

# MEINE EFFEKTIVEN MANANA-ZONEN

Bewerten Sie folgende Aussagen im jeweiligen Mañana-Typbereich nach folgendem 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

## Wärmeneigung

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>Summe</b>	

## Sportneigung

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>Summe</b>	

## Erregbarkeit

Die Badewanne ist mein Lieblingsort (Ich dusche gerne ausgiebig)	
Auch leichte Berührung erlebe ich sehr intensiv	
Emotional bin ich eher dünnhäutig	
<b>Summe</b>	

## 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	
<b>Summe</b>	

## Sozialer Rückhalt

Umringt von Freunden und Familie fühle ich mich richtig wohl	
Ich übernehme gern Verantwortung für andere	
Ich kann schlecht allein sein	
<b>Summe</b>	

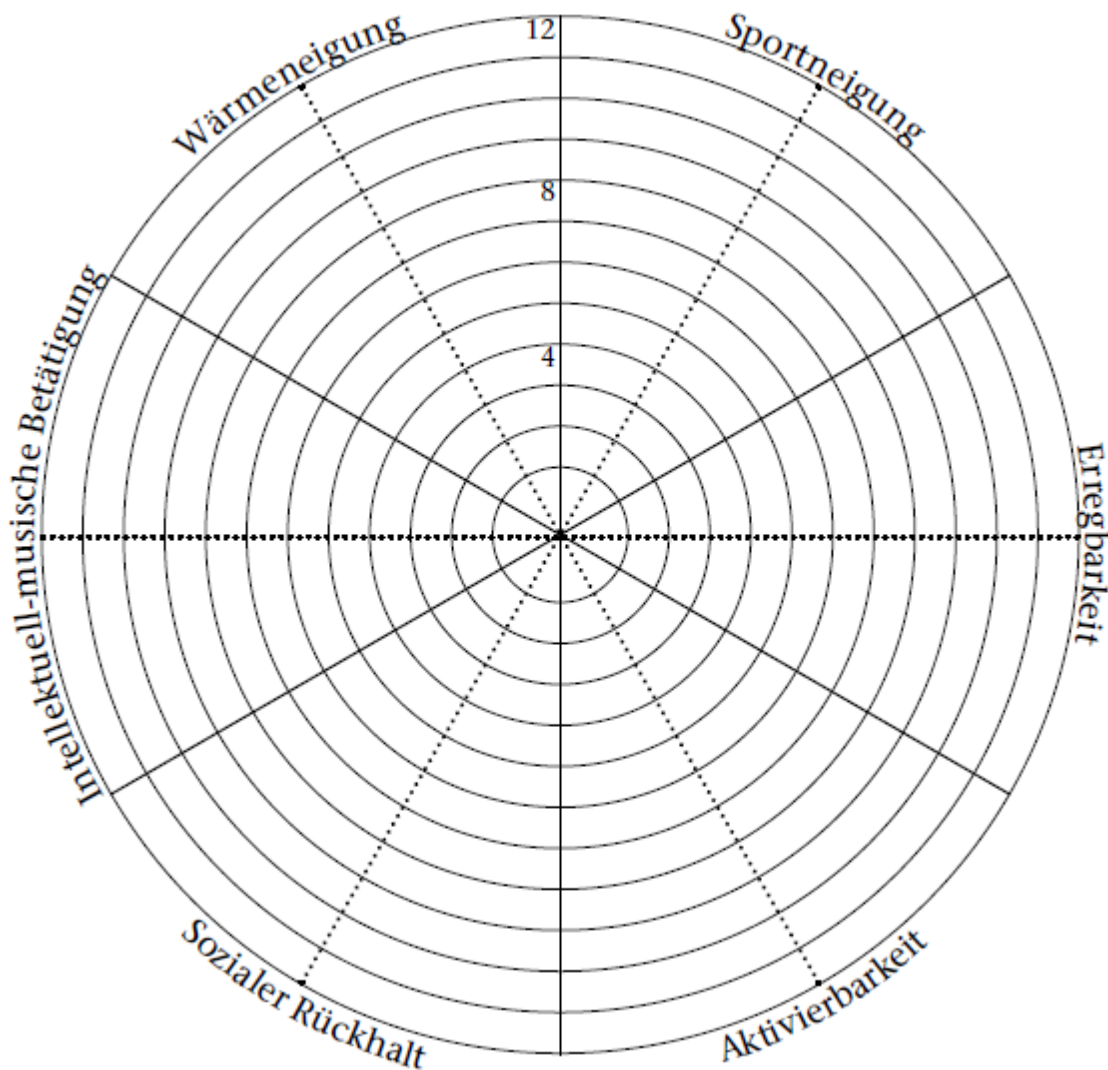
## Intellektuell-musische Betätigung

Ich verfüge über eine ausgeprägte Vorstellungskraft	
Ästhetik in Architektur und Natur ist mir ein Lebensbedürfnis	
Bei Genuss anspruchsvoller Literatur (Musik) kann ich gut abschalten	
<b>Summe</b>	

### Meine Mañana-Zone

Machen Sie im jeweiligen Mañana-Typbereich ( 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.



### 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 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 Phantasie Reisen 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.

Aus: Frank, G. & Storch, M. (2013): Die Manana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg. München: Pieper

*Am Ende wird alles gut!*

*Und wenn es nicht gut wird, ist es auch nicht  
das Ende!*



[www.lehrergesundheit.eu](http://www.lehrergesundheit.eu)

[www.training-sis.de](http://www.training-sis.de)