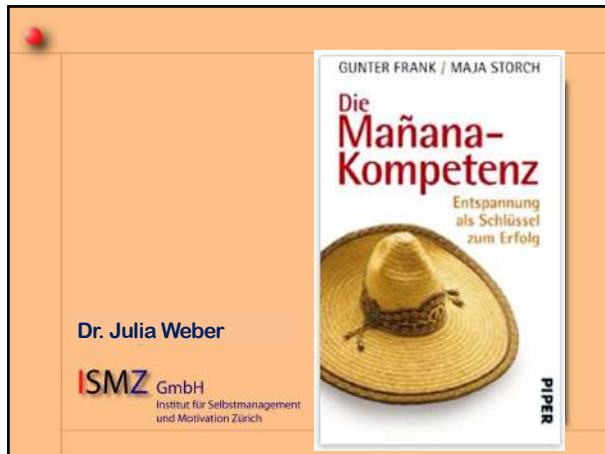
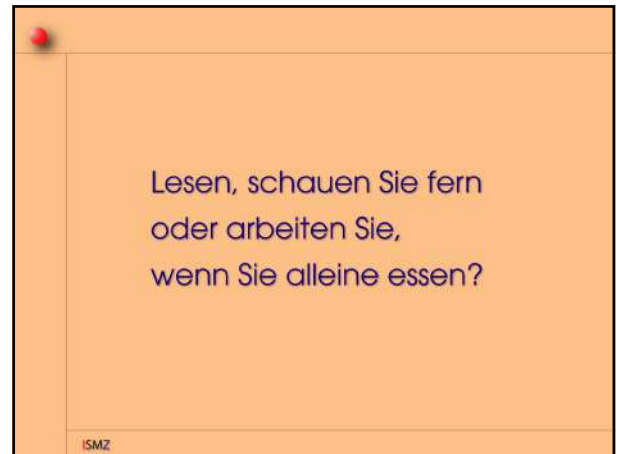




1



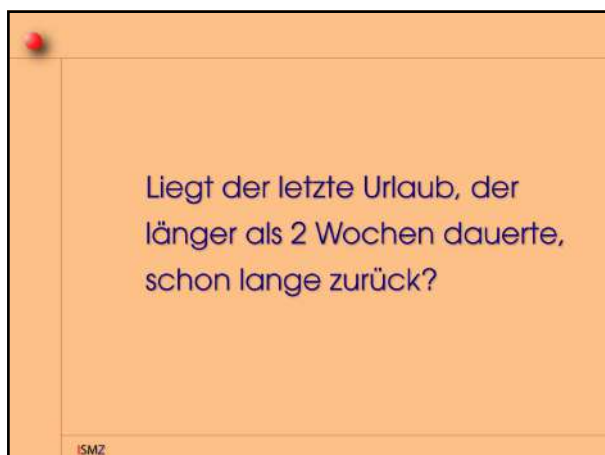
2



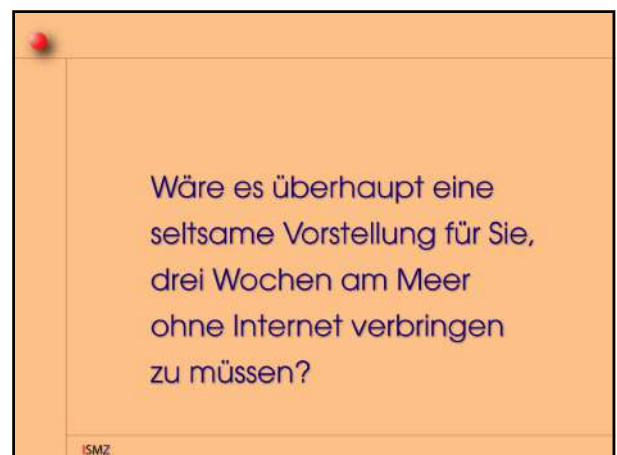
3



4



5



6

Haben Sie auch
am Wochenende
öfters den Drang
ihre Emailliste
anzuschauen?

ISMZ

7

Fragen Sie sich
Ende Dezember stets,
wieso schon wieder ein Jahr
im D-Zug Tempo
vorbei gerauscht ist?

ISMZ

8

Kennen Sie den Satz:
„Du hörst ja gar nicht richtig zu.“

ISMZ

9

Work-Life-Balance



ISMZ

10

DER SPIEGEL (24. Januar 2011)

Die Fehlzeiten aufgrund
psychischer Erkrankungen
haben von 1998 bis 2009

um **76 %**

zugenommen.

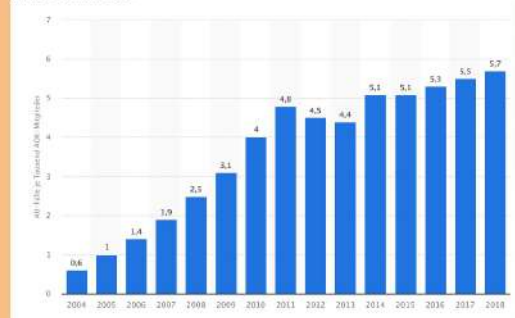
Quelle: AOK



ISMZ

11

Arbeitsunfähigkeitsfälle aufgrund von Burn-out-Erkrankungen* in Deutschland in den Jahren 2004 bis 2018



ISMZ

12

Arbeitsausfälle durch Burn-Out in der Schweiz auf Rekordhoch

Die Zahl der Arbeitsausfälle sind seit 2012 stark angestiegen. Häufig ist ein Burn-Out oder eine Depression die Ursache.

Das Wichtigste in Kürze

- Seit 2012 ist die Zahl der Arbeitsausfälle in der Schweiz um rund 50 Prozent angestiegen.
- In sechs von zehn Fällen war ein Burn-Out oder eine Depression die Ursache.

ISMZ <https://www.nachrichten.ch/web/arbeit/ausfaelle-durch-burn-out-in-der-schweiz-auf-rekordhoch-4642713>

13

13.4.2020

Stress im Studium - weiter verbreitet als gedacht

Studie: Jeder vierte Student stark gestresst

Das Studium an den Massenerkennungsinstituten erfordert viel Einsatz und Disziplin. Das bringt viele Studierende an ihre Grenzen, zeigt eine Studie.

19.10.2019

Studie: Jeder vierte Studierende leidet unter starkem Stress - besonders Sprach- und Kulturwissenschaftler sind psychisch belastet

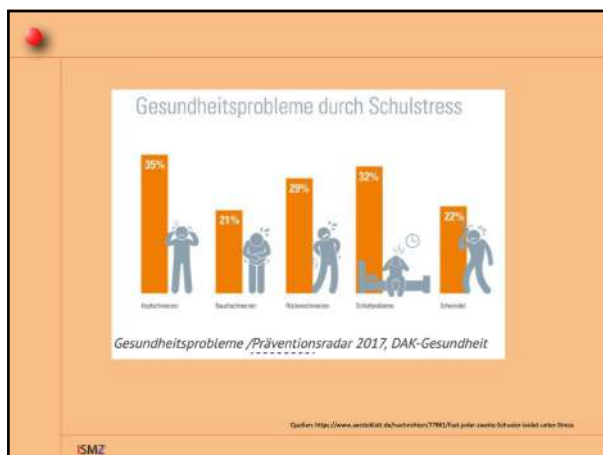
Stress im Studium
Universitäten wollen gestressten Studierenden helfen

Stress, mentale Erschöpfung, persönliche Probleme – die Zahl der Studierenden, die psychologische Hilfe in Anspruch nehmen, steigt in der ganzen Schweiz. Universitäten, wie etwa diejenige in Lausanne, mobilisieren sich, um den Studenten zu helfen.

Quellen: <https://www.zh.ch/de/psychologie/psychologie-im-studium>
<https://www.schweiz.ch/de/psychologie-im-studium/psychologie-im-studium-2019>
<https://www.forschung-und-fortschritt.ch/de/studien/studien-stress-2019>
<https://www.dzsh.ch/de/studien/studien-stress-2019>

ISMZ

14



15

15. August 2018

SonntagsZeitung

Jeder dritte Schüler leidet an Burnout-Symptomen

Bundes Schulpflichter fragen über Leistungsdruck und Prüfungsangst.

Quelle: <https://www.bz.ch/de/sonntagszeitung/2018/08/15/burnout>

ISMZ

16

Mañana-Kompetenz

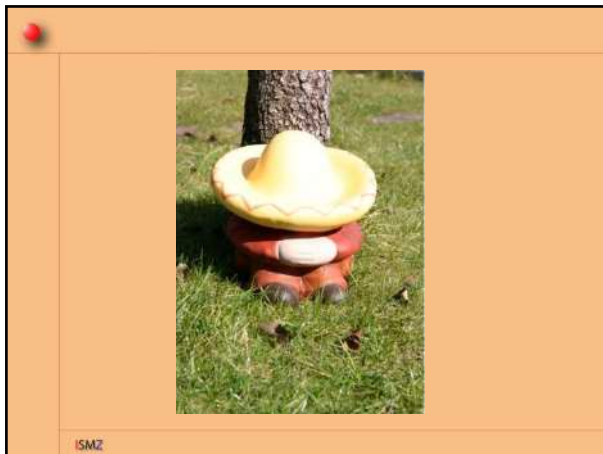
ISMZ

17

- Warum der Name
- Mañana?

ISMZ

18



19



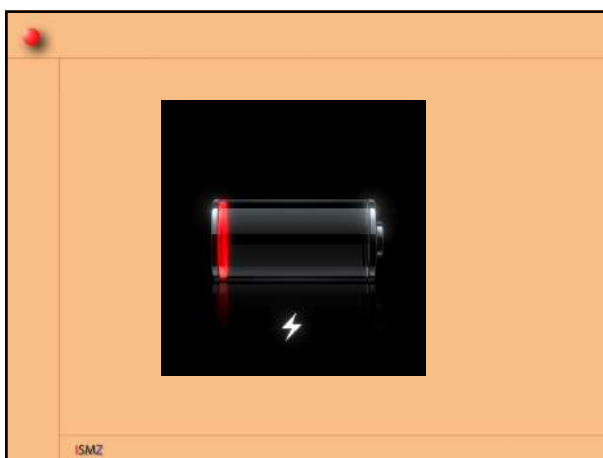
20



21



22



23



24



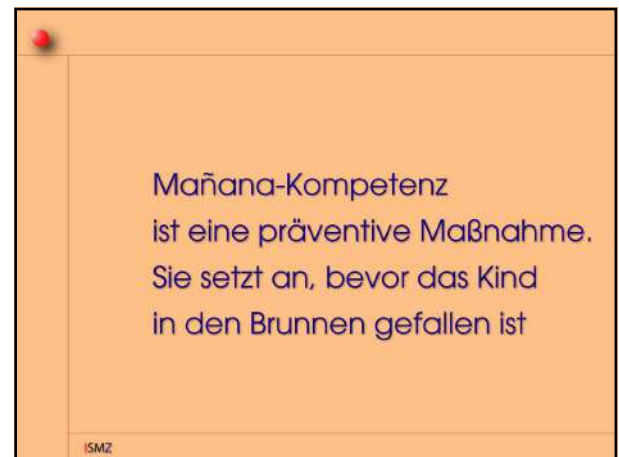
25



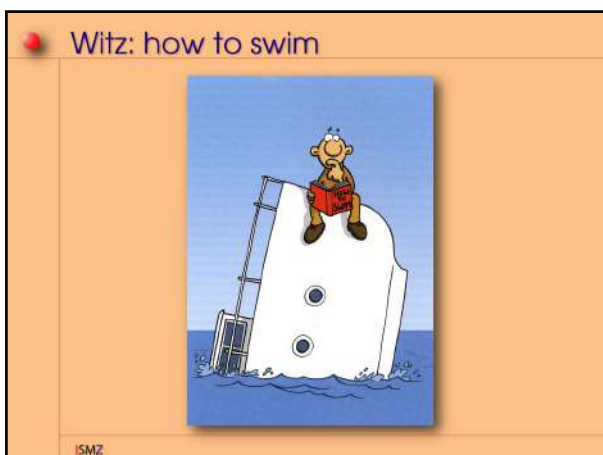
26



27



28



29



30

Der Parasympathikus

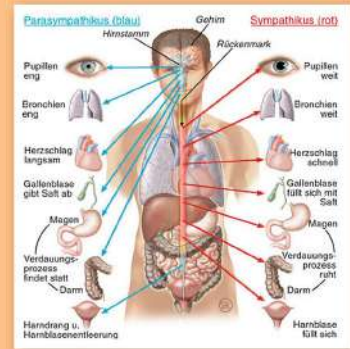
ist der Erholungsnerv des autonomen Nervensystems.

Er dient dem Wiederauftanken von Energie und der Ruhe.

Das autonome Nervensystem reguliert die Tätigkeit unserer inneren Organe und Drüsen, auch bei Bewusstlosigkeit.

ISMZ

31



ISMZ

32

Die Mañana - Potenz



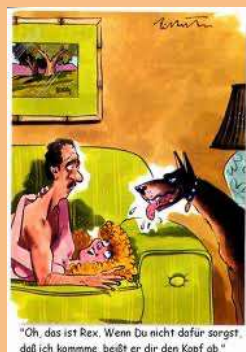
ISMZ

33

Organ	Wirkung des Sympathikus	Wirkung des Parasympathikus
• Auge	Erweiterung der Pupillen	Verengung der Pupillen und stärkere Linienkrümmung
• Speicheldrüsen	Verminderung der Speichelsekretion (wenig und zäher Speichel)	Vermehrung der Speichelsekretion (viel und dünnflüssiger Speichel)
• Herz	Beschleunigung der Herzfrequenz	Verlangsamung der Herzfrequenz
• Lunge	Erweiterung der Bronchien und Verminderung von Bronchialsekret	Verengung der Bronchien und Vermehrung von Bronchialsekret
• Magen-Darm-Trakt	Vermehrte Darmbewegung und vermehrte Sekretion von Magen- und Darmsaft	Vermehrte Darmbewegung und vermehrte Sekretion von Magen- und Darmsaft
• Bauchspeicheldrüse	Vermehrte Sekretion von Verdauungssäften	Vermehrte Sekretion von Verdauungssäften
• Männliche Sexualorgane	Ejakulation	Erektion
• Haut	Verengung der Blutgefäße, Schweißsekretion, Aufstellen der Haare	Keine Wirkung

ISMZ

34

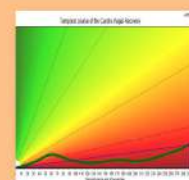


ISMZ

35

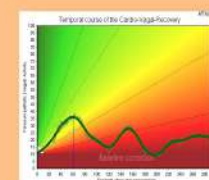
Parasympathisches Aktivierungspotential

gestresste Person



mäßiges Potential

ausgeglichene Person



gutes Potential

ISMZ

36

Mañana-Zonen

ISMZ

37



ISMZ

Fusszeile

Datum 38

38



ISMZ

Fusszeile

Datum 39

39

Aufladen mit diesem Zubehör nicht unterstützt



ISMZ

40

Test

Meine Mañana-Zone

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

ISMZ

41

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

Summe

gar nicht 0 1 2 3 4 trifft genau zu

ISMZ

42

Wärmeneigung



ISMZ

43



ISMZ

44

Sportneigung

- ☐ Sport war in der Schule eines meiner Lieblingsfächer
- ☐ Wenn ich mich nicht genug bewege, fühle ich mich unwohl
- ☐ Mich so richtig auszuprobieren ist für mich der beste Weg zum Abschalten

Summe

gar nicht 0 1 2 3 4 trifft genau zu

ISMZ

45

Sportneigung



ISMZ

46

Erregbarkeit

- ☐ Die Badewanne ist mein Lieblingsort (Ich dusche gern ausgiebig)
- ☐ Auch leichte Berührung erlebe ich sehr intensiv
- ☐ Emotional bin ich eher dünnhäutig

Summe

gar nicht 0 1 2 3 4 trifft genau zu

ISMZ

47

Erregbarkeit



ISMZ

48

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

gar nicht 0 1 2 3 4 trifft genau zu

ISMZ

49

Aktivierbarkeit



ISMZ

50

Aktivierbarkeit



ISMZ

51

Aktivierbarkeit



ISMZ

52

Sozialer Rückhalt

- ☐ Umringt von Freunden und Familie fühle ich mich richtig wohl
- ☐ Ich übernehme gern Verantwortung für andere
- ☐ Ich kann schlecht allein sein

Summe

gar nicht 0 1 2 3 4 trifft genau zu

ISMZ

53

Sozialer Rückhalt



ISMZ

54

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

Summe

gar nicht 0 1 2 3 4 trifft genau zu

ISMZ

55

Intellektuell-musische Betätigung



ISMZ

56

Mañana – Typen

Wärmeneigung	
Sportneigung	
Erregbarkeit	
Aktivierbarkeit	
Sozialer Rückhalt	
Intellektuell – musische Betätigung	

ISMZ

57

Mañana – Test zum runterladen

www.ismz.ch

ISMZ

58

Rituale

Führen Sie ein Mittagspausen- sowie ein Feierabendritual ein

ISMZ

59

Mittagsschlaf



ISMZ

60

Tischgebet



ISMZ

61

Feierabend



ISMZ

62



ISMZ

63

Mañana in der Beziehung



ISMZ

64

Ein Ehepaar, zwei verschiedene Mañana-Typen



Mann kann den Akku laden durch Rückzug



Frau kann den Akku laden durch Geselligkeit

ISMZ

65



ISMZ

66

Take-home message

Mañana – Kompetenz ist die zentrale Überlebenskompetenz in der heutigen Zeit.

Sie wird in Zukunft ständig an Bedeutung gewinnen.

ISMZ

67

Das Wichtigste für gutes Mañana:

ISMZ

68

Das Wichtigste für gutes Mañana:

**Immer schön kreativ
bleiben ...**

ISMZ

69



ISMZ

70

Priming

ISMZ

71

Fragen für Nummer 1:

1. Welche Farbe haben die Wolken?
■ Schnelle Antwort von Nummer 2
2. Welche Farbe hat ein Brautkleid?
■ Schnelle Antwort von Nummer 2
3. Welche Farbe hat der Schnee?
■ Schnelle Antwort von Nummer 2
4. Was trinkt die Kuh?
■ Schnelle Antwort von Nummer 2

Dr. Maja Storch, Universität Zürich



72



73

Definition Priming

Wörtliche Bedeutung: Zündung, Vorbereitung
Psychologische Bedeutung: Aktivierung, Bahnung

Priming erhöht die Auftretenswahrscheinlichkeit einer Reaktion aufgrund der vorherigen Darbietung eines Bahnungsreizes (Prime). Diese Art der Wahrnehmungsverarbeitung geschieht durch unbewusste Prozesse, die sich von solchen, die bewusstes Erinnern hervorbringen, unterscheiden.

Dr. Maja Storch, Universität Zürich

74

Priming

Es gibt tausende von Priming Studien, die hauptsächlich aus der Sozialpsychologie stammen...

ISMZ

75

Scrambled Sentence Test:

Instruction: For each set of words below, make a grammatical four word sentence and write it down.

1. Flew eagle the plane around
2. Lösung: The eagle flew around.

Leistungspriming: Win, master, succeed, effort, attain, triumph, achieve
Coverstory: Psycholinguistisches Experiment

ISMZ

76

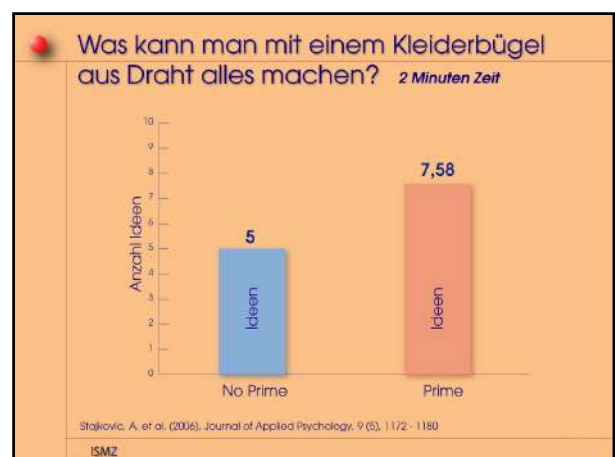
Was kann man mit einem Kleiderbügel aus Draht alles machen?

■ Benennen Sie alle Verwendungsmöglichkeiten, die Sie einmal gesehen haben oder die Sie sich ausdenken können. Geben Sie Ihr Bestes!

2 Minuten Zeit

ISMZ

77



78

Priming

Weitere Studien...

79

Umgebung

*Achten Sie darauf, welche
Anreize Ihre Umgebung auf
Sie ausübt.*

*Sorgen Sie für gutes
Mañana-Priming*

ISMZ

80



ISMZ

81



ISMZ

82

- Wer in Genuss
- von Mañana
- kommen will, der...

ISMZ

83

- Kennt seine Mañana - Zone
- Aktiviert den Parasympathikus durch regelmässige Rituale
- Sorgt für Mañana Priming

ISMZ

84

Wenn - Dann - Pläne

Peter Gollwitzer, Universität Konstanz und New York

ISMZ

85



ISMZ

86

Wenn x eintritt ...
... dann mache ich y

ISMZ

87

Wenn - dann Pläne

Gruppe 1: Mittwoch um werde ich soviel arithmetische Aufgaben wie möglich lösen.

Gruppe 2: **Wenn** es Mittwoch ist, **dann** werde ich soviel arithmetische Aufgaben wie möglich lösen.

Gruppe 1:



$\bar{x} = 482.45$ Minuten
SD = 903.06

Gruppe 2:



$\bar{x} = 101.27$ Minuten
SD = 153.80

* Δ beabsichtigter Zeitpunkt/tatsächlicher Zeitpunkt
Oettingen, Hönig & Gollwitzer (2000)

ISMZ

88

Functional activity after surgical replacement of hip or knee



ISMZ

89

Wenn-Dann-Pläne

Wenn X, dann Y

Achtung!

ISMZ

90

 Wenn-Dann-Pläne

Wenn X, dann Y

Achtung!

- einmal aufschreiben

ISMZ

91

 Wenn-Dann-Pläne

Wenn X, dann Y

Achtung!

- einmal aufschreiben
- DANN aufschreiben!

ISMZ

92

 Wenn-Dann-Pläne

Wenn X, dann Y

Achtung!

- einmal aufschreiben
- DANN aufschreiben!
- Passung Wenn und Dann

ISMZ

93

 Wenn-Dann-Pläne

Wenn X, dann Y

Achtung!

- einmal aufschreiben
- DANN aufschreiben!
- Passung Wenn und Dann

Grundmotivation muss vorhanden sein, also nur bei unerwünschten Automatismen einsetzen!

ISMZ

94

 Wenn-Dann-Pläne

Beispiele:

Wenn meine Stimme lauter wird und ich das Blut hochsteigen fühle, dann atme ich tief durch und rede ruhig.

Wenn es 12 Uhr mittags ist, dann lasse ich alles stehen und liegen und mache erstmal einen kleinen Spaziergang.

Wenn mein Gedankenkarussell startet und ich Stress spüre, dann setze ich mich hin, schliesse die Augen und komme zur Ruhe.

Wenn 18.00 ist und die To-Do-Liste noch nicht abgearbeitet ist, dann setze ich einen Schlussstrich und klappe den Laptop zu.

ISMZ

95

 Wenn-Dann-Pläne

1. Was ist mein unerwünschter Automatismus?

ISMZ

96

Wenn-Dann-Pläne

1. Was ist mein unerwünschter Automatismus?
2. Wenn-Teil definieren: Was passiert, bevor mein unerwünschter Automatismus ausgelöst wird? Welche Vorläufersignale (innere/äussere) erkenne ich?

ISMZ

97

Wenn-Dann-Pläne

1. Was ist mein unerwünschter Automatismus?
2. Wenn-Teil definieren: Was passiert, bevor mein unerwünschter Automatismus ausgelöst wird? Welche Vorläufersignale (innere/äussere) erkenne ich?
3. Dann-Teil definieren: Was will ich dann? Welches konkrete Verhalten ist mir nützlich?

ISMZ

98

Wenn-Dann-Pläne

1. Was ist mein unerwünschter Automatismus?
2. Wenn-Teil definieren: Was passiert, bevor mein unerwünschter Automatismus ausgelöst wird? Welche Vorläufersignale (innere/äussere) erkenne ich?
3. Dann-Teil definieren: Was will ich dann? Welches konkrete Verhalten ist mir nützlich?

=> Erstmal maximal drei Wenn-Dann-Pläne formulieren und schauen, dass diese gewünscht aktiviert und ausgelöst werden.

ISMZ

99

Internet

Selbstmanagement
→ www.zrm.ch

Seminare
→ www.ismz.ch

Artikel
→ www.majastorch.de

LIKE US ON FACEBOOK!

ISMZ

100

**Ich wünsche Ihnen viel
Spas und Erfolg mit Mañana!**



ISMZ

101

ISMZ

Fusszeile

Datum 102

102