

GUNTER FRANK
MAJA STORCH

Komplett
überarbeitete
Neuauflage -
mit Praxistest

DIE MAÑANA- KOMPETENZ



WER PAUSEN MACHT,
HAT MEHR VOM LEBEN

PIPER

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 _____

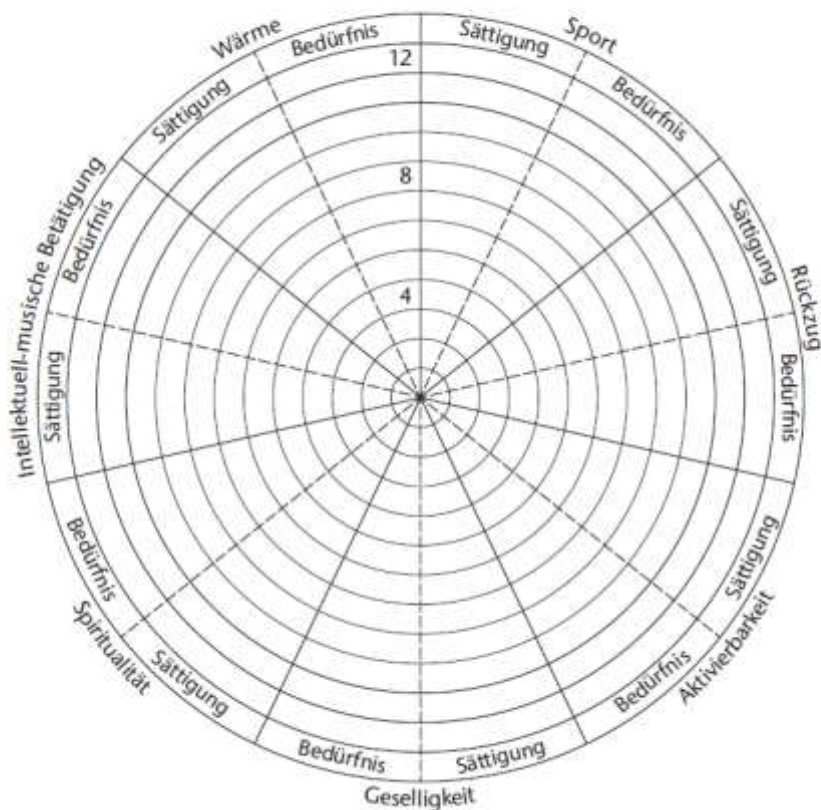
Spiritualität

- 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 einentsprechendes 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?