



**Laura Miltenberger**

## **Enneagramm für Einsteiger**

### **Die eigene Persönlichkeit erkennen und positiv weiterentwickeln**

Sind Sie Visionär\*in, Entdecker\*in oder Kämpfer\*in? Das Enneagramm ist ein 9 Typen umfassendes Persönlichkeitsmodell, das nicht nur die (Charakter-)Eigenschaften beschreibt, sondern auch die treibende Kräfte hinter der eigenen Persönlichkeit, wie zum Beispiel Ängste oder Motivationen, und wie sich diese auf das eigene Leben auswirken können. Es hilft nicht nur bei der Selbsterkenntnis, sondern auch dabei zu wachsen und sich zu entwickeln.

Laura Miltenberger zeigt in Enneagramm für Einsteiger wie sich der eigene Persönlichkeitstyp anhand eines kleinen Tests bestimmen lässt, was ihn jeweils auszeichnet, aber auch wo die Stärken und Schwächen liegen. Egal ob Visionär, Entdecker oder Kämpfer – jeder Typ wird ausführlich und anschaulich beschrieben: so ist beispielsweise der Künstler von seinen Emotionen geleitet, fühlt sich einzigartig und möchte das Beste aus seinem Leben herausholen. Gleichzeitig behindert er sich aber durch Selbstzweifel, Eifersucht und dem Drang nach Einzigartigkeit.



Die eigene Selbsterkenntnis soll als Einladung gesehen werden, Handlungsmuster zu verstehen, zu hinterfragen und vor allem daran zu wachsen. Das Ziel des Enneagramms ist es, dabei zu helfen, sich selbst zu akzeptieren und gleichzeitig die Freiheit zu haben, viel mehr aus sich zu machen. Denn nur dann ist es möglich, die Beziehungen zu seinen Mitmenschen zu verbessern, indem man das Verständnis für sich selbst aber auch für andere vertieft. Enneagramm für Einsteiger gibt dem Leser die perfekten Werkzeuge an die Hand, um sich selbst zu erkennen, zu stärken und zu verbessern – für ein erfüllteres Leben.

**Laura Miltenberger**

### **Enneagramm für Einsteiger**

#### **Die eigene Persönlichkeit erkennen und positiv weiterentwickeln**

ISBN 978-3-8310-4352-1  
144 Seiten, 156 x 201 mm  
Mit farbigen Illustrationen  
€ 14,95 (D) / € 15,40 (A)

**DK Verlag Dorling Kindersley Presse- und Öffentlichkeitsarbeit**

Ira Zeitzen • Arnulfstraße 124 • 80636 München

Telefon: ++49/89/ 44 23 26-241 • Fax: ++49/89/ 44 23 26-410 • E-Mail: [presse@dk-germany.de](mailto:presse@dk-germany.de)

**Im Falle einer Besprechung bitten wir um einen Beleg. Vielen Dank im Voraus.**