



In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Markus Hornig

Flow

GABAL



30 MINUTEN

Woher stammt das Flow-Konzept?
Seite 10

Welche Voraussetzungen benötigt man, um in Flow zu kommen?
Seite 12

Wie viel Flow steckt in Ihrem Job?
Seite 17

1. Was bedeutet Flow?

Jeder kennt diese Tage, wenn man zu seiner persönlichen Bestform aufläuft, wenn einem die Dinge flüssig von der Hand gehen, man in einen regelrechten Schaffensrausch gerät, einen nichts ablenkt, man Probleme mit spielerischer Leichtigkeit löst, sich kein Gedanke an ein mögliches Scheitern meldet, die Energie schier unendlich ist und man am Ende des Tages mehr geschafft hat als manchmal in einer gesamten Woche. Wie schön wäre es doch, wären diese hochproduktiven Phasen nicht so spärlich gesät und würde es einen Weg geben, der zielsicher in diese **energiegeladene Schaffensfreude** führt. Die gute Nachricht: Diesen Weg gibt es! Wenn wir verstehen, welche Rahmenbedingungen es benötigt und mit welcher Einstellung wir uns auf den Weg machen sollten, dann halten wir den Schlüssel selbst in der Hand, um – wann immer wir wollen – in diesen lustvollen Zustand hochproduktiven Arbeitens einzutauchen.

1.1 Die Entdeckung des Flows

Mihály Csíkszentmihályi, Professor für Psychologie an der University of Chicago, gilt als Pionier bei der Erforschung der Gesetzmäßigkeiten der Spitzenleistung, Motivation und Arbeitszufriedenheit. Mit seinem Flow-Konzept hat er als erster Forscher beschrieben, welche inneren und äußeren Rahmenbedingungen gegeben sein sollten, damit Arbeit zur Glücksquelle werden kann.

Bereits in den 1970er-Jahren prägte er einen Begriff, der weltweit auf enorme Beachtung stoßen sollte und heute aktueller ist denn je: Flow, was übersetzt so viel bedeutet wie „fließen, rinnen, strömen“. Flow bedeutet, dass eine Leistung bzw. das Gelingen einer Aufgabe gewissermaßen wie von selbst fließt, ohne dass man sich dabei besonders anstrengen müsste. **Flow beschreibt den Zustand der völligen Vertiefung und des Aufgehens in einer Tätigkeit.** Man taucht ein in einen regelrechten Schaffens- und Tätigkeitsrausch: Denken, Fühlen und Wollen befinden sich im harmonischen Einklang. Während des Flows ist man hoch konzentriert, hellwach, aber dennoch entspannt. Man hat Spaß, die Dinge laufen, man arbeitet hochproduktiv, entwickelt Hingabe, Schaffensfreude und Leidenschaft während des Tuns. *„Befinden wir uns im Flow, sind unser Fühlen, unser Wollen und unser Denken in Übereinstimmung. Die aktuelle Handlung passiert mit einer Leichtigkeit und geht mühelos, wie einer inneren Logik folgend vonstat-*

ten“ (Csíkszentmihályi, 2000, S. 15), beschreibt Csíkszentmihályi selbst diesen außergewöhnlichen Zustand.

Was motiviert uns Menschen wirklich?

Ausgangspunkt für Csíkszentmihályis Forschungen war die Frage, was Menschen motiviert, Tätigkeiten nachzugehen, denen keine konventionellen Belohnungen, z.B. in Form von Geld, gegenüberstehen. Zu Beginn seiner Untersuchungen befragte er eine Reihe von Bergsteigern, um herauszufinden, was sie antrieb. Er erhielt sinngemäß immer dieselbe Antwort, nämlich dass sie wegen des Glücksgefühls kletterten, das sich während des Kletterns einstellte, und nicht – wie man meinen könnte – wegen der Erreichung des Gipfels. Csíkszentmihályi weitete seine Untersuchungen auf verschiedenste Berufsgruppen aus und führte Hunderte von Interviews. Er stellte fest, dass die Menschen ein regelrechtes **Hochgefühl** beschrieben, wenn sie in ihrer Arbeit aufgingen und richtiggehend aufblühten. Der Dirigent eines Orchesters beschrieb den Zustand seines Schaffensrauschs nahezu identisch mit dem des Technikers, der in seiner Werkstatt tüftelt, des Chirurgen, der eine Operation durchführt, oder des Sportlers, der gerade seine Topform beschreibt.

Csíkszentmihályis Untersuchungen haben gezeigt, dass wir Flow vor allem dann erleben, wenn wir in unserer Tätigkeit vollkommen aufgehen. Das Erreichen eines selbst gesteckten Ziels ist im Flow-Zustand zweitrangig.



1.2 Die zehn Charakteristika des Flows

Im Jahr 1975 veröffentlichte Csíkszentmihályi zum ersten Mal den Begriff Flow, der die inneren und äußeren Bedingungen beschreibt, damit die Menschen in diesen besonderen Zustand eintauchen können. Darin definiert er konkrete Rahmenbedingungen, die die Struktur des Flow-Erlebens beschreiben und seine Bedingungen und Begleitumstände erläutern. Csíkszentmihályi liefert eine sehr gute Orientierung, die jeder Einzelne seinen individuellen Voraussetzungen entsprechend nutzen kann, um in Flow zu geraten. Die folgenden zehn Punkte beschreiben die zentralen Prinzipien des Flow-Konzepts, ohne einen Anspruch auf Vollständigkeit zu erheben.

Die ersten drei Faktoren **intrinsische Motivation, klares Ziel und der Herausforderungscharakter** stellen die Ausgangsposition – sozusagen die Startbedingungen – dar, damit sich Flow in der Folge entwickeln kann. Die Punkte vier bis zehn beschreiben dagegen den Charakter des Flows bzw. die typischen Elemente der Flow-Erfahrung.

1. *Intrinsische Motivation*

„Tun Sie das, was Sie lieben, und lieben Sie das, was Sie tun!“, lautet eine allgemeine Weisheit der Motivationsforschung. In diesem Satz wird eine zentrale Voraussetzung des Flows zusammengefasst: Man sollte intrinsisch, d.h. **tief von innen heraus motiviert** sein. Intrin-

sisch bedeutet, dass einem das, was man tut, Freude bereitet, dass die Tätigkeit den eigenen Interessen und Talenten entspricht und dass man die entsprechende Tätigkeit aus freien Stücken durchführt. Bei intrinsischer Motivation belohnt man sich selbst durch die positiven Emotionen, die man während der Tätigkeit empfindet. Wer versunken Gitarre spielt, mit Hingabe einen Vortrag vorbereitet oder mit Liebe unterrichtet, tut dies in erster Linie nicht, weil er dafür eine Belohnung erhält, sondern weil er eine besondere Freude und Glücksgefühle dabei empfindet.

2. Klares Ziel

Flow benötigt ein klares Ziel. Es sollte nach Möglichkeit **selbst gesteckt sowie klar und eindeutig definiert** sein. Mit einem klar definierten Ziel fällt der Startschuss, sich so gut wie möglich einzubringen und strategisch auf das angestrebte Ergebnis hinzuarbeiten. Ein klares Ziel sorgt dafür, dass wir uns in einer oft von Hektik und Chaos dominierten Arbeitswelt fokussieren und unsere Konzentration bündeln.

3. Herausforderungscharakter

Voraussetzung für Flow ist der Herausforderungscharakter einer Tätigkeit. Überfordert eine Aufgabe, macht sich schnell Frust breit, gefolgt von Besorgnis, die schließlich in Versagensangst münden kann. Ist eine Aufgabe hingegen zu leicht, fühlen wir uns unterfordert und Langeweile macht sich schnell breit.

4. Unbewusste Konzentration

Sind die drei genannten Voraussetzungen erfüllt, fällt der Startschuss, in die flow-typische Form der Konzentration einzutauchen: **Es ist ein Zustand klarster Aufmerksamkeit, innerer Ruhe, aber gleichzeitig höchster Energie.** Konzentration im Flow bedeutet: Man muss sich nicht bewusst dazu zwingen, sie fließt von selbst, sie kommt von innen. Wir handeln instinktiv und spontan, ohne bewusst darüber nachdenken zu müssen, was zu tun oder zu lassen ist. Ein Autopilot in unserem Gehirn übernimmt das Kommando, im Flow arbeiten wir mit einem anderen Betriebssystem. Das bewusste Denken steht still, wir werden zum passiven Beobachter unseres eigenen Tuns.

5. Im Hier und Jetzt sein

Gegenwartsbezogene Konzentration zeichnet sich dadurch aus, gedanklich und emotional permanent im Hier und Jetzt zu verweilen, ohne von abschweifenden Gedanken abgelenkt zu werden. Wir sind vertieft in das, was wir tun, eine natürliche Fähigkeit, die wir als Kind noch beherrscht haben, die alles um uns vergessen ließ, wenn wir tief versunken eine Sandburg oder mit Klötzen Türme bauten. Die Krankenschwester, die die Medikamente sortiert, hört nicht das Stimmengewirr im Hintergrund, der Monteur, der die Bremsen am Aufzug repariert, bemerkt nicht die Passanten, die an ihm vorbeigehen.

6. Kontrolle

Kontrolle bedeutet, zu merken, dass die eigenen Fähigkeiten ausreichen, um die entsprechende Aufgabe zu meistern. Man weiß also, dass man es selbst in der Hand hat, die Aufgabe erfolgreich zu bewältigen. Man weiß, was zu tun ist, und spürt das **Selbstvertrauen**, dass man die Aufgabe trotz der hohen Anforderung bewältigen kann, auch wenn man dabei möglicherweise an seine Grenzen gehen muss.

7. Feedback

Sobald wir eine Aufgabe angehen, hat unser Gehirn bereits einen fertigen Plan skizziert, sozusagen eine Kopie des Programms, an dem sie die Handlungen mit der Realität permanent abgleicht. Durch diesen permanenten **Ist-Soll-Vergleich** entsteht Feedback, ob wir uns auf dem richtigen Weg befinden, ob wir die richtigen Strategien einsetzen und wie wir im Zeitplan liegen. Durch entsprechende Rückmeldungen wissen wir: „Ich mache das Richtige.“ Diese Rückmeldungen stellen sich jedoch von selbst ein, d.h., wir fragen nicht bewusst danach. Rückmeldungen dienen gleichsam unserer Motivation, denn jedes Erreichen eines Etappenziels, jeder Fortschritt schürt unsere Energie.

8. Subjektives Zeitempfinden

Wer im Flow ins Hier und Jetzt eintaucht, bemerkt, dass sich der Zeitbegriff verändert. Im Flow verlieren wir oft das subjektive Zeitgefühl. Wie bei einem fesselnden

Vortrag, einem spannenden Film oder einem angeregten Gespräch scheint die Zeit schneller zu vergehen.

9. Selbstvergessenheit

Im Flow wird man eins mit dem, was man tut. Flow absorbiert die vollständige Konzentration; Aktivität und Aufmerksamkeit verschmelzen. Das Fehlen der gewohnten Selbstreflexion ist ein typisches Kennzeichen von Flow.

10. Mühelosigkeit

Flow zeichnet sich durch eine besondere Form der Mühelosigkeit aus. Subjektiv ist sich der Handelnde aber keiner besonderen Anstrengung bewusst, auch wenn er z.B. beim Klettern, beim Spielen eines Solos oder bei einem mitreißenden Vortrag ein beachtliches Maß an Energie aufbringt.



Mit dem Begriff Flow beschreibt Csíkszentmihályi konkrete innere und äußere Bedingungen, die ein Mensch benötigt, um in diesen besonderen Schaffenszustand eintauchen zu können. Er definiert klare Voraussetzungen, die die Struktur des Flows begründen und seine Bedingungen und Begleitumstände erläutern. Gerade in der heutigen beschleunigten Arbeitswelt, in der Stress und Leistungsdruck den Alltag diktieren, kann das Flow-Konzept wichtige Impulse liefern, wie man besser, motivierter und lustvoller arbeitet.