

## 2.3.7 Mein Flow

### Kurzbeschreibung

Zum Ende des Kapitels „Stärken und Werte“ finden wir es wichtig, den Blick nun auf das zu richten, was Sie wirklich gerne tun in Ihrem Leben. Was lieben Sie zu tun? Worin finden Sie allein im „Machen“ eine große Befriedigung und Erfüllung? Welche Tätigkeiten sind so befriedigend für Sie, dass Sie daraus Energie schöpfen und sich auftanken?

Oft sind wir mit Aufgaben betraut und nehmen uns selbst Dinge vor, die uns nicht nur herausfordern, sondern die uns bei der Erfüllung erschöpfen und über alle Maßen anstrengen. Aus unserer Sicht sind dies Aufgaben, die uns auf lange Sicht nicht wirklich guttun. Und vermutlich werden wir in diesen Aufgaben auch bei mehrmaliger Erfüllung nur mäßigen Erfolg erlangen. Richten wir unsere Aufmerksamkeit aber auf Tätigkeiten, die wir so richtig gerne mögen, so ist der Erfolg schon allein durch unsere Hingabe vorprogrammiert. In der Glücksforschung wird dieser angenehme Zustand, den wir beim Verrichten so einer Tätigkeit empfinden, als „Flow“ bezeichnet.

### Hintergrundinformation zu Flow

Der Glücksforscher Mihály Csikszentmihályi bezeichnet mit Flow ein als beglückend erlebtes Gefühl in einem mentalen Zustand völliger Vertiefung und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit, die wie von selbst vor sich geht. Dieses Gefühl tritt immer dann auf, wenn wir klare Zielsetzungen mit der Aufgabe verbinden, wir uns voll auf das Tun konzentrieren, das Gefühl haben, die Tätigkeit unter Kontrolle zu haben, und im absoluten Einklang von Anforderung und Fähigkeit sind, jenseits von Angst oder Langeweile in scheinbarer Mühelosigkeit. Diesen Flow können wir oft an Kindern beobachten, die in völliger Selbstvergessenheit Bilder malen, mit Legosteinen bauen oder auch Rollenspiele mit Freunden spielen (vgl. Csikszentmihályi, M., 2010). [4]

### Nutzen

In diesem Tool erforschen Sie sich und Ihre Aufgaben daraufhin, in welchen Momenten Sie dieses Flow-Erlebnis spüren. Sie finden Ihre Lieblingsaufgaben als Grundlage Ihrer Selbstbestimmung, damit Sie Ihre Stärken voll und ganz entfalten und ausleben können und Ihr Arbeits- und Berufsleben im Einklang mit Ihrem Inneren steht.

### Durchführung

#### Einstimmung

Für dieses Tool brauchen Sie nichts weiter als sich selbst und etwas Ruhe. Sie können dabei einen Spaziergang machen, vielleicht auch joggen, Rad fahren oder schwimmen. In der Bewegung kommen unsere Gedanken ebenfalls gut in Bewegung und unterstützen den Reflexionsprozess. Nutzen Sie dies doch für sich!

#### Schritt 1

Machen Sie sich auf den Weg und bewegen Sie in sich folgende Frage:

Was liebe ich zu tun?

Denken Sie dabei nicht nur an berufliche Tätigkeiten, sondern auch an Hobbys und Freizeitbetätigungen. Denken Sie dabei auch an Ihre Vergangenheit bis hin zu Ihrer Kindheit. Was machen Sie wirklich gerne? Mit welcher Tätigkeit verbringen Sie am liebsten Ihre Zeit? In welchen Momenten vergessen Sie dabei die Zeit und alles andere, was um Sie herum ist?

Notieren Sie Ihre Antworten in Ihrem Notizbuch, wenn Sie zurück sind. Für Schritt 2 lassen Sie Ihre Aufzeichnungen über Nacht liegen. Vielleicht träumen Sie heute Nacht von Ihrer Lieblingstätigkeit und erleben im Schlaf dieses herrliche Flow-Gefühl?

### Schritt 2

Nehmen Sie sich erneut Ihre Aufzeichnungen hervor. Sie haben einige Tätigkeiten notiert, die Sie besonders gerne machen? Das ist gut! Erstellen Sie nun eine Reihenfolge für sich. Welche dieser Tätigkeiten lieben Sie am allermeisten? Erinnern Sie sich daran, wann Sie zuletzt mit dieser Tätigkeit das schöne Gefühl der Selbstvergessenheit erlebt haben. Wie war das für Sie? Wie hat es sich angefühlt? Was genau hat Sie in dieses Gefühl hineingeführt? Notieren Sie sich Ihre Antworten wieder.

### Schritt 3

Zum Abschluss überlegen Sie, auf welche Weise diese Aufgaben bereits Bestandteil Ihrer beruflichen Tätigkeit sind oder wie Sie diese in Zukunft in Ihren Beruf integrieren könnten. Was wäre dafür nötig? Wie könnten Sie das anstellen?

### Ein Beispiel

Eine Unternehmensnachfolgerin nimmt ihre Antwort auf diese Frage zum Anlass, die Angebotspalette des Familienunternehmens zu erweitern. Als Geschäftsführerin eines mittelständischen Unternehmens für Alarm- und Sicherheitstechnik hat sie bis dahin ihre Leidenschaft dafür, schöne Dinge zu gestalten und zu kreieren, vernachlässigt. Doch darin findet sie in ihrer Freizeit die größte Befriedigung, in dem Design von attraktiven Möbelstücken. Ihre Marktrecherchen ergeben, dass es neben funktionalen Bedieneinheiten für die Alarmanlagen keine Anbieter für formschöne und attraktive Alarmzentralen auf der Basis von verschiedenen Materialien gibt, die sich in aufwendig gestaltete Räume integrieren lassen. Die Gestaltung dieser Geräte und der Vertrieb insbesondere an designorientierte Haushalte liegen nun in ihren Händen. Mit Freude und großem Erfolg erreicht sie darüber eine für das Unternehmen neue Kundengruppe.

Zeit: 120 Minuten an zwei Tagen

Material: Notizbuch

Quelle: Susanne Dahncke in Anlehnung an Mihály Csikszentmihályi

