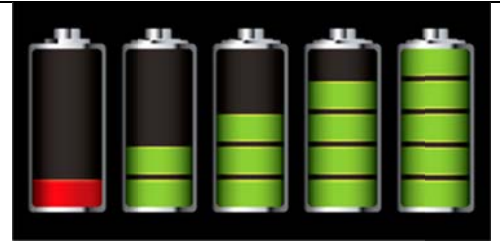


# Meine persönliches Profil für effektive Regeneration

Aus: FRANK, G. & Storch, M. ( 2013). Die Mañana-Kompetenz. Entspannung als Schlüssel zum Erfolg. München: Piper <http://www.manana-kompetenz.de/images/mananatest.pdf>

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

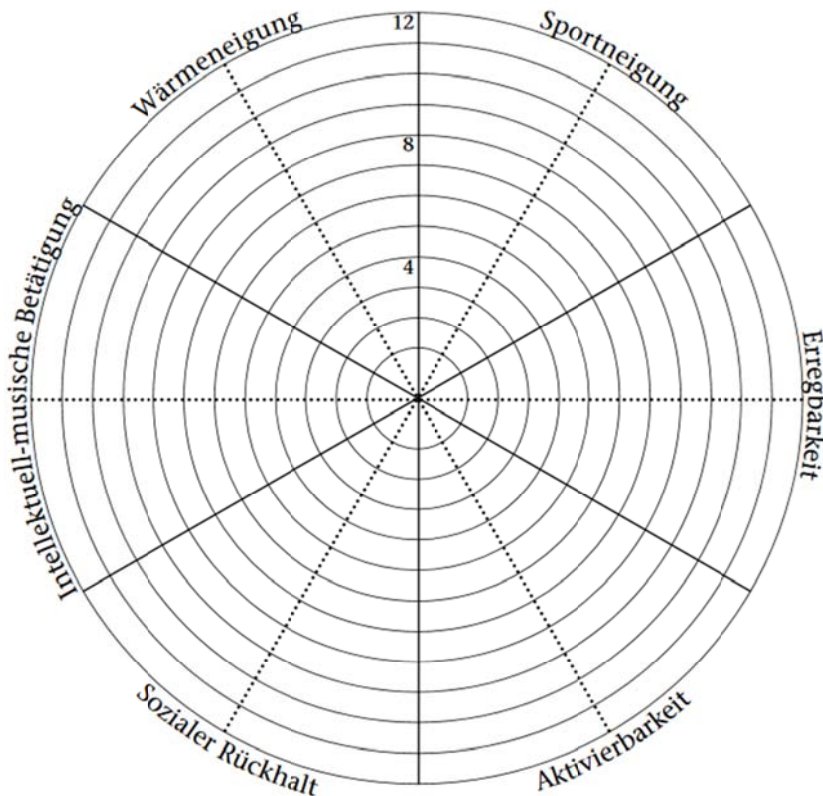
- 0 Punkte = trifft gar nicht zu
- 1 Punkt = trifft selten zu
- 2 Punkte = trifft mittelmäßig zu
- 3 Punkte = trifft häufiger zu
- 4 Punkte = trifft genau zu



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 Parasymphikus aktivieren können.



## 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

<b>Stresspflege?</b>	<b>nie</b>	<b>kommt vor</b>	<b>oft</b>	<b>immer</b>
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
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

Stresspflege?	nie	kommt vor	oft	immer
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
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...