



**Hippokrates von Kos**  
(ca. 460–370 v. Chr.) gilt als der berühmteste Arzt des Altertums. Noch heute schwören Ärzte den nach ihm benannten Eid des Hippokrates.

## Modell der vier Grundtemperamente

Das **Modell der vier Grundtemperamente** wurde vor rund 2000 Jahren von Hippokrates, einem griechischen Arzt, entwickelt.

Das Modell unterscheidet, ob ein Mensch eher nach innen oder nach außen gerichtet ist und ob eine Person ausgeglichen ist oder Gefühlsschwankungen unterliegt. Wenn man diese beiden Ausrichtungen miteinander verbindet, erhält man **vier typische Grundtemperamente**:



**Melancholische Personen** sind nach innen gerichtet und unterliegen starken Gefühlsschwankungen. Sie träumen vor sich hin und grübeln über Ihre Probleme, ohne sich anderen mitzuteilen.



**Cholerische Personen** unterliegen ebenfalls starken Gefühlsschwankungen und tragen diese unmittelbar nach außen. Wer sich gerade in ihrem Umfeld befindet, wird mit Freude, Trauer, Wut, Zorn und allen anderen Gefühlen überschüttet. Ihre Gefühle entstehen spontan und können sich genauso rasch in ihr Gegenteil verwandeln. Ein unbedachtes Wort, ein unbedeutendes Ärgernis verwandeln in wenigen Augenblicken Heiterkeit in Zorn.



**Sanguinische Personen** sind ebenfalls nach außen gerichtet, in ihren Gefühlen aber ausgeglichen und berechenbar. Sie sagen, was sie sich denken, und zeigen ihre Gefühle. Sie sind nicht leicht aus der Fassung zu bringen und haben eine grundsätzlich positive Einstellung zu sich selbst und ihrem sozialen Umfeld. Ihre Beziehungen zu Freunden, Kollegen und Bekannten sind fest und tragfähig.



**Phlegmatische Personen** sind nach innen gerichtet und ebenfalls ausgeglichen. Sie sind nicht so mitteilend wie sanguinische Personen und verbergen ihre Gefühle vor anderen. Man hält sie daher oft für teilnahmslos und gleichgültig.

Die vier Grundtemperamente beschreiben **idealtypische Ausprägungen**, die in der beschriebenen reinen Form anschaulich dargestellt werden können, **im wirklichen Leben aber selten anzutreffen** sind. Kein Mensch ist entweder nach außen oder nach innen gerichtet und unterliegt entweder starken oder gar keinen Gefühlsschwankungen. Im wirklichen Leben sind Menschen mehr oder weniger ausgeglichen und mehr oder weniger nach innen gerichtet.

Neben dem Modell der vier Grundtemperamente gibt es eine **Vielzahl von anderen Modellen**, die Ihnen dabei helfen können, Sie selbst besser kennenzulernen. Manche Modelle sind **ganzheitlich** wie der MBTI (Myers-Briggs-Typenindikator), andere sagen **nur etwas über eine einzige Ausprägung Ihrer Persönlichkeit**.

## MBTI: Myers-Briggs-Typenindikator

Unter den vielen Typenlehren ist der von Isabel Myers und Katheryn Briggs entwickelte Typenindikator **einer der populärsten und aussagekräftigsten**. Es werden folgende Verhaltensmerkmale analysiert (die Buchstaben I, E, S, N, T, F, J, P werden aus der englischen Bezeichnung hergeleitet):

### ● Lenkung der Aufmerksamkeit:

- |                                  |               |   |
|----------------------------------|---------------|---|
| <input type="radio"/> nach innen | introvertiert | I |
| <input type="radio"/> nach außen | extravertiert | E |

### ● Art der Wahrnehmung:

- |  |            |   |
|--|------------|---|
| <input type="radio"/> orientiert sich an Tatsachen     | sensorisch | S |
| <input type="radio"/> orientiert sich an der Eingebung | intuitiv   | N |

### ● Art der Entscheidung:

- |                                      |           |   |
|--------------------------------------|-----------|---|
| <input type="radio"/> vernunftbetont | rational  | T |
| <input type="radio"/> gefühlsbetont  | emotional | F |

### ● Art der Organisation:

- |  |                |   |
|--|----------------|---|
| <input type="radio"/> zielorientiert und nach Regeln | prinzipientreu | J |
| <input type="radio"/> verständnisvoll und offen      | abwägend       | P |