

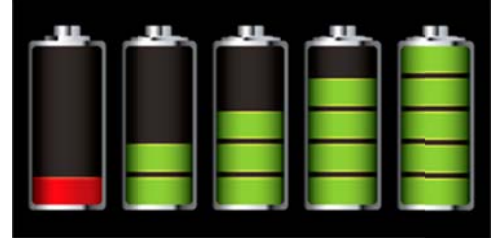
## 1. Meine persönliches Profil für effektive Regeneration

<http://www.manana-kompetenz.de/images/mananatest.pdf>

unter dem Link finden Sie wichtige Erläuterungen!

Bewerten Sie folgende Aussagen im jeweiligen Manana-Typenbereich nach folgendem Punkteschema:

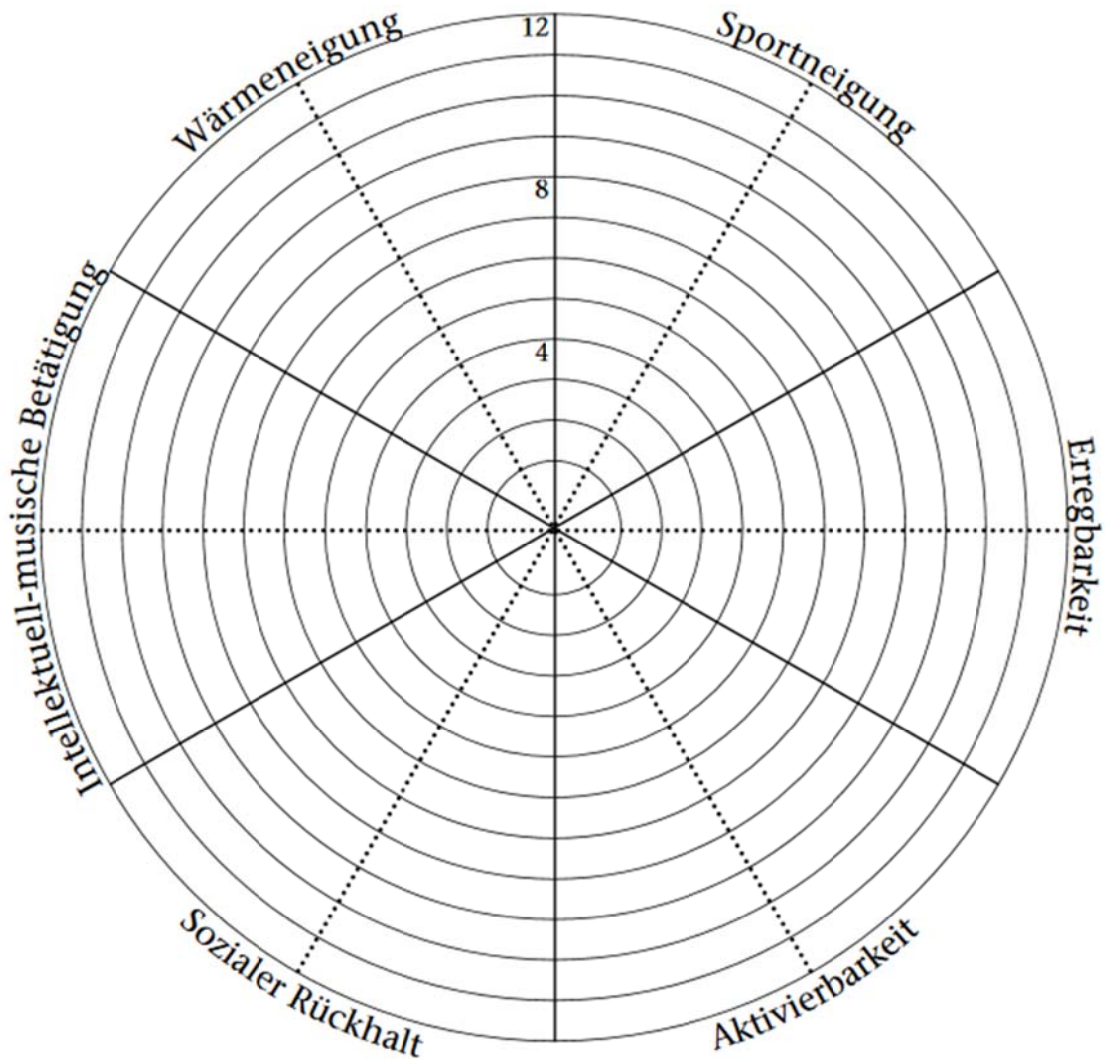
- 0 Punkte = trifft gar nicht zu
- 1 Punkt = trifft selten zu
- 2 Punkte = trifft mittelmäßig zu
- 3 Punkte = trifft häufiger zu
- 4 Punkte = trifft genau zu



Typenbereich	Einzel-punkte	Summe
<b>Wärmeneigung</b>		
Im Urlaub bevorzuge ich warme Länder.		
Ich friere schneller als andere (ohne Wärmflasche bin ich nur ein halber Mensch).		
Ich reagiere äußerst empfindlich auf fehlende Wärme.		
<b>Sportneigung</b>		
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.		
<b>Erregbarkeit</b>		
Die Badewanne ist mein Lieblingsort (Ich dusche gerne ausgiebig).		
Auch leichte Berührungen erlebe ich sehr intensiv.		
Emotional bin ich eher dünnhäutig.		
<b>Aktivierbarkeit</b>		
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.		
<b>Sozialer Rückhalt</b>		
Umringt von Freunden und Familie fühle ich mich richtig wohl.		
Ich übernehme gern Verantwortung für andere.		
Ich kann schlecht alleine sein.		
<b>Intellektuell-musischen Betätigung</b>		
Ich verfüge über eine ausgeprägte Vorstellungskraft.		
Ästhetik in Architektur und Natur sind mir ein Lebensbedürfnis.		
Beim Genuss anspruchsvoller Literatur/Musik kann ich gut abschalten.		

## Meine Mañana-Zone

Machen Sie im jeweiligen Mañana-Typenbereich (Tortenstück) auf der gepunkteten Linie an der Stelle ein Kreuz, die der Summe Ihrer Punktzahl (min. 0 max. 12) entspricht. Verbinden Sie nun Ihre sechs Kreuze und schraffieren Sie die neu entstandene Fläche. Das ist Ihre ganz individuelle Mañana-Zone, in der Sie persönlich am besten Ihren Parasympathikus aktivieren können.



Aus: FRANK, G. & Storch, M. ( 2013). Die Mañana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg. München: Piper

Damit Sie Ihr Diagramm besser verstehen, lesen Sie bitte die folgenden beiden Seiten

### **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 Höhe der Punkte nicht als gut oder schlecht anzusehen, sondern sie zeigt lediglich Ihre persönliche Ausprägung und wie stark gezielte Mañana-Maßnahmen in diesem Typ-Bereich wirken.

Ganz besonders effektiv nutzen Sie Ihre Mañana-Kompetenz, wenn Sie in Ihrer Mañana-Zone Synergieeffekte hervorrufen. Wenn Sie eine starke Ausprägung in Sportneigung und sozialem Rückhalt haben, dann ist nicht der einsame Waldlauf das Beste, sondern Sport mit Freunden. Kommt noch der intellektuell-musische Bereich dazu, wäre vielleicht Tanzen die günstigste Art, Ihren Parasympathikus zu aktivieren. Ist dann die Erregbarkeit auch noch stark ausgeprägt, könnte Tango genau das Richtige sein. Bei hoher Aktivierbarkeit eher Salsa und Merenge. Versuchen Sie ruhig, auch mehrere Fliegen mit einer Klappe zu schlagen.

### **Wärmeneigung**

Haben Sie hier hohe Punktzahlen, dann wird alles, was Sie erwärmt, auch beruhigen: Wärmflaschen, Bettsocken (die sind nämlich wohltuend bei ständig kalten Füßen), Entspannungsbäder, Wechselgüsse, Wärmestrahler, Sauna, Whirlpools und viele andere Wellnessangebote. Abendliche warme Fußbäder könnten Wunder bewirken. Bei niedrigeren Werten sollte das Wasser nicht zu warm und die Sauna nicht zu heiß sein.

### **Sportneigung**

Die Botschaft bei hoher Punktzahl ist klar: Sie brauchen sportliche Bewegung, sonst kommen Sie leicht unter Dauerstress. Sportmangel ist dann sogar Ursache von Stress. Dabei wählen Sie die Sportart, die richtig Spaß macht, und nicht die, die gerade als gesund gilt (das wechselt sowieso ständig). Hauptsache, Sie bewegen sich regelmäßig. Am besten im Freien, um auch regelmäßig Tageslicht abzubekommen. Ein Mangel an Tageslicht löst nämlich auch Stress aus. Wenn Sie keine Sportskanone sind, dann wären vielleicht den Garten umgraben oder ab und zu eine Runde um den Block hilfreich. Für diejenigen mit niedrigen Punktzahlen gilt: Bitte sich nicht mit Sport stressen, sondern am Strand oder auf dem Sofa liegen bleiben. Geraten Sie aber im Beruf oder in der Familie unter Druck, sollten Sie bedenken, dass Sie durch Sport Dampf ablassen und so Ihren Parasympathikus wieder aktivieren können.

### **Erregbarkeit**

Hier profitieren Sie vor allem von Ruhe, sanften Berührungen, Entspannungsmusik und weichen Liegen und Decken. Die vielen Formen von Massagen und Wellnessangeboten sind genau richtig. Haben Sie noch eine ausgeprägte Wärmeneigung, könnte eine milde Sauna mit anschließender sanfter Massage Wunder bewirken. Die Krönung könnte Watsu sein, eine Abkürzung für »water« (englisch für »Wasser«) und Shiatsu (eine alte japanische Massagekunst). Bei dieser sanften und einfühlsamen Therapie, die in Wasser mit Körpertemperatur ausgeführt wird, schwebt der Patient frei und wird von einem ausgebildeten Therapeuten behandelt. Die sanften, wiegenden Bewegungen, Dehnungen und die Geborgenheit in den Armen des Therapeuten erzeugen ein Gefühl des Friedens und der Einfachheit wie in frühester Kindheit und im Mutterbauch. Das unterstützt das sanfte Loslassen von physischen und emotionalen Blockaden.

### **Aktivierbarkeit**

Falls sich Ihre Mañana-Zone kaum im Erregbarkeitsbereich, dafür jedoch stark im Aktivierbarkeitsbereich befindet, werden Sie bei Watsu die Krise bekommen. Sie möchten lieber selbst etwas tun. Überschaubare, aktive Tätigkeiten bringen Ihren Sympathikus wieder auf Normalmaß und lassen den Parasympathikus aus seinem Käfig. Gut funktionieren wird die Muskelrelaxation nach Jacobson. Der Mañana-Zustand wird hier durch aktive Anspannung bestimmter Muskelgruppen und durch nachfolgende Muskelentspannung erreicht.

Kommt die Neigung zu Sport dazu, ist Sport in all seinen Facetten Ihre Domäne. Hauptsache, es macht Ihnen Spaß und setzt Sie nicht unter Leistungsdruck. Das wäre nämlich für Ihre Mañana-Kompetenz kontraproduktiv.

### **Sozialer Rückhalt**

Hier sind es vor allem Menschen, die es gut mit Ihnen meinen, die Ihnen helfen, sich zu entspannen. Ob Familienzeit, Freunde, Vereine oder einfach andere Menschen, bei denen die »Vibes« stimmen – Sie sollten regelmäßig Gesellschaft suchen. Kommt eine hohe

Wärmeneigung dazu, ist ein Saunagang mit Freunden oder sind andere Wellnessaktivitäten mit der Familie passend. Ist die Erregbarkeit hoch, passen gemeinschaftliche Meditationskurse bis hin zu Klosterexerzitien.

Bei gleichzeitig hoher Sportneigung bieten sich Mannschaftssport oder gemeinsame Sportaktivitäten besonders mit der Familie an.

Bei hoher Aktivierbarkeit würde vielleicht ein Bastelnachmittag mit der Familie gut funktionieren. Bei hohem sozialen Bedarf und niedriger Erregbarkeit fühlen Sie sich nach Feierabend mit einem Glas Bier in einer gut gelaunten Menschenmenge im Irish Pub möglicherweise richtig wohl.

### **Intellektuell-musische Betätigung**

Hier helfen Ihnen vor allem Ihre Gedanken, ruhig und entspannt zu werden. Die Beschäftigung mit Kunst oder Literatur, Gespräche mit Tiefgang, das Genießen ästhetischer Gebäude oder Räume oder der Schönheit der Natur – dies alles gefällt Ihnen und lässt den Stress abfallen. Sie entspannen sehr gut beim Lesen anspruchsvoller Literatur, beim Hören schöner Musik oder beim Besuch von Kulturveranstaltungen. Wenn es nicht volle zwölf Punkte sind, dann erreichen Sie Ihr Ziel vielleicht auch mit dem neuesten Harry-Potter-Roman auf dem Sofa. Gut funktionieren auch Entspannungsverfahren, mit denen Sie durch die Kraft der Gedanken den Parasympathikus aktivieren. Autogenes Training oder Phantasiereisen sind wie für Sie gemacht.

Kommt eine starke Ausprägung in sozialer Wärme und Aktivierbarkeit dazu, dann könnten Sie beim

Schachspielen hervorragend entspannen. Fehlt das ausgeprägte soziale Bedürfnis, wäre es vielleicht besser Sudoku.

Sind Sie ausgesprochen sportlich, passt in diesem Fall Joggen im Wald oder auch entspannende Gymnastik mit kulturellen und ästhetischen Hintergründen, wie sie viele fernöstliche Methoden bieten: Yoga, Qigong oder Tai-Chi, um nur eine Auswahl zu nennen. Haben Sie es nicht so sehr mit dem Sport, eignet sich eher Wandern in schöner Natur.

Mit hoher Aktivierbarkeit und einem hohen sozialen Anteil könnten am Feierabend das Glas Prosecco oder ein Espresso in einer schicken Bar gute Dienste tun. Ist die Erregbarkeit dominant, dann kaufen Sie sich besser eine schicke Espressomaschine für zu Hause, wo Sie den Kaffee dann zusammen mit Ihrem Partner genießen können.

Bei hoher Erregbarkeit und einem hohen Bedarf an intellektuell-musischer Betätigung wären die Donaueschinger Musiktage mit vielfältigen abstrakten und intellektuellen Hörexperimenten das Richtige. In weniger ausgeprägten Fällen sind eher die Klangliege mit sanften Gongklängen zu empfehlen. Kommt dazu ein hoher Bedarf an sozialer Wärme, dann rate ich zum Gesangsverein. Und schließlich auch noch ein hoher Wert bei der Aktivierbarkeit, dann überleben Sie sogar das Oktoberfest.

Sie sehen, man kann mit seinen Anteilen in den verschiedenen Mañana-Bereichen auf viele Ideen kommen. Sie können auch Ihre Zone und die Ihres Partners oder die Ihrer Familienmitglieder übereinanderlegen, um zu erkennen, welche Mañana-Maßnahme für alle passen würde (Sie können den Test auch unter [www.manana-kompetenz.de](http://www.manana-kompetenz.de) downloaden). Am besten, man schreibt sich einmal fünf Mañana-Maßnahmen auf, die in die eigene Mañana-Zone passen und sich gut im Bauch anfühlen. Dann wird man sich auch darauf freuen und kann immer auf eine gewisse Auswahl zurückgreifen.

Nun wissen Sie, in welcher Mañana-Zone Sie am besten Mañana-Kompetenz erreichen. Es geht jetzt darum, wann Sie diese Mañana-Kompetenz gezielt in Ihr Leben einfließen lassen, damit Ihr Parasympathikus regelmäßig seine Chance bekommt. Dem widmet sich nun das folgende Kapitel.

## Pflegen Sie etwa Ihren Stress?

**Aus: Helmut Heyse (2011). Herausforderung Lehrergesundheit. Handreichungen zur individuellen und schulischen Gesundheitsförderung mit Download-Material. Seelze: Klett-Kallmeyer S. 60 – 63 Nach einer Idee von Hindle, T. 1998: Reducing Stress. DK Publishing. N.Y.**

Stresspflege?	nie	kommt vor	oft	immer
1. Ich ärgere mich über mich selbst, wenn mir etwas nicht gelingt.	1	2	3	4
2. Ich behalte meine Probleme, Sorgen, Ängste ... für mich bis es aus mir heraus bricht.	1	2	3	4
3. In schwierigen Situationen verlässt mich mein Humor.	1	2	3	4
4. Ich reagiere hektisch, ohne einen Überblick über die Situation zu haben.	1	2	3	4
5. Ich bemerke unangenehme Verhaltensweisen bei mir, wenn ich mich unter Druck fühle.	1	2	3	4
6. Ich konzentriere mich eher auf negative Aspekte in meinem Leben als auf positive.	1	2	3	4
7. Ich neige dazu, über Vergangenes nachzugrübeln.	1	2	3	4
8. Ich fühle mich in neuen, ungewohnten Situationen unwohl.	1	2	3	4
9. Ich erlebe die Rolle, die ich in meiner Organisation spiele, als bedeutungslos.	1	2	3	4
10. Neue Anforderungen machen mir Angst, ihnen nicht zu genügen.	1	2	3	4
11. Ich muss zu Terminen hetzen, um nicht zu spät zu kommen.	1	2	3	4
12. Wenn etwas nicht so läuft, wie ich es erwarte, werde ich nervös und ärgerlich.	1	2	3	4
13. Ich neige dazu, Probleme anderer lösen zu wollen.	1	2	3	4
14. Es belastet mich, wenn ich meine eigenen Ansprüche an mich selbst nicht erfülle.	1	2	3	4
15. Ich habe ein schlechtes Gewissen, wenn ich mich hinsetze und eine Stunde nichts mache.	1	2	3	4
16. Ich fühle mich gehetzt, auch wenn ich nicht unter Druck stehe.	1	2	3	4
17. Statt Pausen zu machen, arbeite ich lieber durch.	1	2	3	4

<b>Stresspflege?</b>	<b>nie</b>	<b>kommt vor</b>	<b>oft</b>	<b>immer</b>
18. Ich werde ärgerlich, wenn man mich über Gebühr warten lässt.	1	2	3	4
19. Dummen Bemerkungen mir gegenüber bin ich hilflos ausgeliefert.	1	2	3	4
20. Ich übernehme mehr Aufgaben als ich auf einmal bewältigen kann.	1	2	3	4
21. Ich mache lieber meine eigenen Erfahrungen, als Rat und Hilfe zu suchen bzw. anzunehmen.	1	2	3	4
22. Ich ignoriere meine eigenen physischen Grenzen.	1	2	3	4
23. Ich nehme Aufgaben in Angriff, bevor ich sie sorgfältig durchdacht habe.	1	2	3	4
24. Meiner Meinung nach ungerechtfertigte Vorwürfe machen mich ganz fertig.	1	2	3	4
25. Es ist mir peinlich zuzugeben, wenn ich mich mit Arbeit überfordert fühle.	1	2	3	4
26. Ich suche in Äußerungen schnell nach Vorwürfen oder Kritik.	1	2	3	4
27. Ich mache immer wieder mehrere Dinge gleichzeitig.	1	2	3	4
28. Ich vermeide es, Arbeit an andere zu delegieren.	1	2	3	4
29. Mein Arbeitsleben hat Priorität vor meinem Familien- und Privatleben.	1	2	3	4
30. Trotz Arbeitsbelastung beginne ich Arbeiten, noch bevor ich die Aufgaben nach Prioritäten sortiert habe.	1	2	3	4
31. Es bedrückt mich längere Zeit, wenn ich Erwartungen anderer nicht erfülle.	1	2	3	4
32. Ich denke, dass ich zu sehr belastet bin.	1	2	3	4
33. Ich werde ungeduldig, wenn etwas nicht sofort geschieht oder andere sich ungeschickt anstellen.	1	2	3	4
34. Ich finde es schlimm, wenn man in meiner Arbeit Fehler findet.	1	2	3	4
35. Es fällt mir schwer, anderen kritische Rückmeldungen zu geben.	1	2	3	4
36. Kritik an meiner Arbeit geht mir nah und beschäftigt mich lange Zeit.	1	2	3	4

Stresspflege?	nie	kommt vor	oft	immer
37. In schwierigen beruflichen, sozialen ... Situationen suche ich die Schuld bei mir.	1	2	3	4
38. Ich bin empfänglich für „versteckte Appelle“ („Es müsste mal jemand ...“).	1	2	3	4
39. Fremden gegenüber bin ich unsicher.	1	2	3	4
40. Ich finde es schwierig, Forderungen und Bitten abzulehnen.	1	2	3	4
Gesamt-Anzahl				
Summen (Anzahl x Wert (1-4))				
Gesamt				

### Ergebnisauswertung

Die Zustimmung „oft“ oder „immer“ zu einer Aussage muss noch nicht auf Stressoren hinweisen, genau so wenig, wie ein „nie“ automatisch ein Schutz vor Stress ist. Entscheidend ist, wie Sie Ihre Antworten im Vergleich zu Ihrem Wertesystem und Ihren Prioritäten einordnen: Der Verstoß gegen Lebensmaximen, „innere Antreiber“ und Leitgedanken kann ebenso Stress auslösende Wirkung haben, wie der ständige Versuch, ihnen zu entsprechen; und wer sich nie über sich selbst ärgert, leidet unter mangelnder Selbstkritik, was unter sozialen und kommunikativen Aspekten ebenfalls Stress bewirken kann.

Die folgenden Anmerkungen können Ihnen – mit aller Vorsicht – eine Orientierung geben, sofern Ihr Antwortprofil ausgeglichen ist. Bei einem Gesamtergebnis, das aus vielen Extremantworten (1 und 4) besteht, können diese Beschreibungen allerdings wenig zutreffen:

#### 40 – 80 Punkte

Sie schätzen sich selbst als ziemlich stressresistent ein und schützen sich vor Stress. Prüfen Sie anhand Ihrer Angaben, ob Kritik und Beunruhigungen sie überhaupt noch erreichen, oder ob Sie sich Ihrer selbst allzu sicher sind – und dadurch anderen Stress machen.

#### 81 – 120 Punkte

Sie verfügen noch ausreichend über Filter gegen Stressoren, sind aber gefährdet, viele potenziell Stress auslösende Ereignisse nicht abwehren zu können. Versuchen Sie, Kompetenzen im Umgang mit sich, mit Ihrer Arbeit und mit Ihrem sozialen Umfeld zu verstärken, die Ihnen Widerstand gegen Beunruhigung und Sorgen ermöglichen. Hinweise dazu können Sie Ihren eigenen Antworten entnehmen. Wer könnte Ihnen Modell dafür sein; wer kann dabei helfen?

#### 121 – 160 Punkte

Ihre Stressanfälligkeit ist zu hoch: Sie empfinden zu vieles als Bedrohung und sollten die Ansprüche an sich selbst überprüfen. Es empfiehlt sich für Sie, neue Strategien zu entwickeln, um Stressoren etwas entgegen setzen zu können. Erwägen Sie, fremde Hilfe zu suchen?

Bitte sehen Sie sich folgenden Film an: Video von Kelly McGonigal (2013).

[http://www.ted.com/talks/kelly\\_mcgonigal\\_how\\_to\\_make\\_stress\\_your\\_friend?language=de](http://www.ted.com/talks/kelly_mcgonigal_how_to_make_stress_your_friend?language=de)

Starten Sie Ihr persönliches „**Vorstellungstraining für gelingende Stressbewältigung**“ auf Vorrat. Nutzen Sie dafür günstige Situationen, in denen Sie nichts Besseres zu tun haben: Beim Warten in einer Schlange an der Kasse oder im Auto, abends beim Einschlafen...