



CoachingBrief 02/2014



Sich selbst entdecken

— und neue Erkenntnisse nutzen!

Erfahren Sie heute ein psychologisches Phänomen, was Ihnen vielleicht unbekannt erscheint. Doch Sie werden sich wieder erkennen!

„**Flow**“ ist ein naturgegebener Zustand, in dem wir enorm leistungsstark sind. Dabei kann es Ihnen überall begegnen — besonders am Arbeitsplatz!

Seien Sie neugierig, wie Ihr Verstand funktioniert, sodass Sie Ihre Potential noch mehr ausschöpfen können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim (Selbst-)Entdecken

Ihr

Inhalt

Flow —

- * Erlebnis am Arbeitsplatz
- * Komponenten
- * **Flow** in Lebenssituationen
- * Folgen von **Flow**-Erleben
- * **Praxischeck für die Arbeitswelt**

Flow—Das Erlebnis am Arbeitsplatz

Die Entdeckung
eines
psychologischen
Phänomens

M. Csíkszentmihályi beobachtete in den frühen sechziger Jahren Maler, Tänzer und Bildhauer, wie sie mit geradezu fanatischer Hingabe ihre Arbeit vollbrachten. Er erkannte darin eine positive Sucht und ging der Frage nach, warum manche Menschen viel Zeit und Energie für Tätigkeiten aufwenden, ohne eine sichtbare Belohnung zu erhalten. Im Laufe seiner Forschungen prägte er dafür einen Begriff: „**Flow**“ und meint damit das **Strömen** eines Handlungsflusses.

Was ist Flow?

Der Flow ist ein Zustand optimaler Herausforderung an das eigene Können und Wissen. Flow entsteht dann, wenn wir das Gefühl haben, gänzlich in einer Aktivität aufzugehen. Dann bewegen wir uns zwischen Überforderung und Unterforderung, zwischen Angst und Langeweile.

Flow ist kein singuläres Phänomen, sondern besteht aus mehreren Erlebens-Komponenten.

- **Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein**
Gänzlich eins sein mit dem Tun, ohne dies zu bemerken
- **Hohe Konzentration**
Ausblenden von allen anderen Gedanken und Sorgen
- **Innere Logik**
Genau wissen, was gerade zu tun ist
- **Kontrolle der Handlung**
Problemloses Beherrschen der Situation
- **Zeitgefühl außer Kraft**
Die Zeit „vergeht wie im Flug“

Erkennen Sie sich *unbewusst* wieder?
Wo und warum haben Sie eine derartige Situation bereits erlebt?

90% der deutschen
Bevölkerung kennen
den **Flow** - Zustand

Flow – Gibt es das in allen Lebenssituationen?

In späteren Jahren seiner Forschung erkannte Csíkszentmihályi, dass wir auch Arbeit, Freizeit, Spiel und Kommunikation so organisieren können, dass wir uns dabei im *Flow* befinden.

Überall da kann man „Glück“ an einer Tätigkeit empfinden, wo die **innere Bereitschaft zu Anstrengung und Mühe** da ist. Dabei wirkt es sich überaus leistungssteigernd aus, wenn wir *Flow* bei einer Tätigkeit erleben.



Flow ist mit äußerst positiven Gefühlen verbunden

Flow-Erlebnisse werden als so angenehm empfunden, dass man sie immer wieder gerne tun möchte. Die erfahrene Freude motiviert und steigert dabei das **Selbstvertrauen** und die **Zufriedenheit** mit dem Umfeld.

In Steigerung können *Flow*-Erlebnisse das Gefühl von **Sorgenfreiheit** und **Glück** bedeuten.

Für solche Erlebnisse sind Sie gern bereit, erneut Energie aufzuwenden. Nachweislich leben Menschen mit hoher *Flow*-Erlebnis-Rate gesünder, sind geistig regsamer, kognitiv effizienter und seelisch ruhiger.

Machen uns
Flow-Erlebnisse
glücklich?

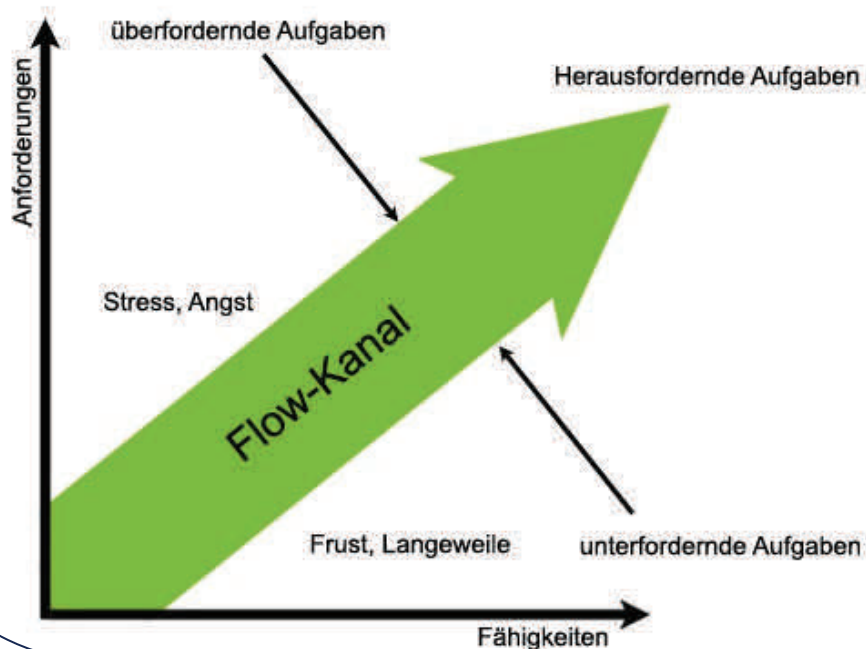
**Schaffen Sie sich Tätigkeiten, die keine unmittelbare Belohnung haben.
Betrachten Sie die Aufgabe selbst als lohnenswert.**

Praxischeck für die Arbeitswelt:

Welche Bedingungen müssen erfüllt sein, um Flow-Erleben möglich zu machen?

**Der Weg ist
das Ziel!**

- ⇒ **Prüfen Sie Ihr Umfeld.** Nur unter entsprechenden Bedingungen erleben Sie *Flow*. Schaffen Sie eine Umgebung, in der Sie sich wohl fühlen und sich problemlos orientieren können. Ein sauberer, aufgeräumter Arbeitsplatz ist eine optimale Grundlage.
- ⇒ **Nehmen Sie sich Ihre neue Aufgabe** vor und schätzen Sie ein: Übersteigt dies meine Fähigkeiten? Wird es mich unterfordern? Die Passung zwischen Fähigkeiten und Anforderung ist besonders wichtig, da Sie sonst in Langeweile, Stress oder andere unerwünschte Zustände verfallen könnten.
- ⇒ **Klären Sie Zielstellungen.** Gestalten Sie Ihren Weg zum Ziel so transparent, dass Sie jederzeit wissen, wo Sie gerade stehen. Unklare Ziele lenken ab und verlangen unnötige Aufmerksamkeit.
- ⇒ **Lassen Sie sich nicht unterbrechen.** Nehmen Sie sich aus Ihrem turbulenten Umfeld heraus. Nur so ist es möglich, Ihre Konzentration vollkommen auf die Tätigkeit zu konzentrieren. Schon die kleinste Störung kann Sie völlig aus der Situation reißen.



Telefax Antwort senden an:

+ 49 2236 9214993

Ja, ich wünsche Kontakt zu Artrium,

- ⇒ Interesse an **Rhetorik-Seminaren**
- ⇒ Kontaktieren Sie mich bitte
für eine **Weiterbildungsanalyse**
in meinem Unternehmen
- ⇒ Interesse an **Einzelcoaching** oder **Persönlichkeitsanalysen**

Unser
Leserservice



Absender

Name, Vorname: _____

Firma: _____

Straße/Nr.: _____

PLZ Ort: _____

Mail: _____

Telefon: _____

Tun Sie einem Freund oder Bekannten etwas Gutes!

Tragen Sie hier Namen : _____

und E-Mail-Adresse ein: _____

Dann sende ich Ihr/Ihm diese Ausgabe meines CoachingBriefes mit einem persönlichen und freundlichen Gruß von Ihnen zu.