

Der Sanguiniker – sein Denken, Fühlen und Handeln

Der Sanguiniker, dessen gesamtes Denken und Fühlen im Fluss¹ ist, lässt sich durch Modelle und Weltanschauungen nicht fixieren. Bindung, die von außen auf ihn einwirkt, bedeutet für ihn an etwas (Verträge, Versprechen, Eide, Schwüre, ...) oder jemanden (Vater, Mutter (Eltern) Partner/in, Familie, ...) gebunden zu sein/werden und dadurch eine erhebliche Einschränkung seines freien Geistes und seiner Freiheit im Handeln, Tun, Denken und Fühlen (Emotionen) zu erfahren. Er will /muss Entwicklung, Dynamik, Bewegung, Begeisterung, Offenheit, das Neue, ..., usw. leben. Er ist somit die gelebte Extroversion in Person. Man darf in nie zu eng an sich ketten. Man kann ihn höchstens an einer sehr langen (Drachen-)Leine mit sich mit sich verbinden. Er will sich wie ein Drache frei schwebend bewegen dürfen. Er ist DER Drahtseiltänzer.

Aus evolutionärer Sicht entspricht er weitgehend dem Jäger und Nomaden. Er ist genügsam und kommt fast den ganzen Tag ohne Nahrung aus. Seine Kraft und Energie nimmt er fast ausschließlich aus der Fettverbrennung. Seine Kohlenhydratverbrennung geht fast gegen Null. Dies bestimmt seinen schlankwüchsigen Körperbau.

Bei harmonischer und freier Entwicklung zeichnet sich der Sanguiniker **einerseits** durch gesunden, ausbalancierten Altruismus **andererseits** durch Egoismus aus. Durch seine besonders große Offenheit und Hingabefähigkeit, Loyalität und Integrität sowie wie Gewissenhaftigkeit und soziale Verträglichkeit gelingt ihm die Verschmelzung dieser beiden Gegensätzlichkeiten zu einer Ganzheit: Er lebt beide im rhythmischen *Sowohl-als-auch*.

Das macht ihn gutmütig und mitfühlend. Er spürt genau, ob sich seine Mitmenschen wohlfühlen und ist bereit, sich dafür jederzeit zu engagieren und ihnen bei Schwierigkeiten zu helfen. Er agiert selbstlos, ohne sich dafür brüsten zu wollen. Er ist Sympathieträger und bei Vorgesetzten und Kollegen gleichermaßen beliebt. Er genießt, im Mittelpunkt der Aufmerksamkeit zu stehen, ohne aber damit anzugeben. Sein Einfühlungsvermögen verschafft ihm u.a. auch die Fähigkeit, kurzfristig in jede fremde Rolle zu schlüpfen und diese zur Schau zu stellen. Seine Beliebtheit, die er ohne Neider genießen kann, wird durch die Tatsache gefördert, dass er in so selbstverständlicher, freilassender Weise gibt und schenkt.

Gewinnt er im Innen wie im Außen zu seinem Grundbedürfnis, das ausschließlich nach Freiheit ausgerichtet ist die Grundbedürfnisse Bindung, Sicherheit und Struktur hinzu, kann der Altruismus in einen ungesunden Egoismus übergehen und er wendet sich niemanden mehr zu außer zu sich selbst hin. Gewinnt er hingegen ein Mehr an Freiheit dazu, kann der gesunde Altruismus und die Zuwendung in eine ungesunde Unterwürfigkeit umkippen. Er beugt sich allem und jedem. Er will um jeden Preis als lieb erscheinen, um Anerkennung und Aufmerksamkeit zu bekommen. Er verliert sein Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl, da er glaubt niemanden mehr etwas recht zu machen, dass alles, was er tut, denkt und fühlt falsch ist. Er lebt anstelle eines Eigen-Ichs ein selbst auferlegtes Fremd-Ich.

Haupttriebfeder für die Tendenz zur der einen wie zur anderen Seite sind mangelndes Selbstbewusstsein, fehlende Liebe und Zuwendung meist schon in der Kindheit, d.h. es fehlt das Bewusstsein, Wachsen zu dürfen, *groß* und *Wer* zu sein, Vertrauen und Bindung zu spüren. Es folgt eine schwächende Angst, nicht aus sich selbst heraus für die Existenz sorgen zu können (Existenzangst), und er begibt sich in die Hände von anderen. Er trägt keine Selbstverantwor-

¹ vgl. Sanguiniker – sanguis, lat. Das Blut, das überall hinfließt, alles versorgt und verknüpft

tung mehr. Hier setzen dann körperliche wie psychische *Vergewaltigungen* an, die nur mit den Hormonen Adrenalin, Oxytocin und Endorphin² ausgehalten werden können. Oft neigt er dann dazu diese durch Alkohol, Nikotin, Drogen, Ess- bzw. Kauflust, Spielsucht, usw. aufbauen zu können. Er ist somit eine stark Sucht gefährdete Persönlichkeit. Er ist aber auch eine Persönlichkeit die stark gefährdet ist, einen Suizid zu begehen.

Da der Sanguiniker von Natur aus dünnhäutig, empfindsam und harmoniebedürftig ist, ist es für ihn wichtig, mit seiner Umwelt in gutem Einvernehmen zu stehen. Wird ihm dies zum Zwang, verändern sich seine Verhaltensweisen, und er eignet sich immer mehr einen Freiheitsdrang bis hin zur Freiheitssucht im Innen wie Außen an. Das alles startet mit der Angst, die schon in der frühen Kindheit beginnt, keine Liebe und nicht genügend Nahrung zu bekommen.

Um dieses Mehr an Freiheit zu bekommen, beginnt er paradoxerweise entgegen seinem typenspezifischen Freiheitswillen, sich vollkommen jedem und allem zu beugen. Die Folge davon ist, dass sich eine Persönlichkeits- und Lebensschwäche, eine Unselbständigkeit, eine totale Verzichtbereitschaft, eine vollkommene Selbstverleugnung, eine enorme Schüchternheit, sowie eine übertriebene Gutmütigkeit verbunden mit einer ausgeprägten Nachgiebigkeit – kurz gesagt – die vollkommene Aufgabe des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls aufbaut. Entsprechend beugt sich auch bei ihm der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat. Er *buckelt*. Er *geht in die Knie* vor anderen, usw.

Unter der Wirkung von Ereignissen und Erfahrungen³ können die Grundeigenschaften der Nächstenliebe und Selbstlosigkeit übersteigert werden bis hin zu Verlust bzw. sogar Aufgabe seines Selbst. Menschenfreundliches Dienen verwandelt sich in ein Helfersyndrom oder zu untertänigem, devotem Verhalten. In dieser Situation neigt er dazu zu glauben, er würde alles falsch machen und daher von jedermann kritisiert zu werden.

Schwenkt die Angst in Aggression um, droht er zum soziale Psychopathen zu werden, der jetzt seinerseits die anderen niederknüpelt und körperlich, geistig wie psychisch-seelisch verletzt und dabei aber nach außen der /die liebevolle wie verständnisvolle Vater, Mutter, Partner, Arbeitgeber, Lehrer, ..., Priester usw. spielt.

Als Ursache kommen u. a. (früh-)kindliche Erfahrungen mit egozentrischem Willkürverhalten von Eltern / Erziehern in Frage, die das Kind mit Zwang zum willenlosen Gehorsam erzogen haben. Solche Kinder haben es nicht mehr gewagt, eigene Wünsche zu haben oder zu äußern. Um überleben zu können, haben sie gelernt, immer nachzugeben, sich aufopfernd die Forderungen anderer zu erfüllen und sich selbst nichts oder nur wenig zu gönnen. Die eigene Persönlichkeits-Entwicklung wird unterdrückt.

Der erstarrte Sanguiniker, der sich in dieser Situation mehr die Grundbedürfnisse in seinem Innen wie zu seinem Außen hin angeeignet hat, zeigt sich mit lachendem, fröhlichem Gesicht eines Clowns, hinter dem sich in Wirklichkeit das weinende Gesicht des Clowns verbirgt. Auch dieser Zustand ist hormonell fixiert über das Mengenverhältnis der Hormone Dopamin, Adrenalin, Endorphin und Oxytocin. Er tendiert zu egoistischen, unbeugsamen, kompromisslosen und dogmatischen Handlungen. Dem Außen gegenüber erscheint er plötzlich bössartig, triezend, fordernd, verweigernd, usw.

2 Physiologisch sind es die Hormone des Orgasmus, weshalb früher zu oft an tatsächliche körperliche Verletzung im Sinne von körperlichem Missbrauch gedacht wurde.

3 Siehe unsere Webseite: <https://stimm-frequenz-analyse.com/wp-content/uploads/2026/02/Schock.pdf>

Meist ist die Beugung dieses Sanguinikers durch (familiäre) Gewalt⁴ entstanden. Das Ertragen körperlicher wie seelischer Züchtigung und Verletzungen wird über einen speziellen *Hormoncocktail* kompensiert und später im Erwachsenenalter suchtmäßig gelebt. Es wird z.B. Gewalt und Züchtigung durch Partner duldsam ertragen. Es besteht die Gefahr, diese durch Alkohol-, Nikotin-, Glukose-, Koffein-, Morphin-, Drogenkonsum u.v.a.m. zu kompensieren. Dadurch kann sich eine chronische Abhängigkeit von diesen Suchtmitteln aufbauen. Auch der Adrenalinkick durch waghalsige Unternehmen gehört dazu, wie z.B.: waghalsiges Auto- oder Motorradfahren, Falschschirm- oder Bungee-Springen, Freeclimbing, ..., d.h. waghalsigste Abenteuer jeglicher Art.

Der Sanguiniker ist damit aus der Typologie heraus der für Drogen gefährdetste Typ. Die anderen Typen wie Phlegmatiker, Melancholiker, Choleriker nutzen Drogen meist, um geforderte Leistung psychisch und physisch erbringen und ertragen zu können. Er nutzt seinen Hormoncocktail zum Aufbau einer Scheinwelt, in der er sich seiner erlittenen Erniedrigung entziehen oder widersetzen kann.

Schaden an Körper und Seele entsteht dann, wenn aus einem unreflektierten, konditionierten inneren Zwang heraus gehandelt wird. Dann können sich aus Gutmütigkeit, Selbstlosigkeit unter einem als (u.U. lebensbedrohlich) empfundenen Druck einer übermächtigen Umwelt automatenhafte bis neurotisch zwanghafte Verhaltensmuster entwickeln, die, unter Ausschaltung des Bewusstseins, eine scheinpositive Motivation vorspiegeln.

Er ist ein stark gefährdeter Suizid-Typus. Typenspezifisch wählt er zum Suizid Möglichkeiten, die seinen ganzen Körper dabei zu *Matsche* werden lassen. Anders der Phlegmatiker, er sucht nach Möglichkeiten, seinen Körper in ordentlicher Form und Ordnung zu hinterlassen.

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

- Die normalerweise Ordnung gebenden Elemente wie Bindung, Struktur und Sicherheit sind bei ihm nur fließend bis aufgelöst vorhanden. Entgegen dem Phlegmatiker erträgt er keinen Zaun/keine Mauer um sich herum, keine allzu vielen Gesetze und Vorschriften.
- Die Zeit vergeht sehr schnell bis rasend, d.h. von den 60 Minuten einer Stunde scheint im Nu nichts mehr übrig zu sein, die Zeit scheint zu fliegen: Nachdem von einer Stunde nur eine Minute vergangen ist, glaubt er, dass schon 59 Minuten vor bei seien. Deshalb neigt er dazu, andere zur Eile anzutreiben.
- Der Raum erscheint ihm gedehnt bis (unendlich) weit. Er steht umgekehrt proportional zur physikalischen Größe Zeit.
- Die Geschwindigkeit wird entgegen der chronologischen Messung von Hochgeschwindigkeit als deutlich zu niedrig, d.h. gegen *Null* gehend erlebt bzw. empfunden, d.h. er erlebt eine Geschwindigkeit von 200 km/h als 50 km/h.
- Die Distanz erscheint ihm stark vergrößert, d.h. Gegenstände erscheinen für ihn (unendlich) weit weg zu sein. Sie steht umgekehrt proportional zur physikalischen Größe Geschwindigkeit. Deshalb fährt er auf der Autobahn Stoßstange auf Stoßstange und be-

⁴ Siehe unsere Webseite: <https://stimm-frequenz-analyse.com/wp-content/uploads/2026/02/Schock.pdf>

hauptet er habe noch 10 Meter Abstand vom vor ihm fahrenden Auto. Er ist so DER *Drängler* auf der Autobahn. Ihm gehört die linke Fahrspur ganz. Er ist der Raser in jeder Engstelle. Er kann auf dem schmalsten Berggrat laufen, weil dieser im breit genug erscheint. Er ist der Akrobat, der ohne Angst auf einem schalen Seil, gespannt über eine tiefe Schlucht frei laufen kann.

- Die Masse wird von ihm immer niedriger eingeschätzt, als sie messtechnisch tatsächlich ist, d.h. das eigene Körpergewicht wird immer als zu gering empfunden. Auch die Schwere einer Last im eigentlichen wie übertragenem Sinne, die getragen werden soll, wird unterschätzt – siehe Helfer-Syndrom: Man macht auch da noch weiter, wo andere schon unter der Last zusammenbrechen.
- Die Energie wird höher bis unbegrenzt eingeschätzt, als sie tatsächlich zur Verfügung steht. Sie wird als umgekehrt proportional zur Masse empfunden. Daher wird von ihm bis zur Erschöpfung gearbeitet. Daher ist er für andere DER *Sklaventreiber*. Er ist prädestiniert für die Burn-Out Symptomatik.

Dieser Sanguiniker ist der Zeitlose, der Raum-Ungebundene, der *Hermes*, der *Zeitchaot* – ohne Gefühl für Zeit und Raumgrenzen. Termine und Reglementierungen gelten für andere, nicht für ihn. Er hat kein reales Gefühl für sein (Körper-)Gewicht, er kann eine Distanz im eigentlichen wie übertragenen Sinne nicht richtig einschätzen. So fühlt er sich auch zum anderen Menschen als *ungebunden*. Man kann ihn nur an einer ganz langen *Drachenschnur* an sich binden. Er lebt ein Wechselspiel von Nähe und Distanz.

Trotz des hohen Distanzgefühls ist er ständig in Bereitschaft einzuspringen, zu helfen, zu reden. Er ist ständig präsent, unterwegs, unermüdlich, usw.

Sein Schreibtisch ist oft chaotisch und verwaist, da er jede Spur von Organisation, Struktur und Bindung vermeidet. Er braucht große Räume ohne Uhren. Deshalb hat er Probleme, Verabredungen mit Ort und Zeit einzuhalten. *Zeitsparende* Mittel werden für ihn zu Zeiträubern: schnelle Verkehrsverbindungen, Mobilsein (er springt auf der Autobahn von einer Spur zur anderen). Er benutzt ausschließlich schnelle Kommunikationsmittel (Handy, Computer, Internet). Er ist ständig online und vernetzt.

Seine Hauptmotivation, *mehr in meiner Zeit leisten und erleben wollen*, schafft immer neue Konflikte mit der Zeit (Moore-Ede 1993). Er lässt sich von Geschwindigkeiten berauschen, sucht intensives bis exzessives Vergnügen und Zerstreuung – den Dopamin- und Adrenalin-Kick. Im ausgeglichenen Zustand kennt er keine Höhenangst. Nichts erscheint ihm zu hoch und zu entfernt. Er reist gerne.

Er erkennt den Privatbereich anderer nicht. Er rückt anderen – auch körperlich – nah, um sich gleich wieder zu entfernen. Er hat das Gefühl für Zeit total verloren. Er ruft nachts um 2 Uhr an, weil er glaubt, es sei erst 22.00 abends.

Innere Unzufriedenheit und Unausgeglichenheit, chaotische Arbeitsbereiche resultieren aus der Überstressung seiner Anlagen. Er verliert den Boden unter den Füßen. Er wird panisch oder hilflos und aggressiv.

Verhalten in Alltagssituationen

Als Sanguiniker können/sollten man bei sich beobachten, wie man sich verstärkt unter Stress, wie z.B. in folgenden Situationen dargestellt, bzgl. Raum/Zeit, Distanz/Geschwindigkeit, Masse/Energie verhalten. Dazu stellt man sich die folgenden Fragen:

- Bevorzugen Sie als Fahrzeuglenker die Überholspur? Sind Sie der Springer, der rechts wie links auf der Autobahn überholt? Sind Sie der Lichthupenfahrer? Erscheint Ihnen die *verengte Fahrbahn* im Baustellenbereich breit genug? Schätzen Sie ganz nahe Distanzen als räumlich immer noch ausreichend weit von ihnen entfernt ein? Fahren Sie dem langsamen Fahrer voraus dicht auf seine Stoßstange auf? Fahren Sie in der Regel (zu) zügig und (zu) schnell? Überholen Sie auf der Landstraße auch in unübersichtlichen Kurven? Lieben Sie hohe Geschwindigkeiten? Werden Sie von Geschwindigkeiten berauscht? Fahren Sie raumgreifend? Als Beifahrer: werden sie ungeduldig und aggressiv, wenn der Fahrer Ihrer Einschätzung nach zu langsam fährt?
- Schauen Sie ohne Schwindelgefühl und Angst in die Tiefe? Können Sie auf jedem noch so schmalen Berggrat problemlos laufen? Fühlen Sie sich in kleinen Räumen (Fahrstuhl, Tunnel, usw.) beengt? Steigen Sie sicher eine steile Treppe hinunter? Können Sie mit einer Leiter problemlos jede Höhe erklimmen? Erscheint Ihnen Ihr Körper in Gewicht und Masse eher leicht? Haben Sie das Gefühl, unendlich viel Energie zu besitzen? Überschätzen Sie sich aus diesem Grunde in der ihnen zur Verfügung stehenden Energie? Haben Ihre Augen in Stresssituationen Probleme mit der Weitsichtigkeit?
- Überfordern Sie sich häufig? Nehmen Sie sich ein größeres Arbeitspensum vor, als von ihnen in der Ihnen vorgegeben Zeit zu schaffen ist? Fällt es Ihnen schwer, Termine einzuhalten? Sind Sie unpünktlich?

Je mehr Fragen Sie mit *Ja* beantworten, um so ausgeprägter ist Ihr Grundtypus Sanguiniker, je mehr Fragen Sie mit *Nein* beantworten, umso größer ist unter Stress die Vermischung Ihres Typus mit anderen Typen, bedingt durch veränderte Rhythmik und Stoffwechselforgänge.

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	Centauray

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 verantwortlich ist. Bei der Persönlichkeit sind es die beiden Grundbedürfnisse nach einerseits Bindung, Sicherheit und Struktur und andererseits nach Freiheit, Wandlung und Entwicklung, welche die Grundpersönlichkeit in eine Spannung versetzen können. Anlagebedingt können sie unterschiedlich verstärkt oder abgeschwächt werden. Gelingt es ihm, beide zu einer Ganzheit zu verschmelzen, wird in Ihm eine ungeheure Energie und Information freigesetzt, die ihm dabei helfen, viele Blockaden in ihm 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 Sanguiniker führt die Spannung zu folgenden zwei Persönlichkeiten:

1. **Der bindungs-, sicherheits- und strukturdominante Sanguiniker 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 verloren.

2. **Der freiheits-, wandlungs-, entwicklungsdominante Sanguiniker 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.

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

Beide Tendenzen stehen polar zueinander und sind im Grunde unvereinbar. Sie erzeugen in ihm Angst- und Schmerzzustände, die sowohl über eine passive Ohnmacht, die emotional bis hin zur Panik führen kann, als auch 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 Sanguiniker auch zwei verschiedene Ausrichtungen von Berufsausübung und -tätigkeit:

1. Der bindungsdominante Sanguiniker

Die Bindungsdominanz beeinflusst alle Eigenschaften des Sanguinikers hinsichtlich Verfestigung, Strukturierung, einer strengeren Ordnung wie Gesetzmäßigkeit. Er besitzt grundlegend die Eigenschaften des Teamers, Coachs, Menschenfreundes, Lebenskünstlers, Diplomaten, Luftikus, Abenteurers, Repräsentanten, Priesters, Predigers, Philosophen, ..., usw.

Bei ihm haben Zeit und Raum eine enorme Bedeutung. Grenzen und Regeln werden erkannt und bestimmen sein Verhalten und damit seine Persönlichkeitseigenschaften enorm. Beide können im positiven wie negativen Sinn erlebt und gelebt werden. Der Raum im außen weitet sich für ihn mehr, als er real erlebt wird. Er kann daher weit über den Tellerrand hinwegsehen. Tausendundeine Möglichkeiten und Wege werden von ihm wahrgenommen, ohne ihn aus der Fassung zu bringen.

Er ist in der harmonischen Entwicklung daher für jedermann der Berater. Er ist dabei ein warmherziger, verständnisvoller und umgänglicher Mensch, der sowohl im Beruf als auch im Privatleben nach positiven Beziehungen zu seinen Mitmenschen strebt.

Sein grundlegendes Bedürfnis und seine Fähigkeit zur Harmonisierung können fokussiert und zielgerichtet, produktorientiert, eingesetzt werden. Er erkennt die Realität sehr genau und akzeptiert sie.

Das befähigt ihn, problemlösend beratend und motivierend tätig zu werden und im Team als Coach gemeinsam mit anderen sachbezogen nach konkreten Lösungen zu suchen.

Dieser Sanguiniker ist zwar einer Gemeinschaftsbildung zugewandt und liebt Interaktion und Kommunikation mit anderen Menschen, *schränkt aber den Kreis* auf gute Mitarbeiter wie gute Freunde ein. Innerhalb der Gruppe beansprucht er für sich die Führung, zumindest die Anerkennung als *Primus inter pares*⁶. So fördert er optimal die Leistung eines Teams, holt aus dem einzelnen das Beste heraus.

In Krisensituationen erfasst er schnell die Situation und erfindet Lösungsmöglichkeiten. Er ist clever, einfallsreich, flink, risikofreudig. Er agiert flexibel und höchst anpassungsfähig. Er ist extrem ausdauernd.

Sein Freiheitsdrang drückt sich z.B. in Reiselust und Abenteuerdrang aus. Jobs im Ausland kommen seiner Mentalität entgegen.

6 Der Erste von mehreren im Rang auf der gleichen Stufe stehenden Personen

Anspruchsvoll wie er ist, sollen Ziele, für die er sich einsetzt, für ihn gewinnbringend sein, nicht nur in ideeller Hinsicht. Er ist der optimale Verkäufer für zukunftsorientierte, luxuriöse und komplexe Produkte.

Er strebt zwar stets nach Harmonie, diese aber stets nach seiner Regie. Das macht ihn zum hervorragenden Moderator.

Er eignet sich für alle beratenden Funktionen, die seine Kreativität (heraus-)fordern und fördern. Er braucht stets Kontakt zu anderen Menschen, seien dies Kunden oder Kollegen. Dieser menschliche Kontakt sollte im Mittelpunkt seiner Tätigkeit stehen.

Dieser Sanguiniker bevorzugt Tätigkeiten mit folgenden Gestaltungsmöglichkeiten

- Menschen beraten, unterstützen, helfen, trainieren, coachen,
- Beziehungen zu anderen Menschen aufbauen
- Gefühle einbringen und zeigen,
- Nützliches, Sinnstiftendes bewirken,
- Gruppen oder Teams koordinieren, leiten,
- Verkaufen,
- Eigene Gedanken einbringen,
- Repräsentieren, präsentieren,
- verhandeln.

Geeignete Berufe für diesen Sanguiniker sind

- Arzt, Coach, Trainer, Supervisor, Psychologe, Psychiater, Eheberater – d.h. alle Berufe, die helfen, unterstützen, beraten, Kontakt mit anderen Menschen haben, die Möglichkeit bieten eine Beziehung aufzubauen,
- Politiker, Politikwissenschaftler – d.h. alle Berufe, die repräsentieren z.B. im politischen, gesellschaftlichen, geschäftlichen Bereich wie z.B. Verein, Firma, Geschäft, Staatsführung, Rathaus, Parlament,
- HR-Manager, Personalberater, Personalmanager, Berufsberater, Diplomat, Unterhändler, Vermittler – d.h. alle Berufe bei denen Verhandlungen zu führen sind, ein Management gebraucht wird wie z.B. Office Manager, Account-Manager, Kundenberater, Rechtsanwalt, Flugbegleiter, ein Teamaufbau notwendig wird wie z.B. koordinieren, planen,
- Kreative Berufe wie z.B. Friseur, Stylist, Marketingstrategie, Regisseur, Bühnenbildner, Systementwickler, Spieleerfinder, Architekt,
- Vertrieb, Verkäufer von innovativen oder Luxusgütern, von Gütern, die Menschen helfen,
- Astronaut, Luft- und Raumfahrttechniker.

2. Der freiheitsdominante Sanguiniker

Er ist verstärkt freigeistig, unabhängig, wenig sachbezogen, betont personenorientiert, mit der Erwartung einer wachsenden Bindung, Sicherheit wie Struktur vom Außen.

Dieser Sanguiniker besitzt grundlegend die Eigenschaften des Teamers, Coaches, Menschenfreundes, Lebenskünstlers, Diplomaten, Luftikus, Abenteurers, Repräsentanten, ..., usw.

Die Freiheitsdominanz in seinem Inneren schafft ihm zusätzliche innere Freiheit. Seine betonte Personenbezogenheit und Freundlichkeit in Verbindung mit seiner Unverbindlichkeit lässt ihn vielfältige und weitreichende Verknüpfungen schaffen. Er ist gesellig und sucht ein angenehmes soziales Umfeld. Er ist mit jedermann Freund, meist aber recht oberflächlich und unverbindlich. Er ist gesellschaftlich gewandt. Er ist inspirativ, d.h. begeisterungsfähig für eine Idee und kann diese auch vermitteln.

Seine Fähigkeit, der Öffentlichkeit Innovationen vorzustellen und dienlich zu machen, nutzt er weniger unter dem Aspekt persönlicher und materieller, äußerer Erfolge als unter ideellem Aspekt. Nicht die Sache als solche, sondern die Idee beflügelt ihn – wie auch die Macht und Machbarkeit seiner Überzeugungskraft. Er hat dazu genügend Biss, Begeisterung und Offenheit für Neues. Er ist der Weltverbesserer, der sich wortstark, mitreißend und gefühlsbetont für Klima, Umwelt, Minderheiten und Bürgerrechte einsetzt. Er ruft zur Revolution auf und trägt die Fahne, berauscht von seinen eigenen Worten, voran – ohne Plan, wie die Realität danach aussehen soll.

Er agiert rhetorisch geschickt und kann sich und seine eigenen Ideen, wie auch die Ideen anderer, mit hoher Begeisterungsfähigkeit vermitteln. Dabei fühlt er sich nicht an ein Thema gebunden. Sein Freigeist erlaubt ihm heute so und morgen anders zu denken und zu reden, Entschlüsse spontan zu ändern. Er liebt Dynamik und Veränderung im Hinblick auf das große Ganze. Details interessieren ihn wenig.

Dieser Sanguiniker bringt Unerschrockenheit, (an)-passungsfähige Reaktion für eine plötzliche Krise mit. Er lässt / hält Dinge offen, bis diese entschieden werden müssen, er beachtet Termine nicht sklavisch. Er ist flexibel und spontan und kann sich extrem gut neuen Gegebenheiten anpassen.

Er ist zumeist sehr optimistisch (bis *blauäugig*), lebensfroh und aktiv. Er sieht das Gute in jeder Person und jeder Situation.

Er liebt Ästhetik, das Schönegeistige, den Luxus, die positiven, freudigen Emotionen.

Er ist emphatisch, begeisterungsfähig, begeisternd, enthusiastisch, ein Idealist, u.U. auch Moralist, Ethiker, Priester wie Philosoph. Er vertraut seiner Intuition.

Aufgrund seiner inneren Wandelbarkeit sucht er ständig nach seiner Identität. Diese definiert er spontan aus Anerkennung und Lob oder Kritik seiner Mitmenschen. Das macht ihn abhängig und verführt ihn, sich der Meinung und den Anordnungen anderer zu beugen.

Die große Gefahr für den Sanguiniker ist, dass er seinen Mitmenschen und einer Idee zu viel Zeit widmet und ihm daher wenig Zeit für strategische Planung und operative Durchführung bleibt. Weil es ihm mehr um die Projektkultur und das gute Projektklima geht, neigt er dazu, Ziele aus den Augen zu verlieren. Er wird im eigentlichen wie übertragenem Sinne weitsichtig und sieht das Naheliegende nicht mehr. Dabei wird sein Freiheitsdrang im Außen relativiert, so dass er vorzugsweise im Lokalbereich, d.h. im heimischen Umfeld agiert.

Dieser Sanguiniker ist in allen kreativen Berufen zu finden, in denen sein oft eigenwilliger Arbeitsstil geduldet wird. Oft arbeitet er selbständig. Er ist gerne mit anderen inspirativ arbeitenden Menschen zusammen und entwickelt gemeinsam mit diesen die besten Ideen: in Werbeagenturen, Film- und Medienunternehmen, Theatern, Museen etc.

Dabei ist er nicht an einer leitenden Positionen interessiert, da er die Verantwortung scheut. Er arbeitet daher gerne mit Menschen zusammen, die seine Ideen anschließend realisieren.

Da er ein guter Redner ist, sind Berufe in der Kommunikationsbranche und für ihn geeignet. Auch Berufe oder Arbeitsbereiche in Unternehmen, die sich mit der Zukunft befassen, interessieren ihn.

Dieser Sanguiniker bevorzugt Tätigkeiten mit folgenden Gestaltungsmöglichkeiten

- Umgang mit vielen und verschiedenen Menschen pflegen,
- kreativ sein und Ideen entwickeln und verbreiten,
- andere inspirieren und motivieren,
- Neues ausprobieren, Veränderungen bewirken,
- unabhängig agieren und dennoch in ein Team eingebunden sein,
- sich mit der Zukunft befassen, an progressiven Ideen oder Projekten arbeiten,
- möglichst wenig Regeln und Strukturen folgen und über persönliche Freiräume verfügen,
- Kurzfristige, schnell zu verwirklichende Projekte begleiten.

Geeignete Berufe für diesen Sanguiniker sind

- Medien- und Kommunikationsbranche, Öffentlichkeitsarbeit, Public Relations,
- künstlerische Berufe, Schauspieler, Sänger, Musiker,
- Möglichkeit, sich selbst darzustellen, zu reden, Ideen zu entwickeln und zu präsentieren, kurze Projekte, viel Abwechslung, risikoreich,
- Redner, Entertainer,
- repräsentativ, ausgefallen, exzentrisch, zukunftsorientiert, kreativ,
- überzeugen durch Begeisterung, viel Kontakt mit Menschen.