



Psycho-Physiognomik Die 4 Temperamente im Lebensalltag Marc Grewohl

Erfolgreiche Gesprächs- und Mitarbeiterführung hängen unter anderem von der Fähigkeit ab, den einzelnen Menschen in seiner Individualität zu erkennen. Die Psycho-Physiognomik bezieht auch die Temperamentslehre, die auf den griechischen Arzt Hippokrates (460-375 v. Chr.) zurückgeht, mit ein. Dem Trainer bieten die vier Temperamente wichtige Details zu den emotionalen Reaktionsweisen eines Menschen.

Das Temperament beschreibt...

...den Reizzustand des Gemüts und den daraus resultierenden Bewegungs- und Reaktionsablauf eines Menschen. Das Wort Temperament stammt vom lat. temperamentum ab und beschreibt damit „das richtige Verhältnis gemischter Dinge“ oder auch „das rechte Maß“. Es kommt vor allem auf die Mischung, die Dynamik und den Wechsel der emotionalen Reaktionsabläufe an, um Gesundheit zu erhalten und zu schaffen. Selbstverständlich alles im individuellen Rahmen. Stillstand und zu langes Verharren in einem Temperamentszustand stört den gesunden Biorhythmus. Krankheit ist somit auch ein Signal einer auf Dauer fehlerhaft gelebten Temperamentsmischung.

Erfolg folgt, wenn...

...der Mensch sich selbst folgt. Daher ist es auch für Trainer wichtig die eigene Anlage zu kennen, um die passende Lebens- und Arbeitsweise herauszufiltern. Jedes Temperament hat seine eigene Art als Trainer oder Coach tätig zu sein. Für die Authentizität und somit den Erfolg ist dies stets zu berücksichtigen.

Temperament und Naturell

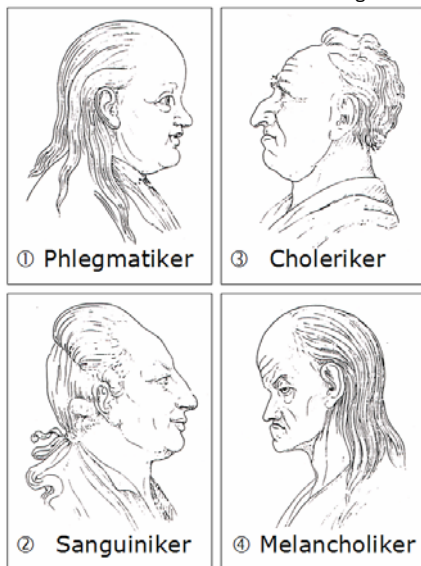
Das Temperament zeigt sich weniger in konstanter Form. Vielmehr sind eine typische Körpersprache und Mimik mit emotionalen Reaktionsweisen zu beobachten, die sich wechselnd zeigen. Dies ist als deutliche Abgrenzung zum Naturell (siehe TKB Nr. 44) zu beachten. Genauso kann ein Mensch morgens energisch (cholerisch), mittags lebhaft (sanguinisch), nachmittags ruhig (phlegmatisch) und abends nachdenklich (melancholisch) sein. Das Naturell ist über einen längeren Zeitraum eher konstant. Folgende Analogie soll den Unterschied verdeutlichen: Das **Temperament** entspricht dem Wetter - das **Naturell** entspricht dem Klima.

Die in der Abbildung dargestellten Gesichtszeichnungen der Temperamente stammen von Johann Caspar Lavater (1741 - 1801).

1) Das phlegmatische Temperament

- griech. phlegmatikos: schleimig, am zähflüssigen Schleim leidend. Phlegmatisch: träg, schwerfällig.
- Geistig gleichmütig und ruhig reagierender Mensch, sowohl in der Gefühls-, als auch in der Körperbewegung.
- Haut und Muskeln sind weich, Stirn- und Gesichtsausdruck zeigen Ruhe, der Blick spiegelt, je nach Zustand, Gleichmut oder auch Trägheit wider. Die Sprechweise ist langsam, ruhig und ohne besondere Betonung.
- Abgrenzung und Distanz, im Sinne von Überblick bewahren, sind u.a. Stärken dieses Typs.
- Wenn dieses Temperament zu sehr und dauerhaft im Vordergrund ist, besteht die Gefahr von Gleichgültigkeit, Willens- und Entschlussschwäche. Im

Körper kommt es sinnbildlich zu einer Verstopfung der Drüsengänge mit zähfließendem Schleim und damit zu zahlreichen Stoffwechselstörungen.



2) Das sanguinische Temperament

- lat. sanguis: Blut. Sanguinisch: leichtblütig, von lebhaft-heiterem Temperament.
- Fröhlicher und flexibler Mensch, der zuversichtlich ins Leben sieht.
- Bereits in der Antike war Blut das Symbol für Lebenskraft und Lebensfreude.
- Haut und Muskeln sind elastisch. Die Körperbewegungen sind zwanglos bis schwingend. Der Blick ist offen und auf die heiteren Dinge des Lebens gerichtet. Die Lippen sind locker, die Sprechweise ist lebhaft.
- Optimismus und eine gewisse „Leichtigkeit des Seins“ sind u.a. Stärken dieses Typs.
- Wenn dieses Temperament zu sehr und dauerhaft im Vordergrund ist, besteht die Gefahr von Leichtsinns und „Abgehoben-sein“.

3) Das cholerische Temperament

- griech. chole: Galle. Cholerisch: aufbrausend, reizbar.
- Energischer, impulsiver, durchsetzungsstarker Mensch.
- Die Körpersprache ist bestimmt und energisch, Haut und Muskeln sind fest und straff. Die meist faltenreiche Mimik zeigt die intensive Auseinandersetzung mit dem Leben. Der Blick ist fest, gespannt und zeigt sich teils mit deutlichen Anzeichen des hohen inneren Drucks (gerötete

Augen). Die Nasenflügel vibrieren angespannt. Die Lippen sind fest geschlossen und zeigen beim Sprechen schnelle Bewegungen. Die Stimme ist energisch und voller Kraft.

- Impulskraft und Durchsetzungswille sind u.a. Stärken dieses Typs. Gepaart mit Reizbarkeit führen sie zu einem Energiepotenzial, dass für rasche Veränderung und Erneuerung eingesetzt werden kann.
- Wenn dieses Temperament zu sehr und dauerhaft im Vordergrund ist, besteht die Gefahr von Rücksichtslosigkeit bis hin zur Zerstörung. Körperlich werden in diesem Fall Herz-Kreislauf und Verdauungstrakt zu sehr unter Druck gesetzt.

4) Das melancholische Temperament

- griech. melag-cholia: Schwarzgalligkeit. Melancholisch: schwermütig.
- Nachdenklicher und nach innen gekehrter, grüblerischer und ernster Mensch. Der Philosoph unter den Temperamenten.
- Die Körperhaltung ist schlaff und gebeugt, die Haut ist bläulich, die Muskeln sind ohne Spannung. Grübel- und Sorgenfalten an der Stirn sind typisch. Der Blick ist nach innen gekehrt und wehmütig. Der Mundzug zeigt Skepsis. Die Sprechweise ist behutsam, vorsichtig bis zögerlich.
- Gewissenhaftigkeit und Gründlichkeit, Vorsicht und Tiefe sind u.a. Stärken dieses Typs.
- Wenn dieses Temperament zu sehr und dauerhaft im Vordergrund ist, besteht die Gefahr von Trübsinn und Schwermut bis hin zur Depression. Denn Impression ohne Expression führt zur Depression.

Ihr Nutzen für den Alltag

Beobachten Sie Ihre Mitmenschen in der kommenden Woche unter dem Aspekt der Temperamente. Schauen Sie, wie diese auf freudige Ereignisse und Enttäuschungen reagieren. Registrieren Sie einfach, ohne zu werten. So erleben Sie die oben genannten Reaktionsweisen und Krankheitsneigungen bewusster. Dies ist eine Voraussetzung für verständnisvolle Kommunikation und auch ein Fundament für gezieltes und nachhaltig erfolgreiches Training und Coaching Ihrer Kunden.

Speziell für Trainer 2007

Im Herbst 2007 findet ein Wochenendseminar „Menschenkenntnis erweitern – praktisch, konkret, individuell.“ speziell für Trainer statt. Interessiert? Dann melden Sie sich bei Marc Grewohl

Literatur & Studienmaterial:

- Lehrbuch der Psycho-Physiognomik, Wilma Castrian, Haug-Verlag
- Praxis der Psycho-Physiognomik, Wilma Castrian, Haug-Verlag
- Artikelreihe im TKB zum Thema Psycho-Physiognomik, Marc Grewohl
- „Gesichtsanalyse-Kugelschreiber“, www.studienkopf.de

Marc Grewohl, Jg. 1971, Physiognomiker, Persönlichkeitsberater/Trainer und Heilpraktiker. Seit 1994 als Referent und Ausbilder im Bereich der Psycho- und Patho-Physiognomik für den gesamten deutschsprachigen Raum tätig. Einzel- und Teamberatungen. Seit 1996 Heilpraktiker mit eigener Praxis. Schwerpunkte: Antlitzdiagnose, Psychologische Beratung, Klassische Homöopathie, Psychosomatik.

Marc Grewohl

Lange Str. 7

31515 Wunstorf bei Hannover

Tel. 05031-960125

info@marcgrewohl.de

www.marcgrewohl.de