

5 Flow- Faktoren

Du bist glücklich und nimmst Deine Außenwelt nicht mehr wahr. Alles um Dich herum gerät in Vergessenheit. Du gehst im Moment und im Tun auf, weil du einer Aktivität nachgehst, die Dich in einen Flow Zustand versetzt. Deine Gedanken sind jenseits von Angst und Langeweile. Diesen Zustand erreichen wir sehr leicht, wenn wir einer Aktivität nachgehen, die uns mit Leidenschaft erfüllt. Doch wie sieht es mit den ungeliebten Tätigkeiten in der Arbeit und im Haushalt aus, mit dem Kloputzen, Unkraut jäten, Abwaschen, Bügeln, Buchhaltung machen, Ablage sortieren oder Boden wischen? Ist es hier auch möglich in den Flow zu kommen?

Natürlich gibt es Tätigkeiten, bei denen sich die Freude daran versteckt. Irgendwo im Hinterstübchen muss man sich nach der Freude erst umsehen. Um diese Freude bei so mancher Arbeit leichter zu finden, gibt es für die individuellen Gesetzgeber Ihrer selbst die Gesetze des Flows. Der Glücksforscher Mihaly Csikszentmihaly hat das Flow-Erlebnis wissenschaftlich erforscht und ist zur Erkenntnis gekommen, dass man sich auch selbst und bewusst in den Flow versetzen kann.

Das heißt, es ist auch möglich sich selbst bei langweiligen oder ungeliebten Tätigkeiten in den Flow zu versetzen – ganz im Sinne der Lebenskunst als Gesetzgeber seiner selbst.

Die 5 Kriterien für den Flow

Um in den Flow-Zustand zu kommen, benötigt es eine Aufgabe, der wir gewachsen sind. Es darf weder zu einer Überforderung noch zu einer Unterforderung kommen. Bei vielen ungeliebten Tätigkeiten sind wir meist unterfordert. Schaffe deshalb die idealen Voraussetzungen und Du wirst mehr Glücksmomente in den Alltag bringen.

Das Ziel – Wettbewerb oder Exzellenz

Entwerfe Deine eigenen Regeln und Ziele. Mache aus der ungeliebten Tätigkeit einen Wettbewerb. Setze Dir ein persönliches Zeitlimit mit klaren Regeln. Du möchtest z.B. das Klo in 10 Minuten putzen. Der persönliche Wettbewerb hilft Dir, die Sache mit mehr Aufmerksamkeit und somit auch schneller zu erledigen.

Die andere Möglichkeit ist die Exzellenz. Diese Methode ist ähnlich wie der Wettbewerb, nur das Ziel ist nicht die Zeit sondern die Perfektion. Dies widerspricht zwar etwas der Lebensphilosophie eines Lebenskünstlers, doch bei manchen Aufgaben kann das schon Sinn machen. Denn wer möchte nicht beim Kochen die Exzellenz anstreben, um sodann einem köstlichen Mahl die volle genüssliche Aufmerksamkeit zu schenken.

Die Abschottung

Hier gibt es zwei Möglichkeiten. Du schottest Dich von der Außenwelt ab – sprich Tür zu, Handy aus und auch sonst alles wie z.B. die E-mails auf dem Computer aus. Dies ist vor allem bei genauen Tätigkeiten wie etwa der Buchhaltung eine empfehlenswerte Methode. Kurzum: Schaffe ein ruhiges Umfeld!

Oder Du gehst auf musikalische Tauchstation. Such Dir eine gute Mucke, die dir gefällt und lass es krachen. Mit Musik und Spaß kannst Du Dich so in den Flow putzen.

Das scharfe Bewusstsein

Ein scharfes Bewusstsein ist ein besonders wichtiger Faktor, um in den Flow zu kommen. Auch hier gibt es mehrere Möglichkeiten, um seine Aufmerksamkeit zu fokussieren.

Der Empfang

Wie bei einem Radio, das Du bewusst auf Empfang schaltest, um Musik zu hören, so musst Du auch beim Flow bewusst auf Empfang schalten. Konzentriere Dich! Schalte auf Empfang und lasse den Flow zu! Wechsle dafür Dein Umfeld oder den Ort. Dies wird bei den meisten Aufgaben nicht möglich sein. Deshalb kannst Du auch ein Ritual rund um die Tätigkeit selbst schaffen. So wie das Aufwärmen beim Sport hilft es, sich mental einzustellen. Mache Dehnübungen, gönne Dir eine Tasse Kaffee oder noch eine Portion Nichtstun bevor es losgeht.

Die Belohnung

Die positive Rückmeldung, die Vorfreude auf das Schaffen hilft Dir, Dich besser zu konzentrieren. Gönn Dir eine Belohnung nach der harten Arbeit! Gönn Dir eine persönliche Vergnüglichkeit!

Die Planung

Gut geplant ist halb gewonnen. Schaffe eine Struktur, die Dir hilft in den Flow zu kommen. Nimm Dir die für Dich wichtigen Flow-Faktoren und schreibe sie auf.

z.B.

Aufgabe: Unkraut jäten

- Ziel → Zeit oder Exzellenz?
- Abschottung → Musik oder Ruhe
- Bewusstsein schärfen
 - Empfang → Ritual, Ortswechsel
- Rückmeldung → Belohnung
- Die Planung hilft Dir, die Kontrolle über die Aufgaben zu behalten und ermöglicht Dir automatisch auch eine positive Rückmeldung.

All Diese Faktoren können Dir helfen die ungeliebten oder einfach nur langweiligen Tätigkeiten besser zu erledigen. Du bist mit mehr Spaß dabei und kannst so leichter durch den Tag flanieren.

Die 44 Ideen und der Grundsatz

Grundsätzlich bedeutet Flow erleben Leidenschaft ausleben. Wie oft gehst Du am Tag Deiner Leidenschaft nach? Oder hast Du vielleicht ein geliebtes Hobby aus den Augen verloren? Hier als Inspiration ein paar Ideen, bei denen sich der Flow erleben lässt:

...Balancieren ... Laufen ... eine Geschichte schreiben ... Wandern ... Klettern ... Sprachen lernen ... Malen ... Fotografieren ... Singen ... Summen ... Pfeifen ... sich mit Philosophie beschäftigen ... Geschichte studieren ... Musizieren ... Boacher spielen ... Liebe machen ... Schwimmen ... Beim Lesen in eine andere Welt eintauchen ... Computerspielen ... ein köstliches Essen kochen ... Tauchen ... Schachspielen ... Fahrradfahren ... Surfen ... Meditieren ... mit Freunden plaudern ... Namen von Pflanzen lernen ... Nordic Walking ... Schneeschuh wandern ... Gärtnern ... Tanzen ... Brettspiele ... Modelleisenbahn Spielen ... mit Menschen und Tieren interagieren ... Fußball ... Kneten ... Basteln ... Lego spielen ... Spaziergehen in der Natur ... Chor ...Reiten ... Sandspielen ...