



FLOW

Das Geheimnis des Glücks

von Dr. Gerhard Huhn

Eine Einführung in die Arbeit
von Prof. Mihaly Csikszentmihalyi,
Autor des gleichnamigen,
im Klett-Cotta Verlag erschienenen Buches.

**"How to live life as a work of art,
rather than as a chaotic response to external events..."**

Mihaly Csikszentmihalyi

FLOW – Das Geheimnis des Glücks

von Dr. Gerhard Huhn

Eine Einführung in die Arbeit von Prof. Mihaly Csikszentmihalyi, Autor des gleichnamigen, im Klett-Cotta Verlag erschienenen Buches.

Was haben Sie davon, wenn Sie das FLOW-Konzept verstehen und es in Ihr Leben umsetzen können?

Leser des Buches oder ehemalige Teilnehmer meiner MIND FLOW Seminare berichten über

- **einen deutlichen Zuwachs an Selbstmotivation,**
- **eine Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit,**
- **größere geistige Flexibilität und Kreativität,**
- **leichtere Bewältigung der Informationsflut,**
- **Erhaltung und Steigerung der Lernbereitschaft und der Lernfähigkeit**
- **Verbesserung des Gedächtnisses**
- **sowie eine deutliche Verstärkung der eigenen Stärken,**
- **eine Steigerung des Kompetenzerlebens**
- **innere Ausgeglichenheit und Sicherheit und insgesamt**
- **mehr Schwung und Lebensfreude**

Es sind also mindestens 10 positive Effekte, die Sie sich mit dem anschließend beschriebenen FLOW Konzept erschließen können. Es ist keine Zauberformel, keine Magie und es funktioniert auch nur, wenn Sie wirklich Ihren Teil dazu beitragen.

Im Unterschied zu vielen der zur Zeit fast inflationär angebotenen „Rezept-Büchern“ beruht das FLOW Konzept auf gründlichen wissenschaftlichen Forschungen. (*) – *siehe den Hinweis im Anschluss an die Literaturliste am Schluss dieses Artikels.*

Es sind auch keine theoretischen Überlegungen sondern die Ergebnisse von Beobachtungen und Untersuchungen mit Menschen, die im Alltag die oben beschriebenen Optimierungen tatsächlich leben und erleben.

Wenn der Wind schärfer weht, braucht man einerseits eine gute Verwurzelung und andererseits aber auch elastische Beweglichkeit. Mit dem FLOW Konzept schaffen Sie sich klare Zukunftsperspektiven in Zeiten des Wandels sowie die Kraft und Sicherheit, hier und heute anstehende Herausforderungen zu bewältigen. FLOW ist ein Konzept, das sich nicht umständlich an der Peripherie mit lauter Problemlösungen aufhält sondern strategisch die Kernfragen klärt. Sie vergewissern sich, was für Sie stimmig ist, was die Kraftquellen sind, aus denen Sie schöpfen können und welche Bedeutung Sie für andere haben (können).

Dieses Projekt soll zudem dazu beitragen, dass wir unserer Verantwortung gerechter werden, die wir durch das uns geschenkte Leben für diesen Planeten tragen. Und das auf dem Weg über mehr Freude und Glück, nicht mit erhobenem Zeigefinger oder Horrorvisionen.

Was ist FLOW?

Der Forscher, der sich in den letzten Jahrzehnten vor allen anderen mit der Suche des Menschen nach dieser speziellen Form von Glückserfahrungen beschäftigt hat, ist Mihaly Csikszentmihalyi (gesprochen: Tschik Sent Mihaji), ehemals Professor für Psychologie an der Universität von Chicago, jetzt Lehrstuhlinhaber an der Peter F. Drucker Graduate School of Management der Claremont Universität und Direktor des Quality of Life Research Centers Claremont. Er hat sich die Frage gestellt:

„Warum lieben einige Menschen ihre Arbeit, verstehen sich großartig mit ihrer Familie und genießen die Stunden, die sie in einsamer Meditation verbringen, während andere ihren Beruf scheußlich finden, sich zu Hause langweilen und Angst vorm Alleinsein haben?“

Wie kann man alltägliche Routinearbeit so verwandeln, dass sie genauso aufregend wird wie ein rasanter Abfahrtslauf, so beglückend wie das Singen des Händel'schen Halleluja, so bedeutungsvoll wie die Teilnahme an einem geheiligten Ritual?“

Seine eigene Antwort auf diese Fragen klingt optimistisch:

Csikszentmihalyi: „Die Studien, die ich zusammen mit anderen Wissenschaftlern durchgeführt habe, legen nahe, dass solche Veränderungen möglich waren.“

Mit diesen Sätzen beschreibt Professor Mihaly Csikszentmihalyi seine Neugier und seine Forschungsarbeit seit nun über 30 Jahren zum menschlichen Glück, zur Freude, zum beschwingten Einssein mit sich und der Welt, das die meisten Menschen in wenigen Momenten ihres Lebens als zufälliges Geschenk des Schicksals begreifen, andere aber in ihren Alltag integrieren, anstreben und bewusst gestalten können. Die erhebende Erfahrung, über sich selbst zu verfügen, das Gelingen einer Handlung zu erleben, ein tieferes Verständnis der Zusammenhänge zu erlangen, im Einklang mit sich und der Welt zu sein und sein Schicksal in die eigene Hand nehmen zu können, bezeichnet Csikszentmihalyi als FLOW. Er grenzt damit seine Untersuchungen auch von anderen Glücksphänomenen ab: FLOW ist die Form des Glücks, auf die wir Einfluss haben im Unterschied zu anderen Glückserfahrungen, die wir nicht bewusst herbeiführen können (wie z. B. einen Lottogewinn oder die Begegnung mit dem Traumpartner).

»Zwar gibt es keinen Königsweg zum FLOW, auch erfordert die Einzigartigkeit jedes Menschen einen individuellen Zugang; aber wer es versteht, was FLOW ist, dem wird es möglich, das eigene Leben zu verändern. Diese Veränderungen hängen nicht so sehr von äußeren Ereignissen ab, sondern eher davon, wie wir sie deuten. – Glück ist eine Frage des Bewusstseins, ein Zustand, für den man bereit sein muss, den jeder Einzelne kultivieren und für sich verteidigen muss. Bei diesen seltenen Gelegenheiten spürt man ein Gefühl von Hochstimmung, von tiefer Freude, das lange anhält und zu einem Maßstab dafür wird, wie das Leben aussehen sollte. Menschen, die lernen, ihre inneren Erfahrungen zu gestalten, können ihre Lebensqualität bestimmen; und das kommt dem, was wir gewöhnlich Glück nennen, wohl am allernächsten.«

Csikszentmihalyi weist auf zwei unterschiedliche Aspekte im Hinblick auf das Zustandekommen von FLOW-Erfahrungen hin: Die eine Seite hängt mehr mit den äußeren Faktoren und der Frage, wie wir mit ihnen umgehen – mit unserem Verhalten also –, und der Art und Weise des psychischen Erlebens zusammen (nachfolgend hier unter I beschrieben).

Die andere Seite ist die innere Bereitschaft und Fähigkeit, sich auf FLOW-Erfahrungen einzulassen (nachfolgend unter II. beschrieben).

Bei seinen wissenschaftlichen Untersuchungen hat sich der Forscher zunächst auf Menschen konzentriert, die sehr häufig Zugang zu FLOW Erfahrungen haben: Bergsteiger, Schachspieler, Chirurgen, Turniertänzer und Leistungssportler. So unterschiedlich diese Aktivitäten auch sind, es gibt etwa 10 Aspekte, die sich immer wieder beobachten lassen und die offensichtlich charakteristisch für das Zustandekommen von FLOW-Erfahrungen sind. Nachdem diese Aspekte klar herausgearbeitet waren, hat Csikszentmihalyi seine Untersuchung auf Menschen aus allen Bevölkerungskreisen ausgedehnt und Forscher aus anderen Ländern haben sie in den unterschiedlichsten Kulturen in eindrucksvoller Weise bestätigt gefunden.

FLOW Erfahrungen kommen unabhängig von der kulturellen Zugehörigkeit, vom Geschlecht, von der Intelligenz, von dem wirtschaftlichen oder sozialem Status, unabhängig vom Alter und sowohl im Privatleben wie im Berufsleben vor, wobei die Art der Beschäftigung keine große Rolle spielt, wohl aber die Art und Weise, wie der Betreffende die Beschäftigung angeht. Immer aber müssen die folgenden Aspekte deutlich in Erscheinung treten, sonst kann keine FLOW Erfahrung zustande kommen.

I. Die zehn Aspekte der FLOW-Erfahrung

1. FLOW-Erfahrungen treten in der Verfolgung eines selbstgesteckten Zieles auf.

Der Betreffende weiß, was er will, er hat eine klare Zielsetzung.

Um in den FLOW-Zustand zu gelangen, benötigen wir zunächst eine Aufgabe, ein Problem, das wir lösen wollen oder müssen, eine Herausforderung, die uns packt. Ein Bergsteiger weiß, dass er auf den Gipfel will, ein Schachspieler will seinen Gegner schachmatt setzen, der Chirurg das Leben eines Menschen retten.

Vorrangiges Ziel dieser Menschen ist es nicht, glücklich zu werden. Sie haben etwas anderes, und zwar etwas genau Bestimmtes vor Augen. Das Glück stellt sich gleichsam als Folge der Bewältigung der Aufgabe, des Gelingens ein, als zusätzliche Belohnung. In diesem Zusammenhang ist besonders die genaue Vorstellung von dem erstrebten Ziel oder Zustand wichtig.

Wenn Sie sich z. B. vorstellen, eine Fremdsprache zu erlernen, reicht dieser bloße Wunsch keineswegs aus, um zu FLOW-Erfahrungen zu kommen. Wann kann man schon sagen, dass man eine fremde Sprache wirklich erlernt hat? Immer wieder wird man trotz aller Bemühungen feststellen, dass es irgendwo dann doch noch hapert, sei es die nicht perfekte Aussprache, seien es Unsicherheiten in der Grammatik oder Lücken im Wortschatz.

Es ist wichtig, genau zu wissen, wo man hinkommen möchte. Möchte ich mit meinen Spanisch-Kenntnissen einen Aufsatz oder einen Brief schreiben können, an politischen Diskussionen unter Spanisch-Muttersprachlern teilnehmen können oder reicht es mir, mich in bestimmten Situationen (Urlaub, Treffen mit spanischen Freunden usw.) verständigen zu können?

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.

Ein Schachspieler bemerkt schmerzhaft, dass ihm immer mehr seiner Figuren vom Gegner weggenommen werden, wenn er schlecht spielt. Ein Bergsteiger verfolgt genau, ob er noch auf dem Weg zum Gipfel ist oder sich wieder von ihm entfernt, und ein Chirurg sieht das Ergebnis seiner Geschicklichkeit oder im negativen Fall seiner Ungeschicklichkeit unmittelbar vor sich.

Um Fortschritte beim Erreichen des Zieles feststellen zu können, wird Feedback benötigt. Dies könnte beim Spanisch-Lernen z. B. darin bestehen, dass ich ohne zu zögern und zu stottern und ohne in ein Wörterbuch schauen zu müssen in einem spanischen Restaurant ein ganzes Menü bestellen und noch mit dem Kellner oder der Kellnerin flirten kann.

Das Wissen darüber, was ich erreichen will, und die Erfolgserlebnisse auf dem Weg dorthin beflügeln mich und führen dazu, dass ich mich immer stärker auf mein jeweiliges Tun konzentriere, Fehler alsbald bemerke, mich korrigieren kann und durch neues Feedback erkenne: Jetzt klappt es wieder, ich bin wieder auf dem richtigen Weg. Nur relativ selten bekommen wir dieses unmittelbare Feedback von außen. Meistens werden wir darauf angewiesen sein, es uns durch ein großes Maß von Achtsamkeit selbst zu verschaffen. Wir müssen uns also Bewertungskriterien über unser Tun verschaffen und ein Bewusstsein darüber, was zielführend ist und was nicht. Es ist also eine große Investition in das Entwickeln von Bewusstheit nötig: **»Glück«, sagt Csikszentmihalyi, »ist eine Frage des Bewusstseins.«**

Damit sind wir bei dem möglicherweise wichtigsten Aspekt für das Zustandekommen von FLOW-Erfahrungen angelangt:

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.

FLOW-Erfahrungen ereignen sich, wenn die Fähigkeiten den Herausforderungen entsprechen und beide Komponenten ein gewisses, persönlich als Grenze empfundenes Niveau übertreffen. Solange wir uns Herausforderungen suchen, die in einem passenden Verhältnis zu unseren Fähigkeiten stehen, und solange wir an der Weiterentwicklung unserer Fähigkeiten arbeiten, also wachsen und lernen, bleibt das Glück uns treu. Hören wir auf zu lernen, geraten wir in den Bereich der Überforderung und damit der Frustration, suchen wir uns keine neuen, größeren Herausforderungen mehr, wird unser Leben langweilig.

Beispiel: Ein Bergsteiger hat die Anfänge des Bergsteigens gelernt und erste praktische Erfahrungen gesammelt. Jetzt geht es zum ersten Mal einen 1400 m hohen Berg hinauf. Der Bergsteiger schafft es: Er hat ein massives Erfolgserlebnis und intensives Glücksgefühl, er ist im FLOW-Kanal gelandet.

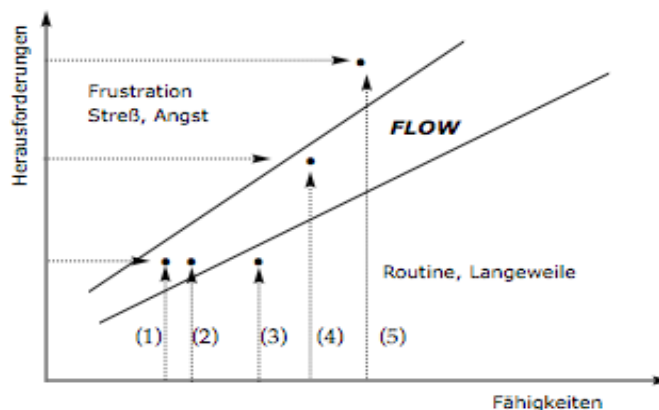
Das Ganze war so toll, dass er es vier Wochen später noch einmal erleben möchte. Er sucht sich einen anderen aber gleich schwierigen Berg aus: wieder eine FLOW Erfahrung Das macht so viel Spaß, dass er beschließt, sich jetzt regelmäßig derartige Glückserfahrungen zu verschaffen. Doch was passiert nun? Beim dritten Berg mit dem

gleichen Schwierigkeitsgrad bleibt trotz des Aufstiegs auf den Gipfel das intensive Glücksgefühl aus. Die Anstrengungen sind durch die Weiterentwicklung seiner Fähigkeiten durch Training und Lernprozesse zur Routine geworden und wenn er einige weitere ähnliche Berge besteigen würde, würde das Ganze möglicherweise sogar langweilig (siehe Abbildung). Herausforderungen und Fähigkeiten sind aus der Balance geraten. Die Fähigkeiten sind stärker ausgeprägt als die Herausforderungen.

Abbildung 1:

Die Möglichkeiten der FLOW-Erfahrung

Grundkonzept ist der Gedanke, daß Lebensfreude dann erlebt und bewußt vergrößert werden kann, wenn *Herausforderungen* gesucht und mit den vorhandenen *Fähigkeiten* bewältigt werden können. Jede Bewältigung eines selbstgesteckten, anspruchsvollen Zieles ermöglicht ein sog. »FLOW-Erlebnis« (Csikszentmihalyi). Kontinuität erlangt das Konzept, wenn es mit einer zeitlichen Dynamik versehen wird: Es geht für den einzelnen Mitarbeiter darum, die Herausforderungen so gut dosiert zu steigern, daß seine Fähigkeiten exakt parallel dazu wachsen. Es geht um ständiges Lernen wie um das Erreichen selbstgesteckter Ziele in einem kontinuierlichen Zielsetzungsprozeß.



- (1) Die Fähigkeiten entsprechen der Herausforderung: **FLOW**
- (2) Bei wiederholter Bewältigung der gleichen Herausforderung: **FLOW** und Zunahme der Fähigkeiten: **Lernen**
- (3) Bei der Bewältigung der gleichen Herausforderung stellt sich nun **Routine** ein, da die Fähigkeiten zugenommen haben: **Langeweile**
- (4) Wird eine neue, *größere* Herausforderung gesucht: erneut **FLOW**
- (5) Nun wird, ermuntert durch die vergangenen FLOW-Erfahrungen eine wesentlich größere Herausforderung gesucht, die im Beispielsfall die Fähigkeiten übersteigt: **Fehlschlag, Streß, Angst und Frust**.

Es ist also ein schmaler Bereich, in dem Lebensfreude erfahrbar ist: Der FLOW - Kanal. Zu beiden Seiten drohen Gefahren: Das große Feld der Langeweile, wenn keine neuen Herausforderungen gesucht werden und Routine sich durchsetzt. Andererseits kommt es zu Streß, Enttäuschungen und negativen Stimmungen, wenn die Ziele zu hoch geschraubt, Herausforderungen gesucht werden, zu deren Bewältigung die vorhandenen Fähigkeiten noch nicht ausreichen.

Doch da kommt ein Prospekt des Alpenvereins: Einladung zu einer Gipfelbesteigung im Himalaya: ein Sechstausender lockt. Sie ahnen, was passiert: Die Fähigkeiten reichen nicht aus, das endet in einem Desaster: Stress und Frustration sind das Ergebnis.

Es ist also ein relativ schmaler Zwischenbereich – der »FLOW-Kanal« –, in dem sich das ereignet, was wir Glück nennen: Er bewegt sich – und individuell höchst unterschiedlich beschaffen – zwischen dem Feld der Frustration einerseits, in das wir hineingeraten durch zu hoch gesteckte Erwartungen und Ziele, und dem großen Feld von Routine und Langeweile andererseits, in dem wir landen, wenn wir es uns zu bequem einrichten und unsere Fähigkeiten nicht ausreichend gefordert werden.

Es ist also wichtig, z. B. genau die richtige Lernstufe auszuwählen, wenn Sie sich für einen Sprachkurs einschreiben wollen. Die Aufmerksamkeit muss auf die Bewältigung einer ganz spezifischen Herausforderung gerichtet sein, nicht nur einfach auf einen »Spanisch-Kurs«.

FLOW kann sich nur auf einem bestimmten, unseren Fähigkeiten entsprechenden Schwierigkeitsgrad einstellen, und zwar dann, wenn wir zur Lösung eines Problems alle unsere Fähigkeiten benötigen und uns ein wenig mehr anstrengen und über uns hinauswachsen müssen. FLOW stellt sich dann ein, wenn wir unsere jeweilige persönliche Grenze überschreiten, uns auf die Auseinandersetzung mit Schwierigkeiten einlassen oder ein gewisses Risiko eingehen. Das macht deutlich, warum es gar nicht so einfach ist, bei der alltäglichen Arbeit FLOW-Erfahrungen zu machen. Schon die beiden ersten Voraussetzungen, klare Ziele und unmittelbares Feedback, sind nicht gerade die Regel.

Darüber hinaus sind viele Struktur- und Organisationselemente in den Unternehmen darauf abgestellt, Fehler zu vermeiden und Mitarbeiter dazu zu bewegen, dass sie ihre Sache perfekt machen, mit der möglichen Konsequenz, dass es an Herausforderungen fehlt. Das Tückische ist: Es gibt in keinem der Felder eine Möglichkeit, sich zu fixieren. Alles ist in Bewegung und wenn man sich nicht aktiv nach oben (=der Schwerkraft entgegen) bewegt, dann rutscht man unweigerlich immer weiter nach unten.

Abbildung 2:

Die Flow-Erfahrung nach Csikszentmihalyi:

Die Optimierung von Lebensqualität als eine Funktion der Beziehungen zwischen Herausforderungen und Fähigkeiten. Optimale Erfahrungen (Flow-Erlebnisse) sind da möglich, wenn beide Variablen stark ausgeprägt und in einer Balance zueinander sind

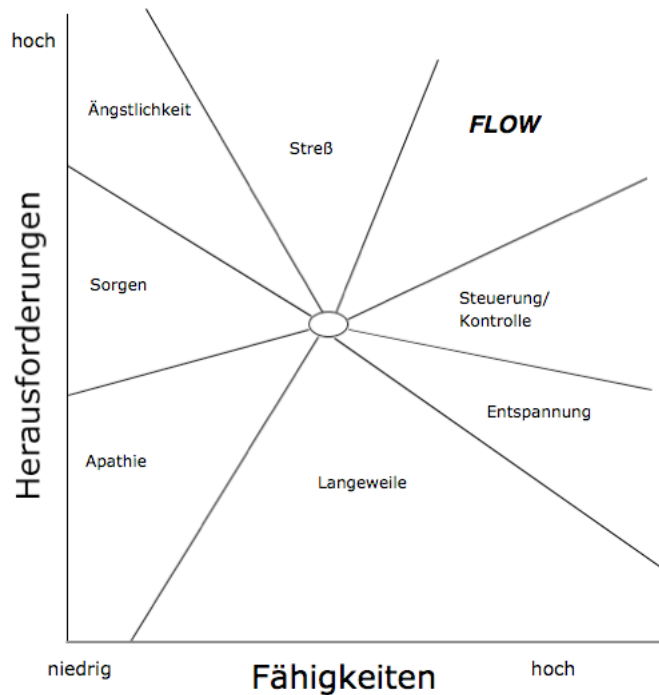


Abb. 2

Ausgehend von einem einmal erreichten Schnittpunkt von Fähigkeiten und Herausforderungen suchen sich auch viele Menschen selbst (um Risiken zu vermeiden) mit Absicht Aufgaben, die sie mit ihren Fähigkeiten leicht bewältigen können. Anfangs werden sie in dieser Phase zuerst möglichst viel Steuerung und Kontrolle in ihr Leben bringen.

Sind ausgeprägte Fähigkeiten vorhanden und werden keine größeren Herausforderungen gesucht, bewegt man sich im Felde der Kontrolle und Steuerung, man hat die Aufgabenbewältigung sicher im Griff und wenn sich die Fähigkeiten durch andauerndes gelingendes Bewältigen der Anforderungen immer routinierter entwickeln kann man seine Arbeit eines Tages ohne größere Anstrengungen »mit links« bewältigen.

Das erreichte Gefühl größerer Sicherheit hat aber einen hohen Preis. Die glücklichen Momente von FLOW-Erfahrungen sind in diesem Bereich nicht mehr möglich. Wenn der Verzicht auf das Bewältigen von Herausforderungen dann zu einer Grundhaltung, zu einem Dauerzustand des Erfüllens von bloßen Anforderungen wird, erfolgt ein Abrutschen in das fatale Feld der Langeweile, und von dort ist es nicht mehr weit zum Zustand der Apathie, der Depression.

Die beiden Felder unterhalb des FLOW-Kanals in der obigen Abbildung haben zwar sowohl für den einzelnen Menschen wie für das Unternehmen ihre positiven Aspekte: Der Mensch fühlt sich sicher und wohl, das Unternehmen riskiert keine Fehler. Doch auch

hier gilt die uralte Erkenntnis des griechischen Philosophen Heraklit: Alles fließt. Es gibt kein stabiles Verharren in diesem Zustand. Nach und nach setzt sich immer stärker eine weitere Bewegung zu immer größerer Sicherheit durch. Durch das immer bessere Bewältigen der Aufgaben werden (bei gleich bleibendem Herausforderungs-Niveau) die Fähigkeiten in diesem Bereich ständig gesteigert. Schließlich ist keine hohe Konzentration mehr nötig, wir sind innerlich nicht mehr recht beteiligt und verlieren das Gefühl, dass unser Tun von Bedeutung ist. Dort erst einmal angekommen ist es dann ein weiter Weg wieder hin zu FLOW-Erfahrungen. Kein Wunder, dass sich immer mehr Menschen schließlich Anregungen und FLOW-Erfahrungen in der Freizeit suchen.

Aber damit es keine Missverständnisse gibt: Wir sprechen hier von Anzeichen eines Trends. Das ist noch nicht der herrschende Normalfall. Wie die Untersuchungen von Csikszentmihalyi und seinen Kollegen in aller Welt gezeigt haben, bezieht eine Mehrheit der Menschen nach wie vor die meisten Glückserfahrungen durchaus in ihrer Arbeits- und nicht in ihrer Freizeit.

Auch wenn wir alle von dem freien Wochenende und den schönen Urlaubswochen träumen (Zeitweiliges Nichtstun kann gut tun und ist für viele notwendig, um sich zu regenerieren und neue Kräfte zu schöpfen): Glücklicherweise werden wir eher in der Folge aktiven Tuns, in der Bewältigung von Herausforderungen, bei der Zunahme von Kompetenz, bei der Ausweitung unserer Grenzen.

Eine gute Arbeitsorganisation, gute Führung und geschicktes Selbstmanagement sollten immer darauf achten, dass es neben den Bereichen, in denen es tatsächlich auf eine Null-Fehler Praxis ankommt, immer für jeden Mitarbeiter (oder für Sie selbst) auch zusätzliche Aufgabenbereiche gibt, in denen er und Sie Risiken eingehen können, Herausforderungen annehmen und ihr persönliches Wachstum erleben können.

Der folgende vierte Aspekt steht hiermit in einem ganz engen Zusammenhang.

4. Bei dem 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 aktuelle Ausgang ist allerdings häufig offen.

Zur Erlangung des FLOW-Zustands brauchen wir die innere Gewissheit, dass wir die Situation zumindest in gewisser Weise beeinflussen können, dass wir das Vorgehen steuern können oder das Erzielen von Ergebnissen unter Kontrolle haben.

Beim Voranschreiten im Lern-Prozess werden wir immer besser bei dem, was wir tun. Viele Fehler, die wir am Anfang gemacht haben, können uns jetzt nicht mehr unterlaufen. Das bedeutet, dass wir eine bessere Kontrolle über den Prozess haben. Wir wissen, welche Schritte wir als Nächstes unternehmen müssen. Andererseits dürfen wir aber auch noch nicht so weit sein, dass unsere Fähigkeiten so weit entwickelt sind, dass das Risiko des Misslingens 100-prozentig ausgeschlossen ist. Ein Schachspiel mit einem unterlegenen Gegner, das nach zehn Minuten zu Ende ist, löst keine FLOW-Erfahrung aus. Die Herausforderung muss genau im Grenzbereich unserer Möglichkeiten liegen. So weit zu den **Voraussetzungen der FLOW-Erfahrungen.**

* * *

Betrachten wir nun **Begleiterscheinungen, Folgen und tiefere Bedeutung** dieser besonderen Art menschlicher Glücksempfindung.

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.

Bei einer FLOW-Erfahrung führt die erforderliche oder eingesetzte intensive Konzentration auf das Wesentliche dazu, dass wir Hunger, Durst oder andere Missempfindungen einfach ignorieren oder gar nicht wahrnehmen, solange wir uns im Prozess befinden. Reize, die nicht unmittelbar mit der Bewältigung der Aufgabe zu tun haben, werden vom Bewusstsein nicht wahrgenommen.

Nehmen wir als Beispiel das Schach-Spiel. Solange wir uns auf unsere Figuren konzentrieren oder überlegen, welche Züge unser Gegenspieler als Nächstes plant, vergessen wir sehr leicht, dass wir schon seit drei Stunden über das Brett gebeugt dasitzen und eigentlich schon von Anfang an ein wenig Hunger hatten ...

Diese Reduzierung von Reizverarbeitung hat für die Psyche – die bei einer Reizüberflutung „gereizt“ – also mit Spannungszunahme reagiert – eine zutiefst beruhigende Anmutung, wird – bei aller Anspannung in Bezug auf die aktuelle Aktivität – insgesamt aber entspannend und wohltuend empfunden. Zugegeben, das beansprucht in seiner Paradoxität ein wenig unser logisches Denkvermögen. Aber die menschliche Psyche ist eben widersprüchlich und erfreut sich durchaus auch mal am Paradoxen, an dem Schwebezustand zwischen Widersprüchen.

6. Die Grenzen des eigenen Ichs scheinen zu verschwinden, Bewusstsein und Handlung verschmelzen, es kommt zu Momenten der Selbstvergessenheit.

Jetzt entsteht das Gefühl der Leichtigkeit, des Fließens, des Schwebens.

Man geht in dem auf, mit dem man sich beschäftigt, und das eigene Ego verliert seine Bedeutungsschwere. (Und diese »Beschäftigung« muss nicht unbedingt ein aktives Tun sein, es kann auch im passiven, aber höchst achtsamen Zuhören einer musikalischen Aufführung, dem Verfolgen eines Theaterstücks oder im Lesen eines gehaltvollen Buches bestehen.)

7. Das Zeitgefühl ist verändert oder geht ganz verloren.

Manchmal scheint die Zeit völlig stillzustehen, mal ziehen sich die Momente unendlich in die Länge und mal vergeht die Zeit »wie im Flug«.

Jetzt wissen Sie ganz genau, woran Sie eine FLOW Erfahrung erkennen können. Und Sie werden sich gewiss auch sofort eigener bisheriger FLOW Erfahrungen erinnern können.

8. Die Erfahrung wird autotelisch – zum Selbstzweck (auto: selbst, telos: das Ziel).

Der erstrebte Erfolg ist das Gelingen der Handlung – die Verwirklichung eines selbst gesetzten Ziels.

(Bei den oben genannten eher passiven Beschäftigungen kann es das tiefere Verständnis, das Erkennen der Idee des Künstlers oder das Eindringen in die Komplexität der Zusammenhänge sein). Hoffnungen und Spekulationen auf äußere Belohnung oder Anerkennung sind von minderer Bedeutung (was nicht heißt: bedeutungslos). FLOW-Erfahrungen können sich dann einstellen, wenn die Motivation für eine Tätigkeit aus uns

selbst kommt, und nicht, wenn allein die Aussicht auf Belohnungen (z. B. in Form einer Prämie oder Beförderung) die Beschäftigung in Gang setzt oder uns die zu erreichenden Ziele von anderen vorgegeben werden und wir uns nicht mit ihnen identifizieren können.

Wie leicht fällt es uns, eine Sache zu üben, die uns Spaß bereitet. Wenn wir z. B. auf unserem Musikinstrument improvisieren, dann sind wir unserem Ziel, später einmal mit anderen Musikern in einer Gruppe zusammenzuspielen, ein Stück näher gekommen und das Üben selbst hat außerdem noch Spaß gemacht.

Es ist für das Erleben des FLOWs wichtig, dass die Aktivität als solche Freude macht, nicht, ob an ihrem Ende die Belohnung von außen steht. Natürlich kann es auch befriedigend und beglückend sein, für eine Leistung belohnt zu werden, sei es durch anerkennende Worte des Chefs oder durch eine Gehaltserhöhung. Aber seien wir einmal ehrlich: Hat das am Ende möglicherweise auf uns wartende Lob den Prozess an sich leichter oder angenehmer gemacht und uns den langen Weg zu diesem Ziel versüßt oder gar zu einem FLOW-Erlebnis geführt?

So kann es durchaus sein, dass wir am Anfang einer Aufgabe unwillig gegenüberstehen und nach einer Weile richtig begeistert davon sind. Doch damit aus unserer Arbeit eine FLOW-Erfahrung werden kann, muss die Motivation für die Anstrengung aus uns selbst kommen.

9. Als Lohn der bestandenen Herausforderung erwächst ein Zugewinn an Komplexität der Persönlichkeit.

Komplexität (nicht zu verwechseln mit Kompliziertheit) ist die gleichzeitige und sich ergänzende Zunahme von

• **Differenzierung (Zunahme von Wissen, Individualisierung, Spezialisierung)**

und

• **Integration (Verstehen der Zusammenhänge und Wechselwirkungen sowie Vernetzung der durch Differenzierung hinzugewonnenen Elemente mit dem Ganzen, Verbindung zu anderen Menschen, Institutionen und Gedanken).**

Csikszentmihalyi sieht in dem Zuwachs an Komplexität die gelungene Zusammenfügung zweier an sich gegensätzlicher Tendenzen und Krafrichtungen.

»Differenzierung bedeutet eine Bewegung auf Einzigartigkeit hin, auf die Absonderung des Selbst von anderen. Integration bedeutet das Gegenteil: Verbindung mit anderen Menschen, mit Gedanken und Gebilden jenseits des Selbst. Ein komplexes Selbst ist eines, dem es gelingt, diese beiden Tendenzen miteinander zu verbinden ... Ein Selbst, das nur differenziert ist – nicht integriert –, kann große individuelle Leistungen erbringen, riskiert aber, sich in Egozentrik zu verfangen. Ein Mensch, dessen Selbst ausschließlich auf Integration beruht, lebt verbunden und sicher, doch fehlt es ihm an eigenständiger Individualität. Erst wenn man psychische Energie in beide Prozesse leitet und sowohl Eigensucht wie Konformität vermeidet, wird das Selbst der Komplexität gerecht werden.«

Es ist eine recht gefährliche Tendenz, zu meinen, alle Prozesse beschleunigen zu müssen (und zu können). Auf der Seite der Zunahme und der Weitervermittlung von Wissen, der

Differenzierung also, ist das gerade in den letzten drei Jahrzehnten mit einer enormen Geschwindigkeit geschehen. Hier konnten uns Technik und Erfindergeist zu immer dramatischeren Beschleunigungszunahmen vorantreiben.

Aber die Technik hilft uns nicht weiter, wenn es um die internen Vorgänge der Integration, der Vernetzung der Gedanken, der Informationen, das Verständnis von Zusammenhängen und das Etablieren oder Verändern von Strukturen im Ablauf unserer Informationsverarbeitungsprozesse in den Gehirnen geht. Hier kommt es durch die einseitige Zunahme von Wissen ohne tieferes Verständnis nicht zu größerer Komplexität, sondern zu **größerer Kompliziertheit**, zu einer Vergrößerung der **»psychischen Entropie«** (wie Csikszentmihalyi das nennen würde) oder schlicht **zu einem immer stärker werdenden geistig-seelischem Durcheinander, zu innerer Zerrissenheit, zu unerträglichen Spannungsgefühlen, zu dem genauen Gegenteil des erwünschten Glückszustandes.**

10. Der Zugewinn an Komplexität führt zu einem Wachstum des Selbst.

Der (emotional als unangenehmes Druck- und Spannungsgefühl empfundenen) psychischen Entropie (»inneres Durcheinander«) wird durch das Gelingen der Handlung, mit dem Durchbruch zu einem selbst gesteckten Ziel ein Feld von Struktur, ein Bereich von Ordnung abgerungen.

Der Abbau der Spannung und die tiefe Freude und Gelassenheit anschließend wird dann als ein fließendes, befreiendes, schwebendes Gefühl von Leichtigkeit, als Hochgefühl von Freude und Glück beschrieben. Wir empfinden Harmonie – oder wie Hansch es nennen würde – Synergie. Körper und Geist befinden sich im Einklang mit sich und der Welt – im FLOW.

Durch seine Forschungen ist Csikszentmihalyi zu der Ansicht gelangt, dass Menschen, die den FLOW-Zustand erreichen, **weniger mentale Energie benötigen als solche Menschen, die um die Konzentration kämpfen**, weil sie gelangweilt oder ängstlich sind. **Er hält den FLOW-Zustand für etwas, das zur Natur des Menschen gehört wie das Gehirn, das Informationen bearbeitet. Für ihn ist der Spaß am Lernen genauso natürlich wie die Lust an der Sexualität, und beides unterstützt die evolutionären Ziele des Menschen, also die Erhaltung seiner Art.**

Spiele, künstlerische Tätigkeiten, sinngerichtete Arbeit und religiöse Rituale sind gute Beispiele für solche FLOW-Aktivitäten. Praktisch jede Aktivität kann eine optimale Erfahrung oder FLOW erzeugen, solange sie die oben genannten Kriterien erfüllt.

So weit die eine Seite der Medaille: die zehn Aspekte der äußeren Faktoren und der Frage, wie wir mit ihnen und mit der Art und Weise des psychischen Erlebens umgehen.

Kommen wir nun zur anderen Seite, der inneren Bereitschaft und Fähigkeit, sich auf FLOW-Erfahrungen einzulassen.

* * *

II: Die innere Bereitschaft zu FLOW-Erfahrungen

Die zweite Reihe von Bedingungen ist innerer Art. Manche Menschen haben ein unnachahmliches Geschick dafür, ihre Fähigkeiten an die äußerlich gegebenen Möglichkeiten anzupassen. Sie setzen sich erreichbare Ziele, auch wenn es den Anschein hat, dass es gar nichts für sie zu tun gibt. Sie können Rückmeldungen herauslesen, wo andere nichts wahrnehmen. Sie können sich leicht konzentrieren und lassen sich kaum ablenken. Weil sie keine Angst haben, sich selbst zu verlieren, können sie sich mühelos selbst vergessen.

Personen, die gelernt haben, ihr Bewusstsein auf diese Weise zu handhaben, haben eine »FLOW-Persönlichkeit«. Sie müssen nicht spielen, um FLOW zu erleben. Sie können selbst dann glücklich sein, wenn sie am Fließband stehen oder in Einzelhaft sitzen.

Csikszentmihalyi ist jedenfalls überzeugt, die Fähigkeit zum Glück ist eine *Fähigkeit*, »die sich zur Kultivierung anbietet, eine Fähigkeit, die man durch Training und Disziplin perfektionieren kann.«

Wenn wir nach alledem nun einsehen, dass wir in unser künftiges Glück investieren müssen, dass es nicht einfach vom Himmel fällt, sondern uns immer wieder neu als Resultat diverser Anstrengungen belohnt, dass das Ankurbeln von Selbstmotivation also ein Prozess ist, dem wir unsere ganze Aufmerksamkeit schenken sollten, dann sollten wir uns auch darüber Gedanken machen, mit genau welchen Erfahrungen wir uns FLOW-Erlebnisse verschaffen wollen.

In seinem Buch »*FLOW – Das Geheimnis des Glücks*« hat Csikszentmihalyi Menschen beschrieben, die ein relativ glückliches und zufriedenes Leben führten, weil sie so viel FLOW wie möglich in ihre Arbeit und ihre Beziehungen brachten. Er hat jedoch auch auf die Tatsache hingewiesen, dass es schwierig ist, ein glückliches Leben durch eine bloße Aneinanderreihung von FLOW-Erlebnissen aufzubauen.

In diesem Falle ist das Ganze eindeutig mehr als die Summe seiner Teile. Ein Künstler malt vielleicht jahrzehntelang und genießt jede Minuten davon, verfällt aber im mittleren Alter (in einer Phase, als sich seine Ideen wiederholen und er auf die nächsten kreativen Impulse länger warten muss, als seine Geduld reicht) in Depressionen und Hoffnungslosigkeit. Ein Tennisprofi, der lange Zeit völlig in seinem Beruf aufgegangen ist, kann trotzdem als enttäuschter und verbitterter Mensch enden, wenn es ihm nach dem Ende seiner Sportlerkarriere nicht gelingt, einen anderen FLOW-Kanal in einem neuen Lebensbereich zu entdecken. Der Glaube an ein Wertesystem, das dem persönlichen Leben Sinn und Richtung gibt, macht es leichter, die Gesamtheit des Lebens in ein harmonisches FLOW-Erlebnis zu wandeln. FLOW wird erst dann zu einem Konzept für die Lebensführung, wenn es mit der Antwort auf die Frage verknüpft wird, was für den einzelnen Menschen Sinn macht.

Der Schlüssel zu lebenslangen Glückserfahrungen liegt darin, FLOW nicht nur als intensive Reizerfahrung zu verfolgen, sondern sich sehr genau anzuschauen, in welchem Bereich Ihres Lebens möchten Sie FLOW-Erfahrungen machen? Gelingt es, FLOW-Erfahrungen dort zu erleben, wo es gleichzeitig um die Verwirklichung von Werten, von persönlich erstrebenswerten Idealen geht, ist die Chance, dauerhaft immer wieder FLOW zu erleben, bedeutend größer, als wenn man jeweils nur auf den nächsten »Kick« aus ist.

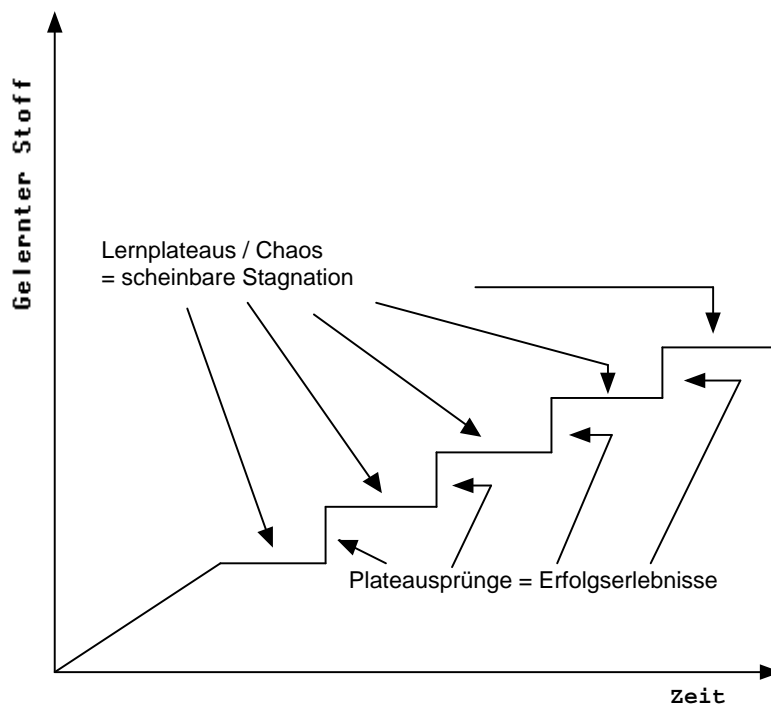
Eine Übertragung des Konzeptes auf den beruflichen Bereich, zumal der Einsatz dieser Überlegungen im Rahmen der Führung, muss es z. B. Führungskräften wie Mitarbeitern ermöglichen, das Sinnhafte ihrer Tätigkeit im Zusammenhang mit den Grundsätzen und Zielsetzungen des Unternehmens zu erkennen und zu definieren. Das heißt, dass sie sich fragen müssen, was wirklich wichtig, wesentlich für sie ist. Und sie sollten sich Klarheit darüber verschaffen, wo es Übereinstimmungen der Zielsetzungen des Unternehmens mit den eigenen Zielsetzungen gibt und wo es zu Konflikten oder Spannungen kommen kann.

Vor allem aber sollten sie (und Sie) sich Klarheit darüber verschaffen, wie die Frage zu beantworten ist:

Warum sollen Menschen wollen, dass es uns / mich gibt und dass wir ich gedeihe(n)?

FLOW-Erfahrungen werden uns nicht geschenkt. Oft geht der Erweiterung unserer Fähigkeiten eine längere Phase der Frustration voraus. Für das Erreichen von selbst gesteckten Wachstumszielen muss man Neues lernen. Wie man in der nächsten Abbildung sieht,

Abbildung 3:



wächst das Verständnis nur ganz zu Beginn kontinuierlich mit dem gelernten Material. Nach einer gewissen, meist schon recht kurzen Zeitspanne kommt man an einen Punkt, bei dem der Fortschritt stagniert. Diese Phase ist als »Plateau-Phase« bekannt. Sie ist mit Selbstmotivationsverlust verbunden, da der Betreffende keinen Fortschritt sieht, sich sogar zu dumm für diese Aufgabe fühlt, Zweifel und Angst vorherrschen.

Wenn man aber in dieser Phase nicht aufgibt, sondern weitermacht, möglicherweise sogar seine Anstrengungen erhöht, wird das vorher Unverständliche plötzlich klar und die Selbstzweifel lösen sich auf. Wachstum bedeutet Lernen, und da unser Gehirn mit

diesen Plateau-Sprüngen arbeitet, bedeutet Wachstum, sich auf ein Wechselspiel zwischen längeren Frustrationsphasen und kurzen Erfolgserlebnissen einzulassen.

Unser Gehirn benötigt Zeit, um neue Verknüpfungen zu etablieren. Wenn Sie in eine solche Situation kommen, in der Sie nicht (mehr) aufnahmefähig sind, sollten Sie nicht aufgeben, sondern weiter dranbleiben und angemessene (kleine und größere) Pausen einlegen.

Während der Plateau-Phase werden Sie keinen Fortschritt bemerken, aber das Gehirn arbeitet im Hintergrund weiter und bildet neue Muster des Verständnisses. Man kann sogar andere Dinge tun, wenn man am Ball bleibt. Der Lernsprung stellt sich dann nach einiger Zeit sicher ein. Wenn Sie bemerken, dass Sie überhaupt nicht mehr weiterkommen, hilft es oft, eine Nacht darüber zu schlafen. »Erleuchtung« kommt üblicherweise sehr natürlich am nächsten Tag.

Am gefährlichsten ist es, wenn Sie panisch werden, da das Stress erzeugt, was im Gehirn eine Synapsenblockade bewirkt, so dass es gar nicht mehr funktioniert. Wenn das passiert, sollten Sie sofort mit dem Lernen aufhören und Tiefenentspannung nutzen, nach Ihrer Lieblings-Methode.

Jeder Plateausprung ermöglicht eine neue FLOW-Erfahrung. So entsteht eine von innen heraus wachsende Motivation (die so genannte intrinsische Form von Motivation), die bei weitem stärker und dauerhafter ist als alle von außen kommenden Belohnungsanreize (extrinsische Motivation). Überfordern Sie sich aber nicht! Verlangen Sie nicht von sich, dass die intrinsische Motivation von vornherein da zu sein habe.

Sie entsteht immer erst nach einer gewissen (Entwicklungs-)Zeit. Zunächst müssen die Fähigkeiten eine gewisse Ausprägung erfahren haben, damit man in der Lage ist, eine Herausforderung von einem notwendigen Stärkegrad zu bewältigen, damit eine FLOW-Erfahrung entstehen kann.

Gönnen Sie sich also auf der ersten Wegstrecke (es empfiehlt sich die Aufteilung in etwa vier bis fünf erste Zwischenziele) attraktive äußere Belohnungen extrinsischer Art. Sobald Sie dann die erste tatsächliche FLOW-Erfahrung in diesem Bereich gemacht haben, sollten Sie dann aber unbedingt auf die weitere Energieversorgung durch die intrinsische Motivation umschalten und auf die nächste FLOW-Erfahrung abzielen, sonst endet das Ganze in einer Selbsttäuschung und funktioniert auf die Dauer nicht mehr. Eine gutes FLOW-Erlebnis will entsprechend vorbereitet sein. Wir schlagen Ihnen vor, in drei Schritten vorzugehen.

Zunächst ist es sinnvoll, sich an eine eigene frühere FLOW-Erfahrung zu erinnern, falls Sie bereits die ein oder andere FLOW-Erfahrung gemacht haben. Das müssen ja nicht immer gleich die ganz großen Gipfelerlebnisse gewesen sein. Auch in ganz alltäglichen Situationen sind ja FLOW-Erfahrungen möglich. Damit Sie aber auch tatsächlich eine FLOW-Erfahrung auswählen und sie von anderen erfreulichen Erfahrungen unterscheiden können, hier noch einmal Professor Csikszentmihalyi:

»Im FLOW-Zustand folgt Handlung auf Handlung, und zwar nach einer inneren Logik, welche kein bewusstes Eingreifen von Seiten des Handelnden zu erfordern scheint. Er erlebt den Prozess als ein einheitliches Fließen von einem Augenblick zum nächsten, wobei er Meister seines Handelns ist und kaum eine Trennung zwischen sich und der Umwelt, zwischen Stimulus (äußeren Anreizen und Impulsen) und Reaktion oder zwischen Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft verspürt.«

Im zweiten Schritt sammeln Sie dann alle Ideen, die Ihnen zu möglichen Herausforderungen kommen.

Im dritten Schritt sollten Sie sich dann aus all den Möglichkeiten eine herausgreifen und diese dann tatkräftig verwirklichen. Wenn Sie die FLOW-Erfahrung nicht »nur« wegen des momentanen Glücksgefühls machen, sondern Sie durch ein Erleben von Sinn und Wert gehaltvoll steigern wollen, sollten Sie die Entscheidung über die tatsächlich gewählte Herausforderung allerdings erst treffen, wenn Sie sich die erforderliche Klarheit über Ihre Werte verschafft haben.

Die Herausforderungen, die wir uns im Leben suchen, müssen etwas mit unseren eigenen Lebensthemen zu tun haben, sonst wird ihre Bewältigung trotz der momentan begeisternden Freude des Gelingens dann doch ein schales Gefühl hinterlassen. Sinn macht das, was persönlich bedeutungsvoll ist, was wertvoll ist. Etwas als wertvoll zu betrachten heißt, dass Sie dieser Sache, diesem Zustand, dieser Arbeitsaufgabe oder auch diesem Menschen Wichtigkeit zumessen, Bedeutung, also einen Wert geben.

An dieser Stelle erinnern wir uns an Viktor E. Frankl. Er kritisierte das traditionelle psychoanalytische Verständnis vom Menschen als zu reduziert, genauso wie er Behaviorismus und Gestaltpsychologie als unzureichende Erklärungsmuster ablehnt. Sie sähen den Menschen viel zu sehr als rein (an-)triebsbestimmt oder auf physiologisch-biologische Homöostase (Streben nach einem Gleichgewichtszustand) -Vorstellungen reduziert. Der Mensch verfüge zwar über homöostatische »Regelkreise«, stelle selbst aber kein Gleichgewichtssystem dar: Es geht dem seiner selbst bewussten Menschen vielmehr um den »Aufbau produktiver Spannungen« und: »Der Mensch ist nicht frei von allen Bedingtheiten – ohne deshalb nur ein bedingter Mensch zu werden – aber er ist frei, Stellung zu nehmen ...« »Der Mensch hat Triebe, aber er ist kein Triebwesen, er macht etwas aus seinem Trieb, aber der Trieb macht ihn nicht aus.«

Frankl sieht im Menschen einen »Willen zum Sinn« und die Möglichkeit der »Sinn-Erfüllung durch Werte-Verwirklichung«.

Die Entscheidungsinstanz, sein Gewissen, liegt in ihm selbst und bestimmt, welchen »Wert« er in der jeweiligen Situation zu realisieren hat. Sinn ist nach Frankls Verständnis eine sowohl individuelle wie situative Wertsetzung, die für jeden Augenblick im Leben aufs Neue entschieden und realisiert werden muss.

Was sind unsere Werte? Wie finden wir heraus, nach welchem tief in uns wirkenden Wertesystem unsere Entscheidungen getroffen werden?

Frankl unterscheidet zunächst drei Werte-Kategorien:

- schöpferische Werte (das Tun, das Gestalten, das Schaffen, das Verwirklichen der im Menschen angelegten Möglichkeiten in nach außen gerichteten oder außen erkennbaren Werken),
- (soziale) Erlebniswerte (der Bereich der sozialen Wahrnehmung, der Begegnung mit dem einen oder den anderen Menschen)
- und die Einstellungswerte (der Möglichkeit der Sinn-Erfahrung in der Einstellung zu einem aufer- legten Schicksal, dem Umgang mit der aufgezwungenen Unmöglichkeit, schöpferische oder Erlebniswerte ausleben

zu können und doch über die eigene Begrenztheit hinauswachsen, transzendieren zu können).

Sinn macht das, was persönlich bedeutungsvoll ist, was wertvoll ist. Etwas als wertvoll zu betrachten heißt, dass Sie dieser Sache, diesem Zustand, dieser Arbeitsaufgabe oder auch diesem Menschen Wichtigkeit zumessen, Bedeutung, also einen Wert geben.

Werte bestimmen, auf was wir unsere Aufmerksamkeit lenken, und sie beeinflussen entscheidend unser Verhalten.

Der Schlüssel zu einem ausgeglichenen und glücklichen Leben besteht darin, nach unseren eigenen höchsten Idealen zu leben. Kontinuierlich in Übereinstimmung mit dem zu handeln, von dem wir glauben, dass es darum in unserem Leben geht. Das können wir aber erst dann, wenn wir uns klar darüber sind, welches unsere Werte sind. Die Werte, nach denen wir unser Leben ausrichten, sind die Wegweiser, die unserem Leben Richtung geben. Sie verursachen Entscheidungen, bestimmte Dinge zu tun, andere zu lassen. Und aus der Summe aller Entscheidungen setzt sich unser Lebensweg zusammen, erwachsen die wesentlichen Themen oder die bestimmenden Grundideen unseres Lebens.

Und es ist das Fehlen des Sinn-Gefühls, das uns auf Werte-Defizite aufmerksam macht, uns leiden lässt und antreibt, die uns wichtigen Werte zu finden. Die Ursache vieler Frustrationen, Enttäuschungen, Mangel an Erfüllung und für das nagende Gefühl, das ganze Leben könnte völlig anders sein, liegt zu einem erheblichen Teil darin, dass Menschen auf den schnellen Spaß aus sind und nicht auf die tiefe Freude, die durch die Erfüllung von Werten verursacht wird.

Erstaunlich viele verzichten darauf, nach ihren Werten zu leben. Oft beruht das auf einer Unklarheit über das eigene Wertesystem, häufig aber auch darauf, dass mehrere Werte gleichzeitig verfolgt werden, die sich gegenseitig ausschließen und schließlich auf der häufig anzutreffenden Beliebigkeit, mit der Werte verfolgt, dann aber auch gleich wieder »vergessen« werden.

Abbildung 4:

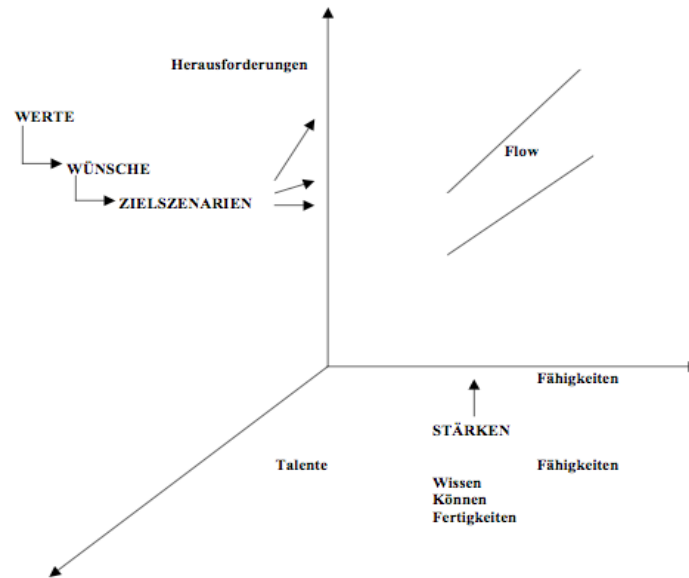


Abbildung 4: Der dreidimensionale Flow Raum (nach Huhn / Backerra, Selbstmotivation, Hanser, 2004)

»Die Beschreibung der Bedeutung eines Wertes, der zur Zeit noch gar nicht oder nicht ausreichend erfüllt ist oder dessen stabile ständige Erfüllung uns am Herzen liegt, ist nichts anderes als die Beschreibung eines Wunsches, den wir haben.

Um die eigenen Wünsche realisieren zu können, benötigen wir

- eine lebhaft sinnliche Vorstellung über den Zielzustand und
- eine konkrete, schriftlich festgehaltene Zielformulierung, die anschauliche Beschreibung oder bildhafte Darstellung eines Zielszenarios.«

»Es geht also darum, sich ein anschauliches Bild einer persönlich erlebten Zukunft zu schaffen, in der ein Wert, bei dem zur Zeit ein starkes Defizit besteht, deutlich stärker erfüllt erlebt wird. Es geht um die Erschaffung eines Zielszenarios, um den Prozess der Zielsetzung und die klare innere Entscheidung, dieses Ziel auch tatsächlich erreichen zu wollen („Commitment“).«

Auf der anderen Seite steckt eine ungeheure Kraft darin, nach der eigenen Werteorientierung zu leben. In Kongruenz, in Übereinstimmung mit dem zu sein, was für einen Bedeutung hat, erzeugt ein Gefühl innerer Sicherheit, eine Ausstrahlung von Gewissheit und Bestimmtheit, schenkt die innere Ruhe und Gelassenheit, nach der die meisten Menschen dann letztlich doch wieder streben.

Aus der genauen Beschreibung der Bedeutung des jeweiligen Wertes und aus dem Ausmaß, in dem dieser Wert in Ihrem Leben noch nicht oder nicht ausreichend erfahren wird, ergeben sich die Wünsche nach Erfüllung in diesem Bereich.

Die Beschreibung der Bedeutung eines Wertes, der zur Zeit noch gar nicht oder nicht ausreichend erfüllt ist oder dessen stabile ständige Erfüllung uns am Herzen liegt, ist nichts anderes als die Beschreibung eines Wunsches, den wir haben.

Das Zielszenario

Um die eigenen Wünsche realisieren zu können, benötigen wir

- eine lebhaft sinnliche Vorstellung über den Zielzustand und
- eine konkrete, schriftlich festgehaltene Zielformulierung, die anschauliche Beschreibung oder bildhafte Darstellung eines Zielszenarios.

Es geht also darum, sich ein anschauliches Bild einer persönlich erlebten Zukunft zu schaffen, in der ein Wert, bei dem zur Zeit ein starkes Defizit besteht, deutlich stärker erfüllt erlebt wird. Es geht um die Erschaffung eines Zielszenarios, um den Prozess der Zielsetzung und die klare innere Entscheidung, dieses Ziel auch tatsächlich erreichen zu wollen (»Commitment«).

So wurde aus dem zweidimensionalen Bild des FLOW-Kanals ein dreidimensionaler Raum. Aber es fehlte zunächst noch seine Basis. Die haben wir jetzt ebenfalls vorbereitet. Die stabile Basis des Raumes für FLOW-Erfahrungen ist die Nutzung unserer Talente und die Entwicklung unserer Fähigkeiten. Unsere Kompetenz wird stärker und stärker, wenn wir unsere Talente einsetzen und Fähigkeiten durch ständiges Lernen erweitern. Im Sinne von Csikszentmihalyi wächst dadurch unsere Komplexität, unser Selbst.

* * *

Wir werden auf diese beiden letztgenannten Aspekte, die Formulierung eines Zielszenarios und die Beschäftigung mit den eigenen Stärken, den Talenten in einem gesonderten Beitrag zurück kommen. Als Abonnent erhalten Sie diese Artikel vorab zum Erscheinungsdatum.

Es ist diese kurze Einführung ein erster Schritt. Als Abonnent meines Blogs werden Sie von Zeit zu Zeit weitere Anregungen und Tipps erhalten. Falls Sie es noch nicht gemacht haben: melden Sie sich einfach an. Dieser Service ist kostenlos. Wir achten Ihre Privatsphäre, Ihre email Adresse wird nicht an andere weitergegeben. Sie können diesen Dienst auch jederzeit wieder abbestellen.

Ich wünsche Ihnen baldige, häufige, intensive und nachhaltige FLOW Erfahrungen, beruflich wie privat.

Feedback, Fragen und Anregungen bitte an:
Dr. Gerhard Huhn

Sie erreichen mich über:

info@emergence.de

Literatur:

Wenn Sie das Thema auf herkömmliche Weise in unseren Veröffentlichungen vertiefen wollen, hier unsere Bücher:

Selbstmotivation – FLOW statt Stress oder Langeweile von Gerhard Huhn und Hendrik Backerra, 3. Auflage 2008, Hanser Verlag

Selbstbestimmt arbeiten vom Autorenteam Susanne Herrmann, Gerhard Huhn, Giovanni Lazzeri und Hendrik Backerra, 2007, Hanser Verlag

Sämtliche Bücher von Dietmar Hansch, der mit der Konzeption der Psychosynergetik eine erhellende Ergänzung, Erweiterung und Vertiefung zum Verständnis des FLOW Phänomens geschaffen hat.

Z. B. in „Erfolgsprinzip Persönlichkeit Selbstmanagement mit Psychosynergetik. Probleme meistern, die Zukunft gestalten. Eigene Potentiale entwickeln und ausschöpfen, Springer, Berlin, 2006.

Siehe auch bei amazon.de unter Dietmar Hansch:

http://www.amazon.de/Bücher/s?ie=UTF8&rh=n%3A186606%2Cp_27%3ADietmar%20Hansch&field-author=Dietmar%20Hansch&page=1

Online weitere spannende Hinweise auch bei Andreas Burzik:

<http://www.ueben-im-FLOW.de>

(*) Einen kleinen Einblick in seine wissenschaftliche Methode gibt Csikszentmihalyi in einem Interview mit Psychologie heute:

Auszug aus einem Porträt und Interview von Annette Schäfer mit Prof. Mihaly Csikszentmihalyi veröffentlicht in der Zeitschrift Psychologie heute, Heft 3/2005

Online Version siehe:

http://www.psychologie-heute.de/portraits/mihaly_csikszentmihalyi.html Im FLOW sein.

»Ohne sich lang über die Ignoranz seiner Umwelt zu grämen, stürzt sich Csikszentmihalyi in das nächste Projekt: Er will die Methode seiner FLOWforschung verbessern. Denn die Qualität der Daten, die sich mithilfe von Interviews und Fragebögen erheben lassen, befriedigt ihn nicht. Die Angaben, die Versuchspersonen in der Rückschau über ihre absorbierenden Aktivitäten machen, sind ihm zu stereotyp und ungenau. Er kommt auf die Idee, so genannte Pager für seine Untersuchungen zu nutzen. Studienteilnehmer werden mit elektronischen Funkempfängern ausgestattet, über die sie in unregelmäßigen Abständen Signale erhalten. Sobald sie einen Ton hören, müssen sie in einem Büchlein festhalten, was sie gerade tun und wie sie sich dabei fühlen. Die Technik, „Experience Sampling Method“ (ESM) genannt, stellt sich als genial heraus. Die Informationen, die sich damit erheben lassen, sind detailliert, ergiebig und genau. Mihaly ist so fasziniert, dass er beginnt, jeden Aspekt des täglichen Lebens damit zu erforschen. Die nächsten 20 Jahre verwendet er den größten Teil seiner Zeit und Energie darauf, die neue Methode anzuwenden und zu verbessern. „Was das Thema FLOW angeht, bin ich in dieser Zeit etwas vom Weg abgekommen“, räumt er ein, „doch die ausführliche Beschäftigung mit der Pagermethode hat sich allemal gelohnt. Die Technik ist sehr hilfreich, um das Leben von Menschen wirklich zu verstehen.“«