

Florence Littauer

Einfach typisch!

Die vier Temperamente unter der Lupe

FLORENCE LITTAUER

EINFACH TYPISCH!

Die vier Temperamente

unter der Lupe

SCHULTE & GERTH

Die amerikanische Originalausgabe erschien im Verlag
Fleming A. Revell Company Publishers Tarrytown, New York,
unter dem Titel „Personality Plus“
© 1992 by Florence Littauer
© der deutschen Ausgabe 1994 Verlag Klaus Gerth, Asslar
Aus dem Amerikanischen übersetzt von Harald Böhnke und
Christel Strate

Bestell-Nr. 815 278
ISBN 3-89437-278-8
17. Auflage 2004
Umschlaggestaltung: Olaf Johannson
Umschlagillustration: Detlef Mueller
Satz: Typostudio Rücker, Linden
Druck und Verarbeitung: Ebner & Spiegel, Ulm
Printed in Germany

Inhalt

Teil I	
Persönlichkeits-Profil:	
Eine schnelle Methode der Selbsteinschätzung	7
Sie sind einmalig	9
Ihr Persönlichkeitsprofil	15
Teil II	
Persönlichkeits-Potential	21
Ein Blick auf unsere individuellen Stärken	23
Spaß haben mit dem Sanguiniker	25
Organisieren mit dem Melancholiker	43
Betrachten wir unsere Gefühle	59
Mit dem Choleriker in Schwung kommen	64
Entspannen mit dem Phlegmatiker	77
Teil III	
Persönlichkeits-Plan:	
Mit Schwächen umgehen – Profil gewinnen	91
Alarmstufe Rot: Worauf Sie achten sollten	93
Den Sanguiniker organisieren	97
Den Melancholiker aufheitern	117
Den Choleriker dämpfen	132
Den Phlegmatiker motivieren	150

Teil IV	
Persönlichkeits-Prinzipien:	
Der Weg zu verbesserten Beziehungen	163
Jeder Mensch ist eine einmalige Mischung	165
Ein Plädoyer gegen „Schubladendenken“	173
Gegensätze ziehen sich an	181
Das Wissen praktisch anwenden	190
Wie man mit anderen besser auskommt	196
Teil V	
Persönlichkeit ... und was noch?	
Die Quelle der Veränderung	211
Allein schaffen wir es nicht	213

TEIL I

PERSÖNLICHKEITS-PROFIL: EINE SCHNELLE METHODE DER SELBSTEINSCHÄTZUNG

Sie sind einmalig

Haben Sie sich auch schon einmal vorgestellt, wie es wohl wäre, wenn Sie sich durch ein Wunder auf einmal in eine vornehme, gut gekleidete Person verwandeln würden, die nie stolpert, nichts verschüttet, sich gewählt ausdrückt und charmant und inspirierend ist? Schön, nicht wahr?

Doch wenn dieser Film vorüber ist, schalten wir leider unser Gehirn sofort wieder aus und fallen in das „Testbild“ unseres Lebens zurück. Und während wir den nichtssagenden Bildschirm vor unserem inneren Auge betrachten, fragen wir uns: Warum kann es nicht in Wirklichkeit so sein?

Der Kern zählt. Als Michelangelo sich anschickte, die berühmte Statue von David herzustellen, suchte er lange nach dem passenden Stück Marmor, weil er wußte: das Material bestimmt die Schönheit des fertigen Produktes. Er erkannte, daß er die Form, nicht jedoch den Stein verändern konnte.

Jedes Meisterstück, das er schuf, war einmalig. Selbst wenn er das gewollt hätte, er hätte nie zwei identische Stücke Marmor gefunden. Auch wenn er die Steine aus demselben Steinbruch geholt hätte, wären sie nicht genau gleich gewesen; ähnlich ja, aber nie gleich.

Jeder von uns ist einmalig. Wir alle bestehen aus einer Zusammensetzung von verschiedenen Zutaten, die uns von unseren Mitmenschen unterscheidet. Unser Leben lang haben Menschen an uns gemeißelt, geschliffen und poliert. Immer wenn wir dachten, wir wären ein fertiges Produkt, begann ein anderer damit, uns wieder umzuformen. Gelegentlich genießen wir einen Tag, an dem uns alle bewundern und uns auf die Schulter klopfen, aber an anderen Tagen werden wir ignoriert, analysiert oder gar verspottet.

Wir wurden alle mit unseren eigenen Temperamentsanteilen und Eigenschaften geboren, unserem „Rohmaterial“.

Manche von uns sind Granit, manche Marmor, manche Alabaster und andere Sandstein. Unser „Stein“ ändert sich nicht, aber unsere Form kann verändert werden. So ist es auch mit unserer Persönlichkeit! Wir beginnen alle mit unseren angeborenen Eigenschaften. Manche unserer Eigenschaften sind sehr schön und mit Goldadern durchzogen, andere dagegen sind matt und grau gefärbt. Unsere Lebensumstände, unser Intelligenzquotient, unsere Nationalität, unser Umfeld, die wirtschaftliche Situation und der elterliche Einfluß können unsere Persönlichkeit formen, aber der Stein – der Kern – bleibt der gleiche.

Mein Temperament ist mein wahres Ich, meine Persönlichkeit ist das Kleid, das ich mir überziehe. Ich kann morgens in den Spiegel schauen und ein blasses Gesicht, strähniges Haar und einen Körper mit „Rundungen“ sehen. Das bin wirklich *ich*. Glücklicherweise bin ich in der Lage, binnen einer Stunde Make-up aufzulegen und ein farbenfrohes Gesicht zu kreieren, mit dem Lockenstab Löckchen zu drehen und ein weites Kleid anzuziehen, um die etwas zu starken Rundungen zu verdecken. Ich habe meinen Körper genommen und etwas herausgeputzt, aber ich habe den Kern nicht dauerhaft verändert.

Wenn wir uns doch nur selbst durchschauen könnten und ...

- ... erkennen, *woraus* wir gemacht sind,
- ... erkennen, *wer* wir wirklich sind,
- ... erkennen, *warum* wir so reagieren,
- ... erkennen, wo unsere *Stärken* liegen und wie wir sie hervorheben,
- ... erkennen, wo unsere *Schwächen* liegen und wie wir sie überwinden.

Wir können! Es ist möglich, sich selbst zu prüfen, seine Stärken aufzupolieren und seine Schwächen Stück für Stück abzubauen. Wenn wir wissen, wer wir sind und warum wir uns so benehmen, können wir beginnen, unser Innerstes zu verstehen, an unserer Persönlichkeit die Ecken und Kanten

glattzufilein und zu lernen, mit anderen auszukommen. Wir müssen nicht versuchen, jemanden zu imitieren, mehr zu scheinen als wir sind, oder über den „Stein“ jammern, aus dem wir gemacht sind. Aus dem Rohmaterial, das uns zur Verfügung steht, werden wir das Beste machen.

Seit ein paar Jahren ist man in der Lage, Duplikate von klassischen Statuen herzustellen. In Souvenirläden kann man Dutzende von Davids, ganze Regale voller Replika der Sphinx oder Büsten von Cleopatra finden – Imitationen en masse, aber es gibt nur *eine* Ausführung von *Ihnen*. Sie sind einmalig.

Wo fangen wir an? Haben Sie auch einen Michelangelo-Komplex? Sehen Sie manchmal Menschen als Rohmaterial an, das nur darauf wartet, durch Ihre Experten-Hände bearbeitet zu werden? Kennen Sie nicht auch mindestens einen Menschen, den Sie „so schön“ formen könnten, wenn er oder sie nur Ihren weisen Worten zuhören würde?

Wenn es möglich wäre, andere Menschen umzuformen, wären mein Gatte Fred und ich perfekt, weil wir gleich von Anfang an aufeinander herumgehackt und an uns herummanipuliert haben. Ich wußte genau, wenn er nur ein bißchen lockerer wird, werden wir eine gute Ehe führen und viel Spaß haben; er dagegen wollte, daß ich ordentlicher werde und mein Leben durchorganisiere.

Auf unserer Hochzeitsreise stellten wir fest, daß wir sogar verschiedene Ansichten darüber hatten, wie man Weintrauben ißt. Ich war es gewohnt, einen großen Bund frischer, kühler Weintrauben neben mich zu legen und immer gerade die zu pflücken, die mir gefiel. Bis zu dem Tag, an dem ich Fred heiratete, wußte ich nicht, daß es „Weintrauben-Eßregeln“ gibt. Mir war nicht bekannt, daß auch die einfachsten Freuden des Lebens nur auf eine – die richtige – Weise genossen werden dürfen. Fred hat die „Weintrauben-Eßregel“ erstmals zur Sprache gebracht, als ich verträumt auf der Veranda eines Bungalows in Cambridge (Bermuda) saß und Weintrauben auf meine Art genoß. Ich hatte nicht bemerkt, daß Fred mein unsystematisches Traubenpflücken beobachtete, bis er fragte: „Magst du Weintrauben?“

„Oh, ich liebe Weintrauben!“

„Dann nehme ich an, du würdest gerne wissen, wie man Weintrauben *richtig* ißt!“

Das riß mich jäh aus meinen romantischen Träumen, und ich stellte die Frage, die von da an für mich eine tägliche Routine wurde: „Was habe ich falsch gemacht?“

„Du machst es nicht *falsch*; du machst es nur *nicht richtig*.“

Ich konnte den Unterschied zwar nicht recht erkennen, aber ich habe es auf seine Art ausgedrückt und gefragt:

„Was mache ich nicht richtig?“

„Jeder weiß, daß man sich einen kleinen Zweig mit Trauben abschneidet und sie dann ißt. Schau her!“

Fred holte sein Nagelscherchen hervor, schnitt einen kleinen Zweig ab und legte ihn vor mich hin. Als er so vor mir stand und mich von oben herab anlächelte, fragte ich:

„Schmecken sie dadurch besser?“

„Es ist nicht der Geschmack. Es geht einfach darum, daß so der große Bund Trauben länger seine Form behält und besser aussieht. So wie du Weintrauben ißt – einfach hier und da eine abzupfen – sieht der Traubenpergel wie ein gerupfter Igel aus. Sieh dir das doch einmal an, all diese kleinen, nackten Stiele!“

Ich habe mich auf der Veranda umgesehen, ob irgendwo versteckte „Trauben-Eß-Preisrichter“ herumsaßen; es waren keine da, und so sagte ich:

„Wen stört das schon?“

Bis zu diesem Zeitpunkt wußte ich noch nicht, daß man zu Fred niemals: „Wen stört das?“ sagen darf; dieser kurze Satz ließ ihn rot anlaufen und grunzen:

„*Mich* stört es, und das sollte genügen!“

Fred kümmerte sich wirklich um jedes kleinste Detail, und meine Anwesenheit in seinem Leben schien alles durcheinanderzubringen. Um mir zu helfen, machte Fred sich mit großem Eifer daran, mich in Form zu bringen. Und anstatt Verständnis für seine Weisheit aufzubringen, habe ich versucht, seine Strategien zu sabotieren und ihn langsam aber sicher *mir* ähnlicher zu machen.

Jahrelang haben Fred und ich aneinander herumgefeilt,

poliert und geschliffen, aber keiner hat den anderen in irgendeiner Art und Weise besser gemacht.

Erst als wir das Buch *Spirit Controlled Temperament* (Geist-erfülltes Temperament) von Tim LaHaye lasen, wurden uns die Augen geöffnet: Jeder von uns hatte versucht, den anderen zu formen. Wir haben nicht erkannt, daß jemand „anders“ sein konnte und doch nicht „verkehrt“. Ich habe festgestellt, daß ich eine Sanguinikerin bin, die aufregende Dinge erleben muß, um richtig glücklich zu sein. Fred dagegen ist ein Melancholiker, der sein Leben seriös und geordnet führen möchte.

Als wir das Buch weiterlasen und die Wesenszüge tiefer untersuchten, erkannten wir, daß wir beide auch etwas von einem Choleriker hatten, einem Menschen, der immer recht hat und alles besser weiß. Kein Wunder, daß wir uns nicht vertragen haben und nicht miteinander auskamen! Wir hatten nicht nur unterschiedlichste Ansichten, was unsere Interessen im Leben betraf, sondern waren auch völlig gegensätzliche Persönlichkeiten. Dennoch wußte jeder von uns beiden, daß nur *er* recht hatte. Können Sie sich eine solche Ehe vorstellen?

Es war eine Erleichterung zu erkennen, daß noch Hoffnung für uns beide bestand. Wir waren und sind in der Lage, die Wesenszüge des anderen zu verstehen und seine Persönlichkeit zu akzeptieren.

Während sich unser Leben veränderte, begannen wir, die Wesenszüge zu erforschen, darüber zu lehren und zu schreiben. Dieses Buch ist das Ergebnis von 15 Jahren Seminartätigkeit, Persönlichkeitsberatung und täglicher Beobachtung am „lebenden Objekt“. Diese Erfahrung ergibt einen humorvollen Schnellkurs in Psychologie, in dem wir lernen:

1. unsere Stärken und Schwächen zu untersuchen, unsere positiven Eigenschaften zu betonen und die negativen zu verbannen,
2. andere Menschen zu verstehen und zu erkennen, daß *anders* zu sein nicht mit *falsch* oder *verkehrt* sein gleichzusetzen ist.

Um die Rohmaterialien unseres Temperamentes zu erkennen und die Grundzüge unseres Wesens zu verstehen, werden wir uns mit der Lehre von den vier Temperamenten, die Hippokrates vor 2400 Jahren entdeckt hat, auseinandersetzen. Wir werden Spaß mit dem *Sanguiniker* haben (der vor Enthusiasmus trieft), uns ernstlich mit dem *Melancholiker* befassen (der nach Perfektion trachtet), vorwärtsstürmen mit dem *Choleriker* (der geborenen Führungskraft), und mit dem *Phlegmatiker* (der sich zufrieden mit dem Leben abfindet) entspannen.

Ganz egal, welchem dieser Typen Sie oder ich am ähnlichsten sind – wir können von allen etwas lernen. Und niemand ist in seiner Persönlichkeit und seinen Schwächen gefangen – Veränderung ist möglich.

Der Geist Gottes dagegen läßt als Frucht eine Fülle von Gutem wachsen, nämlich Liebe, Freude, Frieden, Geduld, Freundlichkeit, Güte, Treue, Nachsicht und Selbstbeherrschung.

Galater 5,22 und 23

Ihr Persönlichkeitsprofil

Bevor wir uns mit den vier verschiedenen Temperamentstypen befassen, nehmen Sie sich bitte die Zeit, Ihr eigenes Persönlichkeitsprofil herauszufinden. Wenn Sie die Tabellen ausgefüllt haben, übertragen Sie die Ergebnisse auf die Wertungstabelle und addieren sie zu einem Gesamtergebnis. Sollten Sie ein *Sanguiniker* und durch die vielen Spalten verwirrt sein, so suchen Sie sich einen *Melancholiker*, der das Leben als eine reine Statistik betrachtet, und bitten Sie ihn, Ihre Aktivposten zu addieren.

Kein Mensch gehört zu 100 Prozent einem Persönlichkeitstyp an, aber Ihr Ergebnis wird Ihnen viele Anhaltspunkte zu Ihren Stärken und Schwächen geben. Wenn Sie insgesamt ein ausgeglichenes Ergebnis erzielen, sind Sie wahrscheinlich ein *Phlegmatiker*, ein Mensch für alle Fälle, vielseitig und belastbar.

Kein Persönlichkeitsprofil gleicht dem anderen, doch die Erkenntnisse über Ihre Verhaltensweisen sind für Ihr Selbstverständnis und die Bereitschaft, andere zu verstehen, sehr wertvoll. Wenn Sie Ihre Familie und Freunde bitten, Sie selbst einmal zu analysieren, eröffnen Sie ganz neue, aufschlußreiche Möglichkeiten der Kommunikation.

Die Auswertung Ihres Persönlichkeitsprofils wird Ihnen eine Vorstellung von Ihren Veranlagungen, Ihren angeborenen Charaktereigenschaften, vermitteln. Sie kann Ihnen helfen, viel Neues über sich selbst herauszufinden und zu verstehen, warum Sie in bestimmten Lebenssituationen auf Ihre Art reagieren und nicht anders.

Aber wenn der Geist der Wahrheit kommt, wird er euch in die ganze Wahrheit einführen.

Joh. 16,13

So wird's gemacht

In jeder der nachfolgenden Zeilen stehen vier Begriffe. Kreuzen Sie den Begriff in der Zeile an, der am besten auf Sie zutrifft. Stellen Sie sicher, daß Sie in jeder Zeile ein Kreuz gemacht haben.

Stärken				
1	abenteuerlustig	anpassungsfähig	lebhaft	analytisch
2	hartnäckig	verspielt	überzeugend	friedlich
3	unterwürfig	aufopferungsvoll	gesellig	willensstark
4	rücksichtsvoll	beherrscht	ehrgeizig	überzeugend
5	erfrischend	respektvoll	zurückhaltend	einfallsreich
6	zufrieden	sensibel	selbständig	temperamentvoll
7	vorausplanend	geduldig	positiv	fördernd
8	sicher	spontan	organisiert	schüchtern
9	ordentlich	verbindlich	direkt	optimistisch
10	freundlich	treu	lustig	energisch
11	kühn	reizvoll	diplomatisch	genau
12	fröhlich	beständig	kultiviert	selbstbewußt
13	idealistisch	unabhängig	harmlos	anregend
14	überschwenglich	entscheidungsfreudig	humorvoll	tiefgründig
15	vermittelnd	musikalisch	antreibend	kontaktfreudig
16	nachdenklich	hartnäckig	gesprächig	tolerant
17	geduldig	loyal	führend	lebhaft
18	genügsam	bestimmt	planend	nett
19	genau	angenehm	produktiv	beliebt
20	munter	mutig	wohlerzogen	ausgeglichen

Schwächen				
21	unauffällig	schüchtern	unverschämt	herrisch
22	undiszipliniert	unsympathisch	begeisterungslos	unversöhnlich
23	starr	ärgerlich	widerspenstig	wiederholend
24	kleinlich	ängstlich	vergeßlich	zu direkt
25	ungeduldig	unsicher	unschlüssig	behindernd
26	unbeliebt	unbeteiligt	unberechenbar	abweisend
27	dickköpfig	willkürlich	anspruchsvoll	zögernd
28	spröde	pessimistisch	stolz	nachgiebig
29	reizbar	ziellos	streitsüchtig	kontaktscheu
30	naiv	schwarzseherisch	dreist	lässig
31	sorgenvoll	verschlossen	arbeitssüchtig	ehrgeizig
32	übersensibel	taktlos	zaghafte	redselig
33	zweifelnd	unorganisiert	dominierend	deprimiert
34	inkonsequent	introvertiert	intolerant	gleichgültig
35	oberflächlich	launisch	muffelig	manipulierend
36	langsam	stur	angeberisch	skeptisch
37	einzelgängerisch	überheblich	faul	aufdringlich
38	träge	mißtrauisch	aufbrausend	zerstreut
39	rachsüchtig	rastlos	widerwillig	unbesonnen
40	kompromittierend	kritisch	arglistig	wankelmütig

Nun übertragen Sie bitte alle Ihre „Kreuzchen“ auf die jeweiligen Entsprechungen auf der Wertungstabelle. (Die Reihenfolge der Adjektive ist anders zusammengestellt.)

Wertungstabellen

Stärken				
	<i>Sanguiniker</i>	<i>Choleriker</i>	<i>Melancholiker</i>	<i>Phlegmatiker</i>
1	lebhaft	abenteuerlustig	analytisch	anpassungs-fähig
2	verspielt	überzeugend	hartnäckig	friedlich
3	gesellig	willensstark	aufopferungs-voll	unterwürfig
4	überzeugend	ehrgeizig	rücksichtsvoll	beherrscht
5	erfrischend	einfallsreich	respektvoll	zurückhaltend
6	temperament-voll	selbständig	sensibel	zufrieden
7	fördernd	positiv	vorausplanend	geduldig
8	spontan	sicher	organisiert	schüchtern
9	optimistisch	direkt	ordentlich	verbindlich
10	lustig	energisch	treu	freundlich
11	reizvoll	kühn	genau	diplomatisch
12	fröhlich	selbstbewußt	kultiviert	beständig
13	anregend	unabhängig	idealistisch	harmlos
14	über-schwenglich	entscheidungs-freudig	tiefgründig	humorvoll
15	kontaktfreudig	antreibend	musikalisch	vermittelnd
16	gesprächig	hartnäckig	nachdenklich	tolerant
17	lebhaft	führend	loyal	geduldig
18	nett	bestimmt	planend	gerügsam
19	beliebt	produktiv	genau	angenehm
20	munter	mutig	woherzogen	ausgeglichen
Summe				

Schwächen				
	<i>Sanguiniker</i>	<i>Choleriker</i>	<i>Melancholiker</i>	<i>Phlegmatiker</i>
21	unverschämt	herrisch	schüch'ern	unauffällig
22	undiszipliniert	unsympathisch	unversöhnlich	begeisterungs-los
23	wiederholend	widerspenstig	ärgerlich	starr
24	vergeßlich	zu direkt	kleinlich	ängstlich
25	behindernd	ungeduldig	unsicher	unschlüssig
26	unberechenbar	abweisend	unbeliebt	unbeteiligt
27	willkürlich	dickköpfig	anspruchsvoll	zögernd
28	nachgiebig	stolz	pessimistisch	spröde
29	reizbar	streitsüchtig	kontaktscheu	ziellos
30	naiv	dreist	schwarz-seherisch	lässig
31	ehrgeizig	arbeitsüchtig	verschlossen	sorgenvoll
32	redselig	taktlos	übersensibel	zaghaft
33	unorganisiert	dominierend	deprimiert	zweifelnd
34	inkonsequent	intolerant	introvertiert	gleichgültig
35	oberflächlich	manipulierend	launisch	muffelig
36	angeberisch	stur	skeptisch	langsam
37	aufdringlich	überheblich	einzel-gängerisch	faul
38	zerstreut	aufbrausend	mißtrauisch	träge
39	rastlos	unbesonnen	rachsüchtig	widerwillig
40	wankelmütig	arglistig	kritisch	kompro-mittierend
Summe				
Gesamt-Summe				

Dieser Test ist leicht zu interpretieren. Der Typ, bei dem Sie die meisten Kreuzchen gemacht haben, ist Ihr dominanter Temperamentsteil. Sie sehen aber auch, welche anderen Temperamentsmerkmale Sie in sich vereinigen.