



Psychologie

# Flow – Die Kraft der Begeisterung

Laura Ritthaler

**Die Kraft der Begeisterung bringt uns dazu, Dinge zu tun, die wir sonst nie schaffen würden. Sie lässt uns Höhenflüge erleben, von denen andere nicht mal träumen. Aber wie kommt man in diesen Rausch – so ganz ohne Drogen? „Flow“ heißt der Schlüssel. Es geht darum, die eigenen Talente und Potenziale zu entdecken und vor allem das zu tun, worauf man Lust hat.**

Flow bezeichnet einen Zustand des Glücksgefühls, in den Menschen geraten, wenn sie gänzlich in einer Beschäftigung „aufgehen“. Entgegen ersten Erwartungen erreichen wir diesen Zustand nahezu euphorischer Stimmung meistens nicht beim Nichtstun oder im Urlaub, sondern wenn wir uns intensiv der Arbeit oder einer schwierigen Aufgabe widmen.

Jeder hat Flow schon mal erlebt – und wenn es nur für Momente war. Etwas beschäftigt uns so sehr, dass wir darüber die Zeit und alles andere um uns herum vergessen. Es entsteht ein Gefühl von absoluter Stimmigkeit. Wir fühlen uns in diesem Augenblick eins mit dem, was wir denken und tun. Die Arbeit bereitet keine große Mühe – im Gegenteil: Wer im Flow agiert, der ist fokussiert, empfindet Freude. Ganz ohne Stress kommt es zu Höchstleistungen. Ein wunderbarer, manchmal sogar berauschender Zustand.

Flow bedeutet auch, über sich selbst zu verfügen, im Einklang mit sich und der Welt zu sein und sein Schicksal in die eigene Hand nehmen zu können. Bei diesen seltenen Gelegenheiten spürt man ein Gefühl von Hochstimmung, das lange anhält und zu einem Maßstab dafür wird, wie das Leben aussehen sollte.

Wissenschaftlich untersucht wird das Flow-Prinzip nun schon seit 40 Jahren von dem ungarisch-amerikanischen Psychologieprofessor Mihaly Csikszentmihalyi (gesprochen: Tschik-sent-mi-hai-i). Er

stellte durch seine Forschungen fest, dass Flow-Erfahrungen besonders häufig als Folge von herausfordernden Aktivitäten beschrieben wurden. „Glück“, so Csikszentmihalyi, „ist eine Frage des Bewusstseins, es ist nötig, dass man sich die Bedingungen bewusst macht, unter denen solche optimalen Erfahrungen zustande kommen.“ Aber welche Bedingungen sind es, unter denen solche Flow-Erfahrungen zustande kommen können? Hier hat Csikszentmihalyi zehn wesentliche Aspekte gefunden (nachfolgend beschrieben mit der freundlichen Genehmigung aus dem Buch: Selbstmotivation – Flow statt Stress oder Langeweile, Huhn & Backerra, 2008). Allerdings, so betont er, gäbe es keinen Königsweg zum Flow, da die Einzigartigkeit jedes Menschen einen individuellen Zugang erfordere.

### Die zehn Aspekte von Flow-Erfahrungen:

1. Flow-Erfahrungen treten in der Verfolgung eines selbstgesteckten Zieles auf.
2. Flow-Erfahrungen setzen kontinuierliche und unmittelbare Rückmeldungen über den Erfolg voraus. Man weiß in jedem Moment, ob man auf dem richtigen Weg ist und wie gut man ist.
3. Flow kann nur dann auftreten, wenn wir die Herausforderungen, denen wir uns stellen oder die uns gestellt werden, mit Hilfe unserer Fähigkeiten bewältigen können.
4. Beim Zustandekommen von Flow-Erfahrungen herrscht das Gefühl vor, dass zumindest prinzipiell der Erfolg in der eigenen Hand liegt, Steuerung und Kontrolle also möglich sind. Der Ausgang in der jeweiligen Situation ist allerdings häufig offen.
5. Hohe Konzentration führt dazu, dass die Aufmerksamkeit auf ein begrenztes Feld von Reizen, von Informationsimpulsen, von Stimuli gerichtet ist. Andere Probleme und Sorgen des Alltags werden ausgeblendet.
6. Die Grenzen des eigenen Ichs scheinen zu verschwinden, Bewusstsein und Handlung verschmelzen, es kommt zu Momenten der Selbstvergessenheit.
7. Das Zeitgefühl ist verändert oder geht ganz verloren.
8. Die Erfahrung wird autotelisch – zum Selbstzweck.
9. Lohn der bestandenen Herausforderung ist ein Zugewinn an Komplexität der Persönlichkeit.
10. Der Zugewinn an Komplexität führt zu einem Wachstum des Selbst.

Jeder, der sich dieser Zusammenhänge bewusst wird, kann sein Leben so gestalten, dass es immer wieder zu intensiven Flow-Erfahrungen kommt. Damit es aber nicht die Aneinanderreihung

von „Kicks“ ist, geht es um die Suche nach einer wirklichen Sinnerfüllung.

Dazu ist es notwendig, sich existenzielle Fragen zu stellen: Was treibt mich an? Was will ich? Was brauche ich? Was tut mir gut? Es berührt das tiefste Ich – und die Sehnsucht nach Authentizität. Mit seinen ganz persönlichen Wünschen im inneren Einklang zu leben, einen beruflichen Weg zu gehen, der mit den eigenen Bedürfnissen übereinstimmt: Dies bewusst zu gestalten und eine entsprechende Kompetenzentwicklung in Gang zu setzen, ist das Ziel. Es sind die Grundpfeiler für eine effektive Erfolgsstrategie.

Flow ist die Form des Glücks, auf die wir Einfluss haben. Wer versteht, was das Flow-Prinzip ist, dem wird es möglich sein, das eigene Leben zu verändern. Jeder hat schon die eine oder andere Flow-Erfahrung gemacht. Damit diese Erfahrungen aus dem Bereich des Zufälligen in den Alltag übertragbar sind, bietet die Flow Akademie Berlin Seminare und Coachings zum Thema „Das Flow-Prinzip – der Schlüssel zur Begeisterung“ an.

*„Wirklich zu leben ist das kostbarste im Leben. Die meisten existieren bloß, sonst nichts.“ (Oskar Wilde)*

### Die Autorin



**Dipl.-Psych. Laura Ritthaler** arbeitet in Ihrer Praxis für Therapie, Hypnose, Coaching seit 2008 in Berlin und Hamburg. Daneben ist sie als Referentin für Psychologie und Kommunikation am Philipp-Pfaff-Institut Berlin tätig. 2011 gründete sie mit Ihrem Kollegen, Dr. Gerhard Huhn, die Flow Akademie Berlin ([www.flowakademie.de](http://www.flowakademie.de)) in der

Fortbildungen und Coachings zum Thema „Flow – der Schlüssel zur Begeisterung“ angeboten werden.

**Korrespondenzadresse:**  
flowakademie@googlemail.com.