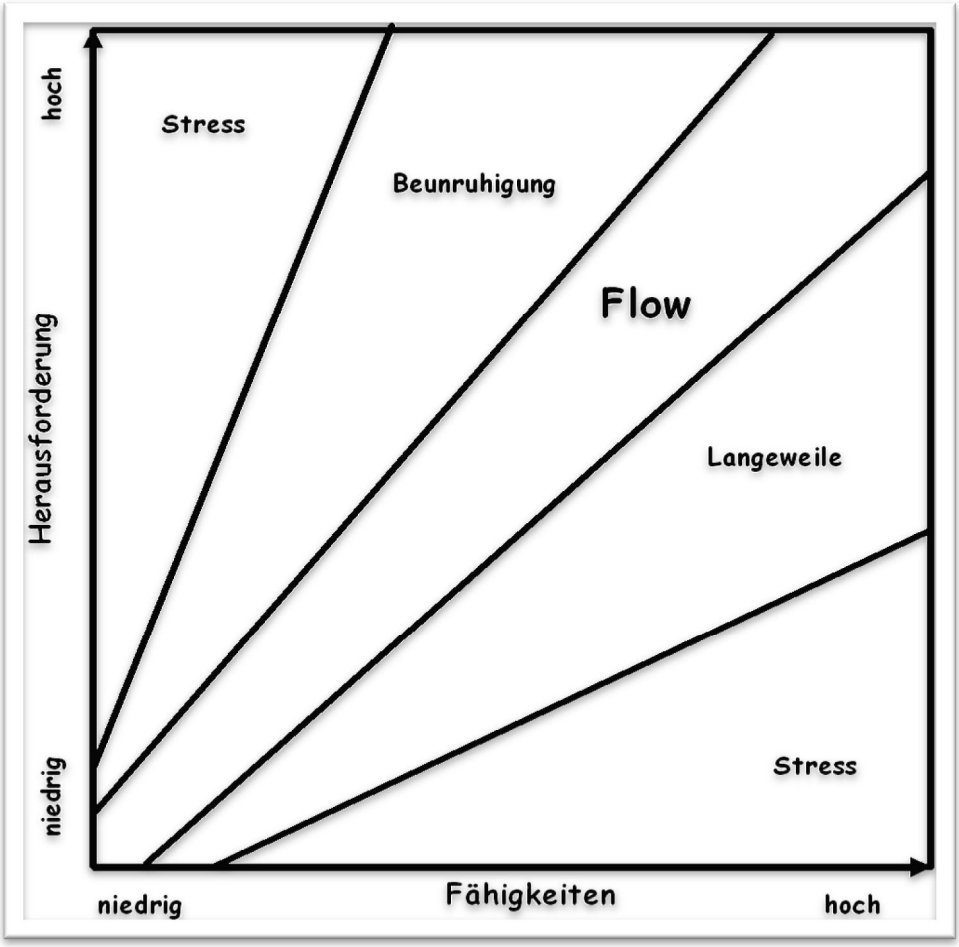
Das Flow-Erlebnis



In zahlreichen Untersuchungen zeigte Mihaly Csikszentmihalyi:

Wenn Ihre Fähigkeiten und das Anspruchsniveau der Aufgabe sich die Waage halten, arbeitet es sich wie von selbst. Sie vergessen Raum und Zeit, brauchen keinen äußeren Anreiz, die Aufgabe erfüllen zu dürfen, empfinden Sie als Belohnung genug. Sie benötigen keine Überwindung - höchstens zum Aufhören !

Quelle: Csikszentmihalyi

© Alfred Freudenthaler
www.freudenthaler.com