

TEST: Meine Mañana-Zonen

Aus dem Buch «Die Mañana-Kompetenz. Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben» von Gunter Frank und Maja Storch (für einen guten Umgang mit Stress)

Bewerten Sie folgende Aussagen im jeweiligen Mañana-Typbereich nach folgendem Punkteschema:

- 0 Punkte: trifft gar nicht zu
- 1 Punkt: trifft selten zu
- 2 Punkte: trifft mittelmässig zu
- 3 Punkte: trifft häufig 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 nicht genug Sport mache, 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 _____

Ästhetik in 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 _____

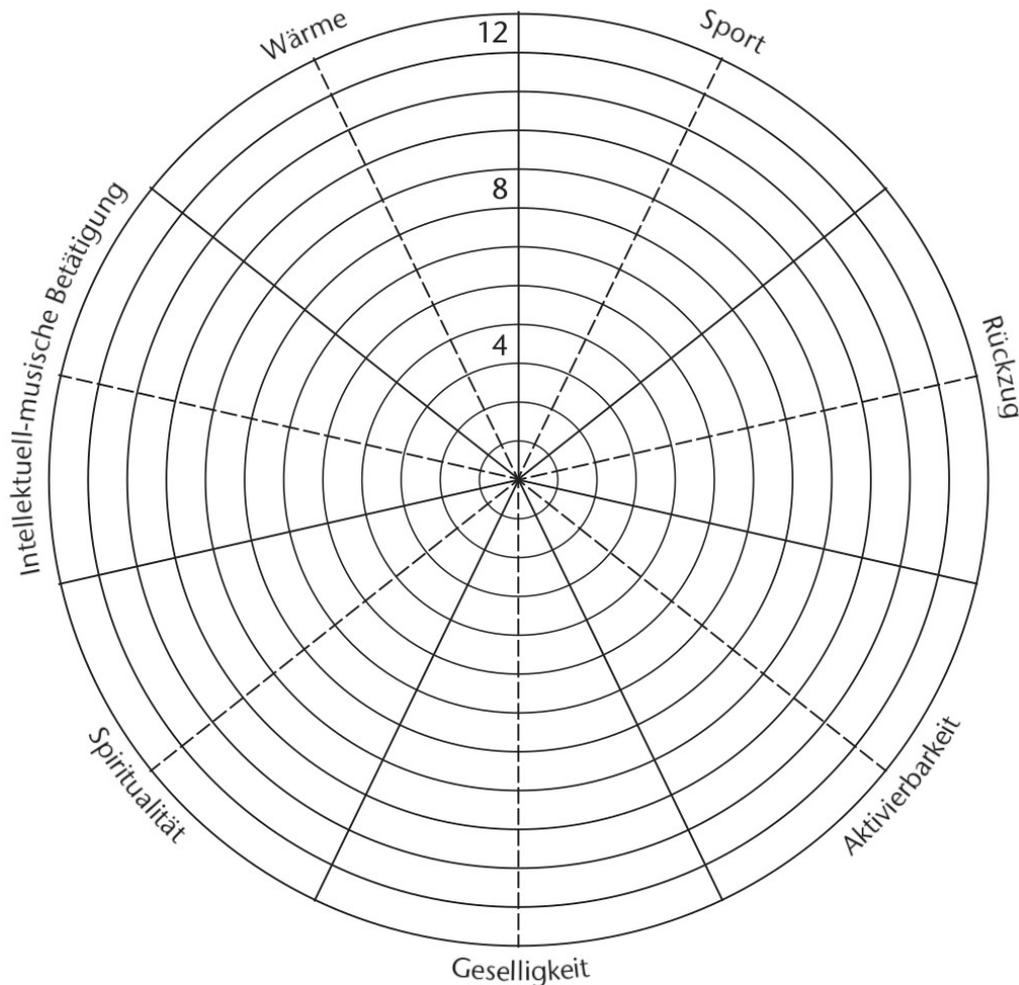
Ich glaube daran, dass jedes Leben einen Sinn hat _____

An Kraftorten und in religiösen Gebäuden zu verweilen tut mir gut _____

SUMME

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 sieben 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 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 Ihre verschiedenen Bedürfnisse zu kombinieren und so

mehrere Fliegen mit einer Klappe zu schlagen.

Wenn Sie eine starke Ausprägung in Sport und Rückzug 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 Merengue.

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

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. Mehr Informationen dazu im Buch von G. Frank und M. Storch.

Quelle: Frank, G., & Storch, M. (2021). Die Mañana-Kompetenz. Wer Pausen macht, hat mehr vom Leben. München: Piper. (gekürzt und mit leichten Anpassungen durch Beat Edemann, Coach und Erwachsenenbildner, Bern und Genf)

Download dieses Tests unter: www.abundana.com