

# Abschlussarbeit im Rahmen der Ausbildung zur zertifizierten Anwenderin der Positiven Psychologie

Level I DACH - PP

Persönliches Portfolio zum Thema Flow - Erleben



Eingereicht von

Sabine Otth  
Chartreusestrasse 19  
3626 Hünibach  
[sabine@otth-learning.ch](mailto:sabine@otth-learning.ch)

Ausbildungsinstitut:

Dr. Daniela Blickhan  
Inntal Institut  
Asterweg 10  
83109 Großkarolinenfeld  
<https://www.inntal-institut.de>

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b> .....	- 2 -
1.1	Persönlicher Bezug zum Thema .....	- 2 -
1.2	Ziel der Arbeit.....	- 3 -
1.3	Anwendungsbereiche / Fragestellungen.....	- 3 -
<b>2</b>	<b>Theorieteil – Flow und Achtsamkeit</b> .....	- 4 -
2.1	Flow .....	- 4 -
2.2	Achtsamkeit .....	- 6 -
<b>3</b>	<b>Umsetzung</b> .....	- 7 -
3.1	Planung .....	- 7 -
3.2	Beschreibung der Interventionen .....	- 8 -
<b>4</b>	<b>Praktische Auswertung des Programms</b> .....	- 8 -
4.1	Resultat Intervention «Fenster zum Flow» .....	- 9 -
4.2	MDBF Messung der Baseline und Veränderung .....	- 10 -
4.3	Tagebuch und Resultate aus dem Flow -Kurzfragebogen.....	- 10 -
4.4	Zielüberprüfung.....	- 11 -
<b>5</b>	<b>Zusammenfassung und Schlussfolgerungen</b> .....	- 12 -
<b>6</b>	<b>Literaturverzeichnis</b> .....	- 13 -
<b>7</b>	<b>Bildimpressum</b> .....	- 13 -

# 1 Einleitung

## 1.1 Persönlicher Bezug zum Thema

### **Mein Weg zur Positiven Psychologie**

Im Rahmen meiner letzten Ausbildung – dem MAS Coaching und Supervision an der FHNW in Olten – habe ich mich eingehend mit dem Thema Resilienz beschäftigt. Dabei bin ich in Kontakt mit Büchern von Barbra Fredrickson und Martin Seligman gekommen. Von da an war mir klar, dass mich mein weiterer Weg in Richtung der Positiven Psychologie führen würde. Die Corona Pandemie hat dann über zwei Jahre meine beruflichen Ressourcen gebunden, so dass ich mich zwischen 2020 und 2021 nicht im gewünschten Thema weitergebildet habe. Dabei habe ich bei einer meiner Signaturstärken - der Liebe zum Lernen - Abstriche gemacht. Umso mehr freute ich mich, als sich mir gerade durch die Veränderungen der Pandemie Jahre (Online - Formate für Weiterbildungen) die Möglichkeit bot im 2022/23 die Ausbildung am Inntal Institut zur Anwenderin der Positiven Psychologie online anzugehen.

### **Mein Weg zum Thema Flow**

Im Jahr 2017 habe ich mich selbständig gemacht und bin meiner Berufung gefolgt: Ich begleite und unterstütze Menschen in ihren Lern- und Veränderungsprozessen. Ich unterrichte, coache und berate Personen und Institutionen in unterschiedlichen Branchen und unterschiedlichen Themen. Bereits vor der Corona Pandemie lief mein Geschäft gut. Das Arbeitsvolumen war hoch aber in einem guten Verhältnis zu Tätigkeiten in der Freizeit. Die Arbeit ging mir leicht von der Hand und ich hatte genügend Energie und Zeit für sportliche oder andere Aktivitäten als Ausgleich zur Arbeit.

Während der Pandemie Jahre hat mein Arbeitsvolumen enorm zugenommen. Die Digitalisierung resp. die daraus entstandenen neuen Möglichkeiten haben dazu geführt, dass ich heute vielfältigere Angebote und Möglichkeiten habe, meine Arbeit zu verrichten. Bei diesem ganzen Prozess und der Steigerung des Arbeitsvolumens ist die Leichtigkeit verloren gegangen, welche mich vorher begleitet hat.

Während der Ausbildung am Inntal Institut bei Dr. Daniela Blickhan ist mir klar geworden, dass ich diese Leichtigkeit wieder in meinem Leben – beruflich wie privat – zurückhaben wollte. Eine Massnahme um das zu schaffen war, dass ich mich von einigen meiner Auftraggebenden trennte/trenne, damit einerseits das Arbeitsvolumen sinkt, andererseits aber auch meine Fokussierung auf weniger Themen eine Verzettelung verhindert. Dieser Prozess ist momentan immer noch im Gange.

Dies genügt(e) mir aber nicht, um die Leichtigkeit zurückzugewinnen. Als wir uns während der Ausbildung mit dem Thema Flow und Achtsamkeit auseinandersetzten wusste ich sofort, dass mein persönliches Portfolio mit diesen Themen zu tun haben sollte.

Beim Thema Flow kamen Erinnerungen an meine Kindheit zurück. Ich hatte schon als Kind das Glück, Flow nicht nur erleben zu dürfen, sondern dies auch bewusst erleben zu können. Im Alter zwischen 7 und 19 Jahren habe ich Kunstturnen praktiziert. Das Gefühl der maximalen Fokussierung auf den Moment und das Verschmelzen zwischen Handeln und Bewusstsein waren mir bestens bekannt. Beim Turnen geht es darum, komplexe Bewegungsabläufe automatisiert umzusetzen, ohne dies «abzuspulen» oder sie «mechanisch» aussehen zu lassen. Das Turnen bescherte mir nebst harter Arbeit unzählige Flow Momente.

Mihaly Csikszentmihalyi beschreibt den Flow Vorgang folgendermassen: «Wenn ein Mensch alle wichtigen Fähigkeiten braucht, um die Herausforderungen einer Situation zu bewältigen, ist seine Aufmerksamkeit vollständig von dieser Aktivität gefesselt.[...] Darauf hin erlebt man eines der universalsten und charakteristischsten Kennzeichen optimaler Erfahrung: Man ist so in die Tätigkeit vertieft, dass sie spontan, fast automatisch wird. Man nimmt sich nicht mehr als unabhängig von der verrichteten Tätigkeit wahr<sup>1</sup>.»

Dieses Gefühl und diese Qualität möchte ich wieder vermehrt in meinem Alltag erleben.

## **1.2 Ziel der Arbeit**

Mit dem persönlichen Portfolio will ich erreichen, dass ich wieder mehr Leichtigkeit in meinem Arbeitsalltag und in einem Bereich des privaten Alltags erlebe. Im Privatleben ist mir vor allem im Bereich des Sporttreibens die Leichtigkeit abhandengekommen. Die Lust auf Bewegung hat mich in den vergangenen zwei Jahren verlassen und Sport treiben ist zu einem MUSS verkommen. Mit dem Portfolio will ich eruieren, inwieweit es mir gelingt, durch die Aktivierung von Flow Momenten wieder mehr Leichtigkeit in diese zwei Bereiche zu bringen.

**Zielsetzung: Ich erreiche die Zunahme der Leichtigkeit in Beruf und Sport durch bewusste Aktivierung von Flow – Momenten.**

## **1.3 Anwendungsbereiche / Fragestellungen**

Auf Grund der oben genannten Zielsetzung und der Impulse aus der PP Ausbildung bin ich zu folgenden Fragestellungen gelangt:

- Wie sind durch bewusste Interventionen Flow Momente im Alltag zu aktivieren?

---

<sup>1</sup> Zitiert aus: Csikszentmihalyi (2017) S. 93

- Welche Auswirkungen / Effekte hat die Wahrnehmung der Flow Momente auf die Befindlichkeit in Bezug auf
  - A) die Lebenszufriedenheit?
  - B) Konzentrationsfähigkeit und Aufmerksamkeitsspanne
  - C) das persönliche Verhalten

Die Umsetzung dieser Fragen in konkrete Alltagsaktivitäten sind in Kapitel 3 dargestellt.

Im Rahmen einer kleinen Analyse meiner Ausgangslage habe ich mich auch mit meiner Haltung, meinem inneren Fühlen und Erleben auseinandergesetzt. Folgende Glaubenssätze / inneren Antreiber habe ich dabei zu Tage gefördert:

- Arbeit ist nur dann Arbeit, wenn sie anstrengend ist (Glaubenssatz)
- Streng dich an (innerer Antreiber, der bei mir zu Übertreibungen neigt)

Diese beiden Komponenten erzeugen u.A., dass ich meine Arbeit, die ich grundsätzlich als meine Berufung empfinde und sportliche Tätigkeiten, welche ich lange Zeit gerne ausgeführt habe (z.B. Joggen, Krafttraining) nicht mehr als leicht und energiegelad wahrnehme, sondern oft auch als energieraubend.

Die Erforschung meiner Flow – Momente darf mir dabei helfen, diese veralteten Glaubenssätze zu transformieren. Wünschenswert wäre, dass ich danach folgende positive Glaubenssätze – zumindest in Anfängen – leben kann:

- Arbeit ist anstrengend => «Arbeit darf leicht sein und mühelos von sich gehen.»
- Streng dich an => «Auch wenn mir etwas leichtfällt, ist es wertvoll.»

## 2 Theorieteil – Flow und Achtsamkeit

### 2.1 Flow

Mihaly Csikszentmihalyi gilt als Begründer der Flow – Theorie. Flow bezeichnet er als jenen Zustand, bei dem man in eine Tätigkeit so vertieft ist, dass nichts anderes eine Rolle zu spielen scheint<sup>2</sup>. Weiter beschreibt er, dass beim optimalen Zustand innerer Erfahrung Ordnung im Bewusstsein herrscht. Dies erfolgt, wenn die Aufmerksamkeit für realistische Ziele verwendet wird und die Fähigkeiten den Handlungsmöglichkeiten entsprechen<sup>3</sup>.

Anders ausgedrückt entsteht Flow in der optimalen Balance zwischen persönlicher Fähigkeit und Fertigkeit und den Anforderungen der Situation. Stimmt die erlebte Fähigkeit mit der

---

<sup>2</sup> Vgl. Csikszentmihalyi (2017) S.19

<sup>3</sup> Vgl. Csikszentmihalyi (2017) S.22

wahrgenommenen Schwierigkeit überein, entsteht das Erleben, welches wir als Flow bezeichnen<sup>4</sup>.

Flow beinhaltet unterschiedliche Facetten und kann wie folgt beschrieben werden:

1. **Kontrolle:** Die Flow Erfahrung findet bei der Ausübung einer Aufgabe statt, welche die Balance hält zwischen Anforderung und Fähigkeit/Fertigkeit. Wir erleben uns handlungsfähig und selbstwirksam.
2. **Aufmerksamkeit:** Wir fokussieren unsere Aufmerksamkeit auf einen begrenzten Bereich.
3. **Verschmelzen zwischen Selbst und Handeln:** Wir gehen vollständig in unserem Tun auf. Es findet keine Selbstreflexion statt – Selbst und Tun verschmelzen.
4. **Autotelisch:** Wir handeln aus Freude am Tun und Interesse an der Aktivität ohne äussere Einflüsse oder Ziele. Csikszentmihalyi beschreibt die autotelische Erfahrung als Schlüsselement für eine optimale Erfahrung, also ein Flow – Erleben. Eine autotelische Erfahrung ist eine Aktivität, welche sich selbst genügt – man führt sie ohne Erwartung künftiger Vorteile aus, sondern einfach, weil die Aktivität an sich lohnend ist<sup>5</sup>.
5. **Handlungsanforderung:** Die Handlung ist klar und folgt unserer eigenen inneren Logik. Wir erhalten unmittelbar und konkret Feedback über das eigene Tun.
6. **Selbstvergessenheit:** Die Sorgen um das Selbst verschwindet während der Tätigkeit, taucht nach der Flow Erfahrung aber gestärkt wieder auf.
7. **Zeiterleben:** Das Gefühl für Zeitabläufe ist verändert. Lange Zeiträume können sich viel kürzer anfühlen, kurze Zeiträume können sich ausdehnen<sup>6</sup>.

Flow unterscheidet sich auch in seinem Intensitätsgrad. Von Mikro – Flow wird gesprochen, wenn ein Flow Erleben nur wenige Minuten andauert. Von tiefem Flow wird gesprochen, wenn dies ein intensives Erleben widerspiegelt, welches über einen längeren Zeitraum andauert<sup>7</sup>. Ausdauersportler sprechen bei Langdistanzrennen oft vom Runnershigh, welches mit Flow gleichzusetzen ist. Mikro Flows sind besonders für die Anwendung im Alltag relevant. Diese sind einfacher zu fördern als die einzelnen intensiven und langen Flow Erlebnisse.

Flow hat Auswirkungen auf unser Denken, Fühlen und Handeln. Wer Flow erlebt, trainiert Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne, erlebt angenehme Gefühle, welche sich in einem

---

<sup>4</sup> Vgl. Blickhan (2018) S. 174

<sup>5</sup> Vgl. Csikszentmihalyi (2017) S. 117

<sup>6</sup> Vgl. Csikszentmihalyi (2017) S. 86f und Blickhan (2018) S. 178ff)

<sup>7</sup> Vgl. Blickhan (2018) S. 180

Spektrum von Zufriedenheit über Glück bis hin zu Euphorie erstreckt und Flow motiviert uns, herausfordernde Aufgaben anzunehmen und unsere Kompetenzen auszubauen<sup>8</sup>.

Csikszentmihalyi weist darauf hin, dass es wichtig ist, in unterschiedlichen Bereichen Flow Erfahrungen anzustreben: «Deshalb betone ich immer wieder, -flow-Erfahrungen, können dich nicht wirklich glücklich machen, wenn du sie lediglich in einem einzigen Tätigkeitsfeld erlebst. Es muss mehr als eine Sache im Leben geben, die du geniessen und in die du dich voll und ganz vertiefen kannst.<sup>9</sup>»

## **2.2 Achtsamkeit**

Jon Kabat Zinn, der Begründer des MBSR-Achtsamkeitstrainings (Mindfulness -Based Stress Reduction) definiert Achtsamkeit folgendermassen: «Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Einfach gesagt bedeutet Achtsamkeit nicht urteilendes Gewahrsein von Moment zu Moment<sup>10</sup>.»

Regelmässiges Achtsamkeitstraining unterstützt die Konzentrationsfähigkeit, was sich positiv auf das Erleben von Flow auswirkt<sup>11</sup> Gemäss Petra Meibert - deutsche Psychologin und Ausbilderin für MBSR und MBCT- stützt die momentan Studienlage die Annahme, dass regelmässiges Üben von Achtsamkeit die Vulnerabilität (Verwundbarkeit / Verletzlichkeit) für Stress, Burnout und andere psychische Probleme positiv beeinflusst. Weiter beeinflusst Achtsamkeitstraining die Entwicklung von selbstbezogener Freundlichkeit und Selbst-Mitgefühl<sup>12</sup>.

Die oben genannten theoretischen Ansätze von Flow und Achtsamkeit plus die Interventionen, welche wir in der PP - Ausbildung gelernt haben, führten mich zu den folgenden Grundsatzüberlegungen für meine persönliche Umsetzung:

- Übungen zum Flow Erleben sollen sich auf mehrere unterschiedliche Tätigkeiten erstrecken
- Im Arbeitsalltag wird der Fokus auf Mikro Flow Momente gelegt
- Beim Ausüben einer sportlichen Tätigkeit kann das tiefe Flow Erleben angestrebt werden
- Achtsamkeitsübungen werden als Ritual in den Alltag eingebaut
- Freundlichkeit und Selbstmitgefühl sind Teil der Reflexion im Flow Tagebuch

---

<sup>8</sup> Vgl. Blickhan (2018) S. 181f

<sup>9</sup> Zitiert aus: Csikszentmihalyi (2010) S.84

<sup>10</sup>Zitiert aus: Kabat-Zinn (2013) S. 9

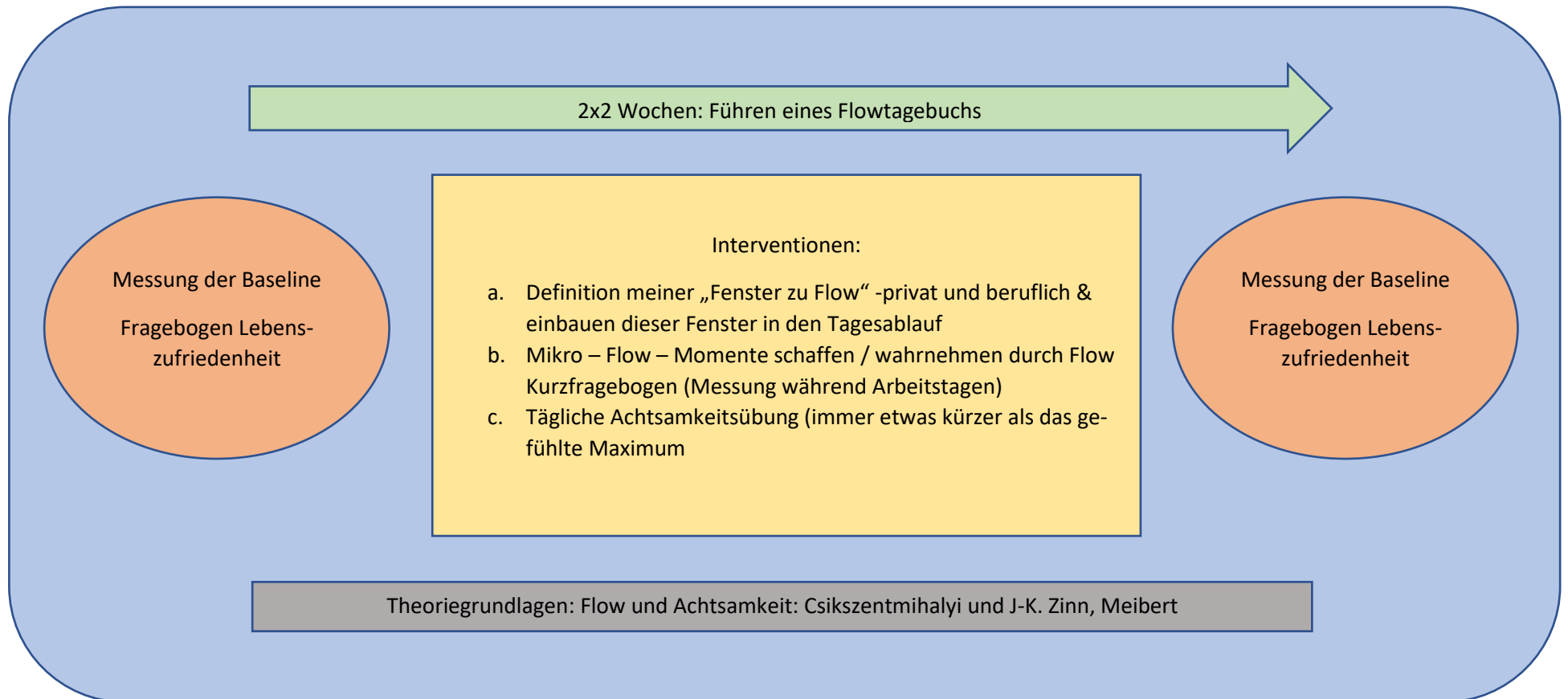
<sup>11</sup> Vgl. Blickhan (2018) S. 190

<sup>12</sup> Vgl. Meibert (2016) S. 28

### 3 Umsetzung

#### 3.1 Planung

Wie in Kapitel 1.3 beschrieben, stelle ich hier die geplanten Massnahmen vor, um Flow im Alltag zu steigern.





## 3.2 Beschreibung der Interventionen

### Dauer und Umfang des Programms

Das Programm soll sich über einen Zeitraum von 2x2 Wochen inkl. einer 2-wöchigen Pause erstrecken.

### Fragebögen und Messungen

Der MDBF-Fragebogen wird vor während und nach dem Abschluss des Programms durchgeführt und soll die jeweilige Befindlichkeit / Stimmungslage ausdrücken. Während der jeweils 2x2 Wochen wird zusätzlich der Flow Kurzfragebogen von Rheinberg und Vollmeyer eingesetzt, um Flow Momente und Flow Tätigkeiten aufzudecken. Dasselbe kann mit der Ping Übung gemacht werden. Dabei wird 1x täglich zu einem willkürlichen Zeitpunkt ein Wecker gestellt. Klingelt dieser, wird mittels Skala Frage ermittelt wieviel Flow bei der soeben ausgeführten Tätigkeit erlebt wird (Skala von 1-10 wobei 1 bedeutet «gar kein Flow» und 10 bedeutet «tiefer Flow»)

Ping Frage: „Was mache ich gerade und wieviel Flow erlebe ich gerade?“

Skala 1 \_\_\_\_\_ 10

### Flow Tagebuch

Durch das Führen eines Flow Tagebuches wird zusätzlich abends reflektiert, wie und in welcher Qualität die Tätigkeiten während des Tages empfunden worden sind.

### Fenster zum Flow

Die Intervention «Fenster zum Flow» wird im Vorfeld durchgeführt, um Aktivitäten zu eruieren, welche zu Flow führen können. Diese Aktivitäten werden dann bewusst in den Alltag eingebaut.

### Achtsamkeitsübung

Morgens nach dem Aufstehen definiere ich, welches mein gefühltes Maximum an einer Achtsamkeitsübung sein wird und führe diese dann um 1/3 kürzer aus. Achtsamkeitsübungen können der Body Scan, achtsames Atmen oder das Beobachten der Gedankengänge sein.

## 4 Praktische Auswertung des Programms

Die Anwendung des Programms hat sich für mich unterschiedlich gut bewährt. Das Ausfüllen des MDBF Fragebogens sowie das Erstellen der Liste für das «Fenster zum Flow» waren schnell gemacht. Während ich auch keine Probleme hatte, die 2x2 Wochen Tagebuch zu führen, standen die täglichen Achtsamkeitsübungen auf einem anderen Blatt. Nach einer Woche

«Zwangsbeübung» habe ich diese Intervention mit Aktivitäten aus dem «Fenster zum Flow» ersetzt und z. B. morgens einige Zeilen gelesen oder gepuzzelt.

#### 4.1 Resultat Intervention «Fenster zum Flow»

Tätigkeit	Bringt mich in Flow weil...	Stärken, die ich einsetze	Prio
Bewegen (Joggen, Langlauf, Kraft)	ich die Aufmerksamkeit auf die Bewegung und oder Natur richten kann	Durchhaltevermögen.	1
Puzzle	ich abschalten kann, mich fokussieren kann, in Selbstvergessenheit versinken kann	Durchhaltevermögen	1
Kaffeetrinken	es meine Auszeit ist und ich entweder allein den Kaffee oder zu zweit ein gutes Gespräch geniessen kann	Sinn für das Schöne, Dankbarkeit	1
Workshops konzipieren	es mir leicht von der Hand geht, die Handlungsnforderung und meine Fähigkeiten übereinstimmen, ich die Zeit vergesse	Interesse, Kreativität, Liebe zum Lernen	2
Unterrichten	es mir leicht von der Hand geht, die Handlungsnforderung und meine Fähigkeiten übereinstimmen, ich die Zeit vergesse	Interesse, Führungsvermögen, Begeisterung	2
Coachen (Prozessberatungen)	ich liebe, was ich tue, autotelisch	Interesse, Weisheit, Urteilsvermögen, Kreativität	2
Acryl malen	ich die Welt um mich vergesse und auch die Zeit	Kreativität	3
Jassen	mit Freunden spielen kann, die Zeit vergessen kann	Bindungsfähigkeit	3
Lernen	Wissensdurst stillen, autotelisch, die Zeit vergessen kann, meine Aufmerksamkeit richten kann,	Interesse, Liebe zum Lernen	3
Flipcharts malen	kreativ sein kann	Kreativität	2
Lesen (leichte Literatur)	ich in die entsprechende Welt eintauchen kann, die Zeit vergessen kann	Empathie	1

Ich habe bei meinen Blöcken am Montag jeweils geschaut, wann ich welche Tätigkeiten einbauen konnte, resp. welche Tätigkeiten durch meine Arbeit auch schon gegeben waren. Was ich täglich gemacht habe, waren Tätigkeiten wie puzzeln, lesen und Kaffee trinken. 2-4x pro Woche habe ich Sport eingeplant mit dem Vorsatz davon mindestens zwei Einheiten auszuführen. Dies führte dazu, dass ich es jeweils auf 3-4 Einheiten Sport gebracht habe.

## **4.2 MDBF Messung der Baseline und Veränderung**

Der MDBF-Fragebogen wurde über die gesamte Zeitspanne der 6 Wochen 3x ausgefüllt – vor Beginn der Massnahmen, nach dem ersten zweiwöchigen Block und nach dem zweiten zweiwöchigen Block. Die Unterschiede in der Bewertung sind zum Teil frappant. Während beim ersten Fragebogen kein Kreuz bei der Bewertung «sehr» gestanden hat, waren es doch bei der mittleren Bewertung 6mal und bei der letzten 9mal. Eine Veränderung ins Positive hat es dementsprechend bei den Items «zufrieden», «gelassen», «gut», «entspannt», «wohl», «ausgeglichen», «wach», «glücklich» und «ruhig» gegeben. Spannend ist auch zu sehen, dass es bei der mittleren Messung 11 Items gab, welche ich bei «überhaupt nicht» angekreuzt hatte, während es bei der ersten Messung 4 Items waren und bei der letzten 7 Items.

Aufgeschlüsselt auf die drei bipolaren Dimensionen zeigt sich folgende Veränderung zwischen der ersten und der dritten Messung:

Subskala GS (Stimmung): insgesamt gesehen bin ich in den sechs Wochen zufriedener, wohler und glücklicher geworden. Schlecht, unglücklich oder unzufrieden habe ich mich auch schon bei Beginn der Messung überhaupt nicht gefühlt und dies hat sich auch nicht verändert.

Subskala WM (Wachheit/Müdigkeit): insgesamt gesehen bin ich seltener müde, öfters munter, sehr oft auch ganz wach, frischer und überhaupt nicht ermattet gewesen. Zu sagen ist allerdings, dass ich ab und zu unter Schlafstörungen leide, weshalb sich das oben beschriebene Resultat dadurch verfälschen kann. Einen direkten Zusammenhang mit den Interventionen kann es geben, muss in meinem Fall aber nicht zwingend sein. Genügend Schlaf resp. Schlafmangel kann diese Messung der Subskala verfälschen.

Subskala RU (Ruhe/Unruhe): ich bin während der letzten 6 Wochen gelassener, seltener ruhelos, entspannter, ausgeglichener ruhiger und weniger angespannt geworden.

Über alle Items gesehen kann gesagt werden, dass sich meine Stimmungslage in praktisch allen Items verbessert hat.

## **4.3 Tagebuch und Resultate aus dem Flow -Kurzfragebogen**

Folgende Erkenntnis kann ich aus dem Schreiben des Tagebuches und dem Ausfüllen der Flow – Kurzfragebögen mitnehmen:

1. Es waren sehr unterschiedliche Handlungen, welche zu Flow Erleben geführt hat.

2. Beim Arbeiten erlebte ich Flow beim Unterrichten, bei Coachings (Mentorings), beim Vorbereiten des Unterrichts aber zum Teil auch beim Abarbeiten von Pendenzen (z.B. Mails). Zu meinem grossen Erstaunen gab es auch einen Flow Moment beim Kompetenznachweis beurteilen. Arbeiten beurteilen bedeutet für mich normalerweise kognitive Schwerstarbeit, weit entfernt von Flow.
3. Bei Tätigkeiten in der Freizeit erlebte ich Flow vor allem beim Lesen, Puzzeln, bei Treffen und dem Austausch mit Kolleginnen sowie zu meinem Erstaunen auch einmal bei der Hausarbeit. Beim Sporttreiben habe ich vor allem im Krafttraining Flow Momente erlebt.
4. Es ist für mich jeweils der Zeitfaktor, die Selbstvergessenheit, der Faktor Kontrolle und das Verschmelzen zwischen Selbst und Handlung welches für mich Flow Momente bedeuten. Je nach verrichteter Tätigkeit schwankt die Gefühlswelt zwischen absoluter Zufriedenheit, bis Freude oder sogar Stolz sein.

#### **4.4 Zielüberprüfung**

Zu Beginn habe ich mir das Ziel gesetzt, durch die Aktivierung von Flow Momenten wieder mehr Leichtigkeit in meinem Leben zu verspüren. Nach nur 2x2 Wochen Durchführung unterschiedlicher Interventionen kann ich bestätigen, dass das bewusste Wahrnehmen und Reflektieren erlebter Momente eine positive Wirkung auf die Befindlichkeit hat. Die Leichtigkeit ist in den Bereichen Arbeit und Sport zurück, wenn auch noch nicht ganz nachhaltig verankert. Dies wäre ob der kurzen Zeitspanne der Anwendung allerdings auch vermessen zu erwarten.

Klar bejahen kann ich, dass es durch das Erfassen des Flow-Kurzfragebogens und der Anwendung der Ping Methode gelingt, Flow Momente aufzudecken und somit Ansatzpunkte für weiteres Flow - Erleben zu generieren. Auch die Intervention «Fenster zum Flow» war für mich sehr hilfreich, um überhaupt Möglichkeiten für Flow - Erleben zu schaffen.

Das Wahrnehmen und Aktivieren von Flow hat definitiv einen positiven Effekt auf die Lebenszufriedenheit sowie das persönliche Verhalten. Einen Effekt auf meine Konzentrationsfähigkeit oder auf die Verlängerung der Aufmerksamkeitsspanne kann ich nicht ausweisen, da ich die Achtsamkeitsübungen durch andere Aktivitäten ersetzt habe.

## 5 Zusammenfassung und Schlussfolgerungen

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass sich das Programm und die Interventionen als zielführend erwiesen haben. Die Interventionen waren mehrheitlich gut abgestimmt und haben eine gute Mischung aus Analyse (Flow – Kurzfragebogen und Fenster zum Flow) und Anwendung / Erkenntnissen (Reflexion im Flow Tagebuch) ergeben. Das Ziel, mehr Leichtigkeit ins (er-)Leben zu bringen ist erreicht worden (Messung der Baseline mit dem MDBF Fragebogen).

Die anfangs genannten negativen Glaubenssätze haben eine erste Transformation mit einem konkreten Erleben erhalten. Die neuen positiven Glaubenssätze (für mich sind dies Affirmationen) haben sich bestätigt:

- Arbeit darf leicht sein und mühelos von sich gehen
- Auch wenn mir etwas leichtfällt, ist es wertvoll

Um diese nachhaltig in mein Leben zu integrieren, habe ich nun eine gute Basis gelegt.

Ich werde mit den Tätigkeiten aus dem «Fenster zum Flow» weiterfahren und diese jeweils anfangs Woche in meinem Wochenplan eintragen. Weiter werde ich beim Sporttreiben auf die guten Momente zu fokussieren, um die Lust an der Bewegung weiter zu fördern.

## 6 Literaturverzeichnis

Blickhan, D. (2018). *Positive Psychologie. Ein Handbuch für die Praxis. 2. Überarbeitete Auflage*. Junfermann Verlag Paderborn.

Csikszentmihalyi, M. (2010). *Flow – der Weg zum Glück. Der Entdecker des Flow – Prinzips erklärt seine Lebensphilosophie*. Verlag Herder GmbH, Freiburg im Breisgau.

Csikszentmihalyi, M. (1992/2017). *Flow. Das Geheimnis des Glücks*. Klett-Cotta. J.G. Cotta'sche Buchhandlung Nachfolger GmbH, Stuttgart

Kabat-Zinn, J. (2013). *Das Abenteuer Achtsamkeit. Wie Sie Weisheit für Körper, Geist und Seele entwickeln*. Arbor Verlag Freiburg.

Meibert, P. (2016). *Achtsamkeitsbasierte Therapie und Stressreduktion MBCT/MBSR*. Ernst Reinhard Verlag, München

## 7 Bildimpressum

*Bildimpressum Titelseite*

Titelbild: <https://pixabay.com/images/search/meerblick/?pagi=2> [29.10.2019]