enneagramm.ch
PROZESSE DER WANDLUNG

Die „emotionale Leidenschaft" – Hinweise zu ihrer Beobachtung

Die emotionale Leidenschaft ist ein ***zentraler Lebens- und Verhaltensantrieb***, eine eingefleischte Gewohnheit, die in vielen Situationen unser Verhalten mehr oder weniger stark steuert. Schlüsselfrage: Wo überall – und auf welche Weise – hat sie in konkreten Situationen *‚die Finger drin'?* Sie bringt im Moment einen (oft nur vermeintlichen) Gewinn. Das Problematische an ihr ist, dass sie zwanghaft, zu einseitig, zu oft und meist zu stark unser Verhalten prägt. Nebst kurzfristigen Störungen zeigen sich langfristige Schäden, die u.U. gravierend sein können.

- Sie ist eine Medaille mit 2 Seiten: *Gewinn* und *Schaden* objektiv erkennen und ehrlich bilanzieren!
- Sie kann ruhig sein (Modus *stand by*) oder – mehr oder weniger – aktiv *(akut zwischen 0-100%).*
- Es geht darum, 1. sie zu *erkennen*, 2. sie und ihren Aktivitätsgrad zu *spüren* (wie sich das anfühlt).
- Die Leidenschaft ist ein *ganzer Komplex*: zuerst erkennt man die *‚Spitzen des Eisbergs'.*

Beobachten und Untersuchen der Leidenschaft im Alltag:

1. ***Anfang:*** Durch welche Anlässe/Auslöser startet sie auf – welche Anlässe ‚sucht' sie sich, um aktiv werden zu können?

2. ***Verlauf:***
   - Emotionen/Gefühle …
   - Körperliche Empfindungen/Zustände …
   - Gedanken/Worte/Ideen, die mit ihr verbunden sind …
   - Zeitlicher Verlauf (Stärke- und Intensitätsgrade/Wellen, Ketten …)
   - unter welchen Masken (*welchen Namen)* tritt sie in Erscheinung *(raffiniert/subtil/gegenpolig …)* ?
   - was tut sie … mit dir, mit andern *(Verhaltensweisen/Nichtverhalten erkennen)*?
   - was will sie *(Intention/Ziel)*?

3. ***Ergebnis:***
   - In was mündet sie *(Gewinn)* ? – was richtet sie an: bei dir, bei andern *(Preis)* ?
   - was sind ihre „Kollateralschäden": kurzfristig (pro Fall) – langfristig?

4. **Den ganzen ‚Eisberg' erforschen/entdecken:**
   Die emotionale Leidenschaft/Wurzelsünde trägt viele Namen. Durch viele Einzelbeobachtungen erkennst du immer deutlicher das **ganze Labyrinth**, Varianten und Ersatz-Strategien. Es gibt sehr subtile – *unbewusstere* - Formen, die nicht so schnell erkennbar sind, jedoch ebenso potent wie grobe Manifestationen *(auch diese sind oft unbewusst).*

5. **Verantwortung übernehmen**
   Immer, wenn du ‚in flagranti' deine Leidenschaft am Werk beobachtest, öffnet sich ein Momentum der Freiheit, kannst du dafür Verantwortung übernehmen: Versuche, sie *nicht* auszuagieren, sondern zu ‚entspannen', und andere als die gewohnten Wege zu gehen. ***Jeder Versuch zählt!*** *Sie* ***in flagranti*** *zu erkennen und benennen schwächt ihre Potenz (Rumpelstilzchen-Effekt!).*

6. **Was ändert sich?**
   Beobachte, was geschieht, wenn du die Leidenschaft ***nicht*** ausagierst: welche Gefühle kommen hoch (meist sind es zunächst unangenehme) – wie anders entwickelt sich eine Situation?