



# **Beziehungsbereich: Phlegmatiker/ Wasser Plus**

# Beziehungsbereich: Phlegmatiker/ Wasser Plus

## Einleitung

Die Auswertung des Beziehungstests ergab für Dich das Testergebnis des "Ruhigen Sees". Das drückt sich in einem feinfühligem, toleranten und unterstützenden Beziehungsverhalten aus. Der Phlegmatiker lässt sich nicht so leicht aus der Ruhe bringen. Er ist ein guter Zuhörer, der Konflikte vermeidet und um Harmonie bemüht ist. Als "Ruhiger See" zeigt er Tiefe, Treue und Beständigkeit, dafür kann man von ihm nicht "Action" und viel Initiative erwarten. Er liebt es mit andern gemütlich die Zeit zu verbringen. In der Regel kommt er sehr gut mit anderen aus und ist sehr angenehm im Umgang, weil er sich so empathisch auf sein Gegenüber einstellt. Er übt einen beruhigenden und stabilisierenden Einfluss auf seine Mitmenschen aus.

All dies macht ihn zu einem äusserst angenehmen und liebenswürdigen Partner, Freund, Elternteil.

## Empfehlungen

-Werde Dir des Wertes aber auch der Kehrseite eines ruhigen, angepassten Verhaltensstil in Deinen Beziehungen bewusst. Wie sieht Deine Bilanz aus?

-Verharre nicht zu sehr in einer

Befindlichkeit oder ungemütlichen Beziehungssituation. Wichtig ist es aktiv zu werden, die Themen anzusprechen und die eigene Situation selbst in kleinen Schritten zu verbessern.

-Lass dich nicht zu sehr von Menschen und Umständen einnehmen, damit Du Dich nicht zu sehr "verstrickst" und verausgabst. Mache nicht bloss dem Frieden zuliebe "faule Kompromisse". Es ist auch wichtig sich abzugrenzen, "nein" sagen zu können und die eigenen Anliegen durchzusetzen. Bewahre also emotionale Distanz und Eigenständigkeit!

-Gewinne (unerwarteten) Veränderungen gegenüber eine positive Sicht. Sei flexibel!

-Sei entschlossener und stelle Dir selbst erfüllbare Regeln auf, an die Du Dich hältst. Stelle und suche Dir immer wieder einmal kleine Herausforderungen. Dies führt dann zu einer Zunahme von Selbstvertrauen und der Bereitschaft für gemeinsame Aktivitäten.

-Wenn Dir eine Aufgabe/Veränderung zu groß erscheint, wende die "Strategie der kleinen Schritte" an.

Denke weniger an den Aufwand, aber mehr an das motivierende Ergebnis.

-Es besteht die Gefahr in eine gewisse Abhängigkeit zu kommen gegenüber Personen, Dingen, Konsumgütern, (Suchtmitteln) und den eigenen Wünschen. Sei Dir dann bewusst, dass alles "in Dir" ist. Mache Dich auf die Suche nach "Seelennahrung", was Dir eine tiefe Befriedigung geben kann und Deine "Sehnsucht stillt".

(Persönlich schaue ich mir gerne logon.media an.)

-Um sich von einer niedergedrückten Stimmung zu lösen, ist es hilfreich bewusst dankbar zu sein für alles, was einem das Leben bisher geschenkt hat. Es hilft auch anderen Gutes zu tun. Durch Geben kann man aus einer passiven Rolle aussteigen. Geben macht glücklich. Wer Glück schenkt, wird selbst glücklich.

-Gruppenarbeit und Zusammenarbeit ist hervorragend geeignet, um Dich zu aktivieren, motivieren. Auch Mannschaftssport, oder ein ehrenamtliches Engagement etc. helfen dir aktiv zu werden.