

# Verdieping en ontwikkeling Ontmoeting Retraites



[www.zwanenhof.nl](http://www.zwanenhof.nl)

Retraitehuisweg 6 • 7625 SL Zenderen  
T 074 265 95 25 • E [info@zwanenhof.nl](mailto:info@zwanenhof.nl)

## HOE GROOT IS DE MACHT VAN ONZE ZELFVERDEDIGING EN CONTROLE?

### *Waar laten we gaten vallen in de verdediging?*

De negen enneagram-typen zijn eigenlijk negen verschillende overlevingsstrategieën. Ieder type heeft zijn eigen angsten en zorgen. Om die zorgen en angsten te bestrijden heeft elk type eigen manieren ontwikkeld van controle en zelfverdediging. Op wie of wat die controle gericht is, en hoe die controle eruit ziet, kan per type sterk verschillen. Zo oefenen we – elke type op eigen wijze - macht uit, en zo is elk type op eigen wijze een krachtig mens.

Daardoor krijgen we op - ego-niveau - , wat we graag willen: gehoord en gezien, gewaardeerd en aardig gevonden worden. Daar doen en laten we heel veel voor. Bijna automatisch. Met die bagage leven we elke dag. Die overlevingsstrategie kost veel energie, en soms voelen we de spanning en de pijn ervan. Naarmate we ons meer in ons type opsluiten – geharnast zijn -, en in de zelfverdediging en controle schieten, maken we onszelf meer onkwetsbaar en worden minder open, verbonden en welwillend.

Ieder heeft daarvoor eigen redenen.

Maar dat harnas, die controle en afweer waarmee we onszelf willen beschermen, geeft ons uiteindelijk niet waar we ten diepste naar verlangen: geaccepteerd, gewaardeerd en geliefd te worden om wie we zijn, niet om wat we doen of laten.

Ons verlangen blijft er op gericht, onszelf te zijn, vrij en zonder harnas.

Wanneer we kunnen ontspannen, en de afweer en de controle enigszins kunnen loslaten, zijn we vanzelf ook meer kwetsbaar en open. We zijn er huiverig voor om kwetsbaar te zijn, maar paradoxaal genoeg ervaren we er ook de kracht van.

Wat is dat voor ervaring? Wanneer en wat gebeurt er dan? Wat verandert er in onze kijk, in ons luisteren, in ons aanvoelen? Ervaren we daarin ook groei?

In elk van beide workshops willen we elkaar helpen steeds bewuster te zien, hoe krachtig controle en afweer in ons werken, maar ook en vooral: hoe en wanneer we de kracht van openheid en welwillendheid in ons werkt?

We noemen deze workshop ‘intensive’ omdat we ons concentreren op de typen die onder ons aanwezig zijn. En omdat we door het uitwisselen van onze ervaringen onze bewustwording verder willen verdiepen en intensiveren van de dynamiek van ons type.

### **BEGELEIDING**

*Ben Hövels is enneagramcoach. Daartoe volgde hij de opleiding van de Trifold School of Enneagram Studies van Helen Palmer en David Daniels (USA). Verder is hij theoloog, beoefenaar van za-zen en zen-begeleider.*

### **PRAKTISCHE INFORMATIE**

**DATA** vrij 3 feb 14.00 – za 4 feb 16.00 uur  
en vr 23 mrt 14.00 – za 24 mrt 16.00 uur  
*Je kunt je aanmelden voor één van deze weekenden*

**PRIJS** A: € 119,- B: € 145,75 C: € 172,50  
per weekend

**CODE** MD1203

Bij onze meerdaagse bijeenkomsten is standaard opgenomen ontbijt, lunch en een warme maaltijd (onze koks houden rekening met uw dieetwensen). U heeft de keuze uit één- of tweepersoonskamers, met eigen douche en toilet.

Om onze programma's toegankelijk te houden voor zoveel mogelijk mensen, hanteren wij een getrapd tarief. U maakt zelf de keuze voor een bepaald tarief. Daarbij kunt u onze richtlijnen, op basis van individueel netto-inkomen, volgen:

- het A-tarief geldt voor inkomens tot € 1.250,- p.m.;
- het B-tarief tot € 1700,- p.m. (modaal);
- het C-tarief vanaf € 1700,- p. m..