

Unternehmerisch Handeln

Arbeiten unter Flow

Der Wissenschaftler Mihaly Csikszentmihalyi (gesprochen Miheil Tschiksentmiheil) hat das Flow-Erlebnis (Tätigkeiten mit Freude und voller Hingabe angehen) eingehend untersucht. Durch Beobachtung und Interviews von weltweit 10.000 Menschen fand er sieben Kriterien, die bei allen „Flow-Tätigen“ vorlagen:

1. Wir sind der Aufgabe gewachsen
(Gefühl von ausreichender Kompetenz)
2. Wir können uns voll auf die ausgeführte Tätigkeit fokussieren
(100% Konzentration möglich)
3. Wir haben deutliche Ziele vor Augen
(Klar formuliertes Endergebnis der Tätigkeit)
4. Wir erhalten unmittelbare Rückmeldung
(Bestätigung der erbrachten Leistung)
5. Wir haben das Gefühl von Kontrolle über die Aktivität
(Realistische Distanz zwischen Fähigkeiten und Herausforderung, sowie gegenüber unvorhersehbaren Schicksalsschlägen)
6. Wir machen uns keine Sorgen um uns selbst
(Sich selbst nicht so wichtig nehmen)
7. Wir verlieren das Gefühl für Zeit
(Vergessen von Raum und Zeit)