

Häufig gestellte Fragen und Antworten:

1. Was gibt Flow den Teilnehmern?

FLOW ist die Form des Glücks, auf die wir Einfluss haben im Unterschied zu anderen Glückserfahrungen, die wir nicht bewusst herbeiführen können (wie z. B. einen Lottogewinn oder die Begegnung mit dem »Traumpartner«).

2. Was ist der Gewinn des Flow Prinzips für das eigene Leben? Was bringt es, im Flow zu sein, das Flow Prinzip zu kennen und es selbst anwenden zu können?

Menschen, die häufig FLOW-Erfahrungen haben – sei es, dass sie einen intuitiven Zugang dazu besitzen oder sich diesen durch entsprechende Bücher und Seminare erschlossen haben – , berichten über

- einen deutlichen Zuwachs an Selbstmotivation,
- eine Erhöhung der Konzentrationsfähigkeit,
- größere geistige Flexibilität und Kreativität,
- eine leichtere Bewältigung der Informationsflut,
- die Erhaltung und Steigerung der Lernbereitschaft und der Lernfähigkeit
- eine Verbesserung des Gedächtnisses
- sowie eine deutliche Verstärkung der eigenen Stärken,
- eine Steigerung des Kompetenzerlebens
- innere Ausgeglichenheit und Sicherheit und insgesamt
- mehr Schwung und Lebensfreude

3. Viele Menschen kennen das Flow Prinzip noch nicht und wissen gar nicht, dass es das gibt. Sie können nicht erkennen, dass sie bereits Flow Erfahrungen gehabt haben und sie wissen dadurch auch nicht, dass sie es selbst beeinflussen können, in den Flow zu gelangen.

Fremdbestimmung, Hektik des Alltag- und Berufslebens, fehlende Körperwahrnehmung und Reduzierung der Sinnlichkeit auf funktionale Aspekte machen es für viele Menschen schwer, das Gefühl von Stimmigkeit, von Kohärenz und Flow zu erleben. Überforderung oder Langeweile, das Gefühl, sich in einem Hamsterrad zu bewegen und nicht mehr heraus zu können, eine Stimmung der Sinnlosigkeit bis zum Burnout oder anderen somatischen Konsequenzen prägen die Lebenswirklichkeit von immer mehr Menschen. Ihr Körper meldet das Nicht-Stimmige mit klarer Sprache in Form von Kopf- oder Rückenschmerzen, Schlaflosigkeit, Verdauungsproblemen, ständiger Nervosität und innerer Unruhe zurück.

Wir können lernen, die Sprache unseres Körpers zu verstehen und dann diese Symptome anders aufzulösen als durch problematische Medikamente, Alkohol, Drogen oder andere abhängig machende Aktivitäten. Es gilt vor allem, rechtzeitig das Auftreten dieser Schmerzen und Ängste rechtzeitig zu verhindern

4. Warum streben Menschen den Flow an?

Menschen haben eine Sehnsucht nach Selbstbestimmung, nach Entfaltung ihrer Talente und vor allem nach Sinn und verbunden zu sein mit anderen, mit der Welt, mit etwas das größer ist als sie selbst. Wenn das erlebt wird, beschreibt es das, was wir vorhin kurz mit »stimmig« angesprochen haben. Die Flow Momente zeigen uns an, dass wir eins sind mit uns selbst und der Welt.

5. Was ist denn Flow eigentlich? Was machen Menschen, die häufig in diesem Zustand sind, anders als die anderen?

Die Augenblicke unseres Lebens, in denen alles stimmt, in denen wir unsere Talente leben und für uns wichtige Werte realisieren, lassen uns tiefes Glück und Freude spüren. Sie werden als FLOW Erfahrungen beschrieben.

Prof. Csikszentmihalyi:

»Jede Aktion, Bewegung und jeder Gedanke folgen wie selbstverständlich aus dem Vorangegangenen, wie bei einer Jazz-Session. Das ganze Sein ist involviert, und man nutzt seine Fähigkeiten bis zum Äußersten.«

Hohe Kompetenz und eigene innere Stabilität, Freude an der Bewältigung von Herausforderungen und nicht nachlassende Lernbereitschaft zeichnen Flow-Persönlichkeiten aus.

6. Kann man den Flow Zustand beliebig erreichen und stabil aufrecht erhalten?

Es gibt keinen direkten und unmittelbaren Weg zum Glück (aber das ist das, was die meisten Menschen vergeblich anstreben). Die Flow-Forschung von Prof. Csikszentmihalyi, das Konzept der Logotherapie V. E. Frankl und etliche der Philosophen von der Antike bis in unsere Zeit haben aufgezeigt, dass das so erstrebenswerte Gefühl des Glücks immer ein Resultat von Anstrengungen oder einer besonders hohen Achtsamkeit in der Präsenz des Augenblicks ist. Wir können es uns nicht als Dauerzustand einrichten. Glück ist ein Moment der Stimmigkeit und der Belohnung und gerade wegen seiner Vergänglichkeit Ansporn zum erneuten Erleben.

7. Warum sollte man den Aufwand investieren, das alles heraus zu finden?

Wenn Sie glücklich, gesund und wunschlos sind, dann lohnt sich der Aufwand nicht.

Wenn Sie das Gefühl haben, da könnte noch mehr gehen oder es könnte besser sein, dann sind Sie bei uns richtig.

8. Was sind die Inhalte des Workshops und was ist seine Struktur?

Inhalte und Struktur des Workshops beruhen auf **5 Schritten**.

- **1. Was will ich haben?**
- **2. Was kann und will ich geben?**
- **3. Die Integration von Flow in den persönlichen Alltag mit der klaren Struktur des 3-Dimensionalen Flow Raums**
- **4. Was bremst mein inneres Wachstum und wie erweitere ich meinen Freiheitsspielraum?**
- **5. So wird Flow ab sofort ein inspirierender, energispendender und sinnvoller, selbstverständlicher Aspekt und Orientierungsmöglichkeit meines Lebens sein.**

DIE FLOW AKADEMIE

Talente leben lernen

Im ersten Schritt schaffen wir ein »Basislager« wie Bergsteiger oder Expeditionen das zunächst aufbauen, so dass man einen persönlichen Ort der Sicherheit und des Rückzuges hat, ohne den das Abenteuer der Entdeckung des Neuen vielleicht zu schnell wieder aufgegeben wird.

Die Teilnehmer klären für sich (kognitiv einerseits und spielerisch intuitiv andererseits), was ihnen wirklich wichtig ist, was das Wesentliche in ihrem Leben sein soll. Sie schaffen sich Klarheit über ihr Wertesystem und was sie haben bzw. erleben wollen. Das schafft einen Bezug zu dem Sinn, den sie ihrem Leben geben möchten.

Über nicht erfüllte oder nicht ausreichend erfüllte Wertvorstellungen werden Wünsche deutlich und diese lassen sich dann über eine klare Zielbeschreibung fokussiert und nachhaltig verfolgen und schließlich verwirklichen.

Kurz zusammengefasst beantwortet jeder für sich die Frage:

1. Was will ich haben?

Im zweiten Schritt lernen die Teilnehmer ihre Talente kennen, ihre stabilen Begabungen, und sie lernen, diese von ihren Fähigkeiten, den Kenntnissen und Fertigkeiten zu unterscheiden. Sie formulieren, welchen Nutzen sie anderen bieten können bzw. welche Freude sie wecken können. Strategisch geht es darum herauszufinden, welche Aufgaben sie besonders gut und leicht bewältigen, welche Probleme anderer sie lösen und im optimalen Fall, welche Engpass-Lösungs-Kompetenz sie besitzen. Aus diesen Überlegungen lässt sich dann die persönlich relevante Zielgruppe definieren und ansprechen.

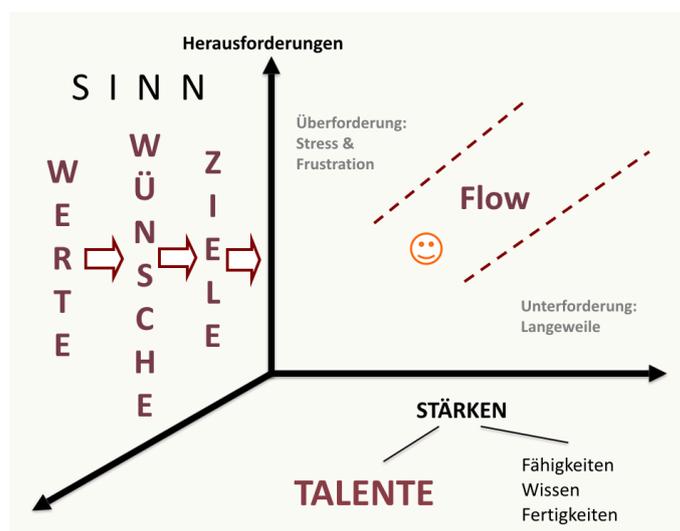
Kurz zusammengefasst beantwortet jeder für sich die Frage:

2. Was kann und will ich geben?

Im dritten Schritt ergibt sich dann aus der sinnvollen Beantwortung der ersten beiden Fragen die Dynamik des 3-Dimensionalen Flowraums.

Dort, wo wir Sinnvolles tun oder erleben, indem wir unsere Werte verwirklichen und mit unseren Stärken anderen Nutzen bieten (z. B. im Wirtschaftsleben) oder Freude /

Inspiration schenken (z. B. als Künstler / Kulturschaffender), dort öffnet sich das Empfinden für Stimmigkeit, für Flow Erfahrungen.



Die Teilnehmer schaffen so für sich einen klaren und gut strukturierten sowie sinnvollen eigenen Reiseführer für ihren weiteren Lebensweg. Er ist von seiner Grundanlage dynamisch und anpassungsfähig, so dass sie sich nicht in ein starres Konzept fügen oder nach fremden Rezepten orientieren müssen. Sie werden gewissermaßen zu Architekten eines mobilen und erweiterungsfähigen Bauwerkes.

Kurz zusammengefasst gelingt den Teilnehmern:

- **3. Die Integration von Flow in den persönlichen Alltag mit der klaren Struktur des 3-Dimensionalen Flow Raums**

Im vierten Schritt werden sich die Teilnehmer bewusst, dass es möglicherweise innere Hindernisse gibt, die der Verwirklichung ihrer Ziele entgegen stehen. Wertekonflikte, einschränkende Glaubenssätze, hemmende verinnerlichte Einflüsse von Erziehungspersonen, aus der Peergroup oder von Beziehungspartnern usw. gilt es zu erkennen und aufzulösen.

Kurz zusammengefasst beantwortet jeder für sich die Frage:

- 4. Was bremst mein inneres Wachstum und wie erweitere ich meinen Freiheitsspielraum?**

Im fünften Schritt erfolgt die Umsetzung des Zielszenarios in die äußere Realität. Die Teilnehmer lernen die Werkzeuge des persönlichen Projektmanagements kennen. Sie machen sich die Unterschiede zwischen Aufgabenerledigung und Problemlösung bewusst und unternehmen erste praktische Schritte zur stärkeren Mobilisierung ihrer kreativen Ressourcen, um auch äußere Hindernisse zu überwinden. Mit der einfachen 6 Punkte Tagesgestaltung wird es ihnen ermöglicht, sich auf das wirklich Wichtige des einzelnen Tages zu fokussieren, häufiger Nein zu sagen, wenn nötig und mit innerer Gelassenheit selbst bestimmt zu leben und zu arbeiten.

Kurz zusammengefasst kann jeder für sich beschreiben:

- 5. So wird Flow ab sofort ein inspirierender, energiespendender und sinnvoller, selbstverständlicher Aspekt meines Lebens sein.**