

Der Phlegmatiker – sein Denken, Fühlen und Handeln

Der Phlegmatiker hat die Grundveranlagung, Freude an Klarheit und Ordnung zu empfinden und den Wunsch nach Bewahren von Existenz und Sicherheit. Dazu versucht er das Alte, Traditionelle möglichst lange aufrechtzuerhalten und zu bewahren. Befähigt wird er dazu durch das Vorhandensein seiner konstitutionellen Grundbedürfnisse Bindung, Sicherheit und Struktur in seinem Innen wie zu seinem Außen hin.

Verläuft seine Entwicklung im Rahmen von günstigen Umständen harmonisch und frei, so entwickelt sich ein ausgesprochen positiver, optimistischer und zufriedener Mensch. Er lebt eine optimistische Heiterkeit und man gewinnt den Eindruck, dass er allen Lebenslagen gewachsen ist. Für seine Umgebung ist er das Symbol der Standfestigkeit. Diese Standfestigkeit resultiert aus dem tief empfundenen Wissen, dass alles in seinem Inneren und in der Welt um ihn herum richtig bestellt und geordnet ist. Dazu besitzt er eine hohe Bereitschaft, wunsch- und erwartungslos zu leben. Sein einziger Anspruch besteht in einer ausgeprägten Ordnung, starken Bindung, hohen Sicherheit und festen Struktur, die er – einmal aufgebaut - am liebsten für das ganze Leben erhalten möchte.

Die Evolution beschreibt ihn als Sammler. Er macht nur kurze Wege und verlässt den einmal als Lebensraum gewählten Bereich praktisch nie mehr.

Er ist DER Kraftathlet, den nichts so schnell umwirft, weder körperlich noch emotional oder mental.

Sein Weltbild, einmal gebildet, hält er unter allen Umständen bei. Aufgrund dieser Standfestigkeit ist er der Mensch, der immer Hoffnung gibt und für den Bestand von Ordnung und Sicherheit sorgt. Eine starke, gefestigte Weltanschauung hilft ihm, Schicksalsschläge durchzustehen und zu ertragen und Veränderungen abzuschütteln. Er bleibt *der Alte*. Anderenfalls kommt er in höchste Bedrängnis.

Er ist es, der dafür sorgt, dass ein Produkt durch die Fertigung kommt – ohne noch über weitere Änderungen nachzudenken.

Unter dem Einfluss von (früh-)kindlichen Erlebnissen und Erfahrungen kann der Phlegmatiker sein Gleichgewicht verlieren. Eine tief empfundene Störung seiner Ordnung, z.B. erfahrene Ungerechtigkeiten in der Schule, in der Familie und im Leben, einschneidende Veränderung in seiner Sozialstruktur wie Trennung, Verlust der Eltern / Familie, Geburt eines Geschwisterkindes, Verlust von Haus und Hof, Wohnortwechsel, Scheidung vom Ehepartner, Entlassung aus einem Betrieb oder Verein, versetzen ihn unter extreme Dauerbelastung.

Starre – Überstressungshemmung (Übersteigerung des Nervus Vagus)

In übersteigerter Form verwandelt sich seine positive Festigkeit in Starre. Lange Perioden häufiger Fehlschläge und Misserfolge sowie Nicht-Anerkennung seiner nach Ruhe und Ordnung ausgerichteten Persönlichkeit beeinflussen die Mentalität des Phlegmatikers. Er verzweifelt an der Gerechtigkeit des Schicksals. Er wird zum Tyrann, Ordnungshüter, Moralapostel, zum Michael Kohlhaas und beharrt auf seinen Rechten, die er sich auch selbst gestaltet. Er wird zum Eigenbrötler und sondert sich immer mehr von der Gesellschaft ab, die ihn angeblich seiner Rechte beraubt und ihm keinen Schutz mehr bietet. Wenn er sich gewaltsam zu Veränderungen ge-

zwungen fühlt, neigt er, im tiefsten Bewusstsein und Gefühl seiner Rechte, die ihm nicht zugestanden werden, u. U. zu extremen Handlungsweisen, ohne Unrechtsbewusstsein, um *die alte Ordnung* wieder herzustellen, oder die *Rechtsbrecher und Ignoranten* zu strafen (vgl. Amokläufer, Autokraten, Tyrannen, sozialer Psychopath, ...).

Hoffnungslosigkeit und Passivität

Die Störung seiner Ordnung kann in ihm auch Angst und Panikgefühle auslösen. Er transformiert sie, solange ihm genügend Energie zur Verfügung steht, in Ärger, Wut und Aggression gegen seine Mitmenschen und die *ganze Welt*. Bei mangelnder Energie, als Ausdruck einer inneren Erschöpfung, einer Störung des Gleichgewichtes zwischen Nehmen und Geben, aber macht seine Lebensfreude tiefer Traurigkeit und Depression Platz.

Seine optimistische Erwartungshaltung schlägt in ihr extremes Gegenteil um und wird zur lebensverneinenden Hoffnungslosigkeit. Statt Hoffnungsträger/-geber für alle zu sein wird seine Zufriedenheit zur verbitterten Entsagung und Selbstaufgabe. Seine Bedächtigkeit wird zur Bewegungslosigkeit in einem Raum, aus dem er glaubt, nicht mehr herauszufinden bzw. nicht hineinzu passen. Sein Vertrauen in sein positiv gefügtes Schicksal wird zur mut- und kraftlosen Ergebenheit. Humor und Heiterkeit verwandeln sich in Sarkasmus und Übellaunigkeit.¹

Körperlich, geistig, psychisch-seelisch, hormon- und stoffwechselfähig vollziehen sich auf Dauer entsprechende Veränderungen. Hormonell liegt die Dominanz auf der Bildung von Wachstumsfaktoren und den notwendigen energieerzeugenden, katabolen Hormonen (Adrenalin und Schilddrüsenhormone), um mit Hilfe der strukturbildenden Wachstumsfaktoren im eigenen Körperbereich aber auch im sozial-psychologischen Bereich strukturerhaltend arbeiten zu können (vgl. *Helfersyndrom*).

Die Medizin würde in fortgeschrittenen Stadien beispielsweise die Erschöpfung und das *Ausbrennen* betroffener Organe, der Nebennieren und der Schilddrüse, beschreiben, verminderte Blutversorgung und Sauerstoffversorgung, Asthma COPD, Parkinson, ADS, extreme Kurzsichtigkeit oder Verminderung der Kurzsichtigkeit und dafür Gewinn an Weitsichtigkeit.

Körperlich können die beiden Extremsituationen bis hin zur Selbstzerstörung führen (Krebs – er wird aufgefressen, Autoimmunerkrankung – Autoaggressivität – er zerstört sich selbst).

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

- Im inneren Erleben und der Wahrnehmung der Umwelt sind Ordnung, Struktur und Sicherheit fest bis starr verankert.
- Die Zeit vergeht im Vergleich zum Zeitmesser langsamer, gedehnt bis unendlich lang, d.h. es herrscht das Gefühl, von 60 Minuten (einer Stunde) immer noch genügend übrig zu haben, obschon davon schon 59 Minuten bereits verstrichen sind.

¹ Dieser Zustand bleischwerer bzw. auflösender Hoffnungslosigkeit wird durchaus auch bei Schwerkranken beschrieben, gerade im Übergang in jene Phase, aus der es meist kein Zurück gibt. In der allerletzten Lebensphase stellen sie sich auf Heilung durch den Tod ein. Nur unter dem Zwang von Angehörigen unternimmt der Kranke noch therapeutische Anstrengungen. Aus der typenspezifischen Starre vermag er sich aus eigener Kraft nicht zu befreien.

- Die Geschwindigkeit im Außen wird im Vergleich zur objektiven Messung höher, schneller bis rasend schnell wahrgenommen, obschon er sich selbst im "Schnecken tempo vorwärtsbewegt.
- Raum und Distanz werden von innen her als gestaucht gegen *Null* gehend empfunden, d.h. ein kleiner Schritt im Raum wird als ein großer Schritt empfunden. Der Phlegmatiker glaubt, bereits die Grenze des Raumes / einer Distanz erreicht zu haben, obschon man objektiv noch weit davon entfernt ist. Er empfindet einen kleinen Schritt als eine große Leistung und Weite. Der Raum, bzw. die Distanz sollte im Außen nicht zu ausgedehnt sein, d.h. gegen *Unendlich* gehen, sondern überschaubar und begrenzt sein, da er sich in großen Räumen unwohl fühlt. Bei Stress kann sich Kurzsichtigkeit und mangelnde Weitsichtigkeit aufbauen.
- Die Masse wird größer, kompakter wahrgenommen und damit auch die Menge an Arbeit, die man geleistet hat bzw. noch zu leisten hat.²
- Energie wird als sehr gering und nicht genügend bis null eingeschätzt, so dass der Phlegmatiker zu dem Gefühl neigt, zu wenig Energie für eine zu erbringende Leistung zur Verfügung zu haben.

Dies führt insgesamt dazu, dass der Phlegmatiker das Gefühl hat, dass ihm unendlich viel Zeit zur Verfügung steht, ohne sie real zu haben. Er nutzt seine Zeit. Er agiert sorgsam, überlegt und bedächtig, vorsichtig. Er ist genügsam. Er liebt überschaubare Situationen, Regeln, die sein Leben strukturieren, feste Rituale. Er bedarf gefestigter sozialer Verbindungen. Er ist orts- und heimatverbunden, bleibt lieber in bekannten Gefilden, wo Raum und Distanz überschaubar und einschätzbar sind. Er macht lieber die Arbeit, die er kennt, und von der er weiß, dass er sie schaffen kann, als eine neue Arbeit zu beginnen, für die er befürchtet, nicht genug Energie zu haben.

Er beachtet die strikte Einhaltung von Terminen und Zeitabfolgen. Er arbeitet routiniert und mit regelmäßigem Tempo. Seine Hauptmotivation *keine Veränderung* fördert seine Aktivitäten un-/bewusster Entschleunigung: er ist der *time-stopping-Typ*³. Er ist der Typ, der bewusst Pause macht und intensiv zelebriert. Er nimmt sich Zeit, für andere und für sich selbst:

- Pausenwohlstand schaffen und Zeitlöcher füllen (Geißler, 1997)
- freie Zeit auf sich zukommen lassen (Plattner, 1996).
- Zeit nicht ausfüllen, sondern erfüllen. Kreativität der Langsamkeit (Reheis, 1997)

sind Beschreibungen, die auf ihn zutreffen.

Er ist ein Feind enger Terminkalender. Sein Handy hat er nur, um *im Notfall erreichbar zu sein*. Seine ausgeprägte Stressresistenz schützt ihn weitgehend vor dem Einfluss von Zeitstressoren.

Kann er Stress dauerhaft nicht ausweichen, wenn Termine, Chefs und Mitmenschen zu Treibern und damit Stressauslösern werden, reagiert er mit einer Verstärkung seiner grundtypischen Ei-

2 Vgl. Bulimie, Anorexie, bei der eine bereits geringe Menge von aufgenommener Nahrung als eine übergroße Menge wahrgenommen wird, die man daher wieder ausspucken muss bzw. nicht essen sollte.

3 Time-Stopping durch bewusstes Innehalten im hektischen Alltag, kurze Momente nutzen z.B. bei Rot an der Ampel, im Stau usw. – (Kundtze 1998)

genschaften: so erscheint ihm seine Umwelt zu hektisch und zu schnell, und er gerät in Gefahr, den Anschluss an die schnelllebige Zeit zu verlieren.

Verhalten in Alltagssituationen

Als Phlegmatiker sollten man sich beobachten, wie man sich verstärkt unter Stress z.B. in folgenden Situationen bzgl. Raum / Zeit, Distanz / Geschwindigkeit, Masse / Energie verhält. Man stellen sich dazu ganz einfach folgende Fragen:

- Bevorzuge ich als Fahrzeuglenker auf der Autobahn die Mittelspur? Fahren ich ungern enge Straßen, oder dicht am Abgrund, Brückenrand, durch Tunnel? Fahren ich bevorzugt langsam und vorsichtig? Bremsen ich oft? Als Beifahrer: fährt der Fahrer für mein Empfinden häufig zu hektisch? Erscheint mir das Überholen in der *verengten Fahrbahn* in einem Baustellenbereich als unnötig gefährlich und nicht notwendig? Halten ich großen Sicherheitsabstand zum vorausfahrenden Fahrzeug? Empfinge ich Unsicherheit und Angst, wenn ich von anderen zu mehr Schnelligkeit angetrieben werde?
- Bevorzuge ich kleine, gemütliche Räume? Unterschätze ich Entfernungen eher und fühle mich verloren in großen Räumen? Steige ich eine steile Treppe sehr vorsichtig hinunter und werde unruhig/ängstlich, wenn ich bedrängt werde? Erscheint mir mein Körper in Gewicht und Masse eher schwer, und würden ich lieber eher etwas weniger an Gewicht haben? Fühle ich mich dicker, als die Waage und meine Mitmenschen sagen?⁴
- Habe ich das Gefühl, mit meiner Energie haushalten zu müssen? Habe ich mit meinen Augen in Stresssituationen Probleme mit der Weitsicht oder sehe ich in der Nähe plötzlich verschwommen? Stört mich das schief hängende Bild an der Wand? Der Krümel auf dem Teller? Das zerkrumelte Sofakissen? Der Freund, der unpünktlich ist? Der Nachbar, der während des Mittagessens anruft?

Je mehr Fragen man mit *Ja* beantwortet, um so ausgeprägter ist der Typus der des Phlegmatikers.

Je mehr Fragen man mit *Nein* beantwortet, umso größer ist – bedingt durch veränderte Rhythmik und Stoffwechselforgänge – unter Stress die Vermischung seines Typus mit anderen Typen.

4 Im Extrem findet man solche Wahrnehmungsveränderungen bei Anorexia nervosa und Bulimie Patienten, die das Gewicht durch Hungern bzw. durch Erbrechen zu senken versuchen.

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 Lebendigkeit⁵ realisieren kann, die für eine fortgesetzte Anpassung an Herausforderungen und so eine Existenzsicherung sorgt. Bei der Persönlichkeit sind es die beiden Grundbedürfnisse nach einerseits Bindung, Sicherheit und Struktur und andererseits nach Freiheit, Wandlung und Entwicklung, durch welche sie seine Grundbedürfnisse in eine Spannung versetzen können. 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 Phlegmatiker führt die Spannung zu folgenden zwei Persönlichkeiten

1. **Der bindungs-, sicherheits- und strukturdominante Phlegmatiker mit der Tendenz hin zu noch mehr Bindung, Sicherheit und Struktur**

Er entwickelt sich aus der Notwendigkeit der optimalen Anpassung und aufgrund anlagebedingtem dominantem Einfluss von Bindung, Sicherheit und Struktur unterschiedliche Denk- und Handlungsvarianten. Die Verstärkung dieser Grundbedürfnisse durch die Anlage bewirkt den verstärkten Wunsch, mehr sichere Bindung zu schaffen. Das geht zwangsläufig mit einem Verlust an Ressourcen für freies Wachsen und Entwicklung einher.

2. **Der freiheits-, wandlungs-, entwicklungsdominante Phlegmatiker 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 Phlegmatikers lassen sich wie folgt beschreiben:

1. **Bindungsorientiert:** Er ist dominant-sachorientiert, handelt extrem stark reglementierend und unbeirrt.
2. **Freiheitsorientiert:** Er erscheint weicher, zugänglicher für Neuerungen und Einflüsse durch seine Mitmenschen, er agiert den Menschen zugewandt.

Beide Tendenzen stehen polar zueinander und sind im Grunde unvereinbar. Daher rühren Angst- und Schmerzzustände, die über Emotionen von Aggression und Panik ausgedrückt und

5 Siehe dazu [hier!](#)

gelebt werden. Über Bewusstmachung dieser Spannungssituationen kann Entspannung eingeleitet werden.

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

1. Der bindungsdominante Phlegmatiker

Die Bindungsdominanz beeinflusst alle Eigenschaften dieses Phlegmatikertyps hinsichtlich Verfestigung, Strukturierung, einer strengeren Ordnung/Gesetzmäßigkeit.

Er besitzt grundlegend die Eigenschaften des Bewahrers, Logikers, Ordentlichen, Gelehrten.

Er entwickelt Führungseigenschaften und wird zu einem *Macher im Kleinen*, zum Manager seines Expertentums. Sein Verhalten und sein Auftreten nehmen teilweise diktatorisch/bestimmende bis starr/unnachgiebige Züge an.

Er bezieht klar seinen Standpunkt, moralisch-ethisch wie materiell.

Als sorgsamer, umsichtiger und konventioneller Mensch agiert er gleichermaßen diszipliniert und präzise. Er besitzt hohe Wertmaßstäbe und handelt loyal, aufrichtig, pflichtbewusst. Geduld und Durchhaltevermögen sowie eine systematische Arbeitsweise zeichnen ihn aus. Er baut auf sachlich begründete Autorität, gibt klare Anweisungen, orientiert sich an Sicherheit. Er schätzt Dankbarkeit, fachliche Anerkennung und fordert auch von anderen Loyalität, Gehorsam, Pflichterfüllung. Er ist genügsam.

Dieser Phlegmatiker braucht für sein Leben und Arbeiten ein überschaubares Umfeld, das er allerdings pragmatisch vorübergehend ausweitet. Sein Verhalten ist extrem ziel- und sachorientiert. Er bevorzugt standardisierte und altbekannte Vorgehensweisen und Methoden. Er hält sich strikt an Terminabsprachen und Zeitpläne und hält andere dazu an. In Diskussionen und Sitzungen besteht er auf Einhaltung der Tagesordnung und Disziplin. Im Vordergrund steht für ihn immer das Projekt und das Ziel seiner Realisierung. Dabei legt er weniger Wert auf Schnelligkeit als auf korrektes und fundiertes Vorgehen.

Er ist stets im Bilde über den Fortschritt des Projektes. Er stellt sicher, dass Kosten/Nutzen-Effizienz gewährleistet ist.

Seine große Stärke besteht in seiner Logik, Konsequenz und fachlich-sachlichen Kompetenz.

Im Außen öffnet er sich für Veränderungen nur, wenn es unumgänglich ist. Er benötigt genügend Zeit, um sich auf Veränderungen gut vorbereiten zu können. So eignet er sich dafür, langfristige Veränderungen sicher und strukturiert vorzubereiten. Er ist derjenige in Firma, Familie und Verein, der einmal gefasste Beschlüsse realisiert und vor allem auch zu Ende bringt.

Zum Problem dieses Phlegmatikers wird, dass er sich leicht im Detail verliert und damit den Überblick verliert. Unter Druck verändern sich seine Eigenschaften der Beharrlichkeit, Bedächtigkeit, Befähigung zu Strukturierung und Kontinuität in Sturheit, Kleinkrämerei, Verbissenheit. Er wird zum kleinlichen dogmatischen Befehlsgeber und Kontrolleur. So entstehen Probleme für Projekte und Menschen. Im Extremfall reißt er alle mit ins Verderben.

Bei äußerem Termindruck läuft ihm die Zeit davon, er wird hektisch, aggressiv und stur.

Sein großes Sicherheitsbedürfnis stellt er, wenn es das Projekt erfordert, kurzfristig zurück.

Er fühlt sich gelobt, wenn ihm *ordentliche* Arbeit bescheinigt wird, wenn er ein Projekt abschließen kann. Er braucht die Wertschätzung seiner Kompetenz und seines Expertentums, hat aber oft Probleme, seine Freude über die Anerkennung – Emotionen im Allgemeinen – lebhaft zum Ausdruck zu bringen.

Er ist häufig ein Spezialist, der sein Wissen stetig vertieft, sich mit Einzelheiten und Hintergründen befasst. Zur Erreichung der gesetzten Ziele ist er fähig und bereit, Leitung zu übernehmen. Seine Stärken liegen eindeutig im operativen Bereich. Seine Aufgaben erfüllt er präzise und mit hoher Verlässlichkeit. Strategische Konzepte, die andere erdacht haben, setzt er in jenen Bereichen, in denen er sich auskennt, mit Umsicht und Nachhaltigkeit um.

Bevorzugte Tätigkeiten und Gestaltungsmöglichkeiten dieses Phlegmatikertyps

- Abläufe und Prozesse bis ins Detail managen und optimieren,
- sich nach klaren Regeln und Abläufen richten,
- Systematisch und nach einem vorher genau überlegten Plan vorgehen,
- in einem fest umrissenen Wissensgebiet arbeiten,
- Umgang mit einem überschaubaren Personenkreis,
- im Hintergrund arbeiten, öffentliche Auftritte meiden,
- etwas langfristig umsetzen
- sich genügend Zeit für die Bearbeitung nehmen, eine Sache nach der anderen bearbeiten,
- Entscheidungen sachimmanent treffen,
- Führung und Leitung übernehmen.

Geeignete Berufe für diesen Phlegmatiker

- Leiter in Verwaltung, Buchhaltung, Steuer- und Rechtsabteilung,
- Hintergrund, fachliche Arbeit, Spezialgebiet, genaues Arbeiten und Kontrollieren erforderlich, wissenschaftlicher Studienleiter,
- Anwalt mit Spezialgebiet, Ingenieur, Handwerker, EDV-Spezialisten, Analyst, PilotProjektleitung, Qualitätsarbeit, Fachwissen, überschaubarer Kontakt mit Menschen,
- Technischer Assistent, Sekretär/in,
- zuverlässige Zuarbeit, Arbeit nach klaren Vorgaben, definierter Freiraum für Selbständigkeit im Agieren,
- Datenverarbeitung, Recherche,
- Systematisieren und Aufbereiten von Informationen.

2. Der freiheitsdominante Phlegmatiker

Freiheitsdominanz beeinflusst alle Eigenschaften des Phlegmatikers hinsichtlich Aufweichung bzw. Auflösung bestehender (verkrusteter) Strukturen, um eine neue Ordnung zu schaffen.

Dieser Phlegmatikertyp besitzt grundlegend die Eigenschaften des Bewahrers, Logikers, Ordentlichen, Gelehrten. Sein Verhalten und sein Auftreten nimmt teilweise diplomatische bis offene, teilweise aber auch unentschiedene und unsichere Züge an.

Er entwickelt kommunikative, soziale Eigenschaften, seine Sachorientierung wird durch eine zunehmende Personenorientiertheit gelockert, ohne dass er die Ordnung aus dem Auge verliert. Er wirkt kompetent, ruhig, gelassen, ausgleichend.

Er ist ein umgänglicher und beständiger Mensch, dem vor allem an einem guten Auskommen mit anderen gelegen ist. In seinem Arbeitsumfeld entwickelt er enge Beziehung zu Einzelnen oder kleinen Gruppen von Kollegen. Er bespricht sein Vorgehen, erklärt seine Denkweise, lässt sachbezogene Diskussionen zu. In einem kleinen übersichtlichen Team kann er als Katalysator wirken, der das Team zusammenschweißt, Hoffnung auf Erfolg verbreitet und andere dadurch zur Höchstleistung anspornt.

Sein Harmoniebedürfnis wird zum Problem, wenn unter seinem Einfluss besonders strittige Punkte in Diskussionen und Sitzungen zu wenig oder gar nicht besprochen werden.

Aus seinem Grundgefühl, genügend Zeit zur Verfügung zu haben, widmet er den sozialen und kommunikativen Aspekten zunehmend Zeit, um ein gutes Klima zu schaffen. Dies führt u. U. dazu, dass er seine Ziele aus den Augen zu verliert. Er wird weitsichtig, d.h. verliert die Nähe zum Projekt.

Er legt Wert darauf, eine Organisation auf der Grundlage fundierter Tatsachen zu führen, er hält effiziente Besprechungen ab und bevorzugt eine gut vorbereitete Tagesordnung, er steht zu den Zielen der Organisation und verhält sich dem Personal gegenüber loyal.

Zum Konflikt kommt es, wenn sich seine Vorliebe für Ordnung und seine Vorstellungen von den Dingen mit den Vorstellungen seiner Mitmenschen bzw. den Anweisungen seiner Arbeitgeber nicht decken. Er öffnet sich für neue Gedanken, aber seine feste Orientierung gerät ins Wanken. In seinem Inneren entstehen Störungen, die ihn innerlich zerreißen. Er wird unsicher, orientierungslos, unentschieden.

Er ist vom Wesen her besorgt, sucht nach Autorität und Sicherheit und ordnet sich ihr, wenn notwendig, bedenkenlos unter, wenn es der Sache dient. Hauptziel seiner Aktivitäten und Bestrebungen ist, Vertrautes zu erhalten und ein absolut berechenbares und sicheres Umfeld zu schaffen. Wird ihm diese äußere Sicherheit genommen (Kündigung, Scheidung, Tod, Umzug, ...) leidet er unter extremen Ängsten. Gefühle der Hilflosigkeit lassen ihn leicht in die Leidens- und Opferrolle flüchten.

Er schätzt fachliche und menschliche Anerkennung und Dank.

Dieser Phlegmatikertyp ist für alle Tätigkeiten geeignet, bei denen er langfristige und soziale Beziehungen aufbauen kann, indem er beispielsweise Stammkunden als Experte auf seinem Sachgebiet berät. Er wirkt lieber im Hintergrund und ordnet sich gerne einer Führungskraft unter oder in ein Team ein. Er braucht positives Feedback, kann aber auch ganz in einer Sache aufgehen und die Interessen anderer stärker berücksichtigen als seine eigenen.

Er bevorzugt Tätigkeiten mit folgenden Gestaltungsmöglichkeiten:

- im Hintergrund wirken, überschaubare soziale Kontakte,
- ein stabiles, verlässliches und harmonisches Umfeld, ein festes Team,
- Nützliches und Sinnvolles bewirken,
- Stabilität diplomatisch einbringen,
- andere unterstützen, zu ihrem Erfolg beitragen.

Geeignete Berufe für diesen Phlegmatikertyp sind

- Angestellter, Immobilienmakler, Psychologe, Therapeut,
- langfristige Kundenkontakte, Stammkundenbetreuung, Expertenwissen, Vertrauen und Loyalität als Grundlage des Geschäfts,
- Biologe, Chemiker, Koch, Ingenieur,
- Beitrag zu einem *großen Ganzen*, Teamarbeit, Expertenwissen,
- Steuerfachangestellter, Rechtsanwalts-, Notargehilfe, Sachbearbeiter
- geregelte Abläufe, Arbeit im Hintergrund, geregelte Zuarbeit für andere,
- Arbeit im Umweltschutz, Mitarbeiter in Non-Profit-Organisationen, Arbeit mit Kindern, Benachteiligten, Randgruppen,
- Überzeugungen, Engagement für andere.