

Einzelbeschreibungen von Kernpersönlichkeiten bzw. Temperament-Typen in Verbindung mit den 6 psychischen Grundsystemen nach G. Roth

→ 6 psychische Grundsysteme nach G. Roth¹:

B
A
S
I
S
I
S
T
E
M
E
N

I) Stressverarbeitungssystem (Cortisol; im Zusammenhang mit CRF, Adrenalin und Noradrenalin): Aufregen und wieder Abregen, allgemeine Stresstoleranz („Resilienz“)

II) Internes Beruhigungssystem (Serotonin): Selbstbeherrschung, Selbstberuhigung bzw. Dämpfung („erst mal abwarten, bevor ich mich aufrege“), aber auch Besorgnis („lieber erst mal gar nichts tun als etwas falsches“)

III) Internes Bewertungssystem (Dopamin => „wanting“; im Zusammenhang mit Opioiden => „liking“ u.a.): Belohnungsempfänglichkeit, Motivation bzw. Motivierbarkeit

⇒ die 3 Basis-Systeme bilden die Grundlage für System IV bis VI (werden in diesen teilweise nur noch weiter modifiziert)

IV) Impulshemmungssystem (Serotonin, Dopamin, Cortisol; auch Testosteron): Impulskontrolle, Belohnungsaufschub

V) Bindungs- und Empathiesystem (Oxytocin; verstärkt durch Opiode und auch Serotonin; Vasopressin): Bindungsbedürfnis („Geselligkeit“), Bindungsfähigkeit, Mitgefühl, Kooperation

VI) Realitätssinn und Risikowahrnehmung, Konzentrationsvermögen (Acetylcholin; in Zusammenhang mit Noradrenalin): Steuerung von Aufmerksamkeit, Lernen, Gedächtnis, Risikoabwägung, Konzentrationsvermögen

=> 12 verschiedene „Grundtypen“:

Ia): „Optimist“ („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist **grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt** (da „Motor noch aus“); kann **Geschwindigkeit** schnell selbst steigern (da „leicht“) → **ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → **weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität**; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt **gute Stressregulation und damit hohe Stresstoleranz**; **Physiologie**: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung

Ib): „Pessimist“ („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregt** (da „Motor schon an“); kann **Geschwindigkeit** nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; **Physiologie**: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung

¹ **Quellen:** - <http://neuromarketing-wissen.de/resources/top/Neuromarketing-Kongress-2010-Roth.pdf>
- Quelle: Roth, G. und Strüber, N.: „Wie das Gehirn die Seele macht“, Klett-Cotta Verlag Stuttgart, 1. Auflage 2014
- Roth G., Ryba A.: „Coaching, Beratung und Gehirn“, Klett-Cotta-Verlag, 3. Auflage 2018

IIa): „ungehemmt“ („windschnittig“): kann sich sehr **schnell aufregen** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; Physiologie: niedrigerer Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen

IIb): „gehemmt“ („klobig“): kann sich nur **langsam aufregen** (da „hoher Windwiderstand“) → **niedrige Impulsivität**; Physiologie: hoher Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen

IIIa): „hohe Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („V-Typ“) („viel PS, Turbo“): kann **Geschwindigkeit** durch Gasgeben sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; Physiologie: hoher Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen

IIIb): „niedrige Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („N-Typ“) („wenig PS“): kann **Geschwindigkeit** durch Gasgeben nur langsam steigern → **bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; Physiologie: niedriger Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen

IVa): „hohe Impulsivität“: „viel PS, Turbo“ (Dopamin +), „windschnittig → ungehemmt“ (Serotonin -); **hohe proaktive Impulsivität** bei „leichter Karosserie“ (Cortisol -), **hohe reaktive Impulsivität** bei „schwerer Karosserie“ (Cortisol +)

IVb): „niedrige Impulsivität“: „wenig PS“ (Dopamin -), „klobig → gehemmt“ (Serotonin +); **geringe proaktive Impulsivität** bei „leichter Karosserie“ (Cortisol -), **geringe reaktive Impulsivität** bei „schwerer Karosserie“ (Cortisol +)

Va): „gesellig“; Physiologie: hoher Oxytocinspiegel in entsprechenden Hirnbereichen => bei Menschen als sozialen Lebewesen generell hoch

Vb): „ungesellig“; Physiologie: niedriger Oxytocinspiegel in entsprechenden Hirnbereichen

VIa): „schlechter Realitätssinn, schlechtes Konzentrationsvermögen“: schlechte Balance von System I) bis III); „fehlendes Nachdenken“ v.a. in Zusammenhang mit niedrigem Acetylcholinpiegel in entsprechenden Hirnbereichen

VIb): „guter Realitätssinn, gutes Konzentrationsvermögen“: gute Balance von System I) bis III); „ausgiebiges Nachdenken“ v.a. in Zusammenhang mit hohem Acetylcholinpiegel in entsprechenden Hirnbereichen

→ **Vergleich mit dem „Big Five“-Modell** nach Costa und McCrae:

- 1) Extraversion: v.a. Serotonin (System II), Dopamin (System III), Oxytocin (System V) und Acetylcholin (System VI)
- 2) Verträglichkeit: v.a. Oxytocin (System V)
- 3) Gewissenhaftigkeit: v.a. Cortisol (System I), Serotonin (System II) und Acetylcholin (System VI)
- 4) Neurotizismus: v.a. Cortisol (System I)
- 5) Offenheit / Intellekt: v.a. Serotonin (System II), Dopamin (System III) und Acetylcholin (System VI)

→ **Vergleich mit der Einteilung nach Pawlow**:

Melancholiker (maximal überlegt, eher Pessimist) => Pawlow: „extrem hemmbarer Typ“

Phlegmatiker (maximal abwartend, eher Optimist) und **Sanguiniker** (maximal spontan, eher Optimist) => Pawlow: „Mitteltypen“

Choleriker (maximal aufbrausend, eher Pessimist) => Pawlow: „extrem erregbarer Typ“

→ Einzelbeschreibungen der verschiedenen Kernpersönlichkeiten bzw. Temperamente:

1. „gemäßigter Melancholiker“: C+ (besorgter), S+ (passiver), ACh+ (nachdenklicher), D+ (vorwärtsorientierter)

feinfühlig, empfindlich, vorsichtig, aufmerksam, stressempfindlich, eher Pessimist
eher gut hemmbar (BIS), aber auch eher gut aktivierbar (BAS) => eher reaktiv („plastisch“) als proaktiv
eher introvertiert
eher überlegt als spontan
eher aufbrausend als abwartend
insgesamt eher B-Typ

- ⇒ *pessimistisch, leicht irritierbar, sensibel, feinfühlig, reizbar, nervös, empfindlich, unsicher, angespannt, ängstlich, furchtsam, risikobewusst, vorsichtig, wachsam, misserfolgsorientiert, problemorientiert, unzufrieden*
- ⇒ *introvertiert, zögerlich, ruhig, geduldig, zurückhaltend, reserviert, emotionslos, still, verschlossen, zurückgezogen, nicht sehr breit interessiert, dafür tiefergehende Spezialinteressen, „reiches Innenleben“, „erlebnissatt“, „häuslich“, „unattraktiv“*
- ⇒ *aber auch motiviert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erfolgsorientiert, belohnungsorientiert*
- ⇒ *reaktiv zögerlich, gut hemmbar, kontrolliert, organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, zuverlässig, genau, überlegt, verantwortlich, gewissenhaft, lösungsorientiert und lösungsfähig (durch Nachdenken) => „selbständiger Denker“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „Pessimist“** („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregt** (da „Motor schon an“); kann Geschwindigkeit nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; **Physiologie**: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung
- **II): „gehemmt“** („klobig“): kann sich nur **langsam aufregen** (da „hoher Windwiderstand“) → **niedrige Impulsivität**; **Physiologie**: hoher Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **III): „hohe Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („V-Typ“)** („viel PS, Turbo“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: hoher Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „mittlere Impulsivität - reaktiv“**: „viel PS, Turbo“ (**Dopamin +**), „klobig → gehemmt“ (**Serotonin +**); „schwere Karosserie“ (**Cortisol +**)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: aufmerksam (**Cortisol +**), mittlere Konzentration (da mittlere Impulsivität → **Dopamin +, Serotonin +**), nachdenklicher (**Acetylcholin +**)

2. „gemäßigter Phlegmatiker“: C- (sorgloser), S+ (passiver), ACh+ (nachdenklicher), D+ (vorwärtsorientierter)

unsensibel, locker, leichtsinnig, unaufmerksam, eher Optimist
eher schlecht hemmbar (BIS) und auch eher schlecht aktivierbar (BAS) => eher proaktiv („Verhaltensstabil“) als reaktiv
eher introvertiert
eher spontan als überlegt
eher abwartend als aufbrausend
insgesamt eher A-Typ

- ⇒ *optimistisch, vertrauensvoll, zufrieden, locker, kaum irritierbar, unsensibel, leichtsinnig, unverantwortlich*
- ⇒ *introvertiert, zögerlich, ruhig, geduldig, zurückhaltend, reserviert, emotionslos, still, verschlossen, zurückgezogen, nicht sehr breit interessiert, dafür tiefergehende Spezialinteressen, „reiches Innenleben“, „erlebnissatt“, „häuslich“, „unattraktiv“*
- ⇒ *aber auch motiviert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erfolgsorientiert, belohnungsorientiert*
- ⇒ *proaktiv zögerlich, schlecht aktivierbar („bequem“), gute Konzentration, schlecht „formbar“ => hohe (Verhaltens-)Stabilität, nur bedingt lösungsfähig, da zu geringe Plastizität („weiß nicht, wann Anpassung nötig“) => „bedingt selbständig“ („Aussitzer“)*

Zugehörige Systeme:

- **I): „Optimist“** („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist **grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt** (da „Motor noch aus“); kann Geschwindigkeit schnell selbst steigern (da „leicht“) → **ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → **weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität**; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt **gute Stressregulation und damit hohe Stresstoleranz**; **Physiologie**: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung
- **II): „gehemmt“** („klobig“): kann sich nur **langsam aufregen** (da „hoher Windwiderstand“) → **niedrige Impulsivität**; **Physiologie**: hoher Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „hohe Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („V-Typ“)** („viel PS, Turbo“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: hoher Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „mittlere Impulsivität - proaktiv“**: „viel PS, Turbo“ (**Dopamin +**), „klobig → gehemmt“ (**Serotonin +**); „leichte Karosserie“ (**Cortisol -**)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: unaufmerksam (**Cortisol -**), mittlere Konzentration (da mittlere Impulsivität → **Dopamin +, Serotonin +**), nachdenklicher (**Acetylcholin +**)

3. „ausgeprägter Choleriker“: *C+ (besorgter), S- (aktiver), ACh- (gedankenloser), D+ (vorwärtsorientierter)*

feinfühlig, empfindlich, vorsichtig, wachsam, eher Pessimist

eher schlecht hemmbar (BIS), sehr gut aktivierbar (BAS) => eher reaktiv („plastisch“) statt proaktiv

deutlich extrovertiert

eher spontan als überlegt

maximal aufbrausend

insgesamt eher A-Typ

- ⇒ *pessimistisch, leicht irritierbar, sensibel, feinfühlig, reizbar, nervös, empfindlich, unsicher, angespannt, ängstlich, furchtsam, risikobewusst, vorsichtig, wachsam, misserfolgsorientiert, problemorientiert, unzufrieden*
- ⇒ *extrovertiert, impulsiv, ungeduldig, emotional, gesprächig, belohnungsorientiert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erlebnishungrig, abenteuerlustig, erfolgsorientiert, breit interessiert, einfallsreich, wissbegierig, „gescheit“, „intelligent“, gesellig, sozial, kooperativ, freundlich, herzlich, großzügig, hilfsbereit, mitfühlend*
- ⇒ *motiviert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erfolgsorientiert, belohnungsorientiert*
- ⇒ *reaktiv impulsiv (Pawlow: „extrem erregbarer Typ“), schlechte Konzentration, gut aktivierbar, gut „formbar“, hohe Plastizität („passive“ Offenheit) => sehr guter „Mitmacher“, nett, bewundernd, nicht gut lösungsfähig, da unentschlossen: „welches Ziel?“ („hin oder weg?“) => „unselbständig“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „Pessimist“** („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregt** (da „Motor schon an“); kann Geschwindigkeit nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; **Physiologie**: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung
- **II): „ungehemmt“** („windschnittig“): kann sich sehr **schnell aufregen** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; **Physiologie**: niedrigerer Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „hohe Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („V-Typ“)** („viel PS, Turbo“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: hoher Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „hohe Impulsivität - reaktiv“: „viel PS, Turbo“** (**Dopamin +**), „windschnittig → ungehemmt“ (**Serotonin -**); „schwere Karosserie“ (**Cortisol +**)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: aufmerksam (**Cortisol +**), schlechte Konzentration (da hohe Impulsivität → **Dopamin +, Serotonin -**); gedankenloser (**Acetylcholin -**)

4. **„ausgeprägter Sanguiniker“**: C- (sorgloser), S- (aktiver), ACh- (gedankenloser), D+ (vorwärtsorientierter)

unsensibel, locker, leichtsinnig, unaufmerksam, eher Optimist
 sehr schlecht hemmbar (BIS), eher gut aktivierbar (BAS) => => eher proaktiv („Verhaltens-stabil“) als reaktiv
 deutlich extrovertiert
maximal spontan
 eher aufbrausend als abwartend
insgesamt ausgeprägter A-Typ

- ⇒ *optimistisch, vertrauensvoll, zufrieden, locker, kaum irritierbar, unsensibel, leichtsinnig, unverantwortlich*
- ⇒ *extrovertiert, impulsiv, ungeduldig, emotional, gesprächig, belohnungsorientiert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erlebnishungrig, abenteuerlustig, erfolgsorientiert, breit interessiert, einfallsreich, wissbegierig, „gescheit“, „intelligent“, gesellig, sozial, kooperativ, freundlich, herzlich, großzügig, hilfsbereit, mitfühlend*
- ⇒ *motiviert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erfolgsorientiert, belohnungsorientiert*
- ⇒ *proaktiv impulsiv, unordentlich, vergesslich, schlecht hemmbar, kontrollierend, bestimmt, energisch, „dominant“, enthusiastisch (Pawlow: „feuriger sehr produktiver Arbeiter, aber nur, wenn er viel und interessante Arbeit hat“), kann gut motivieren („mitreißend“), „aktive“ Offenheit („formend“), originell, lösungsorientiert und lösungsfähig (durch Handeln) => „selbständiger Macher“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „Optimist“** („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist **grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt** (da „Motor noch aus“); kann Geschwindigkeit schnell selbst steigern (da „leicht“) → **ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → **weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität**; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt **gute Stressregulation und damit hohe Stresstoleranz**; **Physiologie**: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung

- **II): „ungehemmt“** („windschnittig“): kann sich sehr **schnell aufregen** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; Physiologie: niedrigerer Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „hohe Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („V-Typ“)** („viel PS, Turbo“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; Physiologie: hoher Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „hohe Impulsivität - proaktiv“**: „viel PS, Turbo“ (Dopamin +), „windschnittig → ungehemmt“ (Serotonin -); „leichte Karosserie“ (Cortisol -)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: unaufmerksam (Cortisol -), schlechte Konzentration (da hohe Impulsivität → Dopamin +, Serotonin -), gedankenloser (Acetylcholin -)

5. **„gemäßiger Sanguiniker“**: C- (sorgloser), S- (aktiver), ACh- (gedankenloser), D- (weniger vorwärtsorientiert)

unsensibel, locker, leichtsinnig, unaufmerksam, eher Optimist
 eher schlecht hemmbar (BIS) und auch eher schlecht aktivierbar (BAS) => eher proaktiv („Verhaltensstabil“) als reaktiv
 eher extrovertiert
 eher spontan als überlegt
 eher abwartend als aufbrausend
 insgesamt eher A-Typ

- ⇒ *optimistisch, vertrauensvoll, zufrieden, locker, kaum irritierbar, unsensibel, leichtsinnig, unverantwortlich*
- ⇒ *extrovertiert, impulsiv, ungeduldig, emotional, gesprächig, belohnungsorientiert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erlebnishungrig, abenteuerlustig, erfolgsorientiert, breit interessiert, einfallsreich, wissbegierig, „gescheit“, „intelligent“, gesellig, sozial, kooperativ, freundlich, herzlich, großzügig, hilfsbereit, mitfühlend*
- ⇒ *proaktiv impulsiv, unordentlich, vergesslich, schlecht hemmbar, kontrollierend, bestimmt, energisch, „dominant“, enthusiastisch, kann gut motivieren („mitreißend“), „aktive“ Offenheit („formend“), originell, lösungsorientiert und lösungsfähig (durch Handeln) => „selbständiger Macher“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „Optimist“** („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist **grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt** (da „Motor noch aus“); kann Geschwindigkeit schnell selbst steigern (da „leicht“) → **ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → **weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität**; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt **gute Stressregulation und damit hohe Stresstoleranz**; Physiologie: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung
- **II): „ungehemmt“** („windschnittig“): kann sich sehr **schnell aufregen** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; Physiologie: niedrigerer Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **III): „niedrige Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („N-Typ“)** („wenig PS“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben nur langsam steigern → **bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; Physiologie: niedriger Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „mittlere Impulsivität - proaktiv“**: „wenig PS“ (Dopamin -), „windschnittig → ungehemmt“ (Serotonin -); „leichte Karosserie“ (Cortisol -)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: unaufmerksam (Cortisol -), mittlere Konzentration (da mittlere Impulsivität → Dopamin -, Serotonin -), gedankenloser (Acetylcholin -)

6. „ausgeprägter Phlegmatiker“: C- (sorgloser), S+ (passiver), ACh+ (nachdenklicher), D- (weniger vorwärtsorientiert)

eher unsensibel, locker, leichtsinnig, unaufmerksam, eher Optimist
eher gut hemmbar (BIS), sehr schlecht aktivierbar (BAS) => eher proaktiv („Verhaltens-stabil“) als reaktiv
deutlich introvertiert
eher überlegt als spontan
maximal abwartend
insgesamt eher B-Typ

- ⇒ *optimistisch, vertrauensvoll, zufrieden, locker, kaum irritierbar, unsensibel, leichtsinnig, unverantwortlich*
- ⇒ *introvertiert, zögerlich, ruhig, geduldig, zurückhaltend, reserviert, emotionslos, still, verschlossen, zurückgezogen, nicht sehr breit interessiert, dafür tiefergehende Spezialinteressen, „reiches Innenleben“, „erlebnissatt“, „häuslich“, „unattraktiv“*
- ⇒ *proaktiv zögerlich, schlecht aktivierbar („bequem“), gute Konzentration (Pawlow: „ruhiger gleichmäßiger unentwegter beharrlicher Arbeiter“), schlecht „formbar“ => hohe (Verhaltens-)Stabilität, nur bedingt lösungsfähig, da zu geringe Plastizität („weiß nicht, wann Anpassung nötig“) => „bedingt selbständig“ („Aussitzer“)*

Zugehörige Systeme:

- **I): „Optimist“** („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist **grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt** (da „Motor noch aus“); kann **Geschwindigkeit schnell selbst steigern** (da „leicht“) → **ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → **weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität**; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt **gute Stressregulation und damit hohe Stresstoleranz**; **Physiologie**: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung
- **II): „gehemmt“** („klobig“): kann sich nur **langsam aufregen** (da „hoher Windwiderstand“) → **niedrige Impulsivität**; **Physiologie**: hoher Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „niedrige Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („N-Typ“)** („wenig PS“): kann **Geschwindigkeit durch Gasgeben nur langsam steigern** → **bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: niedriger Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „geringe Impulsivität - proaktiv“**: „wenig PS“ (**Dopamin -**), „klobig → gehemmt“ (**Serotonin +**); „leichte Karosserie“ (**Cortisol -**)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: **unaufmerksam (Cortisol -)**, gute Konzentration (da geringe Impulsivität → **Dopamin -**, **Serotonin +**), **nachdenklicher (Acetylcholin +)**

7. „gemäßigter Choleriker“: C+ (besorgter), S- (aktiver), ACh- (gedankenloser), D- (weniger vorwärtsorientiert)

eher feinfühlig, empfindlich, vorsichtig, wachsam, eher Pessimist
eher gut hemmbar (BIS), aber auch eher gut aktivierbar (BAS) => eher reaktiv („plastisch“) als proaktiv
eher extrovertiert
eher überlegt als spontan
eher aufbrausend als abwartend
insgesamt eher A-Typ

- ⇒ *pessimistisch, leicht irritierbar, sensibel, feinfühlig, reizbar, nervös, empfindlich, unsicher, angespannt, ängstlich, furchtsam, risikobewusst, vorsichtig, wachsam, misserfolgsorientiert, problemorientiert, unzufrieden*
- ⇒ *extrovertiert, impulsiv, ungeduldig, emotional, gesprächig, belohnungsorientiert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erlebnishungrig, abenteuerlustig, erfolgsorientiert, breit interessiert,*

einfallreich, wissbegierig, „gescheit“, „intelligent“, gesellig, sozial, kooperativ, freundlich, herzlich, großzügig, hilfsbereit, mitfühlend

- ⇒ *reaktiv impulsiv, schlechte Konzentration, gut aktivierbar, gut „formbar“, hohe Plastizität („passive“ Offenheit) => sehr guter „Mitmacher“, nett, bewundernd, nicht gut lösungsfähig, da unentschlossen: „welches Ziel?“ („hin oder weg?“) => „unselbständig“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „Pessimist“** („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregt** (da „Motor schon an“); kann Geschwindigkeit nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; **Physiologie**: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung
- **II): „ungehemmt“** („windschnittig“): kann sich sehr **schnell aufregen** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; **Physiologie**: niedrigerer Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „niedrige Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („N-Typ“)** („wenig PS“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben nur langsam steigern → **bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: niedriger Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „mittlere Impulsivität - reaktiv“**: „wenig PS“ (Dopamin -), „windschnittig → ungehemmt“ (Serotonin -); „schwere Karosserie“ (Cortisol +)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: aufmerksam (Cortisol +), mittlere Konzentration (da mittlere Impulsivität → Dopamin -, Serotonin -), gedankenloser (Acetylcholin -)

8. „ausgeprägter Melancholiker“: C+ (besorgter), S+ (passiver), ACh+ (nachdenklicher), D- (weniger vorwärtsorientiert)

eher feinfühlig, empfindlich, vorsichtig, wachsam, eher Pessimist

sehr gut hemmbar (BIS), eher schlecht aktivierbar (BAS) => eher reaktiv („plastisch“) als proaktiv
deutlich introvertiert

maximal überlegt

eher abwartend als aufbrausend

insgesamt ausgeprägter B-Typ

- ⇒ *pessimistisch, leicht irritierbar, sensibel, feinfühlig, reizbar, nervös, empfindlich, unsicher, angespannt, ängstlich, furchtsam, risikobewusst, vorsichtig, wachsam, misserfolgsorientiert, problemorientiert, unzufrieden*
- ⇒ *introvertiert, zögerlich, ruhig, geduldig, zurückhaltend, reserviert, emotionslos, still, verschlossen, zurückgezogen, nicht sehr breit interessiert, dafür tieferegehende Spezialinteressen, „reiches Innenleben“, „erlebnissatt“, „häuslich“, „unattraktiv“*
- ⇒ *reaktiv zögerlich, gut hemmbar (Pawlow: „extrem hemmbarer Typ“), kontrolliert, organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, zuverlässig, genau, überlegt, verantwortlich, gewissenhaft, lösungsorientiert und lösungsfähig (durch Nachdenken) => „selbständiger Denker“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „Pessimist“** („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregt** (da „Motor schon an“); kann Geschwindigkeit nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und

muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; Physiologie: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung

- II): „gehemmt“ („klobig“): kann sich nur **langsam aufregen** (da „hoher Windwiderstand“) → **niedrige Impulsivität**; Physiologie: hoher Serotoninspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- III) „niedrige Motivation bzw. Motivierbarkeit“ („N-Typ“) („wenig PS“): kann **Geschwindigkeit durch Gasgeben nur langsam steigern** → **bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; Physiologie: niedriger Dopaminspiegel in entsprechenden Hirnbereichen
- IV) „geringe Impulsivität - reaktiv“: „wenig PS“ (Dopamin -), „klobig → gehemmt“ (Serotonin +); „schwere Karosserie“ (Cortisol +)
- VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“: **aufmerksam** (Cortisol +), **gute Konzentration** (da geringe Impulsivität → Dopamin -, Serotonin +), **nachdenklicher** (Acetylcholin +)