DIE VIER TEMPERAMENTE
- auf der Spur zu mir -

Frauenfrühstück 2017

1. Was Gott tut, das ist wohlgetan!
Es bleibt gerecht sein Wille;
Wie er fängt meine Sachen an,
Will ich ihm halten stille.
Er ist mein Gott, der in der Not
Mich wohl weiß zu erhalten,
Drum lass' ich ihn nur walten.

2. Was Gott tut, das ist wohlgetan!
Er wird mich nicht betrügen,
Er führet mich auf rechter Bahn;
So lass' ich mich begnügen
An seiner Huld und hab' Geduld,
Er wird mein Unglück wenden,
Es steht in seinen Händen.

3. Was Gott tut, das ist wohlgetan!
Er ist mein Licht und Leben,
Der mir nichts Böses gönnen kann;
Ich will mich ihm ergeben
In Freud' und Leid; es kommt die Zeit,
Da öffentlich erscheinet,
Wie treulich er es meinet.

4. Was Gott tut, das ist wohlgetan!
Dabei will ich verbleiben;
Es mag mich auf die raue Bahn
Not, Tod und Elend treiben,
So wird Gott mich ganz väterlich
In seinen Armen halten,
Drum lass' ich ihn nur walten.

Herr, du hast mich erforscht und du kennst mich.
Ob ich sitze oder stehe, du weißt von mir.
Von fern erkennst du meine Gedanken.

Ob ich gehe oder ruhe,
es ist dir bekannt;
du bist vertraut
mit all meinen Wegen.

Noch liegt mir das Wort
nicht auf der Zunge
- du, Herr, kennst es bereits.

Du umschließt mich
von allen Seiten
und legst deine Hand auf mich.

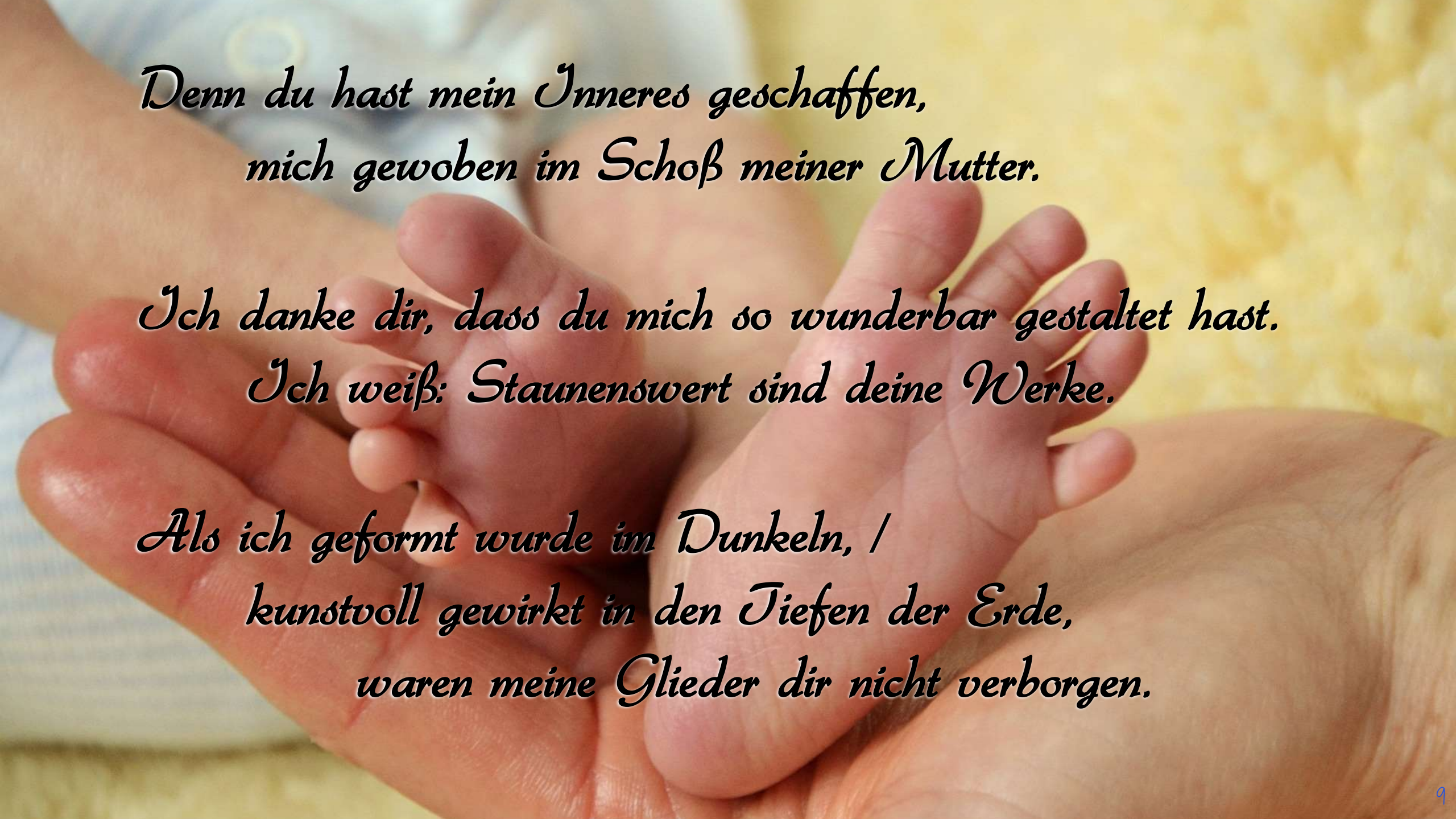
Zu wunderbar
ist für mich dieses Wissen,
zu hoch,
ich kann es nicht begreifen.

Wohin könnte ich fliehen vor deinem Geist,
wohin mich vor deinem Angesicht flüchten?

Steige ich hinauf in den Himmel, so bist du dort;
bette ich mich in der Unterwelt, bist du zugegen.

Nehme ich die Flügel des Morgenrots
und lasse mich nieder am äußersten Meer,
auch dort wird deine Hand mich ergreifen
und deine Rechte mich fassen.

Würde ich sagen: «Finsternis soll mich bedecken,
statt Licht soll Nacht mich umgeben»,
auch die Finsternis wäre für dich nicht finster,
die Nacht würde leuchten wie der Tag,
die Finsternis wäre wie Licht.

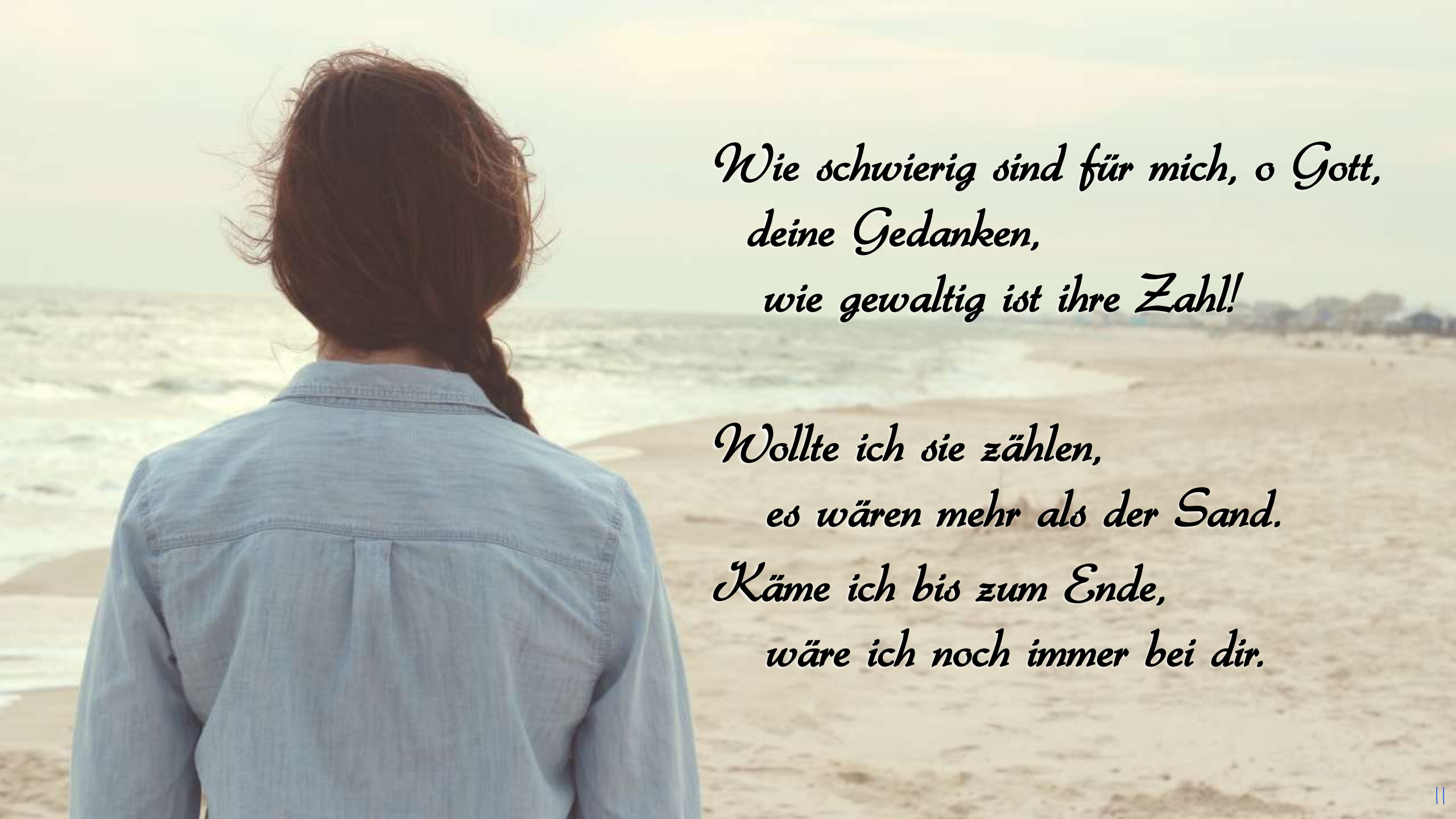


Denn du hast mein Inneres geschaffen,
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.

Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast.
Ich weiß: Staunenswert sind deine Werke.

Als ich geformt wurde im Dunkeln, /
kunstvoll gewirkt in den Tiefen der Erde,
waren meine Glieder dir nicht verborgen.

Deine Augen sahen, wie ich entstand,
in deinem Buch war schon alles
verzeichnet;
meine Tage waren schon gebildet,
als noch keiner von ihnen da war.



Wie schwierig sind für mich, o Gott,
deine Gedanken,
wie gewaltig ist ihre Zahl!

Wollte ich sie zählen,
es wären mehr als der Sand.
Käme ich bis zum Ende,
wäre ich noch immer bei dir.

Erforsche mich, Gott, und erkenne mein Herz,
prüfe mich, und erkenne mein Denken!

Sieh her, ob ich auf dem Weg bin, der dich kränkt,
und leite mich auf dem altbewährten Weg!

1. Lobe den Herren,
den mächtigen König der Ehren;
lob ihn, o Seele, vereint mit den
himmlischen Chören.
Kommet zuhauf,
Psalter und Harfe wacht auf,
lasset den Lobgesang hören.

2. Lobe den Herren,
der alles so herrlich regieret,
der dich auf Adelers Fittichen
sicher geführet,
der dich erhält,
wie es dir selber gefällt.
Hast du nicht dieses verspüret?

3. Lobe den Herren,
der künstlich und fein dich bereitet,
der dir Gesundheit verliehen, dich
freundlich geleitet.
In wieviel Not
hat nicht der gnädige Gott
über dir Flügel gebreitet!

4. Lobe den Herren,
was in mir ist, lobe den Namen.
Lob ihn mit allen, die seine
Verheißung bekamen.
Er ist dein Licht;
Seele, vergiss es ja nicht.
Lob ihn in Ewigkeit. Amen.

Der Herr sei vor dir,
um dir den rechten Weg zu zeigen.

Der Herr sei neben dir,
um dich in die Arme zu schließen
und dich zu schützen.

Der Herr sei hinter dir,
um dich zu bewahren vor
der Heimtücke böser Menschen.

Der Herr sei unter dir,
um dich aufzufangen, wenn du fällst,
und dich aus der Schlinge zu ziehen.

Der Herr sei in dir,
um dich zu trösten, wenn du traurig bist.

Der Herr sei um dich herum,
um dich zu verteidigen,
wenn andere über dich herfallen.

Der Herr sei über dir,
um dich zu segnen.

So segne dich der gütige Gott.

Altchristlicher Segenswunsch

DIE VIER TEMPERAMENTE
- auf der Spur zu mir -

Frauenfrühstück 2017

Wer bin ich? Wozu gibt es mich?

- Wer bin ich?
  - Meint immer auch: wer bin ich für dich?
  - Jemand gibt mir als Person eine Bedeutung.

- Wozu gibt es mich?
  - Eine Aufgabe, ein Sinn über mich selbst hinaus
  - Aber nicht Voraussetzung für das DA-Sein, eher als Zusammenklang,
  - Dass ich bin, ist erst einmal die Voraussetzung

Gut oder schlecht?

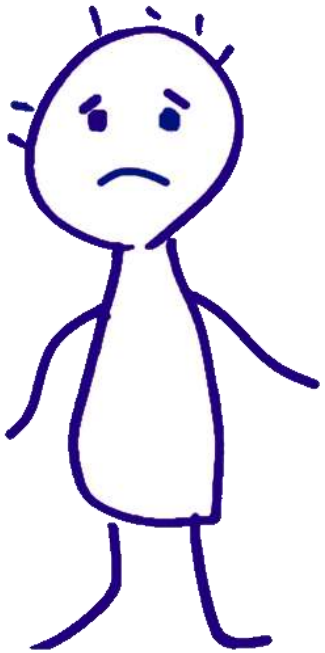
- **Persönlichkeitsanlage**
  - Angeboren
  - Potenzial
  - Nützliches und Hinderliches
  - Je nach Situation, Umfeld, Gruppe
- 2 Seiten einer Medaille
- Alle sind sehr gut.

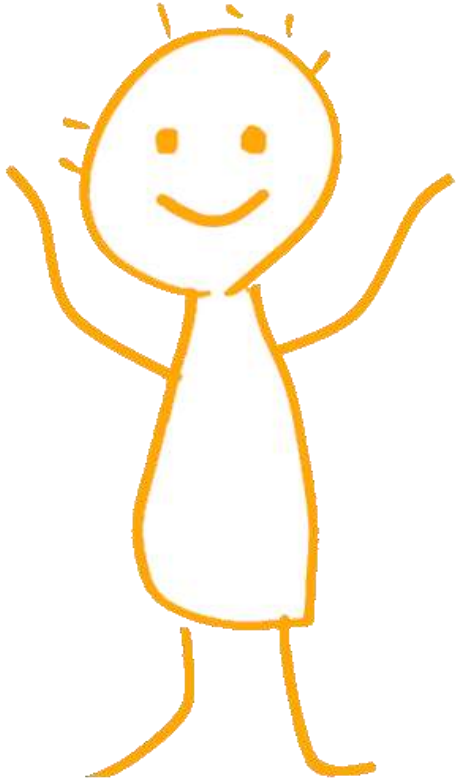
- <-> **Charakter**
  - Was mache ich daraus?

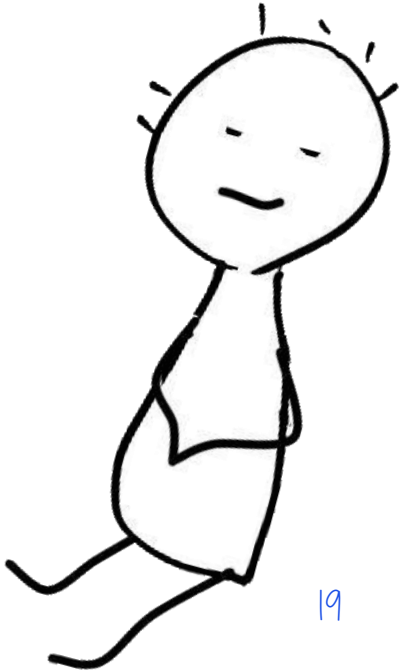
Ziel

- Sich kennenlernen
- Sich verstehen
- Sich annehmen; Freude haben
- Mit sich gut umgehen
  - Mit der Energie des Guten arbeiten
  - Fehler korrigieren, sich ergänzen lassen
  - Oder Umgang damit finden
- Wachsen
- Heiligkeit

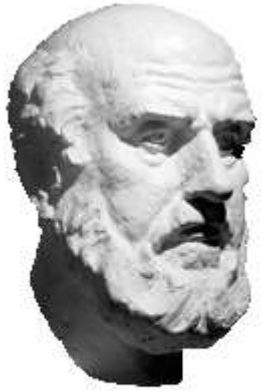
Vier Temperamente

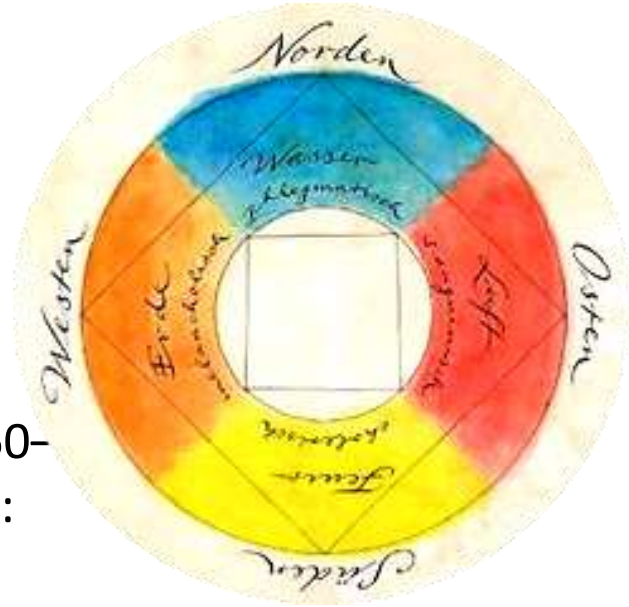






Vier Temperamente





Aus der Vier-Säfte-Lehre des Hippokrates von Kos (griech. Arzt, ca. 460–
Chr.) entwickelte der Arzt Galenos um 190 n.Chr. folgende Zuordnung:

Blut (lat. sanguis):
Sanguiniker (leichtblütig, heiter, aktiv)

Schleim (gr. phlegma):
Phlegmatiker (passiv, schwerfällig, die Ruhe im Sturm)

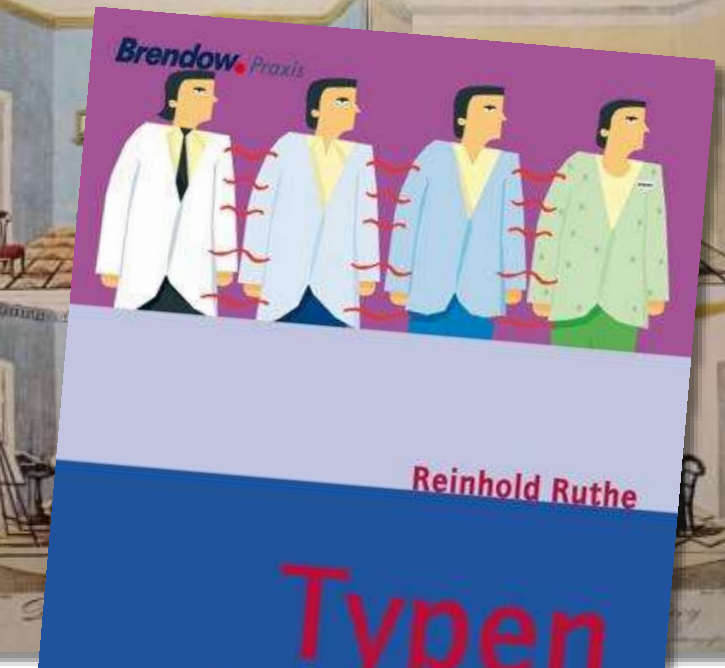
Schwarze Gallenflüssigkeit (gr. mélaina cholé):
Melancholiker (traurig, tief, nachdenklich)

Gelbe Gallenflüssigkeit (gr. cholé):
Choleriker (energisch, durchsetzungsfähig, reizbar, erregbar)

Literatur

Helmut Eller
Die vier Temperamente
Anregungen für die Pädagogik

Die vier Temperamente – und welcher Typ bin ich?



Brendow Praxis
Reinhold Ruthe
Typen und Temperamente
Die vier Persönlichkeitsstrukturen

Emma Graf
Das Vier Temperamente Kochbuch

Florence Littauer
Einfach typisch!
Die vier Temperamente unter der Lupe
Mit großem Persönlichkeitstest
GerthMedien

Test

1. Auf mich trifft folgende Eigenschaft am ehesten zu:

a) Dominant

b) Besonnen

c) Nachdenklich

d) Fröhlich

Test

2. Wie erlebe ich meine Stimmungen?

a) Ich verliere schnell die Lust an etwas

b) Nach außen bin ich ruhig, aber innen bin ich tief bewegt

c) Ich bin schnell reizbar und zeige das auch

d) Ich lasse mich nicht so leicht aus der Ruhe bringen

Test

3. Wie ich mit mir selbst umgehe

a) Ich bin in mich gekehrt und stelle mich selbst in Frage

b) Ich entscheide immer spontan

c) Ich habe nie Lust, etwas an mir zu ändern

d) Ich bin stark und tue etwas dafür

Test

4. Wenn ich mit anderen zusammen bin

a) Ich höre hauptsächlich zu

b) Ich argumentiere und kann mich durchsetzen

c) Ich rede viel Unterhaltsames

d) Ich beobachte die anderen

Test

5. Wie schätzen mich andere ein?

a) Pessimistisch

b) Unglücklich

c) Weiß immer alles besser

d) Total extrovertiert

Test

6. Was mache ich, wenn der Zug 5 Minuten über der Zeit ist und es knapp wird mit dem Anschlusszug?

a) Ich trippele nervös hin und her und versuche, mich abzulenken

b) Ich warte. Ich kann sowieso nichts ändern.

c) Ich mache mir Vorwürfe, dass ich nicht einen Zug vorher ausgesucht habe.

d) Ich schimpfe auf die Deutsche Bahn.

Test

7. In einer Diskussion

a) Ich habe eine klare Meinung, und die sage ich gleich zu Beginn.

b) Ich höre erst einmal zu, wäge genau ab. Am Ende komme ich oft nicht zu Wort.

c) Mir reicht es, wenn ich gefragt werde. Dann antworte ich sachlich und kurz.

d) Mir fällt am meisten ein, wenn ich rede. Auch später habe ich immer wieder Ergänzungen zum Gespräch.

Test *8. Unter Freunden*

a) Ich habe meistens so eine Art Führungsrolle.

b) Ich habe viele Freunde. Ich sorge für gute Stimmung und bin unternehmungslustig.

c) Ich habe wenige, aber gute Freunde, mit denen ich über persönliche Dinge sprechen kann.

d) Ich habe wenige Freunde. Aber diese schon seit vielen Jahren.

Test

9. Umgang mit der Freizeit

a)Ich genieße meine Ruhe, lese gerne, höre Musik, entspanne mich.

b) Ich möchte was unternehmen, zuhause sitzen ist wie eingesperrt sein.

c) In meine freie Zeit lege ich oft Arbeiten. Ansonsten liebe ich sportliche Herausforderungen.

d) Ich verbringe meine freie Zeit gerne mit Kunst, denke viel nach, tue was Religiöses oder Soziales.

Test

10. Wenn etwas danebengeht

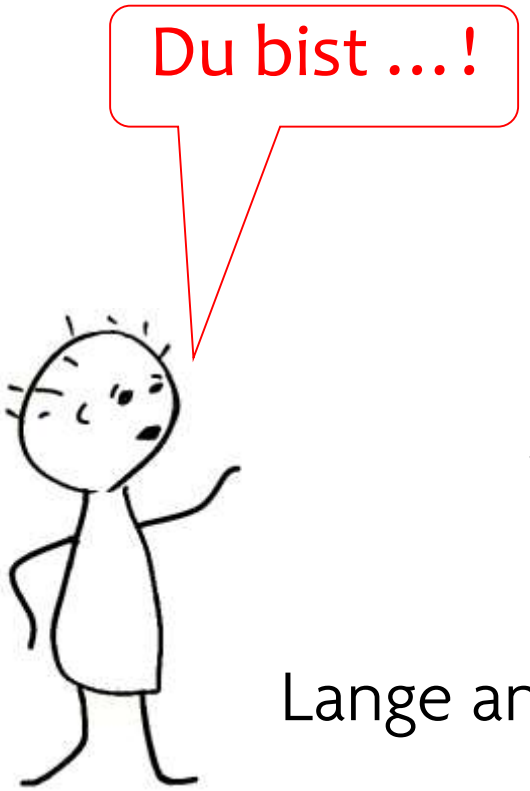
a) Ich werde wütend und schimpfe über die anderen oder die Umstände, die daran (mit)schuld sind. Ich werde es aber das nächste Mal besser machen.

b) Ich suche den Fehler bei mir und bin lange geknickt. Am liebsten will ich dann alles hinschmeißen.

c) Es kann immer mal was danebengehen. Schließlich sind wir ja Menschen. Ob es sich lohnt, es nochmals zu versuchen, wäge ich gut ab und entscheide dann.

d) Wenn etwas danebengeht, halte ich mich nicht lange damit auf. Ich will nicht dafür die Verantwortung übernehmen. Dann probiere ich halt etwas Anderes.

Wie reagiere ich?



Schnell <–> langsam

Geschwindigkeit

Stark/tief <–> wenig/oberflächlich

Intensität

Lange anhaltend <–> kurz

Dauer

Reaktionen

Choleriker	Sanguiniker	Melancholiker	Phlegmatiker
Schnell, spontan	Schnell, spontan	Langsam, verzögert	Langsam, verzögert
stark	Leicht	Stark	leicht
Äußerlich sichtbar Innerlich tief	Äußerlich sichtbar oberflächlich	Wenig sichtbar Innerlich tief	Wenig sichtbar Je nachdem
Vorübergehend	vorübergehend	Lang anhaltend	Vorübergehend
Gespeichert	Gelöscht	Gespeichert	Gelöscht (Ausnahmen)
tief	oberflächlich	tief	oberflächlich
Kraftvoll, energisch	sprunghaft	Tiefgründig	Ruhig, dauerhaft

Choleriker

Stärken

- ✓Verantwortung
- ✓Durchsetzung
- ✓Führung
- ✓Zielstrebigkeit
- ✓Energie

Schwächen

- Bestimmend
- Fühlt sich überlegen
- Verletzt andere
- Macht Angst
- Teilt in schwarz-weiß ein (Freund – Feind)

Aufgabe/Wachstum

- ❖Das richtige Ziel wählen
- ❖Einfühlung in andere
- ❖Annahme eigener Grenzen und die von anderen

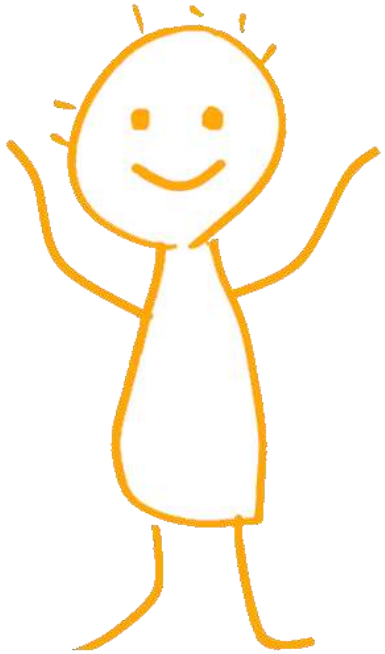
- ❖*Inneres Kind und eigene Gefühle wahrnehmen und annehmen.*

Kind Gottes sein.

Sanguiniker

Stärken

- ✓Leichtigkeit
- ✓Fröhlichkeit
- ✓Ideenreichtum
- ✓Aktiv
- ✓Mitreißend
- ✓sympathisch



Schwächen

- – Sprunghaft
- – Vergesslich, nicht verlässlich
- – Oberflächlich
- – Fähnchen im Wind
- – ausweichend

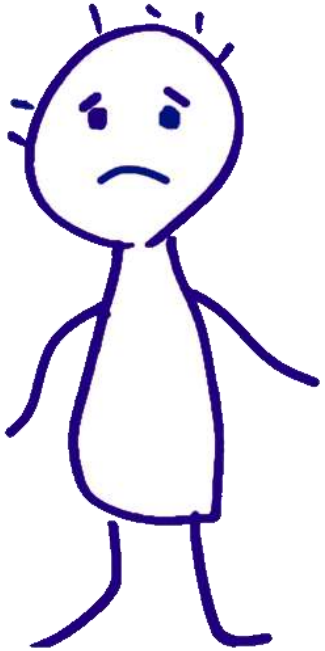
Aufgabe/Wachstum

- ❖Gabe in den Dienst anderer stellen
- ❖Ernsthaftigkeit, Tiefe zulassen
- ❖Sich selbst hinterfragen und sich schwierigen Dingen stellen.
- ❖Verantwortung übernehmen.

- ❖*Flucht und Überspielen überwinden.*

Reife im Glauben.

Melancholiker



Stärken

- ✓Ernsthaft
- ✓Tiefgründig
- ✓Reflektiert
- ✓Künstlerische Ader
- ✓Feinfühlig
- ✓Exakt
- ✓treu

Schwächen

- Verletzlich
- Blockiert
- Übertrieben in der Wahrnehmung
- Zu ernst
- Nachtragend
- Überkritisch - bitter

Aufgabe/Wachstum

- ❖Die eigenen Schätze annehmen als Wert nicht nur als Last
- ❖Den Schatz weitergeben
- ❖Nach außen treten, tun
- ❖Übersensibilität wahrnehmen und Einschätzung korrigieren
- ❖Verarbeiten von Endrücken.

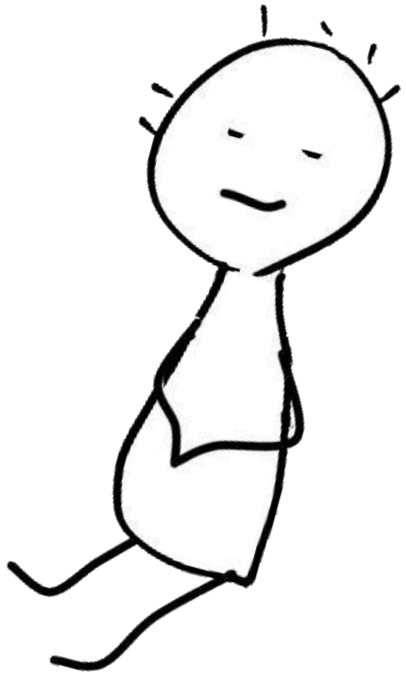
- ❖*Angst vor negativen Emotionen anderer überwinden*

Vertrauen, Kindlichkeit.

Phlegmatiker

Stärken

- ✓Ruhe
- ✓Klarheit
- ✓Denken, Reflexion
- ✓Übersicht
- ✓Konzentration
- ✓Beharrlichkeit
- ✓Ausdauer
- ✓Treue
- ✓Genügsamkeit



Schwächen

- Hält sich raus, keine Verantwortung
- Passiv, bequem
- Isolation

Aufgabe/Wachstum

- ❖Wert der eigenen Art erkennen.
- ❖Sich mitteilen
- ❖vom Urteilen zum Tun kommen.

- ❖*Aus dem Versteck herauskommen.*

Innere Quellen finden und sprudeln lassen. Lieben.

Erlösung und Reifung

- Die wirkliche Veranlagung ist zugedeckt und muss erst entdeckt und geweckt werden.
  - Grund dafür kann sein: Erziehung, Lebensumstände, Kultur, Lebensphase.
- Das Temperament in Reinform ist selten. So hat jeder in sich einen Ausgleich für die Schwächen.
- In der Gemeinschaft mit anderen wird man ergänzt.
  - Verschiedenheit und Ergänzungsbedürftigkeit → Ergänzungswilligkeit → Ergänzungsfähigkeit → Zusammenspiel
- Versöhnung mit den eigenen Grenzen

- Erlösung des abgesicherten Kindes

Ganzwerden in Jesus und Maria

Jesus antwortete ihnen: Können denn die Hochzeitsgäste fasten, solange der Bräutigam bei ihnen ist? Solange der Bräutigam bei ihnen ist, können sie nicht fasten.

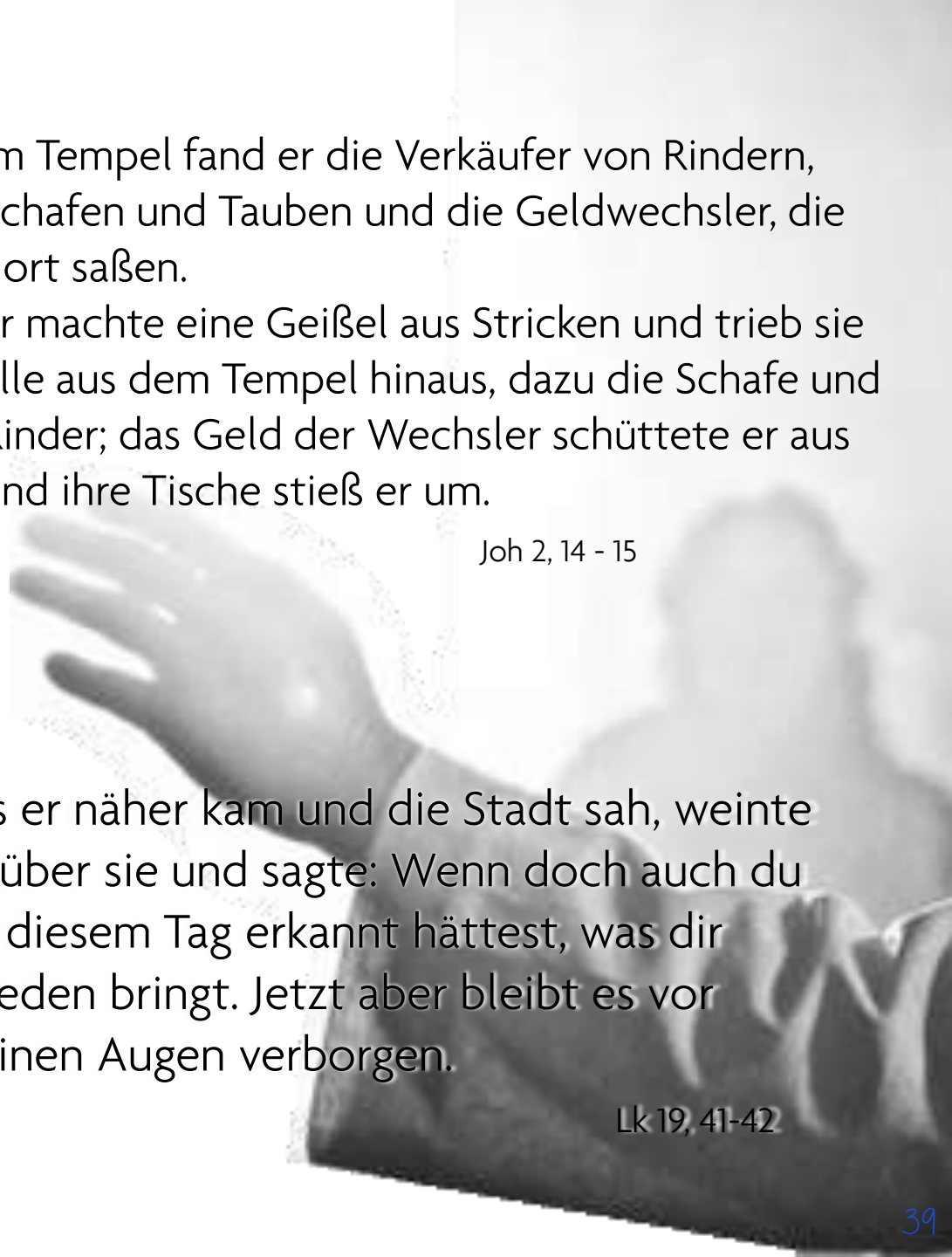
Mk 2, 19

Mit dieser Frage wollten sie ihn auf die Probe stellen, um einen Grund zu haben, ihn zu verklagen. Jesus aber bückte sich und schrieb mit dem Finger auf die Erde. Als sie hartnäckig weiterfragten, richtete er sich auf und sagte zu ihnen: Wer von euch ohne Sünde ist, werfe als Erster einen Stein auf sie.
Und er bückte sich wieder und schrieb auf die Erde.

Joh 8, 6-8

Im Tempel fand er die Verkäufer von Rindern, Schafen und Tauben und die Geldwechsler, die dort saßen.
Er machte eine Geißel aus Stricken und trieb sie alle aus dem Tempel hinaus, dazu die Schafe und Rinder; das Geld der Wechsler schüttete er aus und ihre Tische stieß er um.

Joh 2, 14 - 15



Als er näher kam und die Stadt sah, weinte er über sie und sagte: Wenn doch auch du an diesem Tag erkannt hättest, was dir Frieden bringt. Jetzt aber bleibt es vor deinen Augen verborgen.

Lk 19, 41-42

Ganzwerden in Jesus und Maria

Maria aber bewahrte alles, was geschehen war, in ihrem Herzen und dachte darüber nach.
Lk 2, 19

Als seine Eltern ihn sahen, waren sie sehr betroffen und seine Mutter sagte zu ihm: Kind, wie konntest du uns das antun? Dein Vater und ich haben dich voll Angst gesucht.
Lk 2, 48

Seine Mutter sagte zu den Dienern: Was er euch sagt, das tut!
Joh 2, 5

Da sagte Maria: Meine Seele preist die Größe des Herrn, /
und mein Geist *jubelt über Gott, meinen Retter.*
Denn *auf die Niedrigkeit seiner Magd hat er geschaut.* /
Siehe, von nun an *preisen mich selig* alle Geschlechter.
Denn der Mächtige *hat Großes* an mir *getan* /
und *sein Name ist heilig.*
Er erbarmt sich von Geschlecht zu Geschlecht /
über alle, die ihn fürchten.
Er vollbringt *mit seinem Arm* machtvolle Taten: /
Er zerstreut, die im Herzen *voll Hochmut sind;*
er stürzt die Mächtigen vom Thron /
und *erhöht die Niedrigen.*
Die Hungernden beschenkt er mit seinen Gaben /
und lässt die Reichen leer ausgehen.
Er nimmt sich seines Knechtes Israel an /
und denkt an sein Erbarmen,
das er unsern Vätern verheißen hat, /
Abraham und seinen Nachkommen auf ewig.
Lk1, 48-55

Mutter Maria, mit dir will ich gehn

1. Du hast ganz leis mich beim Namen genannt,
   ich schaute mich nach dir um.
   Da kamst du zu mir, nahmst mich an der Hand,
   wolltest mir Mutter nun sein.

   Ref.: Mutter Maria, mit dir will ich gehn,
   lass meine Hand nie mehr los.
   So wie ein Kind ohne Angst und ganz frei,
   geh ich den Weg nun mit dir.

4. Du zeigst mir Christus, führst mich zu ihm hin,
   zeigst meinem Leben den Sinn.
   Mit ihm im Herzen, mit dir an der Hand
   geht hin zum Vater mein Weg.

T + M: Johannes Ganz

DIE VIER TEMPERAMENTE
- auf der Spur zu mir -

Frauenfrühstück 2017