



Flow.

Der Idealzustand zwischen Vertiefung und Konzentration.

Wenn's läuft: hat das eigene Tun eine Mechanik erreicht, die sich vom Bewusstsein abgekoppelt hat. Alles geht quasi wie von selbst. Hirn und Hände sind eins geworden, man erreicht einen als beglückend empfundenen Zustand maximaler Vertiefung und Konzentration. Das eigene Tun erlebt man wie in Trance als eine Art Rausch. Man ist im Flow. Dieses Erleben wurde vom amerikanischen Glücksforscher Mihály Csíkszentmihály beschrieben und untersucht. Um in den Flow zu kommen, muss man eine Tätigkeit ausführen, die einerseits beanspruchend ist, andererseits keine Überforderung darstellt. Die Art der Tätigkeit, ob Freizeit oder Arbeit, spielt dabei keine Rolle. Wichtig ist, dass man, entrückt vom Hier und Jetzt, ganz und gar im Tun aufgeht. Durch volle Konzentration und eine sich entwickelnde Routine erreicht man so das Gefühl der Mühelosigkeit, die dann als glücklich empfunden wird.



Alles zum Thema Flow und wie Sie sich in diesen Zustand versetzen können, erfahren Sie im Online-Magazin:
www.audibkk.de/gesundheit/flow