

Einzelbeschreibungen von Kernpersönlichkeiten bzw. Temperament-Typen in Verbindung mit den 6 psychischen Grundsystemen nach G. Roth

→ 6 psychische Grundsysteme nach G. Roth¹:

B
A
S
I
S
I
S
T
E
M
E
N

I) Stressverarbeitungssystem (Cortisol; im Zusammenhang mit CRF, Adrenalin und Noradrenalin): Aufregen und wieder Abregen, allgemeine Stresstoleranz („Resilienz“)

II) Internes Beruhigungssystem (Serotonin): Selbstbeherrschung, Selbstberuhigung bzw. Dämpfung („erst mal abwarten, bevor ich mich unnötig aufrege“), aber auch Besorgnis („lieber erst mal gar nichts tun als etwas falsches“)

III) Internes Bewertungssystem (Dopamin => „wanting“; im Zusammenhang mit Opioiden => „liking“ u.a.): Belohnungsempfänglichkeit, Motivation bzw. Motivierbarkeit

⇒ die 3 Basis-Systeme bilden die Grundlage für System IV bis VI (werden in diesen teilweise nur noch weiter modifiziert)

IV) Impulshemmungssystem (Serotonin, Dopamin, Cortisol; auch Testosteron): Impulskontrolle, Belohnungsaufschub

V) Bindungs- und Empathiesystem (Oxytocin; verstärkt durch Opiode und auch Serotonin; Vasopressin): Bindungsbedürfnis („Geselligkeit“), Bindungsfähigkeit, Mitgefühl, Kooperation

VI) Realitätssinn und Risikowahrnehmung, Konzentrationsvermögen (Acetylcholin; in Zusammenhang mit Noradrenalin): Steuerung von Aufmerksamkeit, Lernen, Gedächtnis, Risikoabwägung, Konzentrationsvermögen

=> 12 verschiedene „Grundtypen“:

Ia): „sorglos“ („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist **grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt** (da „Motor noch aus“); kann **Geschwindigkeit** schnell selbst steigern (da „leicht“) → **ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → **weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität**; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt **gute Stressregulation und damit hohe Stresstoleranz**; **Physiologie**: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung

Ib): „besorgt“ („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregt** (da „Motor schon an“); kann **Geschwindigkeit** nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; **Physiologie**: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung

¹ **Quellen:** - <http://neuromarketing-wissen.de/resources/top/Neuromarketing-Kongress-2010-Roth.pdf>
- Quelle: Roth, G. und Strüber, N.: „Wie das Gehirn die Seele macht“, Klett-Cotta Verlag Stuttgart, 1. Auflage 2014
- Roth G., Ryba A.: „Coaching, Beratung und Gehirn“, Klett-Cotta-Verlag, 3. Auflage 2018

IIa): „ungehemmt“ („windschnittig“): kann sich **schnell aufregen bzw. handeln** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; **Physiologie**: wenig Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen

IIb): „gehemmt“ („klobig“): kann sich nur **langsam aufregen, gebremstes Handeln** (da „hoher Windwiderstand“) → **niedrige Impulsivität**; **Physiologie**: viel Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen

IIIa): „begierig und handlungsmotiviert“ („V-Typ“) („viel PS, Turbo“): kann **Geschwindigkeit durch Gasgeben** sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: viel Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen

IIIb): „wenig begierig und wenig handlungsmotiviert“ („N-Typ“) („wenig PS“): kann **Geschwindigkeit durch Gasgeben** nur langsam steigern → **bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: wenig Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen

IVa): „hohe Impulsivität“: „viel PS, Turbo → begierig und handlungsmotiviert“ (**Dopamin +**), „windschnittig → ungehemmt“ (**Serotonin -**); **hohe proaktive Impulsivität** bei „leichter Karosserie“ („sorglos“, **Cortisol -**), **hohe reaktive Impulsivität** bei „schwerer Karosserie“ („besorgt“, **Cortisol +**)

IVb): „niedrige Impulsivität“: „wenig PS → wenig begierig und wenig handlungsmotiviert“ (**Dopamin -**), „klobig → gehemmt“ (**Serotonin +**); **geringe proaktive Impulsivität** bei „leichter Karosserie“ (**Cortisol -**), **geringe reaktive Impulsivität** bei „schwerer Karosserie“ (**Cortisol +**)

Va): „gesellig“; **Physiologie**: viel Oxytocin (in Zusammenhang mit Vasopressin) in entsprechenden Hirnbereichen => bei sozialen Lebewesen generell hoch (bei wenig Serotonin größeres Sozialbedürfnis)

Vb): „ungesellig“; **Physiologie**: wenig Oxytocin (in Zusammenhang mit Vasopressin) in entsprechenden Hirnbereichen (bei viel Serotonin kleineres Sozialbedürfnis)

VIa): „schlechter Realitätssinn, schlechtes Konzentrationsvermögen“: schlechte Balance von System I) bis III); „fehlendes Nachdenken“ v.a. in Zusammenhang mit wenig Acetylcholin in entsprechenden Hirnbereichen

VIb): „guter Realitätssinn, gutes Konzentrationsvermögen“: gute Balance von System I) bis III); „ausgiebiges Nachdenken“ v.a. in Zusammenhang mit viel Acetylcholinspiegel in entsprechenden Hirnbereichen

→ **Vergleich mit dem „Big Five“-Modell** nach Costa und McCrae:

1) **Extraversion**: v.a. Serotonin (System II), Dopamin (System III), Oxytocin (System V), ACh (System VI)

2) **Verträglichkeit**: v.a. Oxytocin und Vasopressin (System V)

3) **Gewissenhaftigkeit**: v.a. Cortisol (System I), Serotonin (System II), ACh (System VI)

4) **Neurotizismus**: v.a. Cortisol (System I)

5) **Offenheit / Intellekt**: v.a. Dopamin (System III), Serotonin (System II), ACh (System VI)

→ **Vergleich mit der Einteilung nach Pawlow**:

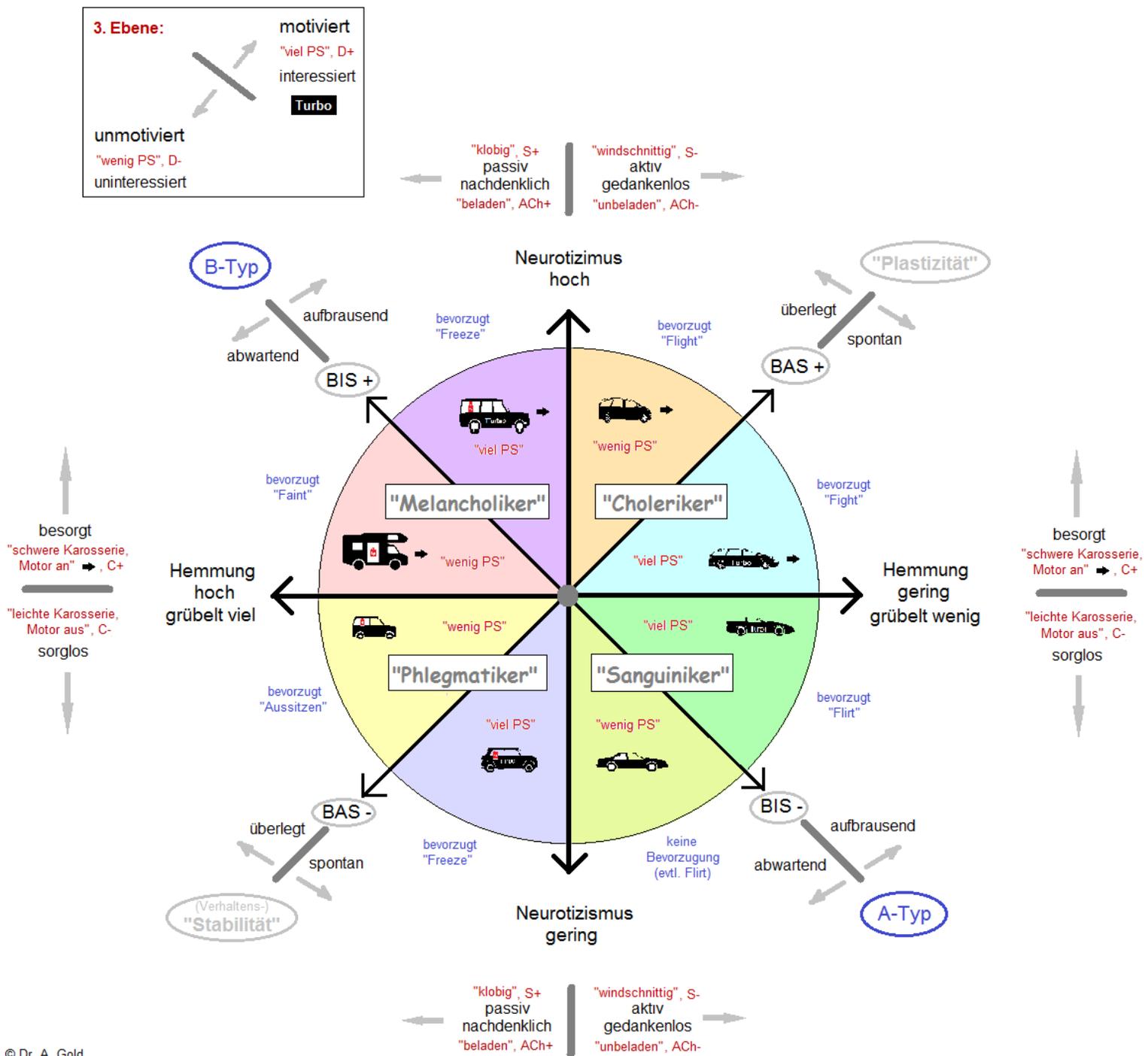
Melancholiker (maximal überlegt, eher Pessimist) => Pawlow: „extrem hemmbarer Typ“

Phlegmatiker (maximal abwartend, eher Optimist) und **Sanguiniker** (maximal spontan, eher Optimist) => Pawlow: „Mitteltypen“

Choleriker (maximal aufbrausend, eher Pessimist) => Pawlow: „extrem erregbarer Typ“

→ Übersicht über die verschiedenen Kernpersönlichkeiten bzw. Temperamente

Modell ist eigentlich eine Kugel: Serotonin = x-Achse, Cortisol = y-Achse, Dopamin = z-Achse
 => insgesamt 3 Dimensionen, innerhalb derer jede Persönlichkeit einen ganz individuellen Punkt darstellt)



© Dr. A. Gold

→ Vier Temperaments-Grundtypen:

- **Melancholiker:** besorgt und passiv
- **Choliker:** besorgt und aktiv
- **Sanguiniker:** sorglos und aktiv
- **Phlegmatiker:** sorglos und passiv

→ jeweils mit zwei Untertypen:

- **„interessiert und motiviert“**, erfolgsorientierter, dynamischer, vorwärtsorientierter
 => „mäßig“ Melancholiker und Phlegmatiker, „verdeutlicht“ Choliker und Sanguiniker
- **„uninteressiert und unmotiviert“**, weniger erfolgsorientiert / dynamisch / vorwärtsorientiert
 => „mäßig“ Choliker und Sanguiniker, „verdeutlicht“ Melancholiker und Phlegmatiker

→ Einzelbeschreibungen der verschiedenen Kernpersönlichkeiten bzw. Temperamente:

1. „**cholerischer Melancholiker**“: C+ (besorgter), S+ (passiver), ACh+ (nachdenklicher), D+ (vorwärtsorientierter)

feinfühlig, empfindlich, vorsichtig, aufmerksam, stressempfindlich, eher Pessimist
eher gut hemmbar (BIS), aber auch eher gut aktivierbar (BAS) => eher reaktiv („plastisch“) als proaktiv
eher introvertiert
eher überlegt als spontan
eher aufbrausend als abwartend
insgesamt eher B-Typ

- ⇒ *pessimistisch, leicht irritierbar, sensibel, feinfühlig, reizbar, nervös, empfindlich, unsicher, angespannt, ängstlich, furchtsam, risikobewusst, vorsichtig, wachsam, misserfolgsorientiert, problemorientiert, unzufrieden*
- ⇒ *introvertiert, zögerlich, ruhig, geduldig, zurückhaltend, reserviert, emotionslos, still, verschlossen, zurückgezogen, nicht sehr breit interessiert, dafür tiefergehende Spezialinteressen, „reiches Innenleben“, „erlebnissatt“, „häuslich“, „unattraktiv“*
- ⇒ *aber auch motiviert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erfolgsorientiert, belohnungsorientiert*
- ⇒ *reaktiv zögerlich, gut hemmbar, kontrolliert, organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, zuverlässig, genau, überlegt, verantwortlich, gewissenhaft, lösungsorientiert und lösungsfähig (durch Nachdenken) => „selbständiger Denker“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „besorgt“** („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregt** (da „Motor schon an“); kann Geschwindigkeit nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; **Physiologie**: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung
- **II): „gehemmt“** („klobig“): kann sich nur **langsam aufregen, gebremstes Handeln** (da „hoher Windwiderstand“) → **niedrige Impulsivität**; **Physiologie**: viel Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen
- **III): „begierig und handlungsmotiviert“ („V-Typ“)** („viel PS, Turbo“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: viel Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „mittlere Impulsivität - reaktiv“**: „viel PS, Turbo → **begierig und handlungsmotiviert“ (Dopamin +), „klobig → gehemmt“ (Serotonin +); „schwere Karosserie“ (Cortisol +)**
- **V) „geringeres Geselligkeitsbedürfnis“** (introvertierter, da Serotonin +)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: wachsam (Cortisol +), **mittlere Konzentration (da mittlere Impulsivität → Dopamin +, Serotonin +), nachdenklicher (Acetylcholin +)**

2. „**sanguinischer Phlegmatiker**“: C- (sorgloser), S+ (passiver), ACh+ (nachdenklicher), D+ (vorwärtsorientierter)

unsensibel, locker, leichtsinnig, unaufmerksam, eher Optimist
eher schlecht hemmbar (BIS) und auch eher schlecht aktivierbar (BAS) => eher proaktiv („Verhaltensstabil“) als reaktiv
eher introvertiert
eher spontan als überlegt
eher abwartend als aufbrausend
insgesamt eher A-Typ

- ⇒ *optimistisch, vertrauensvoll, zufrieden, locker, kaum irritierbar, unsensibel, leichtsinnig, unverantwortlich*
- ⇒ *introvertiert, zögerlich, ruhig, geduldig, zurückhaltend, reserviert, emotionslos, still, verschlossen, zurückgezogen, nicht sehr breit interessiert, dafür tiefergehende Spezialinteressen, „reiches Innenleben“, „erlebnissatt“, „häuslich“, „unattraktiv“*
- ⇒ *aber auch motiviert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erfolgsorientiert, belohnungsorientiert*
- ⇒ *proaktiv zögerlich, schlecht aktivierbar („bequem“), gute Konzentration, schlecht „formbar“ => hohe (Verhaltens-)Stabilität, nur bedingt lösungsfähig, da zu geringe Plastizität („weiß nicht, wann Anpassung nötig“) => „bedingt selbständig“ („Aussitzer“)*

Zugehörige Systeme:

- **I): „sorglos“** („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist **grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt** (da „Motor noch aus“); kann Geschwindigkeit schnell selbst steigern (da „leicht“) → **ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → **weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität**; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt **gute Stressregulation und damit hohe Stresstoleranz**; **Physiologie**: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung
- **II): „gehemmt“** („klobig“): kann sich nur **langsam aufregen, gebremstes Handeln** (da „hoher Windwiderstand“) → **niedrige Impulsivität**; **Physiologie**: viel Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „begierig und handlungsmotiviert“ („V-Typ“)** („viel PS, Turbo“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: viel Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „mittlere Impulsivität - proaktiv“**: „viel PS, Turbo → **begierig und handlungsmotiviert**“ (**Dopamin +**), „klobig → **gehemmt**“ (**Serotonin +**); „leichte Karosserie“ (**Cortisol -**)
- **V) „geringeres Geselligkeitsbedürfnis“** (introvertierter, da Serotonin +)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: **unaufmerksam (Cortisol -)**, **mittlere Konzentration** (da **mittlere Impulsivität** → **Dopamin +, Serotonin +**), nachdenklicher (**Acetylcholin +**)

3. „echter Choleriker“: C+ (besorgter), S- (aktiver), ACh- (gedankenloser), D+ (vorwärtsorientierter)

feinfühlig, empfindlich, vorsichtig, wachsam, eher Pessimist
 eher schlecht hemmbar (BIS), sehr gut aktivierbar (BAS) => eher reaktiv („plastisch“) statt proaktiv
 deutlich extrovertiert
 eher spontan als überlegt
maximal aufbrausend
 insgesamt eher A-Typ

- ⇒ *pessimistisch, leicht irritierbar, sensibel, feinfühlig, reizbar, nervös, empfindlich, unsicher, angespannt, ängstlich, furchtsam, risikobewusst, vorsichtig, wachsam, misserfolgsorientiert, problemorientiert, unzufrieden*
- ⇒ *extrovertiert, impulsiv, ungeduldig, emotional, gesprächig, belohnungsorientiert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erlebnishungrig, abenteuerlustig, erfolgsorientiert, breit interessiert, einfallsreich, wissbegierig, „gescheit“, „intelligent“, gesellig, sozial, kooperativ, freundlich, herzlich, großzügig, hilfsbereit, mitfühlend*
- ⇒ *motiviert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erfolgsorientiert, belohnungsorientiert*
- ⇒ *reaktiv impulsiv (Pawlow: „extrem erregbarer Typ“), schlechte Konzentration, gut aktivierbar, gut „formbar“, hohe Plastizität („passive“ Offenheit) => sehr guter „Mitmacher“, nett, bewundernd, nicht gut lösungsfähig, da unentschlossen: „welches Ziel?“ („hin oder weg?“) => „unselbständig“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „besorgt“** („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregt** (da „Motor schon an“); kann Geschwindigkeit nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; **Physiologie**: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung
- **II): „ungehemmt“** („windschnittig“): kann sich **schnell aufregen bzw. handeln** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; **Physiologie**: wenig Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „begierig und handlungsmotiviert“ („V-Typ“)** („viel PS, Turbo“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: viel Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „hohe Impulsivität - reaktiv“**: „viel PS, Turbo → **begierig und handlungsmotiviert**“ (**Dopamin +**), „windschnittig → **ungehemmt**“ (**Serotonin -**); „schwere Karosserie“ (**Cortisol +**)
- **V) „größeres Geselligkeitsbedürfnis“** (extrovertierter, da **Serotonin -**)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: aufmerksam (**Cortisol +**), **schlechte Konzentration** (da **hohe Impulsivität** → **Dopamin +, Serotonin -**), gedankenloser (**Acetylcholin -**)

4. „echter Sanguiniker“: C- (sorgloser), S- (aktiver), ACh- (gedankenloser), D+ (vorwärtsorientierter)

unsensibel, locker, leichtsinnig, unaufmerksam, eher Optimist

sehr schlecht hemmbar (BIS), eher gut aktivierbar (BAS) => => eher proaktiv („Verhaltens-stabil“) als reaktiv

deutlich extrovertiert

maximal spontan

eher aufbrausend als abwartend

insgesamt ausgeprägter A-Typ

- ⇒ *optimistisch, vertrauensvoll, zufrieden, locker, kaum irritierbar, unsensibel, leichtsinnig, unverantwortlich*
- ⇒ *extrovertiert, impulsiv, ungeduldig, emotional, gesprächig, belohnungsorientiert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erlebnishungrig, abenteuerlustig, erfolgsorientiert, breit interessiert, einfallsreich, wissbegierig, „gescheit“, „intelligent“, gesellig, sozial, kooperativ, freundlich, herzlich, großzügig, hilfsbereit, mitfühlend*
- ⇒ *motiviert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erfolgsorientiert, belohnungsorientiert*
- ⇒ *proaktiv impulsiv, unordentlich, vergesslich, schlecht hemmbar, kontrollierend, bestimmt, energisch, „dominant“, enthusiastisch (Pawlow: „feuriger sehr produktiver Arbeiter, aber nur, wenn er viel und interessante Arbeit hat“), kann gut motivieren („mitreißend“), „aktive“ Offenheit („formend“), originell, lösungsorientiert und lösungsfähig (durch Handeln) => „selbständiger Macher“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „sorglos“** („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist **grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt** (da „Motor noch aus“); kann Geschwindigkeit schnell selbst steigern (da „leicht“) → **ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → **weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität**; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat

dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt **gute Stressregulation** und damit **hohe Stresstoleranz**; **Physiologie**: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung

- **II): „ungehemmt“** („windschnittig“): kann sich **schnell aufregen bzw. handeln** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; **Physiologie**: wenig Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „begierig und handlungsmotiviert“ („V-Typ“)** („viel PS, Turbo“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben sehr schnell steigern → **fördert Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: viel Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „hohe Impulsivität - proaktiv“**: „viel PS, Turbo → **begierig und handlungsmotiviert**“ (**Dopamin +**), „windschnittig → ungehemmt“ (**Serotonin -**); „leichte Karosserie“ (**Cortisol -**)
- **V) „größeres Geselligkeitsbedürfnis“** (extrovertierter, da **Serotonin -**)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: unaufmerksam (**Cortisol -**), **schlechte Konzentration** (da **hohe Impulsivität → Dopamin +, Serotonin -**), gedankenloser (**Acetylcholin -**)

5. „phlegmatischer Sanquiniker“: C- (sorgloser), S- (aktiver), ACh- (gedankenloser), D- (weniger vorwärtsorientiert)

unsensibel, locker, leichtsinnig, unaufmerksam, eher Optimist
eher schlecht hemmbar (BIS) und auch eher schlecht aktivierbar (BAS) => eher proaktiv („Verhaltensstabil“) als reaktiv
eher extrovertiert
eher spontan als überlegt
eher abwartend als aufbrausend
insgesamt eher A-Typ

- ⇒ *optimistisch, vertrauensvoll, zufrieden, locker, kaum irritierbar, unsensibel, leichtsinnig, unverantwortlich*
- ⇒ *extrovertiert, impulsiv, ungeduldig, emotional, gesprächig, belohnungsorientiert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erlebnishungrig, abenteuerlustig, erfolgsorientiert, breit interessiert, einfallsreich, wissbegierig, „gescheit“, „intelligent“, gesellig, sozial, kooperativ, freundlich, herzlich, großzügig, hilfsbereit, mitfühlend*
- ⇒ *proaktiv impulsiv, unordentlich, vergesslich, schlecht hemmbar, kontrollierend, bestimmt, energisch, „dominant“, enthusiastisch, kann gut motivieren („mitreißend“), „aktive“ Offenheit („formend“), originell, lösungsorientiert und lösungsfähig (durch Handeln) => „selbständiger Macher“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „sorglos“** („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist **grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt** (da „Motor noch aus“); kann Geschwindigkeit schnell selbst steigern (da „leicht“) → **ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → **weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität**; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt **gute Stressregulation** und damit **hohe Stresstoleranz**; **Physiologie**: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung
- **II): „ungehemmt“** („windschnittig“): kann sich **schnell aufregen bzw. handeln** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; **Physiologie**: wenig Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen
- **III): „wenig begierig und wenig handlungsmotiviert“ („N-Typ“)** („wenig PS“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben nur langsam steigern → **bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; **Physiologie**: wenig Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „mittlere Impulsivität - proaktiv“**: „wenig PS → **wenig begierig und wenig handlungsmotiviert**“ (**Dopamin -**), „windschnittig → ungehemmt“ (**Serotonin -**); „leichte Karosserie“ (**Cortisol -**)

- V) „größeres Geselligkeitsbedürfnis“ (extrovertierter, da Serotonin -)
- VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“: unaufmerksam (Cortisol -), mittlere Konzentration (da mittlere Impulsivität → Dopamin -, Serotonin -), gedankenloser (Acetylcholin -)

6. „echter Phlegmatiker“: C- (sorgloser), S+ (passiver), ACh+ (nachdenklicher), D- (weniger vorwärtsorientiert)

eher unsensibel, locker, leichtsinnig, unaufmerksam, eher Optimist
 eher gut hemmbar (BIS), sehr schlecht aktivierbar (BAS) => eher proaktiv („Verhaltens-stabil“) als reaktiv
 deutlich introvertiert
 eher überlegt als spontan
maximal abwartend
 insgesamt eher B-Typ

- ⇒ *optimistisch, vertrauensvoll, zufrieden, locker, kaum irritierbar, unsensibel, leichtsinnig, unverantwortlich*
- ⇒ *introvertiert, zögerlich, ruhig, geduldig, zurückhaltend, reserviert, emotionslos, still, verschlossen, zurückgezogen, nicht sehr breit interessiert, dafür tiefergehende Spezialinteressen, „reiches Innenleben“, „erlebnissatt“, „häuslich“, „unattraktiv“*
- ⇒ *proaktiv zögerlich, schlecht aktivierbar („bequem“), gute Konzentration (Pawlow: „ruhiger gleichmäßiger unentwegter beharrlicher Arbeiter“), schlecht „formbar“ => hohe (Verhaltens-)Stabilität, nur bedingt lösungsfähig, da zu geringe Plastizität („weiß nicht, wann Anpassung nötig“) => „bedingt selbständig“ („Aussitzer“)*

Zugehörige Systeme:

- I): „sorglos“ („leichte kleine Karosserie, Motor aus“): ist grundsätzlich sorglos, unaufmerksam, unsensibel (wenig mitfühlend) und unaufgeregt (da „Motor noch aus“); kann Geschwindigkeit schnell selbst steigern (da „leicht“) → ungebremste Eigenmotivation, hohe proaktive Impulsivität; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) nicht so schnell ins Rollen gebracht (da „leicht“) → weniger von außen motivierbar, niedrige reaktive Impulsivität; bekommt gut die Kurve (da „leicht“) → selten in der Überforderung, kann ohne Tankumweg wieder heimfahren (da geringer Verbrauch, weil „leicht“) und hat dann Zeit bis zur nächsten Fahrt, kann den Motor daher gut wieder abschalten → insgesamt gute Stressregulation und damit hohe Stresstoleranz; Physiologie: niedriges Basal-Cortisol, bei Stress hoher Cortisolanstieg möglich und dadurch gute Rückkopplung
- II): „gehemmt“ („klobig“): kann sich nur langsam aufregen, gebremstes Handeln (da „hoher Windwiderstand“) → niedrige Impulsivität; Physiologie: viel Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen
- III) „wenig begierig und wenig handlungsmotiviert“ („N-Typ“) („wenig PS“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben nur langsam steigern → bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität; Physiologie: wenig Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen
- IV) „geringe Impulsivität - proaktiv“: „wenig PS → wenig begierig und wenig handlungsmotiviert“ (Dopamin -), „klobig → gehemmt“ (Serotonin +); „leichte Karosserie“ (Cortisol -)
- V) „geringeres Geselligkeitsbedürfnis“ (introvertierter, da Serotonin +)
- VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“: unaufmerksam (Cortisol -), gute Konzentration (da geringe Impulsivität → Dopamin -, Serotonin +), nachdenklicher (Acetylcholin +)

7. „melancholischer Choleriker“: C+ (besorgter), S- (aktiver), ACh- (gedankenloser), D- (weniger vorwärtsorientiert)

eher feinfühlig, empfindlich, vorsichtig, wachsam, eher Pessimist
 eher gut hemmbar (BIS), aber auch eher gut aktivierbar (BAS) => eher reaktiv („plastisch“) als proaktiv
 eher extrovertiert
 eher überlegt als spontan

eher aufbrausend als abwartend
insgesamt eher B-Typ

- ⇒ *pessimistisch, leicht irritierbar, sensibel, feinfühlig, reizbar, nervös, empfindlich, unsicher, angespannt, ängstlich, furchtsam, risikobewusst, vorsichtig, wachsam, misserfolgsorientiert, problemorientiert, unzufrieden*
- ⇒ *extrovertiert, impulsiv, ungeduldig, emotional, gesprächig, belohnungsorientiert, sehnsüchtig, begierig, lechzend, erlebnishungrig, abenteuerlustig, erfolgsorientiert, breit interessiert, einfallsreich, wissbegierig, „gescheit“, „intelligent“, gesellig, sozial, kooperativ, freundlich, herzlich, großzügig, hilfsbereit, mitfühlend*
- ⇒ *reaktiv impulsiv, schlechte Konzentration, gut aktivierbar, gut „formbar“, hohe Plastizität („passive“ Offenheit) => sehr guter „Mitmacher“, nett, bewundernd, nicht gut lösungsfähig, da unentschlossen: „welches Ziel?“ („hin oder weg?“) => „unselbständig“*

Zugehörige Systeme:

- **I): „besorgt“** („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregter** (da „Motor schon an“); kann Geschwindigkeit nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; Physiologie: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung
- **II): „ungehemmt“** („windschnittig“): kann sich **schnell aufregen bzw. handeln** (da „geringer Windwiderstand“) → **hohe Impulsivität**; Physiologie: wenig Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „wenig begierig und wenig handlungsmotiviert“ („N-Typ“)** („wenig PS“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben nur langsam steigern → **bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; Physiologie: wenig Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „mittlere Impulsivität - reaktiv“**: „wenig PS → wenig begierig und wenig handlungsmotiviert“ (Dopamin -), „windschnittig → ungehemmt“ (Serotonin -); „schwere Karosserie“ (Cortisol +)
- **V) „größeres Geselligkeitsbedürfnis“** (extrovertierter, da Serotonin -)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: aufmerksam (Cortisol +), **mittlere Konzentration** (da mittlere Impulsivität → Dopamin -, Serotonin -), gedankenloser (Acetylcholin -)

8. „echter Melancholiker“: C+ (besorgter), S+ (passiver), ACh+ (nachdenklicher), D- (weniger vorwärtsorientiert)

eher feinfühlig, empfindlich, vorsichtig, wachsam, eher Pessimist
sehr gut hemmbar (BIS), eher schlecht aktivierbar (BAS) => eher reaktiv („plastisch“) als proaktiv
deutlich introvertiert

maximal überlegt

eher abwartend als aufbrausend

insgesamt ausgeprägter B-Typ

- ⇒ *pessimistisch, leicht irritierbar, sensibel, feinfühlig, reizbar, nervös, empfindlich, unsicher, angespannt, ängstlich, furchtsam, risikobewusst, vorsichtig, wachsam, misserfolgsorientiert, problemorientiert, unzufrieden*
- ⇒ *introvertiert, zögerlich, ruhig, geduldig, zurückhaltend, reserviert, emotionslos, still, verschlossen, zurückgezogen, nicht sehr breit interessiert, dafür tiefergehende Spezialinteressen, „reiches Innenleben“, „erlebnissatt“, „häuslich“, „unattraktiv“*

⇒ reaktiv zögerlich, gut hemmbar (Pawlow: „extrem hemmbarer Typ“), kontrolliert, organisiert, sorgfältig, planend, effektiv, zuverlässig, genau, überlegt, verantwortlich, gewissenhaft, lösungsorientiert und lösungsfähig (durch Nachdenken) => „selbständiger Denker“

Zugehörige Systeme:

- **I): „besorgt“** („schwere große Karosserie, Motor an“): ist **grundsätzlich besorgt, aufmerksam, sensibel (mitfühlend) und aufgeregter** (da „Motor schon an“); kann Geschwindigkeit nicht so schnell selbst steigern (da „schwer“) → **gebremste Eigenmotivation, niedrige proaktive Impulsivität**; wird durch äußere Einflüsse („Gefälle der Straße“) schnell ins Rollen gebracht (da „schwer“) → **gut von außen motivierbar, hohe reaktive Impulsivität**; bekommt schlecht die Kurve (da „schwer“) → oft in der Überforderung, kann nur mit Tankumweg wieder heimfahren (da hoher Verbrauch, weil „schwer“) und muss dann schon wieder weiterfahren, kann den Motor daher schlecht wieder abschalten → insgesamt **schlechte Stressregulation und damit niedrige Stresstoleranz**; Physiologie: hohes Basal-Cortisol, bei Stress geringer Cortisolanstieg möglich und dadurch schlechte Rückkopplung
- **II): „gehemmt“** („klobig“): kann sich nur **langsam aufregen, gebremstes Handeln** (da „hoher Windwiderstand“) → **niedrige Impulsivität**; Physiologie: viel Serotonin in entsprechenden Hirnbereichen
- **III) „wenig begierig und wenig handlungsmotiviert“ („N-Typ“)** („wenig PS“): kann Geschwindigkeit durch Gasgeben nur langsam steigern → **bremst Eigenmotivation, Motivierbarkeit von außen sowie proaktive und reaktive Impulsivität**; Physiologie: wenig Dopamin in entsprechenden Hirnbereichen
- **IV) „geringe Impulsivität - reaktiv“**: „wenig PS → wenig begierig und wenig handlungsmotiviert“ (Dopamin -), „klobig → gehemmt“ (Serotonin +); „schwere Karosserie“ (Cortisol +)
- **V) „geringeres Geselligkeitsbedürfnis“** (introvertierter, da Serotonin +)
- **VI) „Realitätssinn, Konzentrationsvermögen“**: aufmerksam (Cortisol +), gute Konzentration (da geringe Impulsivität → Dopamin -, Serotonin +), nachdenklicher (Acetylcholin +)