

## Der Melancholiker – sein Denken, Fühlen und Handeln

Der Melancholiker, dessen Entwicklung harmonisch und frei verläuft, ist eine Persönlichkeit mit einem reichen, intuitiven, offenen auf Entwicklung, Entfaltung und Neuem ausgestatteten und auf Ordnung zielendem Innenleben. Er versteht es, trotz freier Gedanken und tiefgehenden Gefühlen, die mit großer Lebensfreude, breitem Optimismus und visionären Fantasien angereichert sind, jegliches Chaos zu vermeiden.

Gleichzeitig entwickelt er ein starkes Bedürfnis nach einer geordneten, abgesicherten Umwelt, die ihm Existenzsicherheit vermittelt. Er ist sensibel für das, was noch nicht Form angenommen hat und ist somit frei in jeglicher (inneren) Gestaltung. Er besitzt eine visionäre Begabung. Er kann gut beobachten und leitet aus den Beobachtungen Neues ab. Er sieht Möglichkeiten, Chancen, erkennt Trends. Er verliert nicht den sogenannten *roten Faden*, auch wenn es für Außenstehende so scheint, da er früher und besser als andere vernetzt und überordnend denken kann. Sowohl Analyse wie Synthese liegen ihm.

Gefühle und Intuition sind bei ihm genauso ausgeprägt wie Verstand und Logik. Damit kann er seinen Träumen, Eingebungen, Sehnsüchten und Wünschen die genügende Darstellung verschaffen. Er gestaltet durch Reden, Schreiben, Zeichnen, Malen, Bilden.

Von seiner Umwelt, vor allem dem Phlegmatikern und Cholerikern wird er deshalb oft als Träumer und *Spinner* verkannt, sodass sich zwischen ihnen schnell ein Spannungsverhältnis aufbaut. Seine Ordnung ist nicht deren Ordnung: seine Ordnung orientiert sich an der Aufgabenstellung generell Neues zu schaffen, während sich die Ordnung des Phlegmatikers und Cholergikers an dem, was sich bereits als nützlich erwiesen hat, d.h. dem Alten und Traditionellem, an dem für sie Funktionellen und Bewährtem orientiert.

Der Melancholiker kann daher, seiner inneren Logik folgend, dem noch Unstrukturierten eine sinnvolle funktionelle, vernünftige und schöne Form geben (vgl. z.B. den Architekten, Künstler und auch Erfinder und Philosophen).

Aufgrund seiner Offenheit und Begeisterung für Neues ist er DAS lebende Symbol für das Visionäre, Zukünftige, d.h. für Kontinuität von Wandlung und Entwicklung. Er sieht schon heute, was morgen notwendig ist, um fortgesetzt überleben zu können. Er gibt so den Menschen die Hoffnung und den Glauben, dass sie auch in Zukunft eine gute Lebensqualität haben werden.

Dieser Melancholiker ist romantisch veranlagt. Er braucht ständig erfreuliche Gefühle. Er kann und mag nicht hart und ausdauernd kämpfen, sondern neigt dazu, sich bei Schwierigkeiten in seine Innenwelt (auch real in einen abgeschlossenen Raum) zurückzuziehen. Dort kann er nach Belieben *seine Welt* gestalten. Im Außen braucht er Ordnung und Absicherung, um sich nicht zu verlieren. Für ihn soll alles ruhig, geordnet, pünktlich und mit höchstmöglicher Sicherheit erfolgen.

Aus der evolutionären Entwicklung heraus kann man ihn als den sesshaft gewordenen *Sammeler-Bauern*, als den *Ackerbauern* beschreiben. Er grenzt seinen Raum ab, in dem er sich bewegen möchte und zäunt ihn ein. Für Außenstehende wird er damit häufig zum Einzelgänger oder Eremiten, während er tatsächlich in der Abgeschlossenheit nur die innere Ruhe sucht, um seine Gedanken frei entfalten zu können. Lösungen für Probleme findet er sprichwörtlich *im Schlaf(en)*.

Für das Leben in der Realität, im Alltag, braucht er das Wissen, dass seine existenzielle Sicherheit gewährleistet ist. Er ist daher sehr familien- /personenbezogen bis hin zur absoluten Ab-

hängigkeit von ihnen. *Besitzt* er seine Familie nicht mehr oder verliert er sie, möchte er am liebsten sterben. Entfernt sie sich von ihm, ohne ihm zu sagen, wo er sie finden kann oder kehrt sie nicht pünktlich zur verabredeten Zeit zu ihm zurück, gerät er in Panik und totale Hilflosigkeit. Er empfängt sie mit großer Wut und großen Vorwürfen, wenn sie schließlich doch zu ihm (zurück-)kommen. Er erpresst sie, sich das nächstmal töten zu wollen, wenn sie ihn nochmals alleine lassen.

Die bewusste Lebensgestaltung des Melancholikers beginnt in der Kindheit. Als Kind, das er bis ins Erwachsenenalter (manchmal *ewig*) bleibt, ist er auf die Aufmerksamkeit seiner Eltern oder Bezugspersonen, später des Ehepartners, angewiesen (er braucht viel Bestätigung und Lob). Diese brauchen nur zu beobachten, in welche Richtung seine Träume, Sehnsüchte und Visionen gehen, um für ihn Wege freizumachen und sichere Lebensbedingungen zu schaffen. Er steht in einem ständigen Spannungsfeld zwischen **einerseits** Entwicklung und Wachstum und **andererseits** Bindung, Sicherheit und Struktur und sucht ständig nach einem Ausgleich. Wegen der völligen Gegensätzlichkeit von ihnen, findet er diesen nur in dem gelebten *Sowohl-als-Auch*.

Eine Übersteigerung seiner Eigenschaften wird unterstützt durch zu nüchterne Lebensbedingungen, zu hohen Druck durch die Notwendigkeit existentieller Lebenssicherung und geistige Überbelastung. Seine Offenheit und Fähigkeit, Neues zu denken, erhält jetzt eine Einschränkung, nach außen hin, wenn er beginnt, sich noch mehr einzuigeln.

Durch den zusätzlichen Wunsch nach noch mehr Bindung<sup>1</sup> im eigenen Innen, d.h. für seine Gefühle wie durch sein Außen für seine Gedanken kann die Offenheit und Begeisterung für Neues stark abgebremst werden. Er wird so schnell zum Privatgelehrten und Entwickler, der sich total in sein Kämmerchen zurückzieht und dort versteckt hält. Er will sich niemanden mehr mitteilen. Er will seine Erkenntnisse und Entwicklungen für sich behalten.

Er ist so in einen ungesunden Egoismus übergegangen und er wendet sich niemanden mehr zu außer zu sich selbst hin.

Durch den zusätzlichen Wunsch nach noch mehr Freiheit<sup>2</sup> im eigenen Innen, d.h. seiner Gefühle und zur Realisation im Außen, d.h. seine Gedanken entsteht schnell ein gestörtes Verhältnis zur Realität mit Tagträumereien, kritiklosem Optimismus, Illusionen und Phantasien, Bewusstseinsentrübung bis hin zur Ohnmacht, Absenzen oder Todessehnsucht. Er wird unaufmerksam, schläfrig, weltfremd. Er wird aggressiv, wenn man ihm *seine spezielle* Ordnung und Liebe nimmt.

Im Extremfall schwankt er zwischen Manie und Depression und wird so u.U. zum Borderliner.

Der Melancholiker verbleibt und lebt in Erinnerung an die erste Süße der Muttermilch<sup>3</sup>, verbunden mit den Gefühlen von Geborgenheit und Liebe. In der Verstärkung seiner Eigenschaften neigt er deshalb verstärkt zum Zuckerkonsum, quasi als Liebesersatz.

---

1 Das kann durch bestimmte Anlagen von bestimmten Bachblüten geschehen, die dieses Grundbedürfnis nach Bindung, Sicherheit und Struktur verstärkt fördern.

2 Das kann durch bestimmte Anlagen von bestimmten Bachblüten geschehen, da diese verstärkt das Grundbedürfnis nach Freiheit zur freien Entfaltung und Wachstum fördern.

3 Anmerkung: Das Süße erinnert an die süße Muttermilch, die gleichbedeutend ist mit der ersten Liebe (Bindung, Sicherheit und Struktur) durch die Mutter und die damit verbundene Ruhe, Geborgenheit und Wohlfühlen. Sinnbildlich bedeutet es: Suche nach Liebe und Verständnis, Bindung – nur das die Kohlenhydrate einer Scheinliebe entsprechen!

Mit seiner Art, unermüdlich zu arbeiten, bringt er sich so schnell *in Stress*, sodass der gesamte Magen-Darm-Bereich von einer normalen Durchblutung abgeschnitten ist (Psychosomatiker des Magen-Darm-Bereichs und von Galle-Pankreas), und er *gezwungenermaßen* nur noch Zucker in kurzketziger, flüssiger Form aufnehmen kann.

Um die eigene Leistungsfähigkeit zu erhalten und sogar noch jegliches Chaos, zu erhöhen, ist die Gefahr sehr groß, schnell auf Alkohol, Psychopharmaka, oder Drogen zurückzugreifen, da er für kurze Zeit in dieser Scheinsicherheit glaubt, Liebe zu finden und darüber seine Leistungsfähigkeit zu halten / zu erhöhen. Sein Suchtpotential ist groß.

Zudem ist er nicht der Muskeltyp, der viele Kohlehydrate bevorraten kann. Er ist damit im eigentlichen und übertragenen Sinne der Sammler von Süßem (Liebe) geblieben.

Diese Menschen sind die Beneideten, die stündlich eine Tafel Schokolade essen können, ohne davon dick zu werden. In dem Moment aber, wo die Liebe durch die Eltern, durch den Partner verloren geht, oder die Protektion durch einen Chef, beginnt er, immer mehr zu essen und nimmt den Zucker als Scheinliebe zum Ersatz einer tatsächlichen Liebe.

Da er als Dopamin-/Adrenalin-Typ und bei ständigem Mangel an Liebe, Zucker oder Serotonin kaum in ein klares Denken kommt, gelingt ihm vor allem nur in der Deaktivierungsphase (nachts/ mittags beim Minischlaf quasi im Traum/Schlaf) die Lösung von Problemen.

Krankhafte Auswirkungen auf organischer Ebene beschreibt die Medizin u. a. als Teilsymptomatik eines Metabolischen Syndroms, als steigende Allergieneigung und bestehende Sucht-, Manie- und Depressionsgefahr, Psychosomatik des Magen-Darm-Bereichs, unklare Magen-Darm-Beschwerden.

## **Typenspezifische Wahrnehmung von Zeit/Raum, Geschwindigkeit/Distanz, Energie/Masse**

Die Zeit vergeht dem Melancholiker im seinem Inneren, d.h. Gefühlen zu schnell, in seinen Gedanken zu langsam. Er hat das Gefühl, die 60 Minuten einer Stunde verbrauchen sich sehr (und zu) schnell. Schon nach wenigen vergangenen Minuten einer Stunde, glaubt er in seinem Gefühlen, er habe keine Minute an Zeit mehr übrig. Im Außen verträgt er keine *Hetze*. Hohe Geschwindigkeiten während einer Autofahrt, erst recht, wenn er das Steuer nicht in der Hand hält, versetzen ihn in Panik. Auch Distanzen kann er nicht immer richtig einschätzen. Oft schätzt er sie, vor allem in Stresssituationen, zu kurz ein. So sieht er z.B. schon die Kollision mit dem vor ihm fahrenden Auto vor seinem geistigen Auge, obschon es noch mehrere Meter entfernt von ihm ist. Hält er das Steuer in der Hand, hält er gerne Distanz. Sein Verhalten führt zu Spannungen mit Cholerikern und Sanguinikern, die ungeduldig und gereizt auf seine Langsamkeit und Bedächtigkeit reagieren. Sitzen diese beiden Typen am Steuer, gerät er massiv in Panik. Von Abgründen und großen Höhen hält er lieber Distanz. Er ist nicht schwindelfrei.

Während sich dieser Melancholiker mit seinen inneren Gedanken im Raum, in Visionen, verliert, braucht er im Außen einen klar umgrenzten und für ihn überschaubaren Raum. Für viele scheint er nicht immer *in dieser Welt* zu leben. Deshalb zieht er sich gerne für sich alleine in einen abgeschlossenen Raum zurück, braucht aber das Wissen, draußen steht eine Mutter / ein/e Partner/ in, bereit, auf seinen Hilferuf hin unverzüglich zu erscheinen. Um die fehlende innere Ordnung von Raum und Zeit, das innere Chaos ertragen zu können, sucht er im Außen nach absoluter Si-

cherheit. Er ist stets darauf bedacht, seine Umgebung durch sein Wohlverhalten (übernormales Liebsein) zu stabilisieren.

Unter dem Druck seiner fließenden Zeitwahrnehmung erscheint ihm die Liste der Aufgaben bereits am Morgen zu lang für den Tag, und im Rückblick verflieg die Zeit, ohne dass er sich an ein Gefühl von Innehalten erinnert. Immer fühlt er Termin- und Zeitdruck. Nur selten hält er inne und macht eine Pause, obwohl er schnell ermüdet. Er treibt sich aus diesem Grunde oft in die totale Erschöpfung. Dabei gibt er sprichwörtlich das Steuer nicht aus der Hand und arbeitet „verbissen“ ohne Pause, bis er das, was er sich vorgenommen hat, mit 150%-tiger Genauigkeit geschafft hat. Sein rhythmusloser Dauereinsatz, d.h. Wechsel von Aktivität und Pause stresst seine Mitmenschen.

Seine Hauptmotivation „Zeit für Visionen, für das Schöne“ treibt ihn einerseits in den Krieg mit dem Terminkalender, seine Motivation durch „Sicherheit und Ordnung“ fordert ihn andererseits zur straffen Organisation und Einhaltung von Ordnung, Ritualen und Rhythmen auf. Das führt zu einem dauerhaften inneren Spannungszustand mit sich selbst aber auch mit seiner Umgebung.

Kann er über längere Dauer seinem inneren Druck nicht entrinnen, verwandelt sich seine Sensibilität in Nervosität bis hin zu Angst und Panik. Zunehmend entwickelt sich dann aus einer Hilflosigkeit heraus Aggressivität, völlige Überreizung bis hin zum Burn-Out-Syndrom.

Er übt Selbstbeherrschung und Zeitdisziplin, z.B. beim Yoga, durch bewusste Work-Life-Balance, durch bewusste Schaffung und Einhaltung von Rhythmen, Ritualen und Gewohnheiten: schlafen, essen, telefonieren, fernsehen, Freunde besuchen, alles bevorzugt zu bestimmten Zeiten. Diese Taktung verhilft ihm, Zeit bewusst zu erleben, Zeiträume für seine Kreativität zu schaffen, ansonsten läuft ihm die Zeit davon.

Das Handy nutzt er nur, um sich zu überzeugen, dass der andere ständig erreichbar ist. Er vermeidet es eher, von anderen angerufen werden zu können, Ausnahme sein „persönlicher Beschützer“.

## Verhalten in Alltagssituationen

Als Melancholiker können/sollten Sie bei sich beobachten, wie Sie sich verstärkt unter Stress, wie z.B. in folgenden Situationen dargestellt, bzgl. Raum/Zeit, Distanz/Geschwindigkeit, Masse/Energie verhalten. Stellen Sie sich dazu die folgenden Fragen:

- Bevorzugen Sie als **Fahrzeuglenker** auf der Autobahn die rechte Spur oder doch lieber die mittlere, um nicht das Gefühl zu bekommen jederzeit von der Fahrbahn herunterzufliegen? Erscheint Ihnen die „verengte Fahrbahn“ im Baustellenbereich für einen Überholvorgang nicht breit genug? Spüren Sie ab einer bestimmten Geschwindigkeit Angst in Kurven (vor allem in Linkskurven in Ländern des Rechtsfahrens, in Rechtskurven in Ländern des Linksfahrens!)? Schätzen Sie die Geschwindigkeit anderer Fahrer zu hoch ein? Erschrecken Sie vor plötzlichen Aktionen? Neigen Sie zum plötzlichen Bremsen, insbesondere auch auf kurvenreichen Strecken? Halten Sie großen Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug? Fahren Sie in der Regel ruhig und auf Sicherheit bedacht?

Als **Beifahrer**: fährt Ihnen der Fahrer häufig zu schnell, zu riskant? Halten Sie das Steuer lieber selbst in der Hand – auch im täglichen Leben?

- Schauen Sie überwiegend mit Schwindelgefühl und Angst in die Tiefe? Halten Sie Distanz zum Abgrund, Fenster eines Hochhauses, Straßenrand, Brückengeländer? Fühlen Sie sich im Flugzeug unwohl? Steigen Sie ungern eine steile Treppe hinunter oder auf eine hohe Leiter?
- Erscheint Ihnen Ihr Körper in Gewicht und Masse eher schwer? Haben Sie das Gefühl, große Energiereserven zu besitzen, spüren aber im Arbeitsprozess sehr schnell die Begrenzung? Schonen und Schützen Sie sich aus diesem Grunde? Haben Ihre Augen in Stresssituationen Probleme mit der Weitsicht?

Je mehr Fragen und je deutlicher Sie mit „Ja“ beantworten, umso ausgeprägter ist Ihr Typus der Melancholiker, je mehr Fragen Sie mit „Nein“ beantworten, umso größer ist unter Stress die Vermischung Ihres Typus mit anderen Typen, bedingt durch veränderte Rhythmik und Stoffwechselvorgänge.

## Die zwei anlagebedingten Richtungsentwicklungen

Erwartung an das Außen					
Bindungserwartung < «-----»			«-----» > Freiheitserwartung		
extrem stark	stark	schwach	schwach	stark	extrem stark
Erleben im Innen					
Cerato	Crab Apple	Heather	Mustard	Mimulus	Chicory
Elm	Hornbeam	Larch	Water Viol	Vine	Rock Water
Olive	Pine	Sweet Chestnut	Agrimony	Vervain	Red Chestnut
		Wild Rose	Willow		
Chestnut Bud	Wild Oat	Wild Rose	Willow	Scleranthus	Rock Rose
		Aspen	Star of Bethlehem		
Cherry Plum	Honeysuckle	White Chestnut	Walnut	Impatiens	Oak
Beech	Clematis	Gentian	Holly	Gorse	Centaury

Bindungserwartung >-----<  
 Freiheitserwartung <----->

Die Abbildung zeigt über die Farben von Grün nach Rot (rechts oben) und Grün nach Blau (links oben) den Einfluss der 38 Anlagen auf die beiden polar zueinanderstehenden Grundbedürfnisse Freiheit und Bindung, die von den Bachblüten repräsentiert werden. Dabei repräsentieren die Farben der oberen Zeile die Stärke seiner Erwartungen, welche die Persönlichkeit bezüglich seiner Grundbedürfnisse an seine Umgebung (das Außen) stellt und das Kästchenpaket darunter die erlebte Stärke seiner Anlage in seinem Innern.

In der obersten Zeile steht das Grün zum Rot hin für eine schwache, das Gelb für eine starke und das Rot für eine extrem starke Freiheitserwartung. Das Grün zum Blau hin steht für eine schwache, das Gelb für eine starke und das Blau für eine extrem starke Bindungserwartung. Im Kästchenpaket ist eine gleiche Zuordnung zu den Farben zu sehen. In unserer Beschreibung der einzelnen Bachblüten ist dies genau nachzulesen – und wie sich genau diese Änderung der Grundbedürfnisse durch die Anlage auf die Big-Seven-Faktoren auswirkt.

Beispiel: Bei der Auswertung der Online-Bachblüten-Bestimmung kommt zum Beispiel Hornbeam heraus. Aus der Tabelle lesen wir, dass wir hier sowohl für die Erwartung an das Außen als auch für das Erleben im Innen eine starke Bindungserwartung haben. Wurde jedoch zum Beispiel Holly gefunden, so lesen wir jetzt eine schwache Freiheitserwartung an das Außen und eine extrem starke Freiheitserwartung für das Erleben im Innen.

Es ist ein bewusstes Ziel der Natur, die vorhandene Eigenschaft einer Persönlichkeit über ihre Anlage in eine absolute Gegensätzlichkeit (Polarität) zu bringen. Sie erzeugt so für Körper, Geist und Seele (Psyche) eine riesige Spannung, da man sie nie gleichzeitig leben und ausführen

kann. Sie fordert damit den so Angelegten auf, sie zu einer Ganzheit zu verschmelzen, indem er sie im rhythmischen Nacheinander, d.h. *Sowohl-als-auch* lebt. Sie sorgt so dafür, dass sich das Wesen der Lebendigkeit<sup>4</sup> realisieren kann, die für eine fortgesetzte Anpassung an Herausforderungen und so eine Existenzsicherung verantwortlich ist. Bei der Persönlichkeit sind es die beiden Grundbedürfnisse nach einerseits Bindung, Sicherheit und Struktur und andererseits nach Freiheit, Wandlung und Entwicklung, durch welche sie in eine Spannung versetzt werden kann. Anlagebedingt können sie unterschiedlich verstärkt oder abgeschwächt werden. Gelingt es, beide zu einer Ganzheit zu verschmelzen, wird in Ihm eine ungeheure Energie und Information freigesetzt, was ihm dabei hilft, viele Blockaden zu lösen. Für die psychologisch sehr wichtigen Big-Seven-Faktoren bedeutet es, dass sie sich bis nach extrem stark hin optimieren können. Das wiederum optimiert dann auch seine positiven Persönlichkeitseigenschaften, siehe Tabelle oben.

Beim Melancholiker führt die Spannung zu folgenden zwei Persönlichkeiten:

**1. Der bindungs-, sicherheits- wie strukturdominante Melancholiker mit der Tendenz zu mehr Bindung, Sicherheit und Struktur**

Dieser verstärkte Einfluss dieser Grundbedürfnisse verstärken den Wunsch sein Innen wie sein Außen mit mehr Bindung, Sicherheit und Struktur und damit Ordnung auszustatten. Dabei geht zwangsläufig ein Verlust an Potential wie Ressourcen für freies Wachsen und Sich-entwickeln in seinem Innen, d.h. Gefühlen verloren.

**2. Der freiheits-, wandlungs-, entwicklungsdominante Melancholiker mit der Tendenz zu mehr Freiheit**

Er entwickelt sich aus der Notwendigkeit der optimalen Anpassung an unterschiedliche Denk- und Handlungsvarianten. Es ist der anlagebedingte, dominante Einfluss von Freiheit, sich wandeln und entwickeln zu wollen. Die Verstärkung dieses Grundbedürfnisses bewirkt das verstärkte Bedürfnis nach freier Entwicklung, hat aber den zunehmenden Verlust von Bindung und damit der Fähigkeit, ein Chaos zu strukturieren, zur Folge.

Die beiden Persönlichkeitsvarianten des Sanguinikers lassen sich wie folgt beschreiben:

- 1. Bindungsorientiert:** Er ist vorwiegend sach- und zielorientiert, handelt extrem stark reglementierend und unbeirrt immer zu einer Ordnung hin. Sein Denken, Fühlen und Handeln ist sachorientiert und vom Verstand geprägt.
- 2. Freiheitsorientiert:** Er erscheint weicher, zugänglicher für Neuerungen und Einflüsse durch seine Mitmenschen, er agiert den Menschen zugewandt und offen. Sein Denken, Fühlen und Handeln ist verstärkt personen-, motivations- sowie sozial verträglich orientiert.

---

4 Siehe dazu unseren Artikel [Das Wesen der Lebendigkeit](#)

Beide Tendenzen stehen polar zueinander und sind im Grunde unvereinbar. Sie erzeugen in ihm sowohl Angst- und Schmerzzustände, die sowohl über eine passive Ohnmacht, die emotional bis hin zur Panik führen kann als auch hin zu Emotionen von aktiver Aggression, Wut, Neid, Hass, Eifersucht, ... u.ä. Über Bewusstmachung dieser Spannungssituationen kann Ent-Spannung eingeleitet werden.

Durch die beiden Ausrichtungen erlebt der Melancholiker auch zwei verschiedene Ausrichtungen von Berufsausübung und -tätigkeit.

## 1. Der bindungsdominante Melancholiker

Die Bindungsdominanz beeinflusst alle Eigenschaften des Melancholikers hinsichtlich Verfestigung, Strukturierung, Absicherung durch eine genügend strenge Ordnung wie Gesetzmäßigkeit.

Er besitzt grundlegend die Eigenschaften des Idealisten, des Weisen, Predigers und Missionars, des Karitativen, des Kreativen, des Entwicklers, des Bildners, Künstlers, u.ä.

Fantasie und Inspiration werden durch Sachbezogenheit fokussiert und begrenzt. Die innere Weite wird eingeschränkt.

Er verfügt über hoch entwickelte synthetische Fähigkeiten und nutzt vor allem sachliche Daten und Fakten als Grundlage für seine Kreativität. Die Entwicklung neuer Geräte, Verfahren liegt ihm. Er ist ergebnisorientiert. Er verhält sich diszipliniert, gewissenhaft und zuverlässig. Er bevorzugt Tätigkeiten, die ein hohes Maß an Genauigkeit und Detailkenntnis fordern. Inspiriert von Dingen und Erlebnissen ist er fähig, Ideen und Visionen sowie modellhafte Vorstellungen zu entwickeln, Bestehendes zu erweitern, zu ergänzen, zu verbessern. Seine Ideen sind an Realität – auch im geistigen Sinne – gebunden und er projiziert sie auch in reale Projekte. Das treibt ihn an, seine inneren Konstrukte auch der Öffentlichkeit darzustellen.

Trifft er dabei auf Unverständnis und Ablehnung, zieht er sich zurück. Trifft er auf Faszination und Nachfolge, was seinem Bedürfnis nach Ruhm und Ehre vollkommen entgegenkommt, so läuft er Gefahr, fanatisch zu agieren, sich selbst zum *Guru* zu denken und machen.

Dieser Melancholiker ist ein objektiver Denker, der Informationen und Fakten kombiniert und dabei stets auf der Suche nach der *richtigen Antwort* ist. Bevor er Entscheidungen trifft, wägt er alle Fakten gründlich ab. Häufig ist er sehr perfektionistisch und sehr theoretisch bis idealistisch orientiert. Sein Grundanliegen, die Kommunikation mit seiner Innenwelt und damit verbundenen Anerkennung, weicht zunehmend einem inneren Rückzug und der Befriedigung durch sachgebundene Anerkennung.

Seine Persönlichkeit kann sich bis hin zur narzisstischen Ich-Bezogenheit verändern. Zwischenmenschliche Kontakte bzw. Öffentlichkeit sind für ihn eher von geringer Bedeutung. Da er dennoch von Lob und Zustimmung abhängig ist, Sicherheit aus dem Außen, läuft er Gefahr, lieber sein Spiegelbild zu befragen, ob er der Beste ist, und lässt es sich von ihm bestätigen.

Kritik entmutigt ihn sehr schnell. Dann fühlt er sich unverstanden, betrogen, und zieht sich zurück. Dennoch braucht und benutzt er jeden, auf den er trifft, ihn als einzigartig zu bestätigen. Wegen seines hohen Misstrauens anderen gegenüber versucht er, sein Wissen für sich zu behalten und bestmöglich abzusichern. Seine Reden und Schriften gestalten sich für das Außen

sehr komplex. Sie enthalten viele Wiederholungen in langen Schachtelsätzen, um ja kein Detail zu vergessen. Nur wenige können ihm dabei folgen und verstehen. Er allein erkennt in der komplexen Darstellung noch den roten Faden.

Sein gesteigertes Sicherheitsbedürfnis im Außen führt u. U. dazu, Menschen von sich und seinem Wissen abhängig zu machen.

Da sein Sicherheitsbedürfnis im Außen extrem hoch ist, verunsichern ihn Veränderungen von Lebensumständen (Umzug, Trennung, Kündigung, Misserfolg, Tod von nahestehenden Personen, ...) zutiefst. Minderung des Selbstvertrauens, Schuldgefühle, Verlustängste, Rückzug in innere Welten, Depression, Selbstwert-Über- wie Untersteigerung, u.v.a. können die Folge sein.

Konstante Rahmenbedingungen fordern und fördern seine Höchstleistung.

### **Dieser Melancholiker bevorzugt Tätigkeiten mit folgenden Gestaltungsmöglichkeiten**

- Logisches, systematisches Denken anwenden,
- Prozesse optimieren,
- Informationen recherchieren, analysieren und verarbeiten,
- Entwickeln und forschen,
- Freie Zeiteinteilung, ausreichender Zeitrahmen,
- Lösungen für komplexe Probleme finden,
- Expertenwissen anwenden,
- Im Hintergrund arbeiten, die eigene Person heraushalten,
- Geringe Verantwortung im Außen,
- Beurteilen und entscheiden – Synthese aufgrund kompetenter Analyse,
- Agieren mit überschaubaren kompetenten Spezialteams

### **Geeignete Berufe für diesen Melancholiker sind**

- Richter, Anwalt, Forscher, Wissenschaftler, Facharzt, Gutachter,
- Berufe, die eine Synthese aufgrund eingehender Analyse fordern,
- Programmierer, EDV-Entwickler, Ingenieur, Techniker in Forschung und Entwicklung, Mathematiker,
- Berufe, die es erfordern, Prozesse zu optimieren und weiterzuentwickeln,
- Berufe, die helfen, Wissen zu erweitern, z.B. Lehrer, Professor, ... ,
- Konstrukteur, Bauingenieur, Architekt,
- Berufe, die ein umfangreiches Spezialistenwissen brauchen.

## 2. Der freiheitsdominante Melancholiker

Die Freiheitsdominanz lockert und öffnet den Melancholiker und seine Eigenschaften und gibt ihm den Charakter eines Extrovertierten. Er besitzt grundlegend die Eigenschaften des Idealisten, des Weisen, Predigers und Missionars, des Bildners, Künstlers, des Karitativen, ..., u.ä.

Er benötigt zum Leben und Arbeiten Freiräume ohne Zeitdruck, ohne Verantwortung für die *profanen* Dinge des Lebens. Im Extremfall ist er der typische *zerstreute Professor* und Erfinder.

Dieser Melancholiker ist ein höchst kreativer und abstrakter Denker, ein Theoretiker. Inspiration und Intuition treffen sich in ihm. Er hat generell Freude an der Lösung von Problemen, am Denken *an sich*, am Philosophieren. Er liebt die Arbeit als Prozess an sich. Für ihn spielt Geld und Verdienst erst sekundär eine Rolle. Deshalb muss auch der Arbeitsprozess befriedigen und sinnvoll sein, z.B. im Sinne karitativer Tätigkeiten.

Die Sinnsuche ist das Metier dieses Melancholikers. Seine geistigen Denkmodelle, Weltanschauung, Religionsvorstellung, seine Kunstwerke, diskutiert er gerne und stellt sie der Öffentlichkeit zur Verfügung – dies auch unter dem Aspekt Reformen, neue Denkweisen und noch nie dagewesenes Schaffen zu initiieren. Fanatismus liegt ihm nicht.

Sein Interesse an Menschen beinhaltet eine große Toleranz bis hin zur Gleichgültigkeit. Sein Ehrgeiz ist nicht übermäßig ausgeprägt, weshalb er tolerieren kann, wenn seine Ideen nicht von anderen anerkannt werden. Er erhält sich so eine Unabhängigkeit in seinem geistigen Tun, Denken, Fühlen und Handeln.

Die Realisierung seiner Ideen funktioniert nur im Zusammenspiel mit strukturierten Typen, wobei es ihm leichtfällt, mit anderen zu kommunizieren und seine Ideen weiterzugeben und auch zu übergeben. Probleme in der Kommunikation entstehen mit strukturierten Typen wie dem Choleriker und Phlegmatiker, die Verständnisschwierigkeiten haben, weil seine Gedanken und Beobachtungen wirklich ganz neu sind und dem *Althergebrachten* oft widersprechen. Seine extreme Un- / Neu-Ordnung entspricht nicht der Ordnungsqualität dieser Menschen.

So wirkt er auf andere u.U. nett, aber nicht unbedingt ernst zu nehmend, *spinnert*, ein Träumer, der nicht in der Realität lebt, auch arrogant, da er seine Unabhängigkeit von der Meinung anderer demonstriert. Er hält seine Gedanken ohnehin für die richtigen. Sein innerster Wunsch, der seinem innersten Empfinden entspricht, sich aus der Menge heraus zu heben, führt ihn im Extrem vollkommen gegenteilig in den inneren und äußeren Rückzug. Bei allem bleibt er aber der Menschenfreund. Er will ihnen durch und mit seinem Wissen, seinen Erfindungen, seinen Ideen und Gedanken Hilfe und Stütze geben.

Gerade dieser Melancholiker ist stark auf zwischenmenschliche Kommunikation angewiesen und lebt sie auch. Er konzentriert sich weniger auf die Organisation und das Instrumentarische, sondern mehr auf die zwischenmenschlichen Beziehungen, z.B. auf Möglichkeiten, Sorgen, Nöte, usw. des Personals. Er ist ein aufmerksamer Zuhörer, kann sich intuitiv in den anderen Menschen hineinversetzen, vermittelt persönliches Feedback.

Problematisch wird seine Lebensgestaltung, wenn sein Sicherheitsbedürfnis im Außen im Verhältnis zu seinem Freiheitsdrang so gering wird, dass er orientierungslos durchs Leben geht und nie seinen Platz im Leben findet – weder geistig, psychisch-seelisch noch materiell.

## **Dieser Melancholiker bevorzugt Tätigkeiten mit folgenden Gestaltungsmöglichkeiten**

- neue Wege, Methoden, Modelle ersinnen und ausprobieren,
- stetiges Lernen um ständig sein Wissen erweitern,
- komplexe Probleme oder Fragestellungen bearbeiten,
- qualitativ hochwertige Arbeit verrichten,
- sich mit intellektuellen, geistigen Herausforderungen beschäftigen,
- Probleme von verschiedenen Perspektiven beleuchten,
- unabhängig und in einer herausgehobenen Rolle arbeiten.

## **Geeignete Berufe für diesen Melancholiker sind**

- Architekt, Künstler, Designer, Schauspieler, Schriftsteller, Musiker, Dichter – Berufe, in denen nach neuen Ausdrucksformen gesucht wird,
- Geisteswissenschaftler, Psychologe, Soziologe, Kritiker – Berufe, in denen die Durchdringung der Materie, die Modellentwicklung im Vordergrund steht,
- Unternehmensberater, EDV-Spezialist, Marketingstrategie-Entwickler, Finanzplaner,
- karitative Berufe, Entwicklungshelfer – Berufe, in denen Intuition, menschenfreundlich, Sinnhaftigkeit, Moral wie Ethik eine große Rolle spielen.