



Beziehungsbereich: Choleriker/Feuer Plus

Beziehungsbereich: Choleriker/Feuer Plus

Einleitung

Das cholerische Temperament legt ein aktives Beziehungsverhalten an den Tag. Er ist nicht schüchtern, sondern spontan, kontaktfreudig und für allerlei Unternehmungen zu haben.

Vom Naturell her kann er auch mal barsch, laut und stürmisch werden. Er hält die Fäden in der Hand und weiß, wo es lang geht. Für erotische Reize ist er ansprechbar. Dieser Beziehungstyp ist alles andere als eine "Schlaftablette", nämlich ein leidenschaftlicher Lover, der sich stark für eine Beziehung engagiert. Er zeigt seine gefühlvolle Begeisterung und es drängt ihn den Anderen zu erobern, die Verbindung zu spüren und die Gemeinschaft zu erleben.

Ein perfekter Freund/Partner, mit dem man durch dick und dünn gehen kann!

Empfehlungen

-Wenn Du in Stress gerätst, lass Dich nicht zu sehr durch Deine Emotionen mitreißen. Akzeptiere die gegebene Situation und übe Dich in Geduld und Nachsicht. Um Deine Erregbarkeit nachhaltig zu dämpfen, empfehle ich Dir Meditation, Yoga oder andere Entspannungsmethoden anzuwenden. Atme erst einmal durch, komm zur Ruhe und in Deine Mitte bevor Du

(re)agierst!

-Du hast den Drang Deine äußere Umwelt und Deine Mitmenschen mit Deinem Feuer zu verändern oder gar zu verbrennen. Aber es geht auch darum Deine eigenen ungünstigen Gewohnheiten mittels Selbstüberwindung und Selbsterziehung zu korrigieren. Dazu gehört auch die eigenen Urteile, Motivationen und evtl. Überansprüche zu überprüfen.

-Wenn Du (zu) häufig mit Anweisungen und Anforderung an Deine Mitmenschen herantrittst, wirkt sich das wahrscheinlich nicht positiv aus. Sei Dir die Bereiche bewusst, wo Du schalten und walten kannst wie Du willst. Achte aber auch die Bereiche/Grenzen der anderen, funke ihnen nicht (zu viel) dazwischen.

-Auch sollten wir Dinge, die uns missfallen, nicht automatisch als schlecht disqualifizieren. Sie sind nur anders. Byron Katie sagt es so: "Es ist hoffnungslos zu versuchen die Welt und unsere Mitmenschen so zu verändern, wie sie unserer Meinung nach sein sollten. Indem wir der Wirklichkeit so begegnen wie sie ist, erleben wir eine unvorstellbare Freiheit und Freude. Liebe was ist!"

-Beachte, dass Du von anderen meist nicht so viel verlangen kannst wie von Dir selbst.

-Schalte hin und wieder in ein langsames Tempo ein, damit Du nicht über das Ziel hinausschießt und auch den Details genügend Beachtung schenkst.

-Du lebst in einer Welt der Aktivität, der Ergebnisorientiertheit. Auch hast Du einen direkten, offensiven Kommunikationsstil. Kann es sein, dass sich andere dadurch gelegentlich überrannt, dominiert oder verletzt fühlen? Fühle Dich in die Situation des anderen ein, versuche ihn mit Geduld zu verstehen und auf seine Bedürfnisse Rücksicht zu nehmen.

-Es kann schon einmal vorkommen, dass Dir vor Aufregung und Wut die Galle überläuft und Du in Streit mit Deinem Partner gerätst. Lerne konstruktiv mit diesen Energien umzugehen und sie in Lösungen münden zu lassen (z.B. Gewaltfreie Kommunikation nach M. Rosenberg).

-Lass dich nicht zu sehr von Menschen und Umständen einnehmen, damit Du Dich nicht zu sehr "verstrickst" und verausgabst. Bewahre emotionale Distanz und Eigenständigkeit!