



Enneagram İle Koçluk:
Daha Bilinçli, Coşkulu ve Doyumlu Bir Yaşam İçin Profesyonel Rehber
Dr. Abdurrahman Subaş



Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
kitap@matbumedy.com
0850 304 22 03
Yayıncı Sertifika No 28740

Genel Müdür: Emrah Çelik
Yayın Yönetmeni: Sinan Kocaman
Editör: Hafsa Durmuş
Son Okuma: Alev Sevgi
Sayfa Tasarım: Efe Bozkurt
Kapak Tasarım: Efe Bozkurt



1. Basım, İstanbul, Haziran 2025
ISBN: 978-625-5896-34-6
Tilki Kitap Matbaa / İstanbul
Matbaa Sertifika No: 48138

Eserin tüm telif hakları yazara aittir. Yazar, bu baskı için basım-satış-dağıtım-tanıtım haklarını Tilki Kitap'a devretmiştir. Yazar, eserin kapak dahil içeriğindeki tüm materyallerin (metin, görsel öge, tablo...) yasal ve fikri sorumluluğunu kabul etmiştir. Tilki Kitap'ın kurumsal görüşü olmayabilir.

**ENNEAGRAM İLE KOÇLUK:
DAHA BİLİNÇLİ,
COŞKULU VE DOYUMLU
BİR YAŞAM İÇİN
PROFESYONEL REHBER**

Dr. Abdurrahman Subaş

İÇİNDEKİLER

| | |
|--|-----------|
| ÖNSÖZ | 9 |
| ÖZGEÇMİŞ | 11 |
| BİLGELİK PINARINDAKİ AĞACIN SIRRI | 13 |
| | |
| BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ | 15 |
| 1.1. Neden Bu Kitap? Neden Şimdi? | 15 |
| 1.2. Bu Kitap Sana Ne Katabilir? | 16 |
| 1.3. Kimler İçin Yazıldı? Bu Sayfalarda Kim Kendini Bulur? | 18 |
| 1.4. Bu Yolculuk Nasıl Tasarlandı? | 20 |
| 1.5. Kitaptan En Etkin Şekilde Nasıl Yararlanabilirsin? | 22 |
| Kitabı Nasıl Kullanabilirsin? | 23 |
| 1.6. Kitabın Yapısı | 25 |
| | |
| İKİNCİ BÖLÜM: PROFESYONEL KİŞİSEL GELİŞİM İÇİN KOÇLUK | |
| 2.1. Bilinçli Değişim ile Rastgele Değişim Arasındaki Fark | 30 |
| Koçluğun Rolü: Bilinçli Değişimi Destekleyen Rehberlik | 31 |
| 2.2. Koçluk, Mentörlük, Danışmanlık ve Terapiden Farkları | 32 |
| Koçluk: Kendi Çözümlerini Keşfetme Sanatı | 32 |
| Mentörlük: Deneyim Aktarımı ve Yol Göstericilik..... | 33 |
| Danışmanlık: Uzman Bilgi ve Çözüm Sunma | 33 |
| Terapi: Geçmişle Çalışma ve Ruhsal İyileşme Süreci..... | 34 |
| 2.3. Kendi Potansiyelini Keşfetmek: Koçluğun Temelleri (Yaşam Çarkı, SWOT Analizi)..... | 38 |
| 2.4. GROW ve SMART ile Hedef Belirleme, Gantt ile İş ve Zaman | 41 |
| 2.5. Koçlukta Güçlü Sorular ve Farkındalık Egzersizleri..... | 47 |
| 2.6. Koçluğun Etik ve Yasal Zeminini | 55 |
| 2.7. Koçluk Türleri ve Süreçleri..... | 60 |

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM: DUYGUSAL ZEKÂ, BİLİNÇLİ FARKINDALIK VE ENERJİ YÖNETİMİ

| | |
|--|----|
| 3.1. Duygusal Zekâyı Yaşamak: Farkındalık ve Dönüşüm..... | 77 |
| 3.2. Duygularla Güçlü Koçluk İlişkisi Kurmak..... | 79 |
| 3.3. Bilinçli Farkındalıkla Duyguları Düzenlemek | 81 |
| 3.4. Enerjiyi Doğru Yönlendirmek: Dikkat, Odak ve İçsel Denge | 82 |
| 3.5. Motivasyonu Sürdürülebilir Kılmak: Umut, Sebat ve Anlam | 84 |
| 3.6. Duyguların Enerjiye Dönüşümü: Beden-Zihin Uyumuyla İlerlemek | 86 |
| 3.7. Enerji Sızıntılarını Önlemek: Bilinçli Yaşam ve Sınırlar | 88 |
| 3.8. İçsel Uyumun Gücü: Duygu, Enerji ve Anlamı Bütünleştirmek İçin Koçluk Desteği..... | 91 |

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM:

ENNEAGRAM'IN KOÇLUKTA STRATEJİK KULLANIMI

| | |
|---|-----|
| 4.1. Enneagram'ın Kökenleri ve Modern Psikolojiyle İlişkisi | 94 |
| 4.2. Merkezler Üzerinden Stratejik Koçluk Yaklaşımları | 97 |
| 4.3. Enneagramın Dinamik Yapıları | 110 |
| 4.4. Tiplerin Savunma Mekanizmaları | 141 |
| 4.5. Tip Bazlı SWOT/GZFT Analizi..... | 144 |
| 4.6. Koçluk Sürecinde Enneagram'ın Stratejik Kullanımı | 152 |

BEŞİNCİ BÖLÜM:

ENNEAGRAM TİP 1 İÇİN KOÇLUK REHBERİ

| | |
|--|-----|
| 5.1. Tip 1: Temel Dinamikler | 159 |
| 5.2. Tip 1: Duygusal Dünyası & Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 162 |
| 5.3. Tip 1: Kariyer, İş ve Sosyal Hayattaki Dinamikler | 166 |
| 5.4. Tip 1 ile Koçluk Süreci..... | 169 |
| 5.5. Tip 1'in Evrimi: Gelişim Yolları ve Stratejileri..... | 171 |

ALTINCI BÖLÜM:

ENNEAGRAM TİP 2 İÇİN KOÇLUK REHBERİ

| | |
|--|-----|
| 6.1. Tip 2: Temel Dinamikler | 175 |
| 6.2. Tip 2: Duygusal Dünyası & Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 178 |
| 6.3. Tip 2: Kariyer, İş ve Sosyal Hayattaki Dinamikleri | 182 |
| 6.4. Tip 2 ile Koçluk Süreci..... | 186 |
| 6.5. Tip 2'nin Evrimi: Gelişim Yolları ve Stratejileri | 189 |

YEDİNCİ BÖLÜM:

ENNEAGRAM TİP 3 İÇİN KOÇLUK REHBERİ

| | |
|---|-----|
| 7.1.Tip 3: Temel Dinamikler | 193 |
| 7.2.Tip 3: Duygusal Dünyası & Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 196 |
| 7.3.Tip 3: Kariyer, İş ve Sosyal Hayattaki Dinamikleri | 199 |
| 7.4.Tip 3 ile Koçluk Süreci..... | 201 |
| 7.5.Tip 3'ün Evrimi: Gelişim Yolları ve Stratejileri..... | 204 |

SEKİCİNCİ BÖLÜM:

ENNEAGRAM TİP 4 İÇİN KOÇLUK REHBERİ

| | |
|---|-----|
| 8.1.Tip 4: Temel Dinamikler | 207 |
| 8.2.Tip 4: Duygusal Dünyası & Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 211 |
| 8.3.Tip 4: Kariyer, İş ve Sosyal Hayattaki Dinamikleri | 215 |
| 8.4.Tip 4 ile Koçluk Süreci..... | 218 |
| 8.5.Tip 4'ün Evrimi: Gelişim Yolları ve Stratejileri..... | 221 |

DOKUZUNCU BÖLÜM:

ENNEAGRAM TİP 5 İÇİN KOÇLUK REHBERİ

| | |
|---|-----|
| 9.1.Tip 5: Temel Dinamikler | 225 |
| 9.2.Tip 5: Duygusal Dünyası & Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 228 |
| 9.3.Tip 5: Kariyer, İş ve Sosyal Hayattaki Dinamikleri | 232 |
| 9.4.Tip 5 ile Koçluk Süreci..... | 235 |
| 9.5.Tip 5'in Evrimi: Gelişim Yolları ve Stratejileri..... | 237 |

ONUNCU BÖLÜM:

ENNEAGRAM TİP 6 İÇİN KOÇLUK REHBERİ

| | |
|--|-----|
| 10.1.Tip 6: Temel Dinamikler | 241 |
| 10.2.Tip 6: Duygusal Dünyası & Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 244 |
| 10.3.Tip 6: Kariyer, İş ve Sosyal Hayattaki Dinamikler | 247 |
| 10.4.Tip 6: Koçluk Süreci..... | 250 |
| 10.5.Tip 6'nın Evrimi: Gelişim Yolları ve Stratejileri | 253 |

ONBİRİNCİ BÖLÜM:

ENNEAGRAM TİP 7 İÇİN KOÇLUK REHBERİ

| | |
|---|-----|
| 11.1.Tip 7: Temel Dinamikler | 257 |
| 11. 2.Tip 7: Duygusal Dünyası & Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 260 |
| 11. 3.Tip 7: Kariyer, İş ve Sosyal Hayattaki Dinamikler | 262 |

| | |
|--|-----|
| 11. 4. Tip 7 ile Koçluk Süreci Tip 7'nin Koçluk Sürecine Verdiği Tepkiler | 265 |
| 11.5. Tip 7'nin Evrimi: Gelişim Yolları ve Stratejileri | 268 |

ONİKİNCİ BÖLÜM:

ENNEAGRAM TİP 8 İÇİN KOÇLUK REHBERİ

| | |
|---|-----|
| 12.1. Tip 8: Temel Dinamikler | 271 |
| 12.2. Tip 8: Duygusal Dünyası & Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 274 |
| 12.3. Tip 8: Kariyer, İş ve Sosyal Hayattaki Dinamikler | 277 |
| 12.4. Tip 8 ile Koçluk Süreci..... | 280 |
| 12.5. Tip 8: Evrimi - Gelişim Yolları ve Stratejileri | 282 |

ONÜÇÜNCÜ BÖLÜM:

ENNEAGRAM TİP 9 İÇİN KOÇLUK REHBERİ

| | |
|---|-----|
| 13.1. Tip 9: Temel Dinamikler | 287 |
| 13.2. Tip 9: Duygusal Dünyası & Duygu Düzenleme Stratejileri..... | 290 |
| 13.3. Tip 9: Kariyer, İş ve Sosyal Hayattaki Dinamikler | 293 |
| 13.4. Tip 9 ile Koçluk Süreci..... | 296 |
| 13.5. Tip 9'un Evrimi: Gelişim Yolları ve Stratejileri | 299 |

ONDÖRDÜNCÜ BÖLÜM: SONUÇ

| | |
|---|-----|
| 14.1. Kendine Dönüş Yolculuğu | 303 |
| 14.2. Dönüşümün Ritmini Hissetmek | 304 |
| 14.3. Bilgelik Katmanlarına Yolculuk..... | 305 |
| 14.4. Dönüşüme Cevap Vermek..... | 306 |
| 14.5. Yaşamakla Bütünleşmek..... | 306 |
| 14.6. Bilincin Derinliği: Yargısızlıktan Seçime | 307 |
| 14.7. Sadeleşerek Büyümek | 308 |
| 14.8. Hatırlamak: Nasıl Biriyim ve Nasıl Olmak İstiyorum..... | 309 |
| 14.9. Sonsöz: Bir Satırla Hatırlamak | 310 |

| | |
|------------|-----|
| EKLER..... | 311 |
|------------|-----|

ÖNSÖZ

Kendini tanımak, bilinçli yapılırsa insanı en çok geliştiren ve büyüten etkinlik olduğundan, en uzun ve en değerli yolculuktur.

Hayatınızın bir anında durup kendinize hiç “Ben kimim, nasıl biriyim, özümde gerçekten ne var, eğilimlerim doğal mı, dürtüsel mi?” gibi sorular sordunuz mu? Belki de bu ve benzeri soruların cevabını ararken elinizdeki kitaba rastladınız. Öyleyse hoş geldiniz. Bu kitap, tam da o içsel arayışta size yoldaşlık etmek için yazıldı. İnsanın yaşamı, kendi içinde saklı hazineleri keşfetme yolculuğudur ve bu yolculukta bazen bir rehber, bir haritaya ihtiyaç duyarız.

Yazma motivasyonumun başından beri amacım, insanlara katkı sunmak ve onların bilinçli yaşam ile dönüşüm süreçlerine eşlik etmek oldu. Bu kitapta Enneagram modelini, yaygın olduğu üzere sadece bir “kişilik tipi tanıtımı ve analizi” olarak sunmuyorum. Aksine, Enneagram’ı kişinin özüne inmesine, kendini derinden tanımasına, bilinç geliştirmesine ve dönüşümüne yardımcı olacak bir çerçeve olarak ele alıyorum. Yıllardır pek çok kişi bana “Hocam, siz de bir Enneagram kitabı yazın” önerisinde bulunuyordu. Ancak ben uzun süre bunu erteledim. Neden mi? Çünkü bir insana sırf kişilik tipi hakkında “sen busun” demenin, onu görünmez bir kafese sıkıştırmak olduğunu gözlemledim. Zaten gündelik hayatında türlü sorunlarla boğuşurken kendini kısıtlanmış hissedenden birinin bir de üzerine sabit bir kalıba konması, o sıkışmışlık duygusunu daha da artırabilir. İşte bu nedenle, Enneagram’la çalışmaya başladığım ilk günden beri, onu bir etiketleme aracı olarak değil, bir özgürleşme yolu olarak kullanmaya gayret ettim.

Yıllar süren okuma, araştırma ve gözlemlerim sonucunda, her bir kişilik tipinin ötesine geçip insanın özündeki güce ulaşmasını sağlayacak yollar olduğuna dair derin bir anlayış geliştirdim. Bu anlayışın tam anlamıyla olgunlaşması için sabırla bekledim. Kendi içimde sınıyıp özümsemediğim hiçbir yaklaşımı, sırf kitap olsun diye paylaşmak istemedim. Şimdi ise,

içime sinen bir bütünlükle, bu birikimi sizinle paylaşmaya hazır olduğumu hissediyorum. Bu sayfalarda sadece Enneagram'ı veya sadece koçluk tekniklerini değil; duygusal zeka, mindfulness (bilinçli farkındalık), kişisel gelişim ve koçluk disiplinlerinin iç içe geçtiği, derinlemesine düşünülmüş bir rehber bulacaksınız. Enneagram burada bir amaç değil; içsel dönüşüm yolculuğunuzda bir araç, bir harita olarak yer alıyor. Amacım, bu kadim modeli modern psikoloji ve bilinç çalışmalarıyla harmanlayarak, anlaşılır ve uygulanabilir bir yol arkadaşına dönüştürmekti.

Bu kitabı yazarken kalbimde tek bir niyet vardı: Sizin kendi potansiyelinizle buluşmanıza yardımcı olmak. İstiyorum ki bu kitabın satırlarında ilerlerken merak duygunuz canlansın, içinizde yeni farkındalık tohumları filizlensin. Kimi bölümlerde belki kendinizle yüzleşecek, kimi yerde sıcak bir sohbet hissiyle yalnız olmadığınızı fark edeceksiniz. Bu sayfalar, zaman zaman bir aynaya bakıyormuşçasına kendinizi görmeyi, zaman zaman da size omuz veren bir dostun varlığını hissetmenizi sağlayacak şekilde kaleme alındı. Bilinçli yaşam yolunda atacağınız adımlarda bir nebze olsun size ışık tutabilirsem ne mutlu bana.

Sevgili okur, kendi özüne yapacağın bu yolculukta yanımdayım. Bu kitabın bir okuyucuya değil de bir yol arkadaşına fısıldayan samimi bir ses olmasını diledim. Şimdi sözü daha fazla uzatmadan, seni bu keşif yolculuğuyla baş başa bırakıyorum. Unutma, her adımın bir anlamı var ve bu yolculukta attığın her adım, seni özüne biraz daha yaklaştıracak.

Keyifli okumalar dilerim.

Abdurrahman Subaş (Mart 2025)

ÖZGEÇMİŞ

Dr. Abdurrahman Subaş, eğitim ve yönetim bilimcisi olup Enneagram, duygusal zekâ, bilinçli farkındalık (mindfulness) ve liderlik alanlarında uzman bir eğitmen, danışman ve koçtur. Dokuz Eylül Üniversitesi Eğitim Fakültesi'nden lisans, Marmara Üniversitesi Eğitim Yönetimi ve Denetimi alanında yüksek lisans ve doktora derecelerini almıştır. Akademik yolculuğunda yüksek lisans tezinde okulları “öğrenen organizasyon” olarak ele almış; doktora tezinde ise okul yöneticilerinin liderlik stilleri ile Enneagram kişilik tipleri arasındaki ilişkiyi incelemiştir.

Subaş, lisansüstü çalışmaları kapsamında Enneagram Kişilik Ölçeği (EKÖ) ve Dokuz Liderlik Stili Ölçeği (DLSÖ) adında iki özgün ölçme aracı geliştirerek literatüre kazandırmıştır. Uzun yıllar Millî Eğitim Bakanlığı bünyesinde öğretmenlik, yöneticilik, AR-GE, stratejik planlama, program geliştirme, proje yönetimi ve istatistik gibi çeşitli görevlerde bulunarak eğitim alanında engin bir saha deneyimi kazanmıştır.

2017 yılında doktorasını tamamladıktan sonra elde ettiği birikimi akademi dışına da taşıyarak profesyonel eğitim ve danışmanlık çalışmalarına yoğunlaşan Subaş, özellikle Enneagram, duygusal zekâ, mindfulness (bilinçli farkındalık) ve liderlik eğitimlerinde uzmanlaşmıştır. Bireylere ve kurumlara yönelik koçluk, liderlik gelişimi eğitimleri ve atölye çalışmaları sunmakta; klasik mindfulness eğitimlerini güncel bilimsel araştırmalarla zenginleştirerek multidisipliner bir yaklaşımla uygulamaktadır. Bu sayede katılımcıların öz farkındalık ve öz yönetim becerilerini geliştirmelerine destek olmayı amaçlamaktadır.

Subaş, bilgi ve deneyimini geniş kitlelere ulaştırmak üzere çeşitli proje ve girişimler de yürütmektedir. Liderlik alanındaki birikimini modelleştirdiği Dinamik Liderlik Modeli (DLM) ile liderlik stillerini Enneagram kişilik tipolojisiyle bütüncül bir yapıda birleştirerek yöneticilere dönüşüm odaklı bir çerçeve sunmuştur. Bu modeli desteklemek amacıyla aynı adla

12 Enneagram İle Koçluk

bir dijital platform (DLM yazılımı) geliştirmiştir. Ayrıca kurucusu olduğu tipX platformu ile Enneagram ve mizaç sistemine dayalı envanter, eğitim ve danışmanlık uygulamalarını teknoloji desteğiyle sunarak kişisel gelişim yolculuklarını kolaylaştırmaktadır. Bunlara ek olarak, pozitif yaşam felsefesini yaygınlaştırmak üzere hayata geçirdiği Plusophy girişimiyle bireylerin daha bilinçli, coşkulu ve anlamlı bir yaşam sürmelerine ilham vermeyi hedeflemektedir.

Dr. Abdurrahman Subaş'ın Enneagram, liderlik ve duygusal zekâ konularında ulusal ve uluslararası akademik çalışmaları bulunmaktadır. Akademik derinliğini saha tecrübesiyle birleştirerek hem bilimsel literatüre katkı yapmakta hem de bireylerin potansiyellerini gerçekteştirmelerine yardımcı olacak eğitim içerikleri üretmektedir. Her bireyin özünde büyük bir potansiyel taşıdığına inanan ve bu potansiyelin bilinçli farkındalık yoluyla açığa çıkarılmasına rehberlik etmeyi yaşamında sosyal sorumluluk misyonu edinen Subaş, bilgi ve birikimlerini sosyal medyada da paylaşmaktadır.

Instagram: [@dr.asubas](https://www.instagram.com/dr.asubas) hesabından kendisine ulaşılarak çalışmaları takip edilebilir.

BİLGELİK PINARINDAKİ AĞACIN SIRRI

Bir zamanlar, dağın yamacında berrak suların aktığı bir pınar vardı. İnsanlar bu pınara “Bilgelik Pınarı” derdi; çünkü onun suyundan içenler yalnızca susuzluğunu gidermez, içten bir ferahlık da hissederdi.

Pınarın hemen yanında bir ağaç büyüyordu. Gövdesi sağlam, yaprakları canlıydı. Her yıl meyve veriyordu; ama bu meyveler ne tatlı olurdu ne de doyurucu. İnsanlar ağaca yaklaşır, meyvesinden bir ısırık alınca yüzleri ekşir, sonra hafifçe kaşlarını çatıp uzaklaşırlardı. Ağaç ise yıllardır aynı toprağa kök salmış, güneşi, suyu ve rüzgârı paylaşmıştı. Elinden geleni yapıyor ama karşılık alamıyordu.

Bir gün, oradan geçen yaşlı bir bahçıvan ağacı inceledi. Dallarına, yapraklarına ve toprağına baktı. Sessizce gülümsedi ve şöyle dedi:

“Senin toprağın güçlü, köklerin yerinde. Ama meyvelerinin daha tatlı olabilmesi için başka bir şeye ihtiyacın var.”

Ve sonra, kendi bahçesinden getirdiği, meyvesi bol ve lezzetli bir ağaçtan aldığı genç bir dalı ağaca özenle aşıladı. Bu aşı sayesinde artık ağaç, yıllardır taşıdığı potansiyeli daha bereketli bir tatla sunabilecekti.

Zaman geçti. Mevsimler döndü. Ağaç yeniden çiçeklendi, yeni meyveler verdi. Bir sabah insanlar ağaca yaklaştı. Merakla meyvesini tattılar. Bu kez yüzleri aydınlandı:

“Artık tatlı... hem de ne tatlı!” dediler.

O günden sonra ağaca “Bilgelik Pınarındaki Ağaç” dendi.

Bu hikâye hepimize tanıdık gelebilir. Hayatta bazen çok çalışır, emek verir ama yine de beklediğimiz karşılığı alamayız. Çünkü bazen eksik olan şey ne çaba ne de yetenektir; bilinçli tercihlerdir.

İnsan da tıpkı o ağaç gibi, içindeki potansiyeli dışarıya daha anlamlı bir şekilde sunabilmek için doğru zamanda, doğru bir aşya ihtiyaç duyar. Ve bu aşya çoğu zaman bilinçtir.

Bu kitap, içinizde zaten var olanı daha tatlı, daha doyurucu ve daha gerçek bir şekilde ortaya çıkarabilmenize katkı yapmak için yazıldı.

BİRİNCİ BÖLÜM: GİRİŞ

1.1. Neden Bu Kitap? Neden Şimdi?

Hayat, bazen içimizde yanıt bekleyen sorularla sessizce durur:

“Gerçekten mutlu muyum?”

“Başkalarının istediği gibi mi yaşıyorum, yoksa kendi hayatımı mı?”

“Başarılıyım ama neden hâlâ eksik hissediyorum?”

“Dışarıdan güçlü görünüyorum ama içimde neden bu kadar yorgunum?”

“Ben kimim, nasıl birisiyim?”

“Yaşamda tam olarak ne istiyorum?”

“İstediğim hedeflere ulaşmak için neleri, nasıl değiştirmeliyim?”

“Hedeflerim net olsa da motivasyonum düşük; nereden başlayacağımı bilmiyorum.”

Bu sorular sadece kriz anlarında değil, çoğu zaman hayatın tam da akışında belirir. Belki bir sabah gözlerini açtığında, belki yoğun bir toplantıdan sonra ya da sevdiğin biriyle konuşurken... Fark ettirmeden gelen ama derin etkiler bırakan sorular bunlar. Çünkü insan, hayatın sadece gidişatını değil; doyumunu ve yönünü de sorgulamak ister. Ve bazen yönünü değiştirmek, sadece bir **kavrayış** uzaklıktadır.

Yıllar boyunca hem danışanlarımla içsel yolculuklarında hem de kendi yaşamımda gördüğüm ortak bir ihtiyaç vardı: Etiketlenmeden, yargılanmadan, ezberden uzak ama derin bir şekilde **kendini anlama** ve **kendinle iş birliği kurma** ihtiyacı.

16 Enneagram İle Koçluk

Başlangıçta sadece bir Enneagram kitabı yazmam beklendi. Ama ben bir kişilik modeliyle insanı tanımlamak istemedim. Çünkü insan, tek bir tanımın sınırlarına sığamayacak kadar canlı, karmaşık ve dönüşmeye açık. Bu yüzden yola, Enneagram'ı sadece bir tanıma aracı değil, **dönüşümün yönünü gösteren bir pusula** gibi kullanarak çıktım. Ardından bu pusulayı, **duygusal zekâ, bilinçli farkındalık ve koçluk becerileriyle** bütünleştirdim.

Kitapta sadece kişilik tiplerini anlatan bir model değil; kişinin geçmişinden bugüne getirdiği duygusal izlerle, hayatı anlamlandırma biçimiyle, ilişki kurma tarzıyla ve en önemlisi, potansiyelini nasıl açığa çıkarabileceğiyle ilgili çeşitli **yol haritaları** da var.

Enneagram burada bir **etiket** değil, bir **içgörü pusulası**.

Koçluk, sadece **hedefe ulaşma aracı** değil, **anlamla bağ kurma sanatı**.

Duygusal zekâ, tanımlanmış kavramlar bütünü değil, **yaşama katılım biçimi**.

Ve tüm bunların zemini, **andaki bilinçli farkındalık** aktivitesidir.

İnsan ruhu, bilgiye karşı yüksek düzeyde duyarlılık üretebilen bir yapıya sahip. Gündelik yaşamda beş duyumuzla çevreden bilgi toplarız. İnsan ruhu, karanlıktan (belirsizlik) ürküp, ışığa (bilgiye) doğru akar. Liderlik; ışık alabilme, üretebilme ve paylaşabilmedir. Kimisi ışık alabilmeyi ve paylaşabilmeyi öğrenirken, kimisi etrafında ışık toplar. Bu kitabın, sende **ışık alabilme, üretebilme ve paylaşabilme** kapasiteni geliştirerek **kendine liderlik yapmana** destek olmasını diliyorum.

Bu kitabı yazmak zaman aldı. Çünkü içime tam olarak sinmeyen hiçbir içerik, sadece bilgi olsun diye burada yer almadı. Yazmak için önce **yaşamak**, sonra **sadeleştirmek** gerekiyordu. Kitap, zamanla sadece sözcüklerle değil, **içsellikle** olgunlaştı.

1.2. Bu Kitap Sana Ne Katabilir?

Bazen insan, tam olarak ne yapması gerektiğini bilmesine rağmen bir türlü başlayamaz. Ya da başlar ama bir noktada durur, yolun nereye gideceğini göremez. Hayatın içinde böyle anlar çoktur: Hedeflerin vardır ama motivasyonun yoktur. Neyi değiştirmen gerektiğini bilirsin ama nasıl yapacağını bilemezsin. Ya da içinden bir ses, "Bir şeyler değişmeli," der ama neyin değişmesi gerektiğini henüz anlayamazsın.