

Definition von Flow (Csikszentmihalyi)

- Wir sind der Aktivität gewachsen.
- Wir sind fähig, uns auf unser Tun zu konzentrieren.
- Die Aktivität hat deutliche Ziele.
- Die Aktivität hat unmittelbare Rückmeldung.
- Wir haben das Gefühl von Kontrolle über unsere Aktivität.
- Unsere Sorgen um uns selbst verschwinden.
- Unser Gefühl für Zeitabläufe ist verändert.
- Die Tätigkeit hat ihre Zielsetzung bei sich selbst (sie ist autotelisch).
- *(Nicht alle Merkmale müssen gemeinsam vorhanden sein)*
- Subjektive Wahrnehmung der Situation, der gestellten Anforderungen und der eigenen Fähigkeiten ist dafür entscheidend, ob Flow- Erleben möglich wird. Flow hängt also von der inneren Einstellung ab; -> mit der richtigen Einstellung ist Flow in jeder Tätigkeit möglich!?