

## **Buchtipp:**

### **„Die Mañana-Kompetenz“**

Es wäre wunderbar, wenn das Buch „Die Mañana-Kompetenz“ von Gunter Frank und Maja Storch, das 2010 als Taschenbuch im Piper-Verlag erschienen ist, von möglichst vielen PräventologInnen gelesen würde. Mich hat es begeistert, überzeugt und auch etwas nachdenklich gemacht. Das Buch ist locker und unkompliziert geschrieben und bringt dennoch die Dinge auf den Punkt. Im Klappentext wird es als die „Revolution der Work-Life-Balance“ angekündigt. Es geht im Prinzip darum, dass man trotz Work-Life-Balance Stress haben kann und dass es nicht reicht, seinen Alltag perfekt zu planen. Was wir brauchen, meinen die beiden Autoren, ist die Fähigkeit locker zu lassen. Die Fähigkeit wieder zu spüren, was wir tun und wirklich brauchen. Damit wir nicht nur erfolgreich, sondern eben auch zufrieden sind – und zwar langfristig.

Der ärztliche Leiter des Heidelberger Präventions- und Gesundheitsnetzes, Gunter Frank, und die promovierte Psychologin und Psychoanalytikerin Maja Storch haben die einzelnen Kapitel des Buches abwechselnd verfasst. Dem Leser wird zunächst die Bedeutung der „Mañana-Kompetenz“ nahe gebracht und erklärt, wie sich ein „Mañana-Zustand“ anfühlt: *Ich fühle mich zufrieden, gerade jetzt*. Die Autoren erläutern sowohl die psychologischen, wie auch die medizinischen Gründe für „Mañana-Kompetenz“. Im praktischen Teil des Buches wird auch erklärt, wie man „Mañana-Kompetenz“ erlernen kann. Wobei es eben nicht nur um die gestressten Menschen geht, sondern auch um die euphorischen und begeisterten, die mit viel Energie und Einsatz unterwegs sind. Auch für sie ist es wichtig, „Mañana-Kompetenz“ zu entwickeln.

Mithilfe eines Tests kann der Leser seine persönliche „Mañana-Zone“ entdecken und erhält Hinweise, wie er dies in seinem Alltagsleben unterbringen kann. Darüber hinaus enthält das Buch zahlreiche Beispiele für gelungene „Mañana-Kompetenz“ (im Buch optisch hervorgehoben mit einem kleinen Sombrero-Symbol). Man bekommt direkt Lust, sie auszuprobieren. Fazit: Wer „Mañana“ kann, hat mehr Lebensfreude.

Dorothee Remmler-Bellen