

Inhalt

Einleitung

Warum wir Mañana-Kompetenz brauchen	9
• Warum gerade jetzt?	11
• Stress trotz Work-Life-Balance	14

Teil I

Was Mañana-Kompetenz ist

Wie fühlt sich ein Mañana-Zustand an?

Ich fühle mich zufrieden, gerade jetzt	21
--	----

- Die Wiederentdeckung der Behaglichkeit 24

Teil II

Gründe für Mañana-Kompetenz

Psychologische Gründe für Mañana-Kompetenz

Von Dickhäutern und Dünnhäutern	31
---------------------------------	----

- Hoffnung für Dünnhäuter 33
- Alarmgefühle und der Zugang zum Selbst 36
- Meine Mutter hat es genauso gemacht 43

Medizinische Gründe für Mañana-Kompetenz

Zufrieden leben mit dem Parasympathikus	48
Ich lebe meinen Traum	50
Sympathikus und Parasympathikus	55
Dauerbrenner Sympathikus	61
»Mir geht's doch prima« – der Dopaminrausch	62
»Ich will mehr« – die Endorphinsucht	67
Stressjunkies	69
Die Folgen der dauerhaften Parasympathikus-Unterdrückung	71
Immunsystem 71 • Verdauung 74 •	
Gewicht 79 • Erschöpfung und Burnout 82 •	
Sex 85 • Chronische Erkrankungen 89 •	
Herzfrequenzvariabilität 90	
Lässt uns die Evolution im Stich?	92
Das Leben rauscht an mir vorbei	
Warum wir nicht mehr fühlen, was wir tun	95

Teil III

Wie man Mañana-Kompetenz erlernen kann

Meine Mañana-Zone	
Typen und Neigungen	109
Die Konstitutionsebene	116
Wärmeneigung 117 • Sportneigung 117	
Die Temperamentebene	119
Erregbarkeit 119 • Aktivierbarkeit 120	

Die Bedürfnisebene	123
Sozialer Rückhalt 124 • Intellektuell- mussische Betätigung 128	
TEST: Meine Mañana-Zone	129
Auswertung und Mañana-Maßnahmen	132

Mañana-Rituale

Wie Rituale Mañana-Kompetenz befördern	138
Kein Arbeitstag gleicht heute dem anderen	140
Mittagsritual	143
Feierabendritual	145
Urlaubsritual	148

Priming

Wie man Mañana-Kompetenz in sein Leben bringt	151
Ein paar Experimente	154
Selbstpriming	156
Mañana-Szenarien	160

Mañana-Killerworte

Wie Sprache die Stimmung beeinflussen kann	165
Killerwort »Glück«	166
Killerwort »schnell«	172

Teil IV

Mañana und Gesellschaft

Locke und Latham

Warum die Effektivitätssteigerung
ihren Preis hat 181

Hohe Ziele und Kreativität 183

Langfristig kontraproduktiv 186

Plädoyer für mehr Gelassenheit

Wer Mañana kann,
hat mehr vom Leben 190

Sind wir wirklich so krank? 192

Die Folgen von 50 Jahren

Gesundheitsaufklärung 195

Ein modernes Gesundheitsverständnis 197

Literaturnachweis 199

steht für Beispiele gelungener Mañana-Kompetenz.