kan gewoon zijn wie je bent. Zie nu voor je dat je op je werk bent en waardering krijgt voor wie je bent. Men waardeert het dat je afgevallen bent, maar nog belangrijker, dat je jezelf durft te zijn. Zie nu voor je dat je jezelf bewondert omdat het je gelukt is en je weet dat het geen prestatie is,

maar dat het bij je hoort. Dit is je ideale gezonde gewicht en zo blijf je ook.
Als het goed voelt open je je ogen en sta je weer op.

Tip voor de Winnaar

Vraag aan mensen die jou goed kennen wat ze van je vinden en vraag hen vooral om kritisch te zijn. Het uitgangspunt moet zijn dat ze vertellen WIE je bent en niet wat je imago zegt dat je bent. Ontdek zo wie je werkelijk bent. Succes is niet alleen zakelijk succesvol zijn of winnen met sport. Succesvol zijn is ook de beste vader of moeder te zijn, de beste minnaar en vooral, de beste vriend(in) voor jezelf te zijn. Geniet van de kleine dingen. Geniet van de file, want dat betekent dat het goed gaat met de economie. Geniet van de ondergaande zon, want dat houdt in dat er rust ontstaat in de natuur. Kortom, geniet van alles wat je meemaakt en denk niet altijd aan wat je nog moet.

Voedingsadvies voor de Winnaar

De Winnaar wil gezien worden. Dus kunnen ze moeilijk met een maaltijdvervanger op hun zakendiner aan komen zetten. Voor hen is het belangrijk om stevig te ontbijten, maar het liefst weinig brood en wel crackers. Liever zuurdesembrood dan volkoren. Voor de Winnaar is het belangrijk geraffineerde suikers

te vermijden. Maak van iedere maaltijd iets bijzonders en neem er de tijd voor. Laat jezelf zien dat je jezelf waardeert door verstandig te eten, dus niet te veel, langzaam eten en genieten van wat je eet.

- Stevig ontbijt, liefst crackers
- Geen suikers
- Wit vlees of gevogelte
- Vis
- Brood
- Pasta en rijst
- Gezien de vele energie die ze gebruiken vooral niet te zwaar tafelen
- Liever meerdere keren per dag iets gezonds eten dan 3x per dag veel in één keer

④ Romanticus

- ✓ Emotioneel onstabiel.
- ✓ Richt zich op de mooie dingen van het leven.
- ✓ Zoekt bevestiging in de liefde.
- ✓ Voelt zich onbegrepen.
- ✓ Wil de wereld kleur geven.

De Romantici zijn gericht op gevoel, esthetiek en schoonheid. Ze voelen zich anders dan anderen en willen niet tot de doorsnee mensen behoren. Ze zijn liever anders dan gewoon. Aangezien ze