

## Flow-Erleben

### Reflexion: Individualität erkennen und Voraussetzungen für Flow schaffen

#### Nutzen:

Greifen Sie auf Ihre ganz persönlichen Flow-Erfahrungen zurück und beleben Sie diese Erlebnisse neu – gerade so, als ob man einem guten Freund ein tolles Erlebnis erzählt und bereits währenddessen alle Empfindungen wieder erlebt. Darüber hinaus ist das Anknüpfen an positive Vorerfahrungen die Voraussetzung für weiteren Erfolg. Frei nach dem Motto: »Nur wer den Genuss kennt, wird ihn auch wieder finden!

#### Beschreibung:

1. Lassen Sie sich durch das Beispiel von Wolfgang Fasching, 3-facher Gewinner des Race Across America und Besteiger der »7 summits« inspirieren:  
»Ich sitze am Rad, fahre entspannt durch die Ebene. Alles geht leicht, ich bin fokussiert, ich muss mich nicht anstrengen. Ich versuche, das Gefühl so lange wie möglich aufrechtzuerhalten. Bei mir kommt das über ein Gespür: ich spüre, es geht locker, wie von selbst. Ich muss die Logik außer Acht lassen und das Gefühl nicht zusätzlich nutzen. Ich darf nicht mehr wollen! In dem Moment ist alles stimmig. Ich bleibe in dem Gefühl, so lange wie möglich. Ich darf nicht überziehen und nicht noch 2 km/h schneller fahren, sonst zerstöre ich das Gefühl wieder. Das Gefühl einfach gehen lassen und genießen, so lange wie möglich!
2. Erinnern Sie sich an drei verschiedene Momente bzw. Tätigkeiten, in denen Sie einen Zustand erleben, in dem »es fließt, strömt, läuft, von alleine geht, mühelos ist etc.« (egal ob aus dem Sport, bei Ihrer professionellen Tätigkeit, im privaten Bereich oder während der Ausübung eines Hobbys). Notieren Sie sich diese als Stichwort.
3. Was erleben Sie in diesen Momenten? Wählen Sie eines Ihrer Stichworte aus und erinnern Sie mehr davon: Vielleicht nutzen Sie dazu die folgenden Dimensionen:
  - a. Wie erleben Sie Ihren Geist und Ihre Wahrnehmung (offen, weit, beweglich, fest, eng, fokussiert, einspitzig etc.)?
  - b. Wie erleben Sie Ihren Körper (vital, jung, alt, groß, klein, begrenzt, unbegrenzt etc.)?
  - c. Welche Gefühle erleben Sie (Glück, Freude, Freiheit, Frieden, Einheit, Dankbarkeit, Klarheit und Eindeutigkeit etc.)?
  - d. Wie erleben Sie Ihr Verhalten (langsam, hektisch, rund, mühelos, fließend, kompakt etc.)?
  - e. Wie empfinden Sie die Beziehung zu Anderen und Ihrer Umgebung (bin ganz im Kontakt, nehme alles auf, bin bei mir, nehme nichts anderes wahr, bin eins mit allem etc.)?
  - f. Wenn Sie es in einem einzigen, sinnbildlichen Erleben ausdrücken, dann ist es z. B.: ... wie Schweben und über den Schnee fliegen, ... als ob mir alle Worte zufallen und ich diese nur durch mich fließen lassen brauche etc.
4. Wenn Ihnen das Freude macht, beschreiben Sie auch die Qualitäten der beiden anderen Erfahrungen. Lassen Sie sich überraschen von den Gemeinsamkeiten und Unterschieden! Welche Voraussetzungen im Außen (Rahmenbedingungen, z. B. eine einzige Tätigkeit, begrenzte Zeit, viel Erfahrung etc.) und in Ihnen »drinnen« (Haltung, Ausrichtung) ermöglichen Ihnen persönlich Flow-Erlebnisse? Was erkennen Sie?
5. Registrieren Sie von nun an jedes neue Flow-Erlebnis mit einem Stichwort in Ihrem Kalender, Ihrem Handy, Ihrem Tagebuch. Zum Beispiel einfach ein »F« an diesem Tag, diesem Termin markieren oder bei viel Freude ein paar Stichworte dazu. Sie werden am Ende des Jahres überrascht sein, wie oft Sie den Flow-Zustand oder auch einfach erste Anzeichen davon belebt haben!

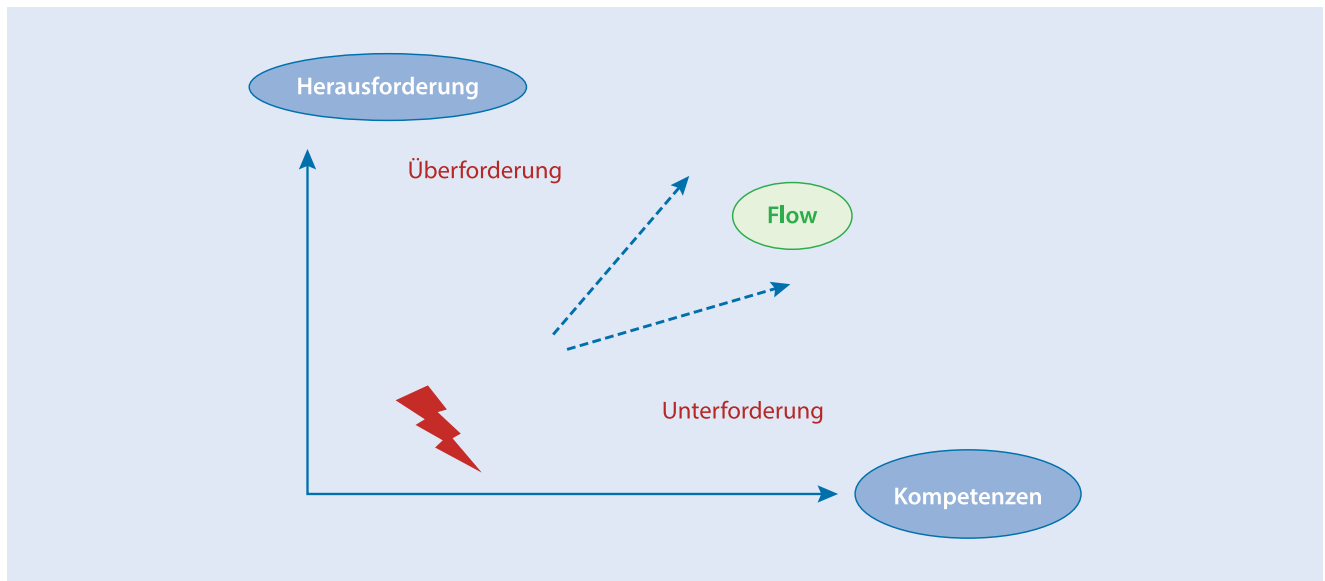
## Transfer: Flow-Analyse für den professionellen Bereich (Führung, Beruf etc.) und optimierte Gestaltung des eigenen Tätigkeitsportfolios

### Nutzen:

Übersicht über das eigene Flow-Portfolio und die Handlungsoptionen zur optimierten Gewichtung und Gestaltung finden

### Beschreibung:

1. Tragen Sie in das im Buch beschriebenen und angehängten Flow-Modell Ihre aktuellen beruflichen Haupttätigkeiten in die einzelnen Segmente ein (Flow, Überforderung, Langeweile/Unterforderung/Apathie). Machen Sie dabei keine langfristigen Analysen, sondern ergänzen Sie es einfach nach Ihrer persönlichen Einschätzung aus dem Bauch heraus.



Flow-Modell

2. Gewichten Sie die einzelnen Bereiche nach Zeitintensität und tragen Sie pro Segment die betreffende %-Zahl ein – in Summe sollte dies 100 % ergeben.
3. Wie zufrieden sind Sie mit der Gewichtung im Ganzen? Wenn Sie dies von 1–10 (1 = »sehr gut« – 10 = »nicht zufriedenstellend«) evaluieren, welche Note würden Sie vergeben? Beachten Sie dabei, dass aber nicht alle Tätigkeiten im Flow-Bereich sein können.
  - Mit welcher Balance/welchen %-Schlüsseln sind Sie bei Ihren Jobgegebenheiten zufrieden?
  - Streben Sie mittelfristig ein anderes Verhältnis bei Ihrem Job an?

Machen Sie die Übung 1 + 2 + 3 auch separat für den Bereich Privatleben/Freizeit.

## Transfer: Persönlichen Flow gestalten

### Nutzen:

Erkenntnisgewinn, um die persönliche Jobzufriedenheit am Thema Flow zu evaluieren

### Beschreibung:

Diese Übung basiert auf der dem obigen Trainingsplan »Transfer: Flow-Analyse für den professionellen Bereich (Führung, Beruf etc.) und optimierte Gestaltung des eigenen Tätigkeitsportfolios«.

1. Betrachten Sie eine für Sie wichtige Tätigkeit aus dem Portfolio, bei der Sie am häufigsten Flow verspüren.  
Welches Gefühl stellt sich da bei Ihnen ein? Wo und wie ist das spürbar? Was lässt sich davon auf andere Tätigkeiten transferieren?
2. Nehmen Sie sich je Segment eine bedeutende Tätigkeit heraus und evaluieren Sie diese Tätigkeit nach folgenden Fragen:
  - Was sind ihre persönlichen Annahmen, warum die jeweilige Tätigkeit im Flow-Bereich oder in den angrenzenden Bereichen ist?
  - Machen Sie eine Liste der Voraussetzungen bzw. Rahmenbedingungen für den Flow-Bereich und ranken Sie diese nach Wichtigkeit – greifen Sie dabei auf Ihre Erkenntnisse aus der Reflexion zum Thema Flow zurück (s. Trainingsplan »Reflexion: Individualität erkennen und Voraussetzungen für Flow schaffen«).
  - Welche Rahmenbedingungen müssten Sie ändern (bzw. könnten Sie selbst am schnellsten ändern), um diese angrenzenden Tätigkeiten in den Flow-Bereich zu transferieren?
  - Welche Kompetenzen müssten Sie zusätzlich aufbauen?
  - Wo müssen Sie an der Quantität und Prioritätensetzung arbeiten?
  - Wie könnten Sie die Tätigkeiten für sich attraktiver gestalten bzw. aufwerten?
  - Was liegt außerhalb Ihres Einflussbereiches, was kann zumindest mit gestaltet werden? Worauf haben Sie keinerlei Einfluss und müssen Sie so akzeptieren?
  - Was davon werden Sie nie akzeptieren können? Wann lassen Sie diese Tätigkeit dann sein bzw. delegieren sie an Andere?

## Transfer: Timeline

### Nutzen:

Erkenntnisgewinn durch zeitlichen Perspektivenwechsel, wodurch unterschiedliche Entwicklungen schneller deutlich werden

### Beschreibung:

Diese Übung baut auf dem Trainingsplan »Transfer: Flow – Analyse für den professionellen Bereich (Führung, Beruf etc.) und optimierte Gestaltung des eigenen Tätigkeitsportfolios« auf, ist aber unter Punkt 1 wiederholbar

1. Tragen Sie in das im Buch beschriebenen und angehängten Flow-Modell Ihre aktuellen beruflichen Haupttätigkeiten in die einzelnen Segmente ein (Flow, Überforderung, Langeweile/Unterforderung/Apathie). Machen Sie dabei keine langfristigen Analysen sondern einfach nach Ihrer persönlichen Einschätzung aus dem Bauch heraus.
2. Die gleiche Übung machen sie bitte mit einem unterschiedlichen, für Sie überschaubaren und relevanten Zeitraum in der Vergangenheit. Annahme ca. 1 – 3 Jahre.
3. Gewichten Sie die einzelnen Bereich nach Zeitintensität und tragen Sie pro Segment die betreffende % Zahl ein – in Summe sollte dies 100 % ergeben
4. Welche gravierenden Veränderungen haben sich im Portfolio aktuell vs. Vergangenheit ergeben?
  - Welche Portfolioverhältnisse haben sich verschoben? Von wo nach wo – markieren Sie sich mit Pfeilen.
  - Welche Rahmenbedingungen und Voraussetzungen haben sich verändert?
  - Was hat den größten Hebel (s. Trainingsplan »Transfer: Flow – Analyse für den professionellen Bereich (Führung, Beruf etc.) und optimierte Gestaltung des eigenen Tätigkeitsportfolios«), um schnelle und auch grundlegende Veränderungen herbeizuführen? (Vielleicht – wo liegen die großen Hebel in der Veränderung Ihres Tätigkeitsportfolios, um einerseits schnell spürbare Veränderungen und andererseits grundlegende, nachhaltige Veränderungen herbeizuführen?)