

# 4 Temperamente nach Hippokrates

**SANGUINIKER - MELANCHOLIKER - CHOLERIKER - PHLEGMATIKER**

## Sanguiniker – heißblütig und temperamentvoll

- gefühlsmäßig ansprechbar, aber die Gefühle halten nicht lange an
- neue Gefühle entstehen leicht und schnell
- aufgeschlossener Mensch
- interessiert sich für Vieles und für Neues und findet schnell Kontakt
- seine Gefühle wechseln rasch, oft aber ohne tiefe Spuren zu hinterlassen
- ist leicht begeisterungsfähig und neigt zu "Strohfeuer" - Reaktionen
- kommt über Misserfolge schnell hinweg
- ist meist heiter und lebensfroh, ohne ängstliche Bedenken bei neuen Aufgaben
- Motto: "Das schaffe ich schon!"
- kann sich rasch auf neue Situationen einstellen
- seine Meinung kann schnell umgestimmt werden
- vergisst Dinge, die er sich vorgenommen hat
- Neigung seine Gefühle überschwänglich auszudrücken

froh	leichtsinnig
zuversichtlich	ablenkbar
feinfühlig	unbeständig
interessiert	unbesonnen
beweglich	geschwätzig
redegewandt	vergesslich
herzlich, lebhaft	oberflächlich

## Melancholiker - Schwarzseher

- ist gefühlsmäßig mehr ansprechbar
- ihn berührt und beeindruckt nicht alles
- beschränkt sich beim Aufnehmen neuer Eindrücke auf wesentliches
- was ihn aber anspricht beschäftigt ihn längere Zeit
- Gefühle wechseln nicht so schnell, wirkt verschlossen und nachdenkend
- wenig Freunde, aber die Freundschaften sind beständiger
- liebt es manchmal allein zu sein
- ist fleißig, sorgfältig und ausdauernd im Beruf
- schon kleine Misserfolge bedrücken ihn
- rasches Umstellen liegt ihm nicht
- typisch ist eine eher gedrückte Stimmung, neigt zu Traurigkeit; lacht eher selten
- mehr pessimistisch eingestellt

beständig	verschlossen
fleißig	schwermütig
gründlich	ängstlich
gewissenhaft	empfindlich
treu	mutlos
zuverlässig	pessimistisch

## Choleriker - "das regt mich total auf..."

- gefühlsmäßig leicht ansprechbar und reizbar
- neigt zu Affekten, kann sich stürmisch äußern, hält aber meist nicht lange an
- kleinste Anlässe können zu Wut und Jähzorn führen
- schimpft, poltert und wird gerne laut
- kann die Beherrschung verlieren im weiß dann nicht mehr genau, was er tut
- kann in Erregung ungerecht und verurteilend werden
- kann sich leidenschaftlich, energisch für etwas einsetzen, auch für Unwesentliches
- ist manchmal zu stürmisch und will mit dem Kopf durch die Wand
- wenig Geduld und Beherrschung
- neigt zu Affektausbrüchen
- ist ausdauernd, beständig und zuverlässig
- ist stark wenn es um Führungsaufgaben geht

begeisterungsfähig	reizbar
leidenschaftlich	jähzornig
entschlossen	ungeduldig
ausdauernd	unbeherrscht
verlässlich	eigensinnig
initiativreich	nachtragend

## Der Phlegmatiker – „immer mit der Ruhe...“

- gefühlsmäßig wenig erregbar
- viele Dinge berühren ihn innerlich nicht sonderlich
- nur schwer kann ihn etwas aus der Ruhe bringen
- während andere unter "Hochdruck" sind, bleibt er kaltblütig und behält die Nerven
- ist nur schwer zu begeistern und aus der Reserve zu locken
- reagiert trocken und nüchtern und auch oft verzögert
- wenn eine Einstellung gefunden ist, dann sind die Gefühle sehr anhaltend
- ist beständig und anhänglich in Beziehungen
- in der Arbeit gleichmäßig und bedächtig
- mag kein rasches Reagieren und Umstellen auf wechselnde Ereignisse, privat u. beruflich
- kann bequem und träge sein
- hält an Gewohntem fest und fühlt sich wohl im vertrauten Trott

zufrieden	gleichgültig
ausgeglichen	begeisterungslos
ruhig	uninteressiert
kaltblütig	"faul"
verträglich	bequem
anhänglich	unentschlossen