Die Temperamente

Die vier Temperamentstypen der Antike

- **Choleriker**
- **Melancholiker**
- **Sanguiniker**
- **Phlegmatiker**

Bedeutende Urheber der Lehre:

- **Hippokrates** (469 - 399 v.Chr.)
- **Galen** (129 - 199 n.Chr.)

In der Eysenck'schen Konzeption finden sich die klassischen Temperamentstypen in den Quadranten, die durch die beiden Faktorenachsen definiert werden:

- **Sanguiniker**: stabil und extravertiert
- **Choleriker**: labil und extravertiert
- **Melancholiker**: labil und introvertiert
- **Phlegmatiker**: stabil und introvertiert

Bei Eysenck sind die Faktoren "Extraversion -- Introversion" und "Emotionale Stabilität -- Neurotizismus" als voneinander **unabhängige**, **kontinuierliche** Merkmalsdimensionen konzipiert, wobei die Merkmalsverteilung jeweils einer **Normalverteilung** entspricht. Dementsprechend sind ausgeprägte Typen der klassischen Lehre nur selten zu finden.

Die Faktoren '**Extraversion - Introversion**' und '**Emotionale Stabilität - Neurotizismus**' sind mit Abstand die wichtigsten und am gründlichsten untersuchten Faktoren der Persönlichkeit

im engeren Sinne. Offenkundig wurden bereits im Altertum einige zentrale Aspekte der Persönlichkeit erkannt -- zumindest auf der Ebene der Persönlichkeitsbeschreibung. Die antiken **Erklärungs**ansätze sind allerdings aus heutiger Sicht völlig unbrauchbar. Im Hinblick auf die **Explikation** von Temperamentsunterschieden haben Eysencks neurophysiologische Erklärungsansätze zu den Superfaktoren 'Extraversion - Introversion' und 'Emotionale Stabilität - Neurotizismus' besondere Aufmerksamkeit erregt.

Eysenck, H. J. & Eysenck, M. W. (1987). *Persönlichkeit und Individualität. Ein naturwissenschaftliches Paradigma.* Weinheim: Psychologie Verlags Union (S.45-57).

Ernährung

Temperament
Unser Temperament ist beim Thema Ernährung mit der "Verbrennungsleistung" unseres Verdauungstracktes zu vergleichen. Ein Choleriker (Athlet) hat ein hitzigeres Temperament und damit eine höhere Verdauungsleistung als ein Phlegmatiker (Pykniker).

Am Anfang jeder Hautanalyse macht sich die Kosmetikerin ein umfassendes Bild von ihrer Kundin.

- Das Auftreten

- Der Gang

- die Gestik

- Die Mimik der Kundin

…vermitteln einen ersten Eindruck von ihrer Verfassung und ihrem Temperament. Die GANZHEITSANALYSE beschränkt sich nicht nur auf die Haut der Kundin, sondern erfasst

1. Die körperliche und seelische Verfassung
2. Ihren Temperamentstyp: Tabelle VII/1
3. Ihren Konstitutionstyp anhand von Körperbaumerkmalen: Tabelle VII/2

Alle äußeren Eigenschaften des Körpers, also auch die Haut, spiegeln die individuelle Persönlichkeit der Kundin wider.

Eine umfassende Ganzheitsanalyse hilft, emotionale Reaktionen besser einzuordnen. Dies ist für Beratungs- und Verkaufsgespräche wichtig und vorteilhaft, denn der tägliche Umgang mit Kunden erfordert auch Grundkenntnisse auf dem Gebiet der TYPENLEHRE und VERHALTENSPSYCHOLOGIE.

Temperamentstypen

Die Kenntnis der Merkmale verschiedener Temperamentstypen hilft der Kosmetikerin, das Verhalten sowie typische Reaktionsmuster der Kundin besser zu verstehen und einzuordnen,

um darauf auf angemessene Weise reagieren zu können. In Kofliktsituationen (zB bei Reklamationen von Produkten) und zum Verständnis von unerwarteten Hautreaktionen (denen meist ein psychologisches Muster zugrunde liegt) ist dies nützlich.

Erklärung:

TEMPERAMENT: *lat. temperamentum*. Richtige Mischung, rechtes Maß, Wesens- und Gemütserregbarkeit, Lebhaftigkeit

CHOLERIKER: *lat. cholera*. Galliges Temperament, Zornesausbruch

MELANCHOLIKER: *griech. mélano*. Schwarz, düster, dunkel

PHLEGMATIKER: *lat. phlegma*. Kalter und zähflüssiger Körperschleim. Dem zähflüssigen Körpersaft entsprach nach antiken Vorstellungen das schwerfällige Temperament

SANGUINIKER: *lat. sanguineus*. Aus Blut bestehend, blutvoll

Tabelle!

Konstitutionstypen

Zu einer ganzheitlichen Beurteilung gehört auch die Analyse der Körperbaumerkmale. Die Ergebnisse sind insbesondere für Körperbehandlungen bzw. Cellulitekonzepte wichtig. Als Konstitution wird die Summe aller angeborenen Eigenschaften bezeichnet, man sagt auch, die Summe aller DISPOSITIONEN (*lat. dispositio*. Aufstellung, Anordnung, Anlage zu einer immer wieder durchbrechenden Eigenschaft oder typischen Verhalten). Sie beschreibt die körperliche Anlage und charakterisiert im Wesentlichen den Körperbau. Es wurden Verbindungen zwischen Konstitutionstyp und der Hautkondition festgestellt, z.B. neigt

- ein Mensch mit athletischem Körperbau und ausgeprägter Muskeldefinition eher zu einer öligen und unreinen Haut,

- ein hochgewachsener schlanker feingliedriger Mensch vorrangig zu trockener Haut und schlaffem Bindegewebe.

Die Praxis bestätigt diese Zusammenhänge, auch wenn es hierfür keine durch klinische Studien untermauerten Beweise gibt. Die Körperbaumerkmale sind genetisch festgelegt. Es besteht eine Beziehung zwischen Körperbau und Hautkondition. Die Konstitutionstypen werden unterschiedlich klassifiziert. In der Kosmetik/Sportwissenschaft haben sich die Grobeinteilungen nach KRETSCHMER durchgesetzt, wobei häufig Mischtypen vorkommen!