

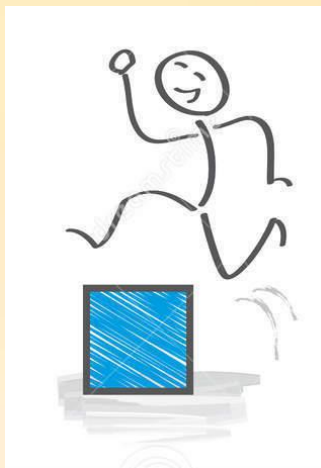
De steen op het pad

Vrolijk springt de sanguinicus over de steen.

'oh, dat was leuk laat ik het nog een keer doen.'

En zie, daar gaat hij alweer naar het volgende doel.

Zijn gedachten zijn er al heen.



De cholericus stoot met een stevige schop van zijn schoen.

de steen van zijn pad met een grimmige blik.

Ziet hoe hij verheugd hoe hij vliegt

door de kracht van zijn voet.

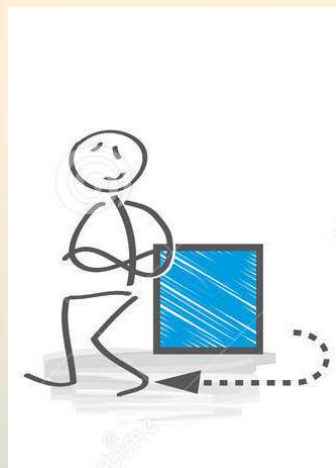


Daar kom de flegmaticus aan

en verlangzaamt gemoedelijk zijn stap.

'Als die steen niet wil gaan dan maak ik een bocht

en loop ik er lekker omheen.'



De melancholicus echter schudt peinzend zijn hoofd

en blikt op de rotspartij neer.

Zuchtend vraagt hij zijn lot:

"Waarom gebeurt mij dat nou weer"



Wat is de definitie van temperament?

- De natuurlijke gesteldheid van je gemoed
- De karaktereigenschap die bepaalt hoe je op dingen reageert.
- Humeur.
- de bijzondere gesteldheid des menschelijken ligchaams, welke zich op de verschillende mengeling der sappen en de verschillende betrekking van hen tot de vaste deelen grondt; ook de daaruit ontstane gewone gemoedsgesteldheid of natuurlijke gemoedsstemming.
- gemiddelde gemoedstoestand van een persoon, die de mate van levendigheid van het karakter, het gedrag en het levenspatroon bepaalt

Wikipedia

- Temperament is een heel basale persoonlijkheidstrek die al in de vroegste kinderjaren blijkt en tot de aanleg van een individu behoort en tot op zekere hoogte erfelijk is. Het gaat daarbij om eigenschappen zoals de felheid waarmee op prikkels wordt gereageerd, het algemene energie- en activiteitsniveau en de mate van introversie of extraversie.



Wat is een mensbeeld?

- Een **mensbeeld** is een doordachte en samenhangende voorstelling van wat het betekent mens te zijn. Mensbeelden zijn verbonden met (historische bepaalde) filosofische, levensbeschouwelijke of religieuze overtuigingen.
- Religieus: In de abrahamitische religies bestaat de mens uit een fysiek lichaam en een onstoffelijke ziel.
- Modern: De homo oeconomicus of economicus (quasi-Latijn, economische mens) is een mensbeeld waarin de mens eerst en vooral een economisch wezen is, dat wil zeggen gericht op de bevrediging van zijn behoeften op efficiënte en rationele wijze maximalisatie van het verwachte nut of vooruitzicht.

Het mensbeeld in de oudheid: Egypte

- Het eerste te onderscheiden wezensdeel was het fysieke lichaam, het zichtbare deel van de mens dat verschillende benamingen kreeg al naar gelang de staat waarin het zich bevond. Een levend lichaam noemde men *Khet* of *iroe* en dat gaf aan dat de Ka nog met het fysieke verbonden was. Het lichaam van een dode duidde men aan met *khat* en de mummie met *sah*.



De Ba

- Het derde wezensdeel, de **Ba** ofwel de ziel, werd afgebeeld als een valk met een mensenhoofd.
- De Ba wordt in de mens actief zodra hij wakker is, de wereld waarneemt en er op reageert.
- Het is typisch een wezen van de dagzijde van de wereld dat indrukken opdoet en gevoelens heeft.
- De Ba staat voor de innerlijke rijke gevoelswereld van de mens.



De Ach

Het woord *ach* betekent in het hiërogliefenschrift stralen of stralend licht. Dit persoonskenmerk kan dan ook worden omschreven met de verlichte geest, het hogere IK. Als een onveranderlijk, levend wezen van licht werd hij vaak geassocieerd met de sterren



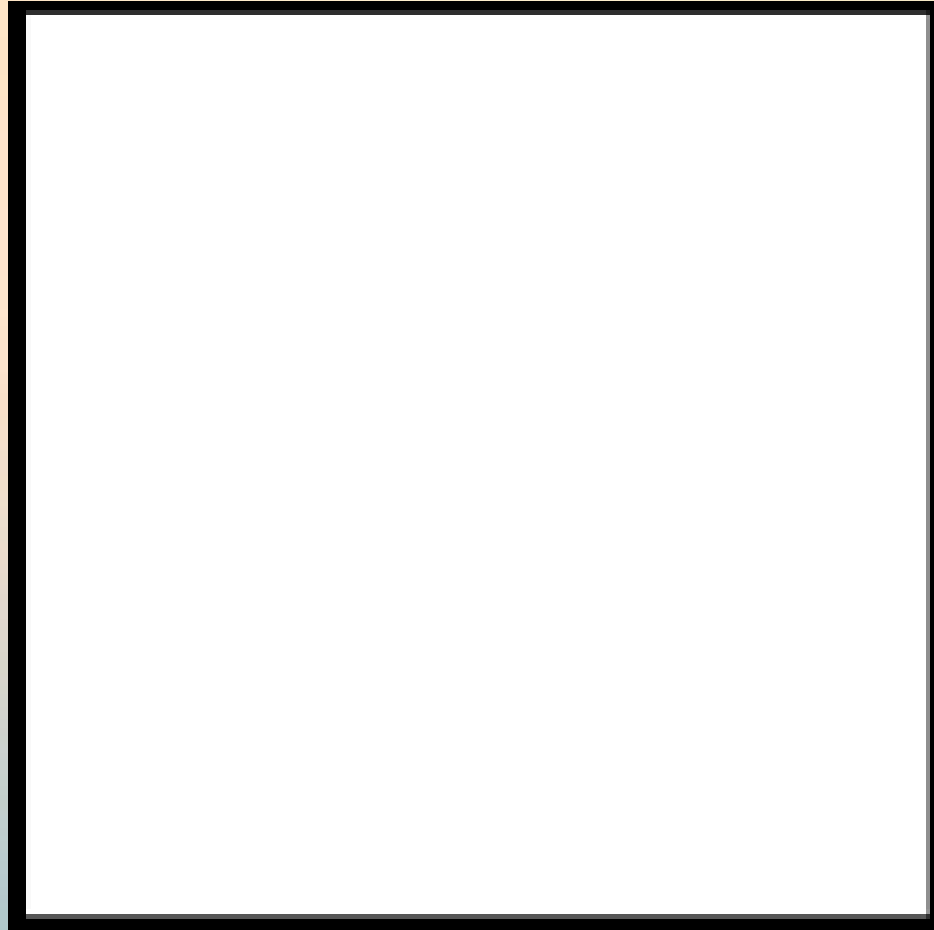
Vier essenties

Khet
Lichaam

Ka
Levenskracht

IK
Ach

Ziel
Ba



Klassieke temperamentenleer

- Hippocrates (ca. 460 – 370): de leer van de humores of sappen:
- Hippocrates koppelde de humores aan vier bijbehorende lichaamssappen:
 - sanguinisch (bloed),
 - cholericus (gele gal),
 - melancholisch (zwarte gal) en
 - flegmatisch (slijm).
- het lichaamssap dat overheerst, bepaalt je temperament, ofwel je persoonlijkheidstype.

4 temperamenten (Hippocrates)

- Temperament wordt bepaald door de verhouding tussen de vier *humores* (lichaamssappen):
 - Hart: sanguïnisch – opgewekt (sterk, warm bloed)
 - Lever: cholericus – woede (overvloed aan gele gal)
 - Milt: melancholisch – gedeprimeerd (overvloed aan zwarte gal)
 - Hersenen: flegmatisch – koel, afstandelijk, traag, weinig emotioneel (overvloed aan slijm)



Temperamentenleer van Rudolf Steiner

- Alhoewel de filosofie van de temperamenten dus al tweeduizend jaar terug gaat naar de tijd van de Egyptenaren (Hippocrates heeft het weer van hun, beweert hij), heeft Steiner de vier temperamenten gekoppeld aan het vierledig mensbeeld dat hij van de Egyptenaren leende en uitwerkte voor zijn antroposofie.

Sanguinisch
De avonturier
Enthousiasmeert
Leeft bij de dag
Openhartig
Gericht op samenwerking

Flegmatisch
De zorgzame
Volgzaam
Weloverwogen
Gericht op eenheid,
helpen en ondersteunen

Cholerisch
De leider
Domineert
Denkt vooruit
Doortastend
Gericht op competitie en
winnen

Melancholisch
De filosoof, kunstenaar
Individualist
Gevoelig
Gericht op kennis en
wijsheid vergaren en
onderwijzen

Sanguinisch

flegmatisch

cholerisch

melancholisch



Vierledig mensbeeld van Steiner

fysiek
materieel

ether
levenskracht

identiteit
IK

emoties
astraal



Temperamenten en vier essenties

fysiek

flegmatisch

sanguinisch

ether

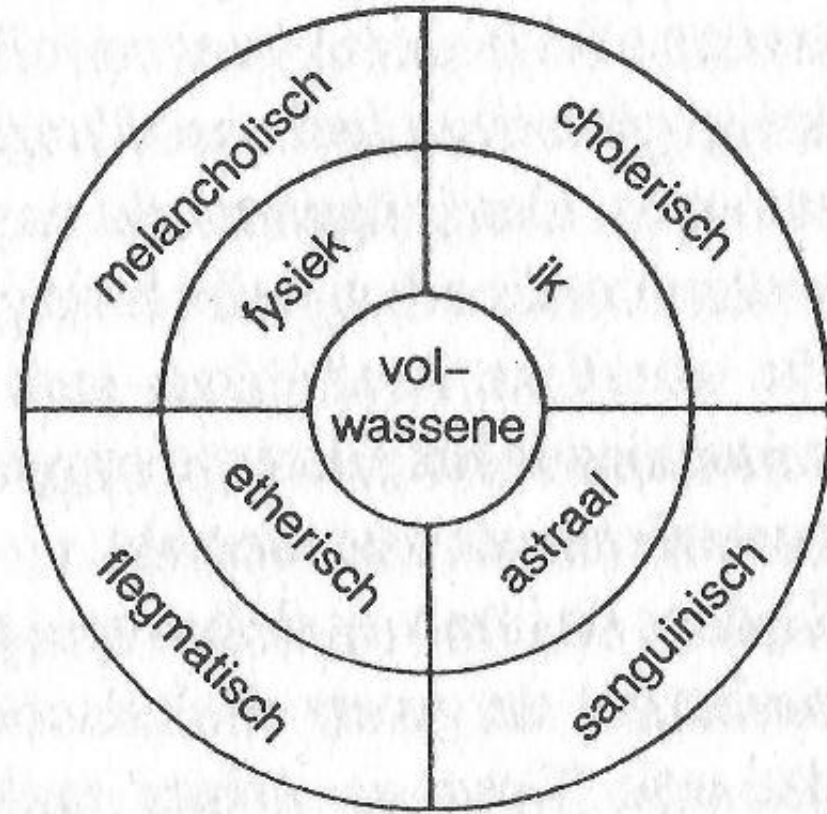
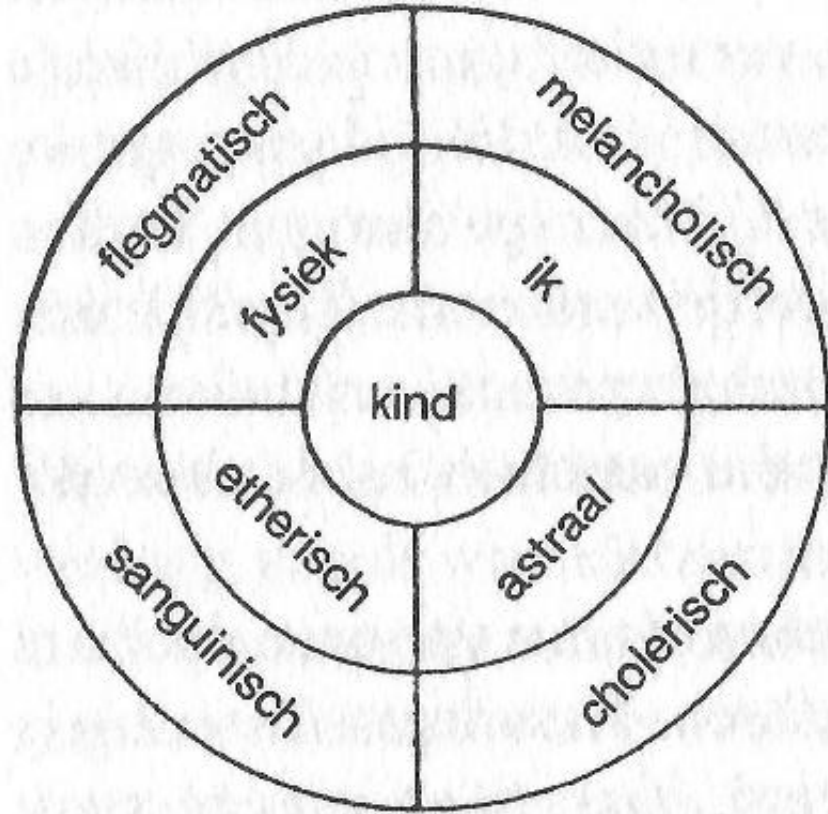
7 tot 14 jaar

IK

melancholisch

cholerisch

astraal



Temperamenten en vier essenties

fysiek

melancholisch

flegmatisch

ether

volwassene

IK

cholerisch

sanguinisch

astraal

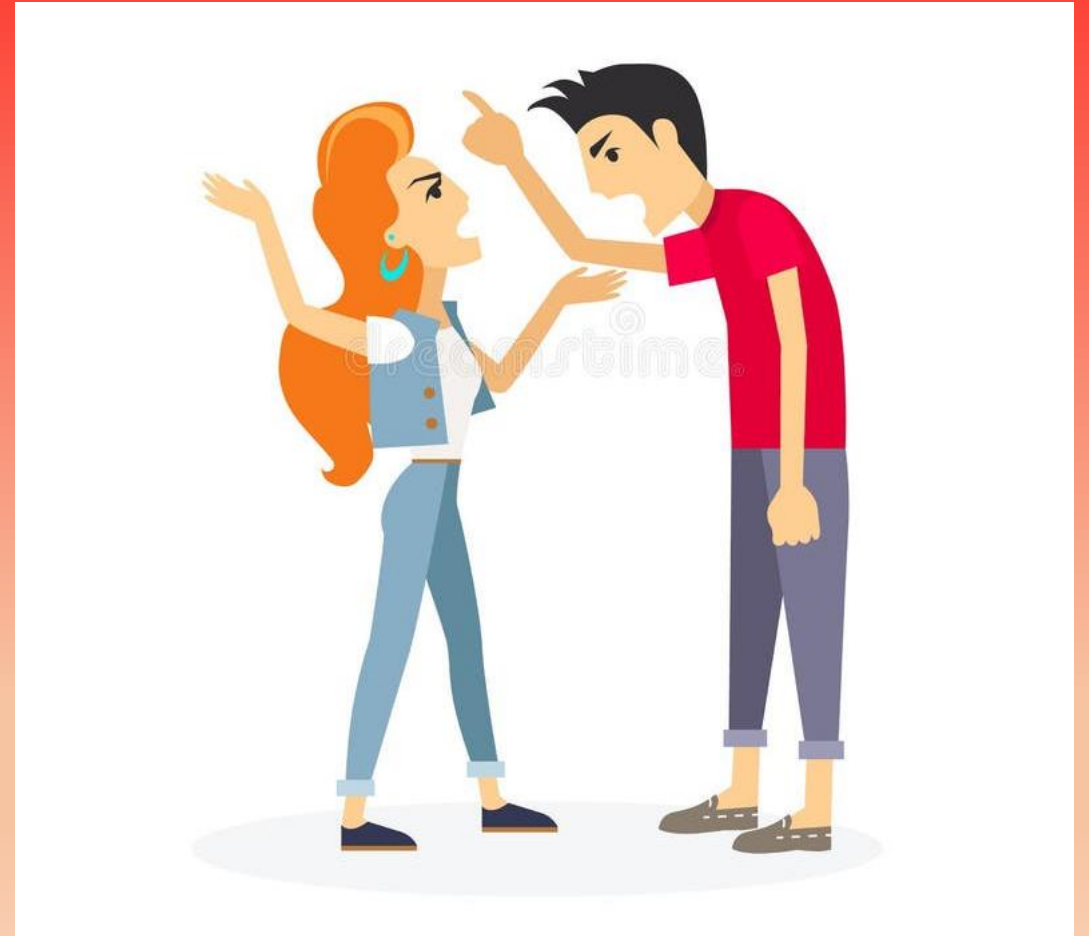
Het cholericische kind

- Enthousiaste leiders
- Vurige aanpakkers
- Driftkickers
- Sterke hartstochten
- Weinig geduld
- Volhardend
- Verantwoordelijk
- Overtuigd en overtuigend



Het cholericische kind

- Hartstochtelijk
- Hakkenloper
- Resultaatgericht
- Directief
- competitief
- Toekomstgericht
- Koortstype
- winnaars



Het cholericische kind

- Innerlijk actief
- Extravert
- Opvliegend
- Geldingsdrang
- Onbeheerst
- Prikkelgevoelig
- Dominant
- Ambitieuus



cholerische kind

- eenpansgerechten
- Roggebrood,
- Drinken vruchtensappen (kers, sleedoorn)
- Soep (niet te gekruid)
- Pap, melk, yoghurt
- Waterige vruchten (meloen)
- Weinig vlees en eieren



De cholericus

- Belangstelling sturen in rust
- Muziek: slaginstrument, piano, trompet
- Boetseren en houtbewerken
- Vermenigvuldigen
- Werkwoorden
- ritme: de jambe
- Klanken: k, t, p, d, f, ch
- heldenverhalen



Eigenschap	Cholerisch		
4-ledigemens: kind	Astraallichaam	Intellectuele atitude	Optimistisch
4-ledigemens: volw	Ik	Sociale houding	Vertrouwend
Tred/Gang	Stevige pas op de hakken	Mentale oriëntatie	Actie
Lichaamsbouw	Gedrongen en hoekig	Communicatie wijze	Bestuurder
Binnen/Buiten	Naar buiten gericht	Grootste talent	Leiderschap
Basis emotie	Boos gedreven	Groepskwaliteit	Visie
Tijd	Gericht op toekomst	Leerhouding	Competatief
Relatiestijl	Strijd	Kracht	Sterk
Werkmotivatie	Fantastische resultaten	Valkuilen bij doorschieten in eenzijdigheid	Te veel willen, workaholica, doordrammen.
		Element	Voor

Het flegmatische kind

- Stabiel
- Innerlijk niet prikkelbaar
- In zichzelf gekeerd
- Comfortzone
- Stofwisselingstype
- Weinig actief
- Evenwichtig
- geduldig



Het flegmatische kind

- Geduldig
- Relationeel
- Geen veranderingen
- Conflictvermijdend
- Harmonie
- Waardevolle relaties
- Betrouwbaar
- Trouw



Flegmatische kind

- Beperk de hoeveelheden
- Weinig suiker
- Voorkeur voor vloeibaar intomen
- Bruin brood, kaas, tuinkruiden
- karnemelk





De flegmaticus

- Gitaar, harp, fluit en piano
- Koorzang
- Optellen
- Bijvoeglijke naamwoorden
- Klanken: M, n, o, b, z, l
- Reisverhalen, herhalingen

Het melancholische kind

- Analyticus
- Stil
- Diepe denker
- Innerlijk actief
- Onbeweeglijk
- Formeel
- Weloverwogen
- Kritisch



Het melancholische kind

- Oog voor details
- Pessimistisch
- Perfectionistisch
- Conservatief
- Logica
- Details
- Onderzoekend
- Gestructureerd





Melancholische kind

- Niet teveel, niet teveel keuzes
- Boeiend van kleur en vorm
- Bloesems, zuidvruchten (warmte)
- Geen wortelgewassen
- Bladgroente wel
- soepen





De melancholicus

- Viool, cello, piano, solozang
- Rekenen: aftrekken
- Taal: zelfstandige naamwoorden
- Klanken: y, s, t, r, u
- Tekenen in perspectief
- biografieën

Het sanguinische kind

- Actief
- Speels
- Harmonisch
- Motorisch
- Extravert
- Creatief
- Spontaan
- gevoelig



Het sanguinische kind

- Inspirerend
- Leeft in het nu
- Samenwerken
- Communicatief
- Afgeleid
- Vluchtig
- Enthousiast
- betrokken





Temperament en goede voeding

- **Het sanguinische kind**
- **Tarwe, volkorenbrood, walnoten, wortel, stengelgewassen, rabarber en zuurkool.**
- **Peterselie, tijm, rozemarijn, weinig suiker wel fruit.**
- **Stofwisseling aan het werk zetten.**



De sanguinicus

- Blokfluit, dwarsfluit
- Dansen en zingen, musical
- Ballet
- Rekenen: delen
- Taal: voorzetsels, voegwoorden, bijwoorden
- Sprookjes en fabels
- Klanken: a, v, h, j, r

Wat doet een.....?



Cholericus



Flegmaticus



