GUNTER FRANK
MAJA STORCH

Komplett überarbeitete Neuausgabe – mit Praxistest

DIE MAÑANA-KOMPETENZ

PIPER

WER PAUSEN MACHT, HAT MEHR VOM LEBEN

TEST – meine Mañana-Zone

Bewerten Sie folgende Aussagen im jeweiligen Mañana-Typ-Bereich nach dem vorgegebenen Punkteschema:

0 Punkte:	trifft gar nicht zu
1 Punkt:	trifft seltener zu
2 Punkte:	trifft mittelmäßig zu
3 Punkte:	trifft häufiger zu
4 Punkte:	trifft genau zu

Wärme

- Im Urlaub bevorzuge ich warme Länder ___
- Ich friere schneller als andere ___
- Für mein Wohlergehen brauche ich regelmäßige, warme Mahlzeiten ___

Summe ___

Sport

- Sport war in der Schule eines meiner Lieblingsfächer ___
- Wenn ich mich nicht genug bewege, fühle ich mich unwohl ___
- Mich so richtig auszupowern ist für mich der beste Weg zum Abschalten ___

Summe ___

Rückzug

- Ich brauche regelmäßige Rückzugsmöglichkeiten in meinem Alltag ___
- Ich bin gerne allein ___
- Ich reagiere feinfühlig auf Stimmungen anderer Menschen ___

Summe ___

Aktivierbarkeit

- Stundenlanges Liegen im Liegestuhl ist nicht mein Ding ___
- Wenn mir etwas gefällt, will ich es sofort in die Tat umsetzen ___
- Am besten schalte ich ab, wenn ich einer einfachen Tätigkeit nachgehe ___

Summe ___

Geselligkeit

- Umringt von Freunden und Familie fühle ich mich richtig wohl ___
- Anderen zu helfen gibt mir Kraft und Energie ___
- Unternehmungen in einer Gruppe machen mir mehr Spaß als im Alleingang ___

Summe ___

Intellektuell-musische Betätigung

- Ich verfüge über eine ausgeprägte Vorstellungskraft ___
- Schönheit in Design, Architektur und Natur ist mir ein Lebensbedürfnis ___
- Im Theater, Konzert, Museum oder bei guter Lektüre kann ich meinen Akku laden ___

Summe ___

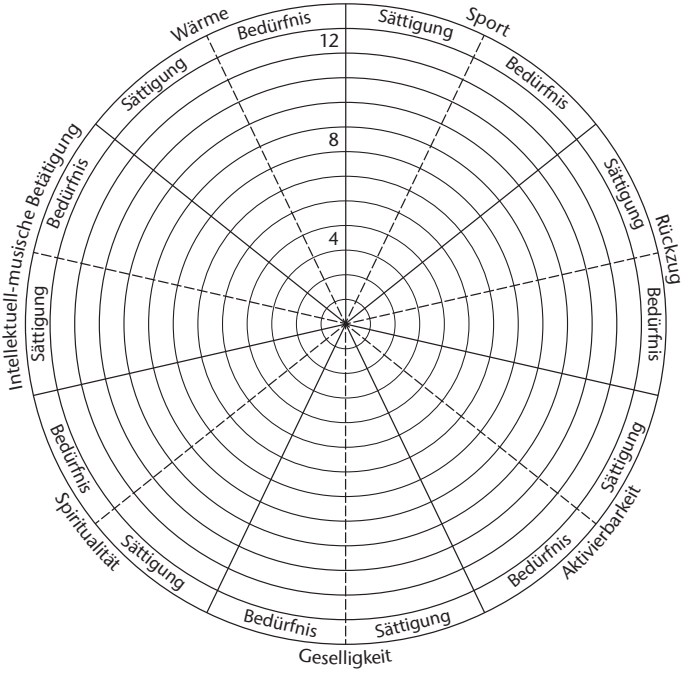
Spiritualität

- Es verschafft mir Ruhe, mich in ein größeres Ganzes eingebettet zu fühlen ___
- Ich glaube daran, dass jedes Leben einen Sinn hat ___
- An Kraftorten zu verweilen tut mir gut ___

Summe ___

Meine Mañana-Zone

In der folgenden Grafik können Sie sich einen Überblick über Ihre persönliche Mañana-Zone verschaffen. Kreuzen Sie im jeweiligen Mañana-Typbereich (Tortenstück) die Stelle an, die der Summe Ihrer Punktzahl (mindestens 0, maximal 12) entspricht. Dies tun Sie für alle sieben Mañana-Typen. Verbinden Sie nun diese Kreuze zu einem Spinnennetz, und es entsteht die Zone, in der Sie ganz besonders gut Ihren Parasympathikus nutzen können.



Mein Mañana-Kontostand

Doch die Kenntnis der persönlichen Mañana-Zone reicht noch nicht aus, um die eigene aktuelle Mañana-Lage ausreichend einzuschätzen. Denn diese Zone entspricht zwar Ihren ganz persönlichen Mañana-Bedürfnissen, aber es bestehen unterschiedliche Sättigungsgrade dieser Bedürfnisse, die zu einem Mangel genau dieser Bedürfnisse führen.

Wenn jemand beispielsweise mit einem hohen Geselligkeitswert einen Beruf hat, der viele Sozialkontakte mit sich bringt, einen großen Freundeskreis hat und vielleicht noch in einem oder zwei Vereinen aktiv ist,

dann ist das Geselligkeitsbedürfnis gesättigt, und dem Menschen geht es gut. Wenn derselbe Mensch in eine neue Stadt gezogen ist, wo er in einem Büro für sich allein Akten durcharbeiten muss, noch niemanden kennt und als einzige Kontaktperson den Inhaber der Pizzeria hat, in der er allabendlich seine Spaghetti isst, dann geht es diesem Menschen schlecht, und Einsamkeit macht sich im Herzen breit. Eine Übersicht über Bedürfnis und Sättigung zeigt ganz schnell auf, wo die persönlichen Mañana-Baustellen und damit verbunden Planungs- und Handlungsbedarf sind.

Mañana-Sättigung

Deswegen setzen Sie nun zusätzlich ein Kreuz auf der Typenskala, von der Sie annehmen, dass in diesem Bereich eine Sättigung oder eine Unterversorgung besteht. Wenn Sie ein Mañana-Sportlertyp mit einer Punktzahl von 11 sind und Ihre Sportschuhe schon zwei Jahre lang in der Ecke herumliegen, finden Sie vielleicht, dass ein Kreuz mit der Punktzahl zwei Ihre Untersättigung gut anzeigt. Gehen Sie dreimal die Woche zum Sport und fühlen sich dabei ausreichend wohl, dann platzieren Sie Ihr Kreuz bei 10 oder 11, um eine gute Sättigung anzuzeigen. Bringen Sie nun auf jeder Mañana-Typenskala ein entsprechendes zweites Kreuz an. Gehen Sie dabei spontan und zügig vor, ohne viel nachzudenken. Es geht hierbei nicht um mathematische Exaktheit, sondern um ein Bauchgefühl hinsichtlich der Sättigung des Bedürfnisses. Wird es hinreichend befriedigt, oder kommt es gerade deutlich zu kurz?

Auswertung und Mañana-Maßnahmen

Je nachdem, wo Ihre Schwerpunkte in der Mañana-Zone liegen, werden Sie Ihren Parasympathikus besonders gut aktivieren können. Dabei ist die Punktzahl nicht als gut oder schlecht anzusehen, sondern sie verdeutlicht lediglich Ihre persönliche Ausprägung und zeigt, wie stark gezielte Mañana-Maßnahmen in diesem Typ-Bereich wirken. Besonders effektiv füllen Sie Ihr Mañana-Konto, wenn Sie Maßnahmen aus den Typenbereichen umsetzen, in denen eine Untersättigung vorliegt.

Für alle Mañana-Maßnahmen gilt: Sie müssen in einem sicheren Umfeld stattfinden, in dem man sich wohl und geborgen fühlt. Dies ist eine Kernaussage der Polyvagal-Theorie von Stephen Porges. Unter Stress und Druck wird der Akku nicht geladen – völlig unabhängig davon, welche Tätigkeit man ausführt.

Wärme

Haben Sie hier hohe Punktzahlen, dann wird alles, was Sie erwärmt, auch beruhigend wirken.

- Warme Fußbäder
- Entspannungsbad
- Kneipp-Medizin
- Wellness: Sauna, Whirlpool etc.
- Regelmäßige warme Mahlzeiten

Abendliche warme Fußbäder können Wunder bewirken. Bei niedrigeren Werten sollten das Wasser nicht zu warm und die Sauna nicht zu heiß sein.

Sport
Die Botschaft bei hoher Punktzahl ist klar: Sie brauchen sportliche Bewegung, sonst kommen Sie leicht unter Dauerstress. Sportmangel ist dann sogar Ursache von Stress.

- Joggen
- Kicken
- Walken
- Schwimmen

Dabei wählen Sie die Sportart, die richtig Spaß macht, und nicht die, die gerade als gesund gilt (das wechselt ohnehin ständig). Am besten betätigen Sie sich sportlich im Freien, um auch regelmäßig Tageslicht aufzunehmen; ein Mangel an Tageslicht löst nämlich auch Stress aus.

Wenn Sie keine Sportskanone sind, dann wäre es vielleicht hilfreich, den Garten umzugraben oder ab und zu eine Runde um den Block zu drehen. Menschen mit niedrigen Punktzahlen sollten sich nicht mit sportlicher Betätigung stressen, sondern am Strand oder auf dem Sofa liegen bleiben. Wenn Sie allerdings im Beruf oder in der Familie unter Druck geraten, sollten Sie bedenken, dass Sie durch Sport Dampf ablassen und so Ihren Parasympathikus wieder aktivieren können.

Rückzug
Hier profitieren Sie vor allem von Rückzugsmöglichkeiten mit viel Ruhe, sanften Berührungen, Entspannungsmusik und weichen Liegen und Decken. Die vielen Formen von sanften Massagen und Wellnessangeboten sind genau richtig.

- Wellnessoasen, Rückzugsmöglichkeiten in der Natur
- Sanfte Körperreize
- Entspannungsmusik
- Autogenes Training, Meditation

Aktivierbarkeit
Um sich zu entspannen, müssen Sie aktiv sein. Überschaubare, handwerkliche Tätigkeiten bringen Ihren Sympathikus wieder auf Normalmaß und lassen den Parasympathikus aus seinem Käfig; beispielsweise mit Gartenarbeit, Stricken oder den Oldtimer im Lauf der Zeit restaurieren. Gut funktionieren wird die Muskelrelaxation nach Jacobson.

- Muskelrelaxation nach Jacobson
- Qigong und Yoga
- Gartenarbeit
- Handwerkliche Hobbys: Backen, Kochen, Töpfern, das Motorrad aufrüsten

Geselligkeit
Hier geht es vor allem um Menschen, die es gut mit Ihnen meinen, die Ihnen helfen, sich zu entspannen. Ob Familienzeit, Freunde, Vereine oder einfach andere Leute, bei denen die »Vibes« stimmen – Sie sollten sich regelmäßig in solche Gesellschaft begeben.

- Hobbys mit anderen teilen: Spiele testen, Hundesport, Stadtmusik, Narrenzunft
- Mit Freunden wandern
- Grillabende, Gartenpartys
- Stressfreier Teamsport, »Alte Herren«-Fußball
- Familienaktivitäten aller Art

Intellektuell-musische Betätigung
Die Beschäftigung mit Kunst, Musik oder Literatur, Gespräche mit Tiefgang, besonders ästhetische architektonische Bauten oder die Schönheit der Natur genießen – all dies gefällt Ihnen und lässt den Stress abfallen. Wenn es nicht volle zwölf Punkte sind, dann müssen es nicht Goethes gesammelte Werke sein. Einen Harry-Potter-Roman oder einen Krimi auf dem Sofa lesen tut es auch. Gut funktionieren auch Entspannungsverfahren, mit denen Sie durch die Kraft der Gedanken den Parasympathikus aktivieren. Fantasiereisen sind wie für Sie gemacht.

- Literatur
- Musik
- Kulturelle Aktivitäten
- Philosophische Betrachtungen
- Fantasiereisen

Spiritualität
Wer viele Punkte bei Spiritualität hat, kann mit regelmäßiger Praxis eine große Mañana-Quelle anzapfen. Die Konfession spielt hierbei keine Rolle; wichtig ist, dass man sich die zu einem passenden Gebets- oder Andachtspraktiken aussucht. Auch in schweren Krisen kann der feste Glaube an ein sinnvoll geordnetes Universum gläubigen Menschen Ruhe und Gelassenheit geben und dadurch den Parasympathikus aktivieren.

- Achtsamkeitsübungen
- Exerzitien im Kloster
- Auf dem Jakobsweg pilgern
- Einen Hausaltar einrichten

Mañana-Synergien

Versuchen Sie in Ihrer Mañana-Zone Synergieeffekte hervorzurufen. Dabei kann es sich als sinnvoll erweisen, mehrere Fliegen mit einer Klappe zu schlagen, um Ihre Zone gut abzudecken.

Ausgeprägte Mañana-Bereiche	Synergien
Wärme, Geselligkeit	Saunagang mit Freunden oder andere Wellnessaktivitäten mit der Familie
Sport, Geselligkeit	Sport mit Freunden
Sport, Geselligkeit, intellektuell-musische Betätigung	Tanzen
Sport, Rückzug	einsamer Waldlauf, ästhetische Sportarten, Bogenschießen, Aikido
Sport, intellektuell-musische Betätigung	Qigong, Tai-Chi
Sport, Aktivierbarkeit	Sport in all seinen Facetten ist Ihre Domäne. Hauptsache, es macht Ihnen Spaß und setzt Sie nicht unter Leistungsdruck. Das wäre nämlich für Ihre Mañana-Kompetenz wieder kontraproduktiv.
Rückzug, Wärme	Milde Sauna mit anschließender sanfter Massage; die Krönung könnte Watsu sein, eine sanfte und einfühlsame Therapie, die in körperwarmem Wasser ausgeführt wird, der Patient schwebt frei und wird von einem ausgebildeten Therapeuten behandelt.

Ausgeprägte Mañana-Bereiche	Synergien
Rückzug, Geselligkeit, Spiritualität	die Gesellschaft von beruhigenden Mitmenschen in möglichst stressfreier Umgebung suchen; an Klosterexerzitien teilnehmen
Rückzug, Geselligkeit, intellektuell-musische Betätigung	das Weihnachtsoratorium von J. S. Bach mitsingen – oder in der örtlichen Blaskapelle mitspielen
Rückzug, intellektuell-musische Betätigung	Meditationen in schöner und inspirierender Umgebung
Geselligkeit, Sport	Mannschaftssportarten
Geselligkeit, Aktivierbarkeit	Bastelabend mit der Familie, ein Abend mit Freunden im vollen Irish Pub
Geselligkeit, Spiritualität	Ehrenamt im Pfarrgemeinderat
Geselligkeit, intellektuell-musische Betätigung, Spiritualität	Kirchenchor
Geselligkeit, intellektuell-musische Betätigung	Treffen in schicker Espressobar
Rückzug, intellektuell-musische Betätigung	Klangcollagen auf den Donaueschinger Musiktagen
Aktivierbarkeit, Geselligkeit	Oktoberfest
Sport, Spiritualität	Pilgerwanderung

Sie sehen, man kann mit seinen Anteilen in den verschiedenen Mañana-Zonen viele Ideen umsetzen. Sie können auch Ihre Zone und die Ihres Partners oder die Ihrer Familienmitglieder zusammenlegen, um zu erkennen, welche Mañana-Maßnahme für alle passen würde. Am besten, man schreibt sich einmal fünf Mañana-Maßnahmen auf, die in die eigene Zone passen und auf die man spontan mit einem guten Gefühl reagiert. Dann wird man sich auch darauf freuen und kann immer auf eine gewisse Auswahl zurückgreifen.

Meine fünf Mañana-Maßnahmen

1

2

3

4

5