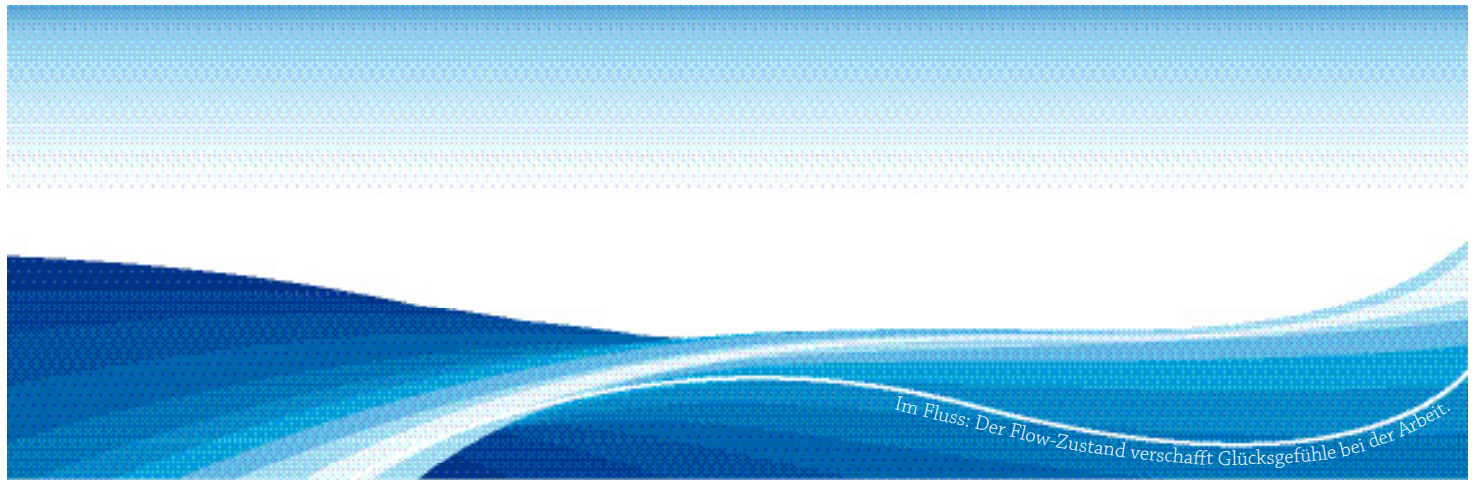


# Wie die Arbeit zum Spiel wird

Wenn Kinder spielen, vergessen sie die Welt um sich herum. Sie sind in einem Hochgefühl, voller Tatendrang und Ideen: ein klassischer Flow-Zustand. Dieses spielerisch leichte Gefühl lässt sich auch im Job bewusst herbeiführen.



In den siebziger Jahren beschrieb Mihaly Csikszentmihalyi, Professor für Psychologie an der University of Chicago, das Flow-Erleben. Er gilt bis heute als der führende Wissenschaftler auf diesem Gebiet. Csikszentmihalyi fand heraus, dass der Flow-Zustand eintritt, wenn der Mensch in einer Tätigkeit völlig aufgeht, wobei diese weder zu leicht noch zu schwierig sein darf. Wenn die Arbeit zu leicht fällt, lässt die geistige Konzentration nach, die Gedanken schweifen ab und Langeweile macht sich breit. Wenn sie zu schwierig ist, bekommt der Mensch Angst zu versagen und fühlt sich frustriert. Die Balance zwischen Herausforderung und Können führt zum optimalen Leistungszustand – dem Flow.

## Was ist Flow?

Das englische «flow» bedeutet «fliesen». Der Flow-Zustand ist charakterisiert durch ein harmonisches Erlebnis, bei dem Körper und Geist mühelos zusammenwirken, bis sich das Gefühl einstellt, dass etwas ganz Besonderes

mit einem geschieht. Dazu gehört einerseits ein Gefühl der Leichtigkeit: Alle Handlungen laufen präzise und mühelos ab, weil wir mit dem ganzen Gehirn und mit allen Sinnen wahrnehmen, nicht nur mit einzelnen.

Andererseits verändert sich die Wahrnehmung der Zeit: Im Flow entsteht der Eindruck, dass die Zeit entweder schneller vergeht oder verzögert abläuft. Dies ist darum, weil die Energie und die Gedanken ganz auf die Aufgabe konzentriert sind. Alles Wichtige wird mit äusserster Klarheit wahrgenommen, alles Unwichtige bleibt unbeachtet.

## Die Aufgabe kommt vor dem Ziel

Es kommt zu einem Gefühl der Verschmelzung mit der Aufgabe. In diesem Zustand entsteht der Eindruck, dass «es» wie von selbst denkt und arbeitet – wir sind in einer Art «Autopilot-Modus». Unsere Produktivität erreicht ungeahnte Höhen.

Im Flow ist die Aufgabe klar und eindeutig. Rückmeldungen werden mit

grösster Klarheit wahrgenommen und verarbeitet.

Die Aufmerksamkeit richtet sich auf den Prozess und den Weg, der zur Erreichung des Zieles nötig ist – und damit besonders auf die Ausführungsqualität. Das Ziel besitzt eine richtunggebende Funktion, dominiert aber nicht den gesamten Arbeitsprozess. Das ist der feine Unterschied zwischen prozessorientiert und erfolgsfixiert.

## Vertrauen auf die eigenen Fähigkeiten

Der Motor einer optimalen Leistung liegt also nicht in einem später eintretenden Erfolg oder einer von aussen kommenden Belohnung, sondern gewissermassen im Ausführen der Handlung selbst (autotelisches Erlebnis). Die innere Zufriedenheit kann einen neuen Höhepunkt erreichen.

Die Voraussetzung, überhaupt in den Flow zu kommen, ist das Vertrauen auf das eigene Können. Und das Vertrauen darauf, dass wir fordernde Aufgaben bewältigen können. Wenn diese Bedin-

## AUTOREN

Chris Brügger und Jiri Scherer sind Partner der Denkmotor GmbH. Sie leiten regelmässig Seminare bei BWI Management Weiterbildung der ETH Zürich.

Denkmotor GmbH  
– Büro für strukturierte  
Kreativität und  
Innovation  
www.denkmotor.com  
Militärstrasse 90  
8004 Zürich  
044 450 28 28

## BUCH

Flow: Das Geheimnis des Glücks. Von Mihaly Csikszentmihalyi. Verlag Klett-Cotta, 14. Aufl. 2008. 424 Seiten.

Flow im Beruf. Von Mihaly Csikszentmihalyi. Verlag Klett-Cotta 2004. 312 Seiten.

## IHR FLOW-EINTRITTSTICKET

### **Überprüfen Sie regelmässig Ihre wirkliche Triebkraft:**

*Sind Sie während Ihrer Arbeit in Gedanken bei der Einkaufsliste? Mit der Brechstange auf Erfolg fixiert? In den Flow-Zustand gelangen Sie so nicht. Bessere Chancen haben Sie, wenn Sie die anstehende Aufgabe für einmal als Spiel ansehen. Wenn Sie Routinearbeiten erledigen müssen, ändern Sie Ihre gewohnten Abläufe so, dass Ihre volle Aufmerksamkeit gefordert ist.*

**Beispiel Kundenkontakt:** *Wenn Sie Ihre tägliche Produkte-Präsentation für gewöhnlich mit einem Small-Talk beginnen, so veranstalten Sie zur Abwechslung eine spontane Umfrage und lassen sich die Erfahrungen und Bedürfnisse Ihrer Kunden kurz schildern. Aufgrund der ungewohnten Situation ist Ihr Gehirn jetzt hellwach und munter dabei, neue Nervenbahnen zu knüpfen. Ohne es zu merken, sind Sie im Flow-Zustand angelangt.*

**Beispiel E-Mail-Bearbeitung:** *Auch wenn es eine Routinearbeit ist, gilt es, jedem Mail bewusst Aufmerksamkeit zu schenken und sich dabei des eigenen inneren Widerstands gewahr zu werden. Dieser entsteht aus der Erwartungshaltung heraus, die vielen Mails möglichst schnell abarbeiten zu müssen. Im Transit zum Flow löst sich dieser Widerstand auf. Man erlebt dies nicht bewusst mit – es geschieht quasi mit einem. Ist man im Flow angekommen, hat man einfach Spass am E-Mail-Abarbeiten. Und ist überrascht, wenn plötzlich alle Mails erledigt sind.*

gungen erfüllt und wir an einer stimulierenden Tätigkeit dran sind, die unsere bewusste Aufmerksamkeit völlig in Anspruch nimmt, dann ist die Chance hoch, dass wir in den Flow gelangen – ohne es zu merken.

Nur negative Gedanken und Gefühle wie Angst, Ungeduld oder ein übertriebener Ehrgeiz können das Eintauchen in den Flow-Zustand vereiteln. Sie führen zu einem angespannten Körpergefühl und verhindern so den freien Fluss der Energie im Körper.

Eine weitere Falle ist der Drang, alles immer perfekt und sofort verwirklichen zu wollen. Das Handeln ist dabei vorrangig von einem Ziel bestimmt und damit ausschliesslich resultatorientiert.

Beim Flow handelt es sich um ein sensibles Gleichgewicht zwischen Konzentration und freiem, spielerischem Fliessen. Schnell können äussere oder

innere Störfaktoren dieses Gleichgewicht kippen. Geht man eine Aufgabe mit Widerwillen an, kann ein Flow gar nicht erst entstehen. Indem wir versuchen, die positiven Aspekte unserer Arbeit zu sehen, und nicht all das, worüber wir uns aufregen oder was wir ablehnen, tun wir uns einen grossen Gefallen und lösen damit unser Eintrittsbillet für das Flow-Erleben.

### **Flow in Alltag integrieren**

Die Kinder machen es uns täglich vor. Sie leben ihre Freude am Spiel und Basteln aus, mit unermüdlicher Energie und voller Begeisterung lassen sie ihren kreativen Ideen freien Lauf. Und gleiten dabei in den Flow. Dieser spielerische Zustand ist unabhängig vom Alter. Wer die Flow-Motivation in den Arbeitsalltag integriert und bewusst nutzt, wird dadurch kreativer und produktiver. ●●

Chris Brügger und Jiri Scherer

ANZEIGE