ENNEAGRAM İLE KOÇLUK

DAHA BİLİNÇLİ, COŞKULU VE DOYUMLU BİR YAŞAM İÇİN PROFESYONEL REHBER



Dr. Abdurrahman Subaş

Tilki Kitap


tilki
Kitap
yayınevi

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

Tilki Kitap©
www.tilkikitap.com
kitap@matbumedya.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

Kitappad.com
Kitaplobi.com
Kitapşeyleri.com

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 öğe, 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 Zemini 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

SEKİZİNCİ 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 rehbere, 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 hisseden 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 sınayıp 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 görmenizi, 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 yanındayım. 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

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 gerçekleştirmelerine 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 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 aşıya ihtiyaç duyar. Ve bu aşı 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 danışanlarımın 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.

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.

Bu kitabı yazarken, sana "yeni bir ben yaratmalısın" demek istemedim. Aksine, zaten içinde var olan ama görünmeyi bekleyen yönlerine dikkatini çekmek istedim. Sana dayatmalarda bulunmuyor; ama güçlü sorularla kendi cevabını bulmanı desteklemeye çalıştım. Hayatında gerçek ve sürdürülebilir bir dönüşüm yaratmak için, dıştan gelen seslerden çok, içindeki sese kulak vermeni teşvik etmek istedim.

Koçluk yaklaşımının temelinde yer alan **Sokratik sorgulama** da bu noktada devreye giriyor. Sokrates, bireyin kendi içsel gerçekliklerine ulaşabilmesi için sorular sorardı. Çağdaş anlamıyla bu yaklaşım, bireyin kendisiyle psikolojik bir yüzleşme yaşamasına ve yaşamını bilinçli olarak yeniden organize edebilmesine katkı sunar. O, cevaptan çok **sorunun gücüne** inanırdı. Bu kitapta yer alan koçluk yaklaşımı da aynı felsefeyle, senin zihninde soruların filizlenmesine yardımcı olmayı hedefliyor. Çünkü gerçekten dönüşmek isteyen kişi, önce **kendi zihnindeki düğümleri** görmeli ve o düğümleri anlamlı sorularla çözmeye başlamalıdır.

Aristoteles'in şu sözü, bu bakış açısının temel taşlarından biridir: **"Düğümü tanımayan, onu çözemez."**

Çünkü insanın içsel dünyasında yaşadığı birçok tekrar, çocukluktan gelen inançların, bastırılmış duyguların, öğrenilmiş davranışların birbirine dolanmasından oluşan düğümlerden ibarettir. Ve bu düğümler tanınmadan çözülemez.

Temel olarak, bu kitapta kendinle daha derin bir bağ kurmanı sağlayacak **dört temel alan** bulacaksın:

- **Enneagram ile Kendini ve Dinamiklerini Anlamak:** Kişilik yapını, içsel motivasyonlarını, stres anındaki kalıplarını ve büyüme potansiyelini daha yakından fark edeceksin ve gelişim için mizacına uygun alanlar açacaksın.
- **Duygusal Zekâ ile İçsel Uyum Geliştirmek:** Duygularını bastırmak ya da onlara kapılmak yerine, onları dinlemeyi, yönlendirmeyi ve dönüştürmeyi öğreneceksin.
- **Koçluk Becerileri ile Bilinçli Hedefler Oluşturmak:** Kendi yolunu çizmek, kararlarını sahiplenmek ve eyleme geçmek için sistemli bir yaklaşım edineceksin.
- **Bilinçli Farkındalık ile Anda ve Kendinle Kalabilmek:** Hayatın hızına kapılmak yerine, içinde bulunduğun anla ve kendinle daha sağlıklı bir bağ kurmayı deneyimleyeceksin.

Yaşar Kemal'in dediği gibi, *"İnsan evrende gövdesi kadar değil, yüreği kadar yer kaplar."* Ancak **Camus**'nün hatırlattığı gibi, *"Aydınlatılmamış iyilik, kötülük kadar zarar verebilir."* Bu yüzden sadece iyi niyet yeterli ve değerli değildir; **bilinçli niyet**, yeterli ve değerlidir. **Jung**'un da dediği gibi, *"Bilinçdışı aydınlatılmadıkça, başımıza gelenlere kader deriz."* Bu döngüden çıkmanın yolu, **bilinçle mümkündür**. Neticede yüreğin kadar var olur, bilincinle etkin ve yararlı iz bırakırsın. Motivasyonunun sürdürülebilir olabilmesi için bazen yalnızca **yeni hedefler** değil, **yeni bir bilinç düzeyi** gerekir. **Einstein**'ın dediği gibi, *"Bir problemi, onu yaratan bilinç seviyesinden çözemezsiniz."* Ve **Yalom**'un ifade ettiği gibi, *"Sorumluluğun üstlenilmesi, değişimin ilk koşuludur."* Çünkü dönüşüm, ancak kişi **kendi yaşantısını sahiplenmeye** başladığında mümkün olur.

Senin daha **bilinçli** ve **farkındalıklı** sorumluluk üstlenmene ve bunu **esnek, istikrarlı ve başarılı** şekilde yerine getirmeni desteklemeye katkım olsun istedim.

1.3. Kimler İçin Yazıldı? Bu Sayfalarda Kim Kendini Bulur?

Bu kitabı yazarken sıkça düşündüğüm bir şey vardı: **Kendini geliştirmek isteyen ama bu yolculukta yalnız kalmak istemeyen insanlar neye, nasıl ihtiyaç duyar?** Çoğu zaman kendimizi bulmak için çıktığımız yollar, karmaşık teorilerle dolu olabiliyor. Oysa bazen ihtiyaç duyduğumuz tek şey, birinin bize sakin ve içten bir şekilde **"Seni anlıyorum"** demesi...

Yaşamı boyunca birçok şey başarmış ama hâlâ içinde bir boşluk hissedenler için…

Dışarıdan güçlü, üretken ve sorumluluk sahibi görünen ama içten içe **"Bu kadar çaba neden yetmiyor?"** diye sorgulayanlar için…

Bazen çabanın kendisi değil, **yönü ve niteliği** dönüşümü belirler. **Buda**'nın öğretilerinde geçen "doğru çaba" ilkesi de tam olarak bunu hatırlatır: Körü körüne çabalamak değil, **içsel farkındalıkla ve doğru niyetle yapılan çaba ruhu besler**. Seni sadece daha çok çabaya değil, daha **doğru bir çabaya** davet ediyorum.

Hedeflerine ulaşmak istese de bazen yönünü kaybeden, motivasyonu düşen ya da değişimden korkan herkes için yazıldı.

Kimi zaman destek almak istemeyen, ancak iç dünyasına dair bazı şeyleri **kendi kendine** keşfetmek isteyenler...

Kimi zaman geçmişte yaşananları işlemek ve duygusal travmaları onarmak için bir psikoloğa ya da terapiste ihtiyaç duyulabilirken;

Kimi zaman da geleceğe yönelik hedefleri organize etmek, potansiyeli daha bilinçli yaşamak için bir koçla çalışmak anlamlı olabilir.

Kitabı; profesyonel koçlar, psikolojik danışmanlar, insan kaynakları uzmanları, liderler ve gelişime gönül veren tüm profesyoneller için de **yol gösterici bir kaynak** olsun diye kaleme aldım. Çünkü Enneagram'ı sadece tanı kategorileri olarak değil, **bir gelişim yolculuğu** olarak ele alıyorum. Ve bu yolculuk, bireysel olduğu kadar **ilişkisel** ve **sistemsel** boyutları da içeriyor.

Bu kitap:

Kendine öz-koçluk yapmak isteyenler için: Kendini daha iyi yönetmek, içsel gücünü fark etmek ve kişisel gelişim yolculuğunu bilinçli bir şekilde sürdürmek isteyenlere katkı sunar.

Ebeveynler için: Çocuklarına daha bilinçli, destekleyici ve duygusal açıdan güvenli bir alan sunmak isteyenler için bir rehber olabilir.

Enneagram'la koçluk yapmak isteyenler için: Koçluk süreçlerine derinlik kazandırmak, danışanlarının kişilik yapılarını daha iyi anlamak ve dönüşüm odaklı sorularla gelişim alanlarını açığa çıkarmak isteyenler için kapsamlı bir kaynak sunar.

Öğretmenler için: Öğrencilerine sadece bilgi değil, içsel yön kazandırmak; onların duygusal zekâ gelişimine katkı sunmak isteyen öğretmenler, fark yaratan yaklaşımlar bulabilir.

İnsan kaynakları profesyonelleri için: Kurumlarında gelişim kültürü oluşturmak, çalışanları daha iyi anlamak ve liderlik süreçlerini derinleştirmek isteyenler için yol gösterici olabilir.

Liderler ve yöneticiler için: Ekiplerine ilham vermek, güven ve bağlılık oluşturmak, insan odaklı liderlik becerilerini geliştirmek isteyenler için destekleyici araçlar sunar.

Psikologlar için: Enneagram'ı danışanlarına bütüncül bir bakışla sunmak, kişilik yapısını anlamak ve içsel çalışmaları derinleştirmek isteyen profesyoneller için değerli bir kaynaktır.

Eğer bir yerlerde,

"Ben kimim?",

"Hayatımda ne istiyorum?",

"Neden hep aynı döngüler içinde sıkışıyorum?",

"Nasıl farklı bir yön çizebilirim?"

gibi sorular beliriyorsa — işte ilerleyen bölümlerde o sorularla baş başa kalabilmen, onlarla **samimi bir ilişki** kurabilmen mümkün olacak.

Çünkü biliyorum ki, insan **hayatında en çok kendinden uzaklaştığında yalnız**, **en çok kendine yaklaştığında güvende** hisseder.

1.4. Bu Yolculuk Nasıl Tasarlandı?

Gelişim, rastlantılara bırakılmadan, bilinçli bir içgörü süreciyle etkili hale gelebilir. İçsel dönüşüm sadece bilgiyle değil, o bilginin kalpte ve davranışta karşılık bulmasıyla gerçekleşir.

Bu yolculuğun tasarımında dört temel yapıtaşı bulunuyor: derin gözlem, duygusal bütünlük, dönüştürücü eylem ve bilimsel zemin.

Derin Gözlem: Enneagram bu sürecin temelini oluşturuyor. Ancak burada Enneagram, tipleri sınıflandıran statik bir sistem olarak değil; insanın motivasyonlarını, savunmalarını, kör noktalarını ve büyüme potansiyelini gösteren dinamik bir içgörü pusulası olarak ele alındı. Kendi iç dünyana nesnel bir gözle bakabilmen, neyi neden yaptığını daha açık görmeni sağlayacak.

Duygusal Bütünlük: Duygular bu kitabın merkezinde yer alıyor. Bastırılan, görmezden gelinen ya da hızlıca geçiştirilen duygular değil; fark edilen, adlandırılan ve dönüştürülen duygular gelişimi mümkün kılar. Bu nedenle kitap boyunca duygularınla bağlantı kurmanı destekleyecek sorular, açıklamalar ve örnekler bulacaksın.

Dönüştürücü Eylem: Bilmek yetmez; dönüşüm, harekete geçmekle mümkün olur. Yalnızca neyi fark ettiğin değil, onu hayatına nasıl taşıyacağın da önemlidir. Her bölümde yer alan koçluk soruları, bu eyleme geçişin kapılarını aralaman için tasarlandı.

Bilimsel Zemin: İçerikleri oluştururken psikoloji ve nörobilim alanındaki güncel bilgi ve anlayışlardan çok beslendim. Davranışsal kalıpları, duygu düzenleme mekanizmalarını ve insan doğasına dair içgörüleri şekillendirirken hem bilimsel literatürden hem de yıllardır tutkuyla takip ettiğim psikoloji okumalarımdan yararlandım. Böylece kitap yalnızca deneyime değil, bilgiye de dayanıyor.

Ayrıca kitap, yalnızca bireysel farkındalık için değil; profesyonel koçluk, liderlik, insan ilişkileri, eğitim ve psikolojik danışmanlık gibi alanlarda da etkili şekilde kullanılabilecek araçlar sunar. Bireyin içsel yolculuğu kadar, başkalarına alan tutarken duyulan sorumluluk ve incelik de bu tasarımda göz önünde bulunduruldu.

Bu yolculuk, okuyucuyu adım adım ilerlemeye davet eden bir yapıyla kurgulandı. Her bölüm hem bağımsız okunabilir hem de bir bütün olarak seni daha derin bir içsel keşfe taşıyabilir. Okudukça seni anlatan yerlerde durup düşünmen, seni zorlayan yerlerde şefkatle kalabilmen, seni heyecanlandıran yerlerde harekete geçmen amaçlandı.

Bu kitabı süreçlerine göre birkaç ifadeyle özetleyecek olsam şu şekilde özetlerim:

"Durmak ya da Yavaşlamak, Sormak, Dikkati Yönetmek, Özşefkatle Gözlemlemek, Keşfetmek, Pozitif Bilgi Dili Kullanmak, Kendini Güncellemek, Kendini Yeniden Ayarlamak."

Bunların sonucunda bizde gelişecek süreci ve kazanımları da şu şekilde özetlerim:

"Kendine Özenli Davranmak, Özşefkatli Gözlemci Geliştirmek, İçgörü Geliştirmek, İhtiyaçlarını Önemsemek, Bilinçli Büyümeyi Sağlamak, Bütünleşmeye Yaklaşmak."

Tüm bunları da şu şekilde isimlendirebilirim: **"Uyanma, Arınma, Bütünleşme."**

Bu özet önermelerin her birisi, yılların getirdiği felsefi ve psikolojik derinleşmenin bendeki anahtar unsurlarıdır diyebilirim.

1.5. Kitaptan En Etkin Şekilde Nasıl Yararlanabilirsin?

Kitap tasarımında dört güçlü yaklaşımı bir araya getirmeye çalıştım: Enneagram, duygusal zekâ, bilinçli farkındalık ve koçluk. Bu öğelerin her biri kendi başına derin bir içsel keşif alanı sunarken, birlikte kullanıldıklarında çok daha bütüncül bir dönüşüm potansiyeli yaratıyor.

Enneagram, kişiliğine dair içgörü kazanmanı sağlar. Sadece hangi tipe ait olduğunu öğrenmek değil; o yapının seni nasıl şekillendirdiğini, hangi davranış ve düşünce kalıplarını otomatikleştirdiğini fark etmene yardımcı olur. Böylece içsel motivasyonlarını, tetikleyicilerini ve stres altındaki tepkilerini daha açık seçik gözlemleyebilirsin. Aynı zamanda, kişiliğin ötesinde seni yönlendiren daha derin dürtüleri, bilinçdışı inançları, otomatik tepkileri ve mizacının ihtiyacı olan esnekliği fark etmene katkı sunar. Bu farkındalık, davranışlarının kaynağını anladıkça onları mizacına uygun dönüşüm seçenekleri ile destekleyerek dönüştürme gücü kazandırır.

Duygusal Zekâ, Enneagram'dan gelen içgörüleri duygularla ilişkilendirir. Duygularını bastırmadan ya da onlara kapılmadan, onları fark etme, düzenleme ve anlamlandırma becerilerini geliştirir. Bu beceriler, özellikle kişilerarası ilişkilerde ve karar alma süreçlerinde içsel uyumu artırır. Ayrıca, duyguların taşıdığı mesajları anlayarak kendinle daha şefkatli ve derin bir bağ kurmana olanak sağlar. Bu, hem duygusal yaralarını onarmana hem de iç dünyanda güvenli bir alan inşa etmene destek olur. Duygusal zekânın; kendini tanıma, ihtiyaçlarını keşfetme, kendini ayarlama, motivasyon becerileri geliştirme, empatiyi bilinçli yönetme ve tüm bu kazanımları sosyal yaşama aktarma bilimi olduğunu hatırlarsak, bu kitabın sana yapacağı katkı daha da anlaşılır olabilir.

Bilinçli Farkındalık, bu süreci anda kalma kapasitesiyle derinleştirir. Gözlemci bir tutumla kendine dışarıdan bakma, yargılamadan fark etme ve duygularla sağlıklı bir bağ kurma becerisi kazandırır. Bu da otomatik tepkilerin yerine bilinçli seçimler koyabilmeyi mümkün kılar. Bilinçli farkındalık, yalnızca bir teknik değil; yaşama karşı daha duyarlı, daha açık ve daha nazik bir duruş geliştirmeyi destekler. Anda kalabilmek, düşünce ve duyguların gelip geçici olduğunu fark etmek, içsel dalgaların içinde savrulmadan kalabilmeyi mümkün kılar. Neticede bilinçli farkındalık, herhangi bir anın içinde karşılaştığımız deneyimde, kendimizi bilinçli ayarlama ve varoluşumuzu ana özgü düzenleme kapasitemizi geliştirebilme ve kullanabilmemizdir.

Koçluk, bu içsel farkındalıkların eyleme dönüşmesini sağlar. Güçlü sorularla düşünme biçimlerini esnetir, kalıplaşmış inançları sorgular, alternatif yollar açar. Kitap boyunca yer alan koçluk soruları da bu süreci desteklemek için özenle tasarlandı. Çünkü gözlem, soru sorulduğunda derinleşir. Koçluk yaklaşımıyla yöneltilmiş her soru, zihinsel bir anahtara dönüşebilir. Bu sorular; hem düşünsel hem de duygusal farkındalığını artırır, kör noktalarını görünür kılar ve seçim gücünü geri kazanmanı sağlar. Koçluk, bireyin kendine ya da başkasına problemle ilgili derinlemesine farkındalık kazandırabilecek, ihtiyaçlarını keşfetmesini ve bu ihtiyaçları organize edecek bir stratejik çalışma yürütmesini sağlayan dönüştürücü bir yaklaşımdır. Bu çerçevede bakıldığında, bu dört disiplinin birbirini nasıl tamamladığı daha net anlaşılır.

Bu dört yaklaşım birlikte kullanıldığında, sadece düşünsel değil; duygusal, davranışsal ve varoluşsal bir dönüşüm mümkün olur. Çünkü gerçek değişim, sadece ne düşündüğünü değil, nasıl hissettiğini ve nasıl yaşadığını dönüştürmektir. Neticede Enneagram, bizim mizaç ve kişilik örüntülerimizin mevcut yapısını anlamamızı kolaylaştırır ve kişilik tipimize uygun gelişim seçenekleri ile bizi desteklerken; duygusal zekâ, gelişimimizi kendini tanıma, kendini ayarlama, motivasyonumuzu geliştirme, empati ile ilişki kurma ve bunları sosyal yaşama aktarma süreçlerinin hepsinde bize sistematik bir yol haritası sunar. Bilinçli farkındalık ise bizim andaki varoluşumuzu bilinçli ve farkındalıklı düzenlememizi sağlar. Ve tüm bu süreçlerde, koçluk soruları ve koçluk araçları gelişimimizi tüm bu aşamalarda profesyonel bir şekilde destekleyerek, içsel dönüşüm sürecini sürdürülebilir kılar.

Kitabı Nasıl Kullanabilirsin?

Bu kitapla çalışmaya başladığında, ondan en iyi şekilde nasıl yararlanabileceğini bilmek süreci derinleştirebilir. Aşağıdaki öneriler, okuma deneyimini daha anlamlı ve etkili kılabilir. Bu kitabı okurken onu pasif bir okuyucu olarak tüketmek yerine, aktif bir katılımcı olmanı öneriyorum. *Enneagram ile Koçluk*; üzerinde düşünerek, sindirerek ilerlemen için tasarlanmış bir rehberdir. İşte bu yolculuktan en yüksek verimi almanıza yardımcı olabilecek birkaç öneri:

Zaman tanıyın: Her bölümü acele etmeden, kendi hızınızda okuyun. Yeni bir kavramla veya kendinizle ilgili çarpıcı bir içgörüyle karşılaştığınızda durup düşünmekten çekinmeyin. Gerekirse bir mola verin, notlar alın veya

öğrendiklerinizi günlük tutarak pekiştirin. Bu bir yarış değil, kendi gelişim hızınıza saygı duyacağınız bir süreçtir.

Egzersizleri uygulayın: Bölümlerde sunulan koçluk soruları, farkındalık çalışmaları ve egzersizler, okumanın ötesine geçip deneyimlemeniz için var. Onları yalnızca okuyup geçmek yerine gerçekten uygulamayı deneyin. Örneğin bir nefes farkındalığı meditasyonu önerildiyse, birkaç dakika ayırıp bu pratiği yapın. Ya da kendinize sorulması önerilen soruları, sakin bir zamanda bir deftere yanıtlayın. Bu pratikler, kitaptan alacağınız faydayı katbekat artıracaktır.

Açık fikirli ve şefkatli olun: Kendinizle ilgili keşfedeceğiniz şeyler arasında hoşunuza gitmeyecek yönler de olabilir. Böyle anlarda hemen savunmaya geçmemeye veya kendinizi yargılamamaya çalışın. İçeriklerde çok kez vurguladığımız öz-şefkat ilkesini, okur olarak da kendinize uygulayın. Her insanın gelişime açık yönleri vardır ve onlarla yüzleşmek cesaret ister. Kendinize karşı nazik olup "Ben de böyle yapılar da varmış, demek ki değiştirebilirim." diyerek devam edin.

Sıralamayı takip edin: Özellikle Enneagram konusunda daha önce bilgi sahibiyseniz ve doğrudan kendi tipinizin bölümüne atlamak istiyorsanız bile, ilk bölümlerde verilen çerçeveyi okumanız çok faydalı olacaktır. Bilinçli farkındalık, duygusal zekâ ve koçluk temellerine dair kısımlar, kendi tipinizi daha objektif ve yapıcı bir şekilde değerlendirmenize yardımcı olacak. Sonrasında elbette en çok rezonans ettiğiniz bölümlere odaklanabilirsiniz, ancak kitabın bütünsel akışını deneyimlemek, daha derin bir anlayış kazanmanızı sağlayacaktır. Unutmayın, diğer tiplerde olan daha pasif yapılar bizde daha aktif olabildiği gibi bizde baskın olan yapılar da diğer tiplerde daha pasif olarak yer almaktadır.

Merak duygusunu koruyun: Bu yolculuğa bir keşif macerası gibi yaklaşın. Yargılayan bir zihinle değil, merak eden bir zihinle okuyun. Her yeni bölümde "Şimdi ne öğreneceğim?" diye kendinize sorun. Kendi hikâyenizin ayrıntılarını çözmeye çalışan bir dedektif gibi, ipuçlarını bir araya getirmekten keyif alın.

Bu kitabı bir koç, terapist ya da güvenilir bir eşlikçiyle birlikte okumak, bazı bölümlerde seni daha da derinleştirebilir. Ama tek başına okuyorsan da yalnız değilsin; bu sayfalar sana eşlik edecek ve birlikte ilerleyeceksiniz.

Kitabı, okumanız için değil; yaşamınıza aktarmanız, yaşamınızı öz-şefkatli ve bilinçli şekilde sorgulamanız, gözlemlemeniz ve içselleştirmenize katkı

sağlayacak şekilde düzenlemeye çalıştım. İçeriklerden ne kadarını yaşamınıza aktarırsanız kitap size o kadar daha iyi katkı yapacaktır. Bu yüzden her sayfada seni harekete geçmeye, kalbine bakmaya ve zihnini esnetmeye davet ediyorum. Ve bu yolculukta en iyi sonuç, en dikkatli adımlarla değil, en içten sorularla gelir.

Albert Einstein, "Aynı şeyleri yapıp, farklı sonuçlar beklemek deliliktir." der.

Peki, bu kitap, eğer hayatında tekrar eden döngüler varsa, onları dönüştürmek ve kendine yeni bir alan açmak için sana eşlik etse nasıl olurdu?

Şimdi, bu satırların sana dokunmasına ve içsel dönüşüm yolculuğunda kapılar aralamasına izin vermek ister misin?

1.6. Kitabın Yapısı

Kitabın yapısı, adım adım bir farkındalık ve dönüşüm yolculuğu olarak tasarlandı. Her bölüm, seni biraz daha derine götürürken bir yandan da bağımsız bir bütünlük sunuyor. Bu sayede dilediğin bölümü ihtiyaç duyduğunda tekrar okuyabilir veya ilgini çeken konudan başlayabilirsin. Bölümler birbirini tamamlayacak şekilde sıralandı ve stratejik koçluk yaklaşımı, duygusal zekâ geliştirme, mindfulness (bilinçli farkındalık) pratiği ve diğer önemli kavramlar bu yolculuk boyunca harmanlanarak sunuluyor.

Bölüm 1: Giriş – Kendi iç dünyanı keşfetme yolculuğuna bir davet niteliğinde. Neden böyle bir kitaba ihtiyaç duyduğunu ve Enneagram yaklaşımının dönüşümde nasıl bir pusula görevi gördüğünü anlatıyor. Ayrıca duygusal zekânın, bilinçli farkındalığın ve koçluk bakış açısının bu kitaptaki rolünü özetliyor.

Bölüm 2: Profesyonel Kişisel Gelişim İçin Koçluk – Koçluğun temellerini ve bilinçli değişimin önemini ele alıyor. Rastgele değişim ile planlı, bilinçli değişim arasındaki farkı vurgulayarak yaşamının kendi lideri olma fikrini tanıtıyor. Bu bölümde koçluk sürecinin nasıl yapılandığını, pozitif iletişim dili ve geri bildirimlerle gelişimin nasıl desteklendiğini göreceksin.

Bölüm 3: Duygusal Zekâ, Bilinçli Farkındalık ve Enerji Yönetimi – Gelişim yolculuğunda duygusal zekânın gücü, anda kalmanın (mindfulness) önemi ve enerji/stres yönetimi konuları üzerinde duruyor. Duygularını tanıma, adlandırma ve düzenleme becerilerini geliştirmen için bilgiler ve pratikler sunarken, zihinsel ve bedensel enerjini daha etkili yönetmene yar-

dımcı oluyor. Anda var olma, nefes ve farkındalık egzersizleriyle duygusal dengeyi nasıl kurabileceğini keşfedeceksin.

Bölüm 4: Enneagram'ın Koçlukta Stratejik Kullanımı – Enneagram bilgisini bir stratejik koçluk aracı olarak nasıl kullanabileceğini açıklıyor. Enneagram'ın kökenleri, modern psikolojiyle ilişkisi ve dokuz kişilik tipinin dinamik yapıları anlatılıyor. Her tipin savunma mekanizmaları, motivasyonları ve tipik eğilimleri üzerinde durularak, içgörü kazanmanı sağlayacak bir harita çiziliyor. Bu haritayla hem kendi gelişim alanlarını hem de (eğer koç veya danışmansan) başkalarına nasıl yaklaşabileceğini daha bilinçli bir şekilde planlayabileceksin.

Bölüm 5: Enneagram Tip 1 – Reformcu (Mükemmeliyetçi) – İçindeki mükemmeliyetçiyle barışarak esneklik kazanmayı ve özşefkatle iç sesini yumuşatmayı öğrenmen için rehberlik sunuyor. Yüksek standartlarını pozitif bir motivasyon kaynağına dönüştürüp hem kendine hem çevrene daha yapıcı yaklaşma yollarını keşfediyorsun.

Bölüm 6: Enneagram Tip 2 – Yardımsever – Başkalarına destek olurken sınır koyabilmeyi ve kendini de en az başkaları kadar önemsemeyi ele alıyor. Kendi ihtiyaçlarını fark edip öz bakım ve duygusal denge sayesinde hem sevdiklerine daha sağlıklı yardımcı olmayı hem de tükenmeden sevgini sunmayı öğreniyorsun.

Bölüm 7: Enneagram Tip 3 – Başarı Odaklı – Başarı kavramını içsel tatmin ile bütünleştirerek dış başarı ile iç motivasyon arasındaki dengeyi bulmana yardımcı oluyor. Kendi öz kimliğini performansının ötesinde keşfetmen, başarı yolunda içgüdüsel motivasyon kaynaklarını fark etmen ve daha anlamlı hedefler belirlemen için yönlendirici ipuçları içeriyor.

Bölüm 8: Enneagram Tip 4 – Bireyselci – Yoğun ve derin duygularını yönetebilmen, duygusal iniş çıkışlarda ölçülülük kazanabilmen ve benzersizliğini sağlıklı bir şekilde ifade edebilmen için rehberlik sunuyor. Duygularına kapılmadan yaratıcı enerjini kullanma, özşefkat geliştirme ve hayatında anlam arayışını dengeli bir yaşamla birleştirme yollarını keşfedeceksin.

Bölüm 9: Enneagram Tip 5 – Gözlemci – Bilgi ve analiz konfor alanından çıkıp bilgiyi eyleme dönüştürmeye odaklanıyor. Tip 5'in geri çekilme eğilimini aşarak dünyayla yeniden bağ kurması için stratejiler, stres yönetimi için pratik öneriler ve paylaşımın gücünü deneyimlemesi için araçlar sunuyor. Kendi iç dünyanda biriktirdiğin zenginliği dış dünyayla dengeli biçimde paylaşmayı öğreneceksin.

Bölüm 10: Enneagram Tip 6 – Sadık Sorgulayıcı – Belirsizlik ve kaygı ile başa çıkma, içsel güven ve cesaret geliştirme konularına odaklanıyor. Tip 6'nın en temel ihtiyacı olan güven duygusunu içeriden inşa edebilmesi için pratikler, risk yönetimi ve sağlıklı şüphe ile içgüdüsel güven arasındaki dengeyi kurma yolları bu rehberde ele alınıyor.

Bölüm 11: Enneagram Tip 7 – Maceraperest – Hayat dolu ve girişken Tip 7'nin dikkatini toplama ve anda kalma becerilerini güçlendirmeyi amaçlıyor. Sürekli bir sonraki macerayı arayan zihnini sakinleştirerek mindfulness ile anın tadını çıkarmayı, böylece derinleşmeyi öğreniyorsun. Keyif ve coşkuyu korurken, zor duygularla yüzleşebilmek ve yarım kalan işleri tamamlayabilmek için gereken disiplin ve farkındalık becerilerini geliştiriyorsun.

Bölüm 12: Enneagram Tip 8 – Meydan Okuyan – Güçlü ve lider ruhlu Tip 8'in güç duygusunu dengeleyip sağlıklı bir liderlik sergilemesine odaklanıyor. Kontrol ihtiyacını empati ve anlayışla dengeleme, çatışmaları yapıcı şekilde yönetme ve ekiplerine ilham veren bir lider olma yollarını içeriyor. Kendi otoriteni pozitif bir dile dönüştürerek hem kendine hem çevrene güven veren bir duruş geliştirmene destek oluyor.

Bölüm 13: Enneagram Tip 9 – Uyum Sağlayan – Sakin ve uyumlu Tip 9'un ataleti yenip harekete geçmesine ve kendi önceliklerini fark etmesine yardımcı oluyor. Kişisel hedeflerini ertelemeden hayata geçirebilmek, çatışmalardan kaçınmak yerine yapıcı bir şekilde ele almak ve böylece kendi hayatına liderlik etmek için ihtiyaç duyduğu farkındalığı ve motivasyonu sağlıyor.

Bölüm 14: Sonuç – Kendine dönüş yolculuğunun değerlendirmesini yaparak öğrendiklerini nasıl sürdürebileceğine dair içgörüler sunuyor. Bu bölümde, katettiğin yolun bir özeti ve ileriye dönük öneriler bulacaksın. Böylece kitap boyunca edindiğin bilgi ve deneyimleri hayatının pratiğine aktarmaya devam etmen teşvik ediliyor.

Her bölümde, konuları pekiştirmen ve kendi yaşamına uyarlaman için koçluk soruları ve pratik egzersizler yer alıyor. Özşefkat, pozitif dil ve açık fikirli bir yaklaşımla yazılan rehber niteliğindeki bu bölümler sayesinde, sadece yeni bilgiler edinmekle kalmayacak; aynı zamanda içsel bir dönüşüm için gerekli adımları nasıl atacağını öğreneceksin. Stratejik koçluk ilkeleri, duygusal zekâ ve bilinçli farkındalık pratikleriyle harmanlanan kitap, seni kendi potansiyelin hakkında derin içgörüler kazanmaya ve bu içgörülerle hayatına yön vermeye davet ediyor.

İKİNCİ BÖLÜM: PROFESYONEL KİŞİSEL GELİŞİM İÇİN KOÇLUK

Kişisel gelişim, insanın kendini tanıması, potansiyelini keşfetmesi ve hedeflerine doğru bilinçli bir yolculuk yapmasıdır. Profesyonel koçluk, bu yolculuğun en etkili rehberlerinden biri olarak, bireyin kendi gücünü ve çözüm yollarını bulmasına destek olur. Birey, bunu kendi kendine uygulayabileceği gibi bir profesyonel koçtan destek alarak da yapabilir. Bu bölümde, koçluğun temellerinden başlayarak kişisel gelişim sürecini inceleyeceğiz.

İnsan, çocukluğundan itibaren öğrenerek yaşar ve gelişimini sürdürür. Öğrenirken bazen hatalar da yaparız; yanlış bilgiler edinebilir veya yanlış kararlar verebiliriz. Hataların sonuçlarıyla yüzleşmemek için duygularımızı bastırmayı seçtiğimiz anlar olur. Bu süreçte insan, bilincini geliştirme kapasitesine sahipken diğer yandan onu bastırma eğilimindedir. Bastırılan duygular, bireyin gerçek ihtiyaçlarını göz ardı etmesine ve kendilik algısının bir kısmını gizlemesine yol açar.

Birey, daha başarılı, mutlu ve etkili olabilmek için kendini tam anlamıyla tanımaya ve bastırdığı yönlerini keşfetmeye ihtiyaç duyar. Zihindeki bilgiler genelde dağınıktır; kişinin iç dünyasındaki bilgi ve deneyimleri düzenlemesi gerekir. Ancak bunu tek başına, profesyonel bir yaklaşımla yapmakta zorlanabilir. Koçluk burada devreye girer. Koçluk, bireyin iç dünyasını dışa vurmasını sağlar ve hedeflerini netleştirmesi için rehberlik eder.

Hayatta hepimiz değişimle karşılaşırız. Ancak bu değişimlerin bilinçli ve planlı mı, yoksa rastgele ve kontrolsüz mü gerçekleştiği, sonuçlar üzerinde büyük fark yaratır. Bilinçli değişim, bireyin kendi hayatının lideri olmasını sağlarken; rastgele değişim, savrulmalara yol açabilir.

Koçluk; mentörlük, danışmanlık ve terapi gibi diğer disiplinlerle kıyaslandığında, bireyin öz farkındalığını artırmayı ve kendi çözümlerini bulmasını teşvik eden benzersiz bir yaklaşımdır. Koçluk süreci, bireyin güçlü yanlarını keşfetmesine, zayıf yönlerini dönüştürmesine, hedeflerini netleştirmesine ve eylemle sürdürmesine yardımcı olur.

Ayrıca, koçluğun etik ve yasal zemini, sürecin güvenilir ve profesyonel olmasını sağlar. Bu bölümde, koçluğun türleri ve süreçlerine dair detayları da bulacaksınız. İster kısa süreli bir destek arıyor olun, ister uzun vadeli bir dönüşüm hedefleyin; paylaşılan bilgiler size rehberlik edecek.

Bu bölüm, kendini geliştirmek isteyen bireyler, profesyonel koçlar ve kişisel gelişim yolculuğuna yeni adım atan herkes için değerli bir kaynak niteliğindedir. Şimdi, koçluk ve kişisel gelişim yolculuğunun büyüleyici dünyasına adım atmaya hazır olun!

2.1. Bilinçli Değişim ile Rastgele Değişim Arasındaki Fark

Değişim, hayatın kaçınılmaz bir gerçeğidir. Ancak değişimin yönü ve etkisi, büyük ölçüde bireyin bilinçli tercihlerine bağlıdır.

Bilinçli Değişim: Stratejik ve Planlı Dönüşüm

- Öz farkındalık geliştirir
- Hedeflerini netleştirir
- Kaynaklarını planlar
- Stratejik bir yol haritası çizer
- Esneklik kazanır

Bilinçli değişimde kullanılan temel araçlar:

- Yaşam Çarkı
- SWOT Analizi
- SMART ve GROW Modelleri
- Gantt Şeması

Rastgele Değişim: Kontrolsüz Savrulma

- Hedefsizlik
- "Günü kurtarma" çabası
- Motivasyon dalgalanmaları
- Kaynak israfı
- İstenmeyen sonuçlar

Tablo 1: Bilinçli ve Rastgele Değişim Arasındaki Temel Farklar

Kriter	Bilinçli Değişim	Rastgele Değişim
Hedef	Net, ulaşılabilir ve ölçülebilir, ihtiyaç odaklı	Belirsiz, değişken ve yönsüz
Planlama	Stratejik ve yapılandırılmış	Plansız, anlık tepkilere dayalı
Kontrol	Bireyin kendi iradesiyle yönlendirilir	Çevresel faktörlerin etkisindedir
Sonuç	Tatmin edici, gelişim odaklı	Tutarsız, dağınık ve tatminsiz
Motivasyon	İçsel olarak sürdürülebilir	Dalgalı ve belirsiz

Koçluğun Rolü: Bilinçli Değişimi Destekleyen Rehberlik

- Güçlü sorularla farkındalık kazanır
- Hedeflerini stratejik belirler
- İlerleme kaydetmek için destek alır
- Ölçülebilir sonuçlar elde eder
- Gelişimi takip eder ve gerektiğinde planları revize edip sürdürür

Bilinçli değişim, bireyin hayatında anlamlı ve sürdürülebilir ilerleme kaydetmesini destekler. Rastgele değişim, belirsizlik ve tatminsizlik getirebilir. Bu nedenle, bilinçli değişimi teşvik eden yöntemleri benimsemek, bireyin anlamlı ve etkili bir yaşam inşa etmesini sağlar. Koçluk, bu yolculukta güçlü bir rehber olarak devreye girer; bireyin bilinçli seçimler yapmasını, gelişim sürecini stratejik yönetmesini ve içsel potansiyelini keşfetmesini destekler.

Koçluğun süreçlerini anlatmadan önce, basit ama anlaşılır bir formülle koçluk sürecini şöyle sadeleştirebiliriz:



Görsel 1: Koçlukta Derinlik Formülü

2.2. Koçluk, Mentörlük, Danışmanlık ve Terapiden Farkları

Bireyler, kişisel ve profesyonel gelişim süreçlerinde zaman zaman dışarıdan destek almayı tercih ederler. Ancak koçluk, mentörlük, danışmanlık ve terapi; birbirinden farklı amaçlara hizmet eden, farklı yöntem ve süreçler içeren destek yaklaşımlarıdır. Bu bölümde, bu dört yöntemin nasıl ayrıldığını, hangi alanlarda kullanıldığını ve bireylere nasıl katkı sağladığını ele alacağız ve sizlere ihtiyacınızı keşfetmenize destek olacak bir mini test önereceğim.

Koçluk: Kendi Çözümlerini Keşfetme Sanatı

Koçluk, bireyin kendi potansiyelini ortaya çıkarmasına ve hedeflerine ulaşmasına yardımcı olan çözüm odaklı bir süreçtir. Koç, danışana doğrudan öneriler vermek yerine güçlü sorular sorarak içsel keşfi teşvik eder. Böylece birey, kendi içgörülerini ve çözümlerini geliştirerek bilinçli farkındalık kazanır.

Koçluğun Temel Özellikleri:

Gelecek odaklıdır: Geçmişin analizinden çok, danışanın gelecekte neyi başarmak istediğine odaklanır.

Öneri vermez, yönlendirme yapmaz: Koç, danışanın kendi cevabını bulmasına rehberlik eder; direktif yerine soru kullanır.

Stratejik sorular kullanır: Bireyin düşünce yapısını genişleten ve derinleştiren sorular sorar.

Öz farkındalık ve sorumluluk geliştirir: Danışanın kendi kararlarının sorumluluğunu almasını ve harekete geçmesini teşvik eder.

Koçluk Ne Zaman Tercih Edilir?

Net bir hedef belirlemek ancak bu hedefe ulaşma yolunu yapılandırmak gerektiğinde

Bireyin potansiyelini artırmak, içsel kaynaklarını keşfetmek ve eyleme geçmek istediğinde

Mevcut durum ile ulaşılmak istenen hedef arasındaki boşluğu kapatmak için strateji gerektiğinde

Daha bilinçli, coşkulu ve doyumlu bir yaşam isteyen herkes için pratik bir rehber... Enneagram ile Koçluk, iç dünyanı keşfetmen ve hayatında gerçek bir dönüşüm yaratman için kaleme alındı. Kendini tanımanın ve geliştirmeye başlamanın ne kadar güçlendirici olabileceğini bu kitapla deneyimleyeceksin.

Hayatında tekrar eden kalıpları kırmak, gerçekten ne istediğini bulmak ve kendi hikâyenin lideri olmak ister misin? Enneagram ile Koçluk, bu sorularla yola çıkanlar için güçlü bir yol haritası sunuyor. Enneagram'ın kadim bilgeliğini stratejik koçluk yaklaşımıyla birleştirerek seni adım adım öz farkındalığa götürüyor. Kişisel ve profesyonel yaşamında anlamlı değişimler yaratman için ihtiyaç duyduğun rehberlik, samimi bir dille bu sayfalarda seni bekliyor. Kendi kendine sorduğun "Ben kimim? Gerçekte ne istiyorum? Neden hep aynı döngülere giriyorum?" gibi soruların cevaplarını, uygulamalar eşliğinde bu rehberde keşfedeceksin.

Kitap boyunca seni bekleyenlerden bazıları:

- Enneagram modeliyle kişilik yapını derinlemesine anlayıp sana özgü gelişim yollarını keşfetmeni sağlayacak içgörüler,
- Duygusal zekâ becerilerini ve koçluk tekniklerini bir araya getirerek hem kalbine dokunan hem de hedeflerine ulaşmanı kolaylaştıran yöntemler,
- Mindfulness (bilinçli farkındalık) pratiğiyle anda kalmayı öğrenip zihinsel ve duygusal enerjini verimli yönetme yolları,
- Koçluk yaklaşımıyla kendine doğru soruları sorarak yaşamını kendi değerlerin ve ihtiyaçların doğrultusunda yeniden düzenleme adımları,
- Özşefkatli ve pozitif bir dil kullanarak hem kendinle hem çevrenle daha anlamlı ve güçlü bir iletişim kurmanın püf noktaları.

Bu kitap, sadece okunmak için değil; yaşanmak, uygulanmak ve dönüşüm yaratmak için yazıldı. Her bir bölümde edindiğin bilgileri günlük yaşamına aktarabilmen için pratik araçlar ve güçlü sorular sunuyor. Enneagram ile Koçluk, içindeki potansiyeli keşfetmen ve hayatına yön verecek içsel gücü uyandırman için yanında bir yol arkadaşı olacak. Şimdi, kendi dönüşüm yolculuğuna başlamaya hazır ol!

9 786255 896346

tilki Kitap