



Das aktuelle Fachthema
vorgestellt von
Dr. Melanie Cordini
Expertin für Führungs- und
Kommunikationstraining

Kontakt:
melanie.cordini@web.de



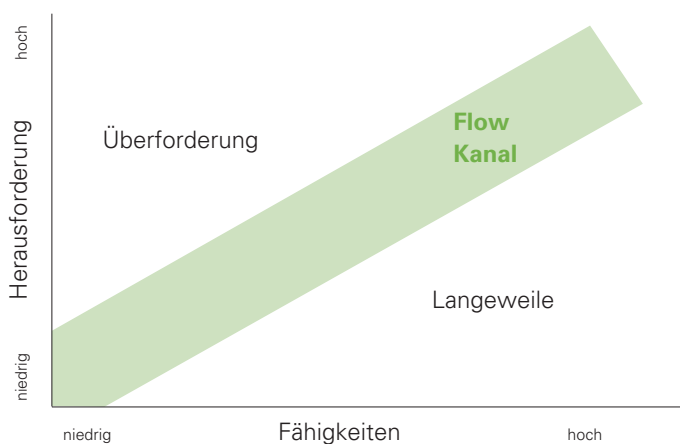
Sind Sie im Flow?

Wenn Arbeit wie Urlaub ist

Die Flow-Theorie von Mihaly Csikszentmihalyi wird seit ihrer Veröffentlichung 1990 weltweit in der Personalführung genutzt.

Was ist Flow?

Wer im Flow ist, fühlt sich glücklich und erfüllt. Wer will das nicht? Für Unternehmen ist Flow vor allem aus zwei Gründen spannend: Die Leistungsfähigkeit von Menschen steigt um ein Vielfaches und Flow entsteht wesentlich häufiger bei der Arbeit als in der Freizeit. Übrigens, wer im Flow ist macht in der Regel keinen Unterschied zwischen Arbeit und Freizeit. Wenn wir unsere komplette Aufmerksamkeit auf attraktive und realistische Ziele konzentrieren können und die Herausforderung zu unseren Fähigkeiten passt, kommen wir in Flow.



Flow entsteht im Grenzbereich zwischen Langeweile und Überforderung

Was passiert beim Flow?

Günther ist Chirurg. Er sagt in seiner Arbeit gehe er völlig auf, vergisst alles um sich herum und entwickelt ungeahnte Energien. Wenige Dinge machen ihn derart zufrieden. Die Zeit vergeht wie im Flug und er kann selbst viel bewirken.

Was Günther erlebt, bewirken die acht Bestandteile von Flow:

1. **lösbare Herausforderung** (ohne Erfolgchance keine OP)
2. **volle Konzentration** (dafür sorgt die Abgeschlossenheit des OP-Saals)
3. **klare Ziele** (z. B. Blinddarm entfernen)
4. **unmittelbares Feedback** (am Ende der OP ist klar, ob diese geglückt ist)
5. **komplette Einbindung** (der Chirurg operiert)
6. **Kontrolle über die Situation** (der Chirurg trifft die Entscheidungen während der OP)
7. **alle Gedanken sind bei der Aufgabe** (man vergisst sich selbst)
8. **das Zeitgefühl verschwindet** (Zeit „verfliegt“)

Wie schafft man Flow?

Es gibt immer zwei Strategien Lebensqualität zu verbessern, das gilt auch für Work-Flow. Entweder verändern Sie äußere Bedingungen oder innere Denkmuster.

Um optimale Flow-Bedingungen am Arbeitsplatz zu schaffen, müssen Sie die häufigsten Flow-Killer am Arbeitsplatz verringern: 1. Mangelnde Abwechslung und Herausforderung, 2. Konflikte mit den Vorgesetzten, 3. Stress. Berücksichtigen Sie dabei, dass es für diese drei Punkte unterschiedliche Ursachen und Lösungsansätze gibt.

Wie glücklich wir sind, hängt direkt davon ab, wie wir mit alltäglichen Erfahrungen umgehen. Wann immer etwas unsere innere Harmonie stört, rückt es generell ins Zentrum unserer Aufmerksamkeit (dieser Vorgang ist wissenschaftlich belegt).

Wenn uns Dinge stören, hängt das aber auch mit unserer eigenen Bewertung der Situation zusammen. Verändern wir den Fokus unserer Aufmerksamkeit, verändern wir die Realität. Kollegen, die unter den unterschiedlichsten Umständen im Flow sind, können auf das fokussieren, was für ihr Wohlbefinden wichtig ist.

Flow im Unternehmen implementieren

Wenn Arbeit wie Urlaub ist, steigert das gleichzeitig Wohlbefinden und Unternehmensproduktivität. Das macht es für alle attraktiv. Als Basis für ein Konzept dienen die acht Flow-Faktoren und die drei Flow-Killer. Ob Flow entsteht, entscheiden zwei Faktoren: Die äußeren Bedingungen und die persönliche Fähigkeit, diese optimal für sich zu nutzen. Daraus folgen zwei Ansätze: Umstrukturierung im Unternehmen oder in den Köpfen.