

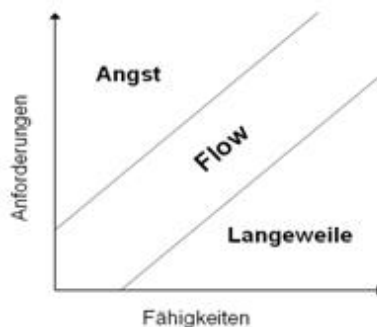


Der Flow-Zustand

Der Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi (1934–2021) gilt als Schöpfer der Flow-Theorie (ich durfte ihn übrigens mal im Rahmen eines Kongresses persönlich kennenlernen und war sehr froh, als er bei der Vorstellung sagte: „Call me Mike...“).

Seine Theorie entwickelte er aus der Beobachtung verschiedener Lebensbereiche, u. a. von Chirurgen und Extremsportlern, und in zahlreichen Beiträgen veröffentlichte. Heute wird seine Theorie auch für rein geistige Aktivitäten im Berufsleben in Anspruch genommen.

Flow kann bei der Steuerung eines komplexen, schnell ablaufenden Geschehens im Bereich zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile) entstehen. Der Flow-Zugang und das Flow-Erleben sind individuell unterschiedlich. Auf der Basis qualitativer Interviews beschrieb Csíkszentmihályi verschiedene Merkmale des Flow-Erlebens.



Folgende Kriterien begünstigen ein Flow-Erleben:

1. Aufgabe, der man sich gewachsen fühlt
2. Fähigkeit, sich zu konzentrieren
3. Klare Ziele
4. Unmittelbares Feedback
5. Tiefe, mühelose Hingabe an die Aufgabe
6. Kontrolle über die Tätigkeiten
7. Eigene Grenzen überschreiten
8. Zeitempfinden verändert sich.

Kennen Sie „Ihren“ Flow? Tipp: beobachten Sie sich in den nächsten Wochen und notieren Sie Situationen, in denen die Zeit wie im Flug verging – das kann bei der Arbeit, aber auch bei Ihrem Hobby oder anderen Aktivitäten sein. Mit der Zeit werden Sie erkennen, was Ihnen dabei hilft, in Ihren Flow zu kommen.

Literatur: Flow – der Weg zum Glück, Mihaly Csikszentmihalyi, Herder, 2010