



Flow

Wer sich mit der Arbeit identifizieren kann, hat es leichter, berufliche Zufriedenheit zu finden. Mihaly Csikszentmihalyi prägte den Begriff *Flow*. Er beschreibt damit das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit. Im Flow stimmen das Fühlen, Wollen, Denken und Tun überein. Man vergisst die Zeit, die Sorgen, die Umgebung – und arbeitet mühelos.

Um in den Flow-Zustand zu kommen, müssen folgende Voraussetzungen erfüllt sein:

- Die Aktivität hat klare Ziele.
- Die Aktivität ist sinnvoll.
- Man weiss: Ich kann es! Und ich weiss auch, wie.
- Die Konzentrationsfähigkeit ist gegeben und Störungen bleiben aus.
- Sorgen des Alltags können losgelassen und in den Hintergrund gestellt werden.
- Man kann sich voll und ganz auf eine Sache einlassen.
- Die innere Kontrollstelle macht Pause.

Flow ist ein wunderbarer, positiver Zustand, doch niemand ist dauernd darin. Mit dem Flow ist es wie mit dem Essen: Ein Menü kann hervorragend schmecken. Wenn wir es täglich essen müssten, würde es seinen Reiz verlieren.

Für dauerhafte Zufriedenheit spielen Selbstachtsamkeit und Weiterentwicklung eine wesentliche Rolle.



*Achten sie auf Ihre Gedanken,
denn diese werden zu Ihren Worten
achten Sie auf Ihre Worte,
denn diese werden zu Ihren Taten
achten Sie auf Ihre Taten,
denn diese werden zu Ihrem Charakter
achten Sie auf Ihren Charakter,
denn dieser wird zu Ihrem Schicksal
(aus China)*