

Körpertyp bestimmen

Wenn wir den Körpertyp und die dazugehörigen Besonderheiten kennen, wird die Begegnung mit Menschen entspannter und macht noch mehr Freude. Das 3-Hirne Modell ist so einfach, dass wir uns und unser Gegenüber innerhalb der ersten Sekunden einer Begegnung mit einer Genauigkeit von zirka 70% einschätzen können.

Der Mediziner und Psychologe William Herbert Sheldon hat den einzelnen Menschen anhand seines Körperbaus bestimmt und in 3 Grundtypen eingeteilt. Insgesamt unterscheiden wir zwischen 3 Grundtypen und 4 Mischtypen – wir kennen schlussendlich also 7 verschiedene Körperbautypen.

Der Hirnforscher Paul D. MacLean hat in seinen Forschungen herausgefunden, dass das typische menschliche Verhalten einzelnen Hirnteilen zugeordnet werden kann. Ein oder zwei Hirnteile dominieren oft, in selteneren Kombinationen sogar alle 3 Hirnteile.

Legen wir nun die Erkenntnisse der beiden Forscher zusammen,, so erhalten wir ein leicht zu bestimmendes Modell für unsere Biostruktur. Die Biostruktur ist genetisch bestimmt und verändert sich im Laufe des Lebens nicht. Meist sind wir Menschen eher Mischtypen – die Grundeinteilung der 3 Haupttypen hilft uns jedoch sehr bei dem Bestimmen des Mischtypen:



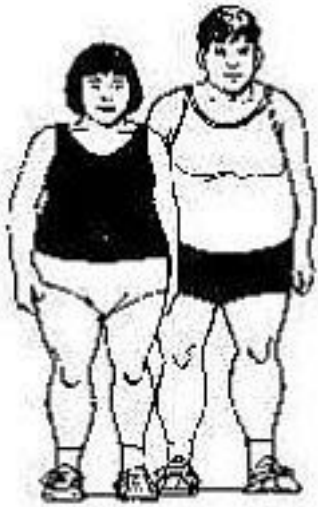
Mesomorph / Rot

Er hat eine Neigung zu Muskulosität (auch metromorph), einen breiten Brustkorb, feste, dicke Haut und Haare, Körper in V-Form (Sanduhrform bei Frauen), Sein Schwerpunkt liegt bei den Schultern.

Bei ihm sehen wir markante Wangenknochen und einen massiven Unterkiefer mit Grübchen. Sein Gesicht ist lang und breit. Wenn er Fett anlagert, dann meist nur an Bauch und Hüfte.

Er hat große Hände und kräftige Handgelenke. Ebenso grosse Füße, einen langen Oberkörper, eine kräftige Muskulatur und große Körperkraft.

Der Mesomorph kann in athletische und normale Form unterteilt werden.



Endomorph / Grün

Er hat die Neigung zur Fettspeicherung (auch pyknomorph)

Erkennbar sind weiche Muskulatur und ein eher schwacher Knochenbau.

Seine Arme und Beine sind kurz, sein Gesicht rund und der Hals kurz. Die Lippen sind voll – vor allem die Oberlippe ist ein deutliches Merkmal.

Der Körperbau ist rundlich und die Haut weich und glatt. Er hat viele, aber dünne Haare.

Seine Hüften sind breit, dort hat er eine gute Fettspeicherung. Sein Schwerpunkt liegt im Bauchbereich. Die Finger sind eher kurz, klein und weich.



Ektomorph / Blau

Er hat eine deutliche Neigung zu Schlankheit (auch leptosom)

Sein Körper ist feingliedrig, sein Oberkörper kurz, die Arme und Beine lang, Seine Füße und Hände sind schmal. Die Finger sind eher lang und die Handgelenke schmal. Er hat in der Jugend eine geringe Fettspeicherung.

Erkennbar sind ein kleiner Brustkorb und schmale Schultern, meist mit langen, dünnen Muskeln.

Seine Haut ist dünn und zart. Die Haare sind dünn und nicht dicht.

Das Gesicht ist schmal, die Stirn erscheint hoch und das Kinn spitz zulaufend.

Ektomorphe Menschen sind meist hochwüchsig; es besteht aber auch die Möglichkeit geringer Körpergröße.

Wie bestimme ich nun den Mischtyp?

Um den dominanten Hirnteil zu finden, ist es hilfreich 3 Punkte für den jeweiligen Körpertyp zu finden: Wir schauen hier auf:

Die Körperform
Die Kopfform
Hände / Finger
Kinn / Lippen
Haut / Haare

Es gilt 3 Punkte für den dominanten Hirnteil zu finden. Dann wird mit der genau gleichen Vorgehensweise der 2. dominante und der 3. Hirnteil ermittelt. Wir haben dann ein Modell, das aussieht wie eine 3-stufige Treppe. Je nachdem wie stark die Dominanz der Hirnteile ist, variiert die Höhe der Treppenstufen.

Dein Nutzen

Erkenne Deinen Körpertyp und damit Deine eigene biologische Struktur, akzeptiere sie und setze sie gezielt ein.

Jeder Typ hat Schwächen und Stärken. Werde Dir Deiner eigenen Stärken bewusst. Setze Deine eigenen Stärken im Leben gut ein.

Sei „ganz Du selbst“ und fühle Dich wohl – das bringt ganz tolle Ergebnisse in jedem Lebensbereich.

Ich wünsche Dir viel Spass beim Bestimmen Deines Körpertypes und beim Erkennen Deines Gegenübers. Ab jetzt wird jede Begegnung viel entspannter und interessanter sein.

Deine Theres