

Inhalt

Vorwort zur Neuauflage	11
-------------------------------	----

Einleitung

Warum wir Mañana-Kompetenz brauchen	13
--	----

- Warum brauchen wir gerade jetzt Mañana-Kompetenz? 15
- Stress trotz Work-Life-Balance 18

Teil I Was ist Mañana-Kompetenz?

1 Wie fühlt sich ein Mañana-Zustand an?	
Ich fühle mich zufrieden, gerade jetzt	25

- Behaglich im Kirschbaum 26
- Die Wiederentdeckung der Behaglichkeit 28

Teil II Gründe für Mañana-Kompetenz

2 Psychische Gründe für Mañana-Kompetenz	
Von Dickhäutern und Dünnhäutern	35

- Hoffnung für Dünnhäuter 37
- Alarmgefühle und der Zugang zum Selbst 40
- Meine Mutter hat es genauso gemacht 47

3	Medizinische Gründe für	
	Mañana-Kompetenz	51
	• Zufrieden leben mit dem Parasympathikus	51
	• Ich lebe meinen Traum	52
	• Wer hat Stress »erfunden«?	56
	• Das Betriebssystem des Körpers	56
	• Sympathikus und Parasympathikus	58
	• Yin und Yang	61
	• Der moderne Mensch und sein Dauerbrenner Sympathikus	63
	• Körperliche Stressreaktionen sind heute oft kontraproduktiv	64
	• Stresshormone – die Elitetruppen des Sympathikus	66
	• »Mir geht's doch prima« – der Dopaminrausch	67
	• »Ich will mehr« – die Endorphinsucht	70
	• Stressjunkies	72
	• Cortisol – Parole: Durchhalten!	74
	• Die gesundheitlichen Folgen von Dauerstress	75
	Warum werde ich immer im Urlaub krank? 76 •	
	Verdauung 79 • Comfort Food 84 • Sex 85 •	
	Gewicht 89 • Aus einem Mops wird kein	
	Windhund 90 • Dünne essen oft mehr	
	Kalorien als Dicke 91 • Abnehmstress – körper-	
	lich und vor allem psychisch 93 • Die einzig	
	gesunde Methode zur Gewichtsregulierung	
	heißt ... 94 • Das Kampfgewicht 95 • Vom	
	Dauerstress zum Burn-out 96	

- Die Polyvagal-Theorie 98
- Von Reptilien und Säugetieren 99 • Das neue Erkennungssystem für soziale Verbundenheit 99 • »Es brennt« 101 • Herzfrequenzvariabilität 103 • Fassen wir zusammen 104 • Mañana-Kompetenz entfaltet sich am besten in einer sicheren Umgebung 105

- 4 Das Leben rauscht an mir vorbei**
- Warum wir nicht mehr fühlen, was wir tun 106
 - Wenn ich sitze, dann ... 108

Teil III Wie man Mañana-Kompetenz erlernen kann

- 5 Meine Mañana-Zone**
- Typen und Neigungen 123
 - Altes Wissen 124
 - Mañana-Zonen und Bedürfnisse 127
 - Wärme 130
 - Sport 130
 - Rückzug 131
 - Aktivierbarkeit 132
 - Kleiner Zwischenstopp 133
 - Geselligkeit 136
 - Intellektuell-musische Betätigung 139
 - Spiritualität 140
 - TEST – meine Mañana-Zone 142
 - Meine Mañana-Zone 144 • Mein Mañana-Kontostand 145 • Mañana-Sättigung 146

- Auswertung und Mañana-Maßnahmen 147
- Wärme 147 • Sport 148 • Rückzug 148 •
Aktivierbarkeit 149 • Geselligkeit 149 •
Intellektuell-musische Betätigung 150 •
Spiritualität 150
- Mañana-Synergien 151

6 Mañana-Rituale

- Wie Rituale Mañana-Kompetenz befördern 154
- Eine kleine Mañana-Kirchenkritik 156
- Kein Arbeitstag gleicht heute dem anderen 160
- Die Meister der Mañana-Rituale 163
- Profis können Pause, nur Amateure arbeiten
durch 164
- Drei feste Rituale 165
- Mittagsritual 165 • Feierabendritual 167 •
Urlaubsritual 170

7 Priming

- Wie man Mañana-Kompetenz
in sein Leben bringt 172
- Ein paar Experimente 175
- Selbstpriming 177
- Mañana-Szenarien 181

8	Mañana-Killerworte	
	Wie Sprache die Stimmung beeinflussen kann	185
	• Killerwort »Glück«	186
	• Killerwort »schnell«	192

Teil IV Mañana und Gesellschaft

9	Locke und Latham	
	Warum die Effektivitätssteigerung ihren Preis hat	201
	• Hohe Ziele und Kreativität	203
	• Langfristig kontraproduktiv	206

10	Mañana-Falle Gutmütigkeit	
	Man muss nicht immer gutmütig sein!	210
	• Der Ideenkorb	218
	• Mañana-Vorgehen für Gutmütige	224

11	Plädoyer für mehr Gelassenheit	
	Wer Mañana kann, hat mehr vom Leben	225
	• Sind wir wirklich so krank?	227
	• Die Folgen von 50 Jahren Gesundheitsaufklärung	230
	• Ein modernes Gesundheitsverständnis	232

	Anmerkungen	234
--	--------------------	-----