****

**Mit Kopf, Herz und Händen - das Flow-Prinzip**

Impulsvortrag beim Symposium am 23.11.2017, DIin Manuela Eitler-Sedlak

**1. Flow**

Es gibt Momente, in denen wir vollkommen aufgehen in dem, was wir gerade tun. Alles

läuft scheinbar wie von selbst und wir versinken in der Tätigkeit und nehmen nicht mehr

wahr, was um uns herum passiert. Diesen Zustand nennt man **„Flow“**.

Die Fähigkeit, im Flow zu sein, hat jeder Mensch in sich. Sie ist uns angeboren. Kleine Kinder geraten sehr leicht in diesen Zustand, wenn sie nicht durch äußere Ablenkungen gestört werden. Kinder nehmen ihr Spiel sehr ernst, für sie verschwimmt die Grenze zwischen „Arbeit“ und „Spiel“. Deshalb ist es auch nicht verwunderlich, wenn sie manchmal

heftig reagieren, wenn sie in ihrem Tun, im Flow, unterbrochen werden. Sie reagieren wütend oder beinahe aggressiv, weil sie aus einem sehr angenehmen Gefühlszustand herausgerissen werden.

Aber nicht nur Kinder können diesen Flow-Zustand mühelos erreichen, auch jeder Erwachsene erlebt ihn immer wieder ganz natürlich. Dabei geht es um weit mehr als um flüchtige glückliche Erlebnisse. Es geht darum, für uns selbst und in unserem beruflichen und privaten Umfeld Rahmenbedingungen zu schaffen, innerhalb derer es möglich ist, alleine oder gemeinsam mit anderen in Flow zu kommen. Zuerst ist es wichtig, herauszufinden, was uns Freude macht. Dabei sollten wir nicht an der Oberfläche bleiben, sondern tief in unserem Inneren spüren, bei welcher Tätigkeit wir uns so richtig lebendig fühlen. Außerdem ist es von großer Bedeutung, dass unsere Fähigkeiten und die Herausforderung, der wir uns stellen, in Balance sind. Wenn die Herausforderung zu hoch ist, fühlen wir uns überfordert, wenn sie zu gering ist, fühlen wir uns gelangweilt. Nur wenn beides zusammenpasst und wir uns in einem angemessenen Maß fordern, kann Flow entstehen.

**2. Drei Arten des Vertrauens**

Es gibt drei wichtige Stufen des Vertrauens.

* Selbstvertrauen
* das Vertrauen in andere Menschen
* das Vertrauen in das Leben an sich (Urvertrauen)

**3. Voraussetzungen für Flow**

3.1 Selbstrealisation

3.2. Stimmigkeit zwischen Kompetenz und Anforderung

3.3 Konzentration auf das aktuelle Tun

3.4. Das Erleben von Bedeutung im Tun

3.5. Eigene Bedeutung spüren

3.6. Einen Beitrag leisten