



# Flow

## Die 17 Trigger des Flow

Ein durchschnittlicher Mensch macht c.a. 5% seiner Arbeit in einem Flowzustand, Solche Zustände gibt es von ganz einfachen bis zu mystischen in allen Schattierungen.

Flow-Trigger sind Auslöser, die die Aufmerksamkeit *ins Jetzt* treiben.

Davon gibt es 4 psychologische Faktoren, 3 begünstigende Umweltsituationen und 9 soziale Faktoren. Letztere sind Auslöser, die soziale Bedingungen verändern, und so mehr Gruppenfluss erzeugen. Pfllegt man mehr solcher Trigger in seinen Arbeits-Alltag ein, begünstigt man das Auftreten des Flow.

## UMWELTFAKTOREN

### 1. Extreme Konsequenzen

Wenn eine Gefahr in der Umwelt lauert, brauchen wir uns nicht extra darauf zu konzentrieren, weil schon das Bewusstsein bezüglich des Risikos uns bei Stange hält.

### 2. Reiche Umgebung

Eine reiche Umwelt meint eine Umwelt mit viel Neuheit, Unvorhersehbarkeit und Komplexität - drei Dinge, die unsere Aufmerksamkeit ähnlich wie das Risiko fesseln und fokussieren.

### 3. Tiefe Verkörperung

Tiefe Verkörperung bedeutet, auf mehrere Sinnesströme gleichzeitig zu achten. Wenn wir mehrere Sinne auf einmal erfassen, treibt das die Aufmerksamkeit ins Jetzt.

## SOZIALE FAKTOREN

### 4. Ernste Konzentration

Die Gruppe muss sich auf die anstehende Aufgabe konzentrieren, mit maximaler Aufmerksamkeit auf das Hier und Jetzt, abgeschirmt von anderen Ablenkungen, mit allen Sinnen offen, möglichst gepaart mit praktischer Umsetzung.

## **5. Gemeinsame Ziele**

Die Gruppe muss sich darüber im Klaren sein, was ihr kollektives Ziel ist, damit der Fluss stattfinden kann (zur Ausgestaltung der Ziele siehe 17.). Das Ziel muss genügend Fokus bieten, damit die Teammitglieder erkennen können, wann sie einer Lösung nahe sind, aber offen genug, um Kreativität zu ermöglichen.

## **6. Vertrautheit**

Die Gruppe hat eine gemeinsame Sprache, eine gemeinsame Wissensbasis und einen Kommunikationsstil, der auf unausgesprochenen Verständnissen beruht. Das bedeutet, dass alle immer auf der gleichen Seite stehen. Wenn sich neue Erkenntnisse ergeben, geht der Schwung nicht durch die Notwendigkeit langwieriger Erklärungen verloren.

## **7. Gleichberechtigte Teilnahme und Fähigkeitsniveau**

Am wahrscheinlichsten ist der Fluss in einer Gruppenumgebung, wenn alle Teilnehmer eine gleichberechtigte Rolle im Projekt haben. Aus diesem Grund sollten alle Mitglieder ein ähnliches Qualifikationsniveau haben.

## **8. Risiko**

Das Risiko bezeichnet das Potential zum Scheitern. Innovation und häufiges Scheitern gehen Hand in Hand. Es gibt keine Kreativität ohne Scheitern, und es gibt keinen Gruppenfluss ohne das Risiko des Scheiterns. Geistig, körperlich, kreativ, was auch immer - die Gruppe muss etwas Haut im Spiel haben, um Flow zu produzieren.

## **9. Gefühl der Kontrolle**

Das Gefühl der Kontrolle besteht aus der Autonomie (frei sein, das zu tun, was man will) und einer entwickelten Kompetenz (gut sein in dem, was man tut). Es geht darum, die eigenen Herausforderungen selbst wählen zu können und über die notwendigen Fähigkeiten zu verfügen, um sie zu meistern.

## **10. Gute Kommunikation**

Für den Gruppenfluss ist eine ständige Kommunikation erforderlich. Hören Sie genau zu, was gesagt wird, akzeptieren Sie es und bauen Sie darauf auf. Nichts blockiert den Fluss mehr, als ein Gruppenmitglied zu ignorieren oder zu negieren.

## **11. Generativ zuhören**

Wir sind voll im Hier und Jetzt engagiert. Im Gespräch denkt man nicht darüber nach, was man als nächstes geistreich sagen soll oder welcher schneidende Sarkasmus zuletzt kam. Es geht vielmehr darum, in Echtzeit ungeplante Antworten auf den sich entfaltenden Dialog zu geben. Innovation wird blockiert, wenn ein oder mehrere Teilnehmer bereits eine vorgefasste Vorstellung davon haben, was die Person sagen wird oder wie man zu einem Ziel gelangt (Siehe Metamorph Merkblatt ‚Hinhören‘)

## **12. Offenheit für neue Ideen, Institutionelles Ja**

Das bedeutet, dass die Interaktionen additiv statt argumentativ sein sollten. Das Ziel ist Eigendynamik, das Miteinander und die Innovation, die durch die gegenseitige Verstärkung der Ideen und Handlungen entstehen. Wer Nein sagen will, muss seine Haltung ausführlich und schriftlich begründen!

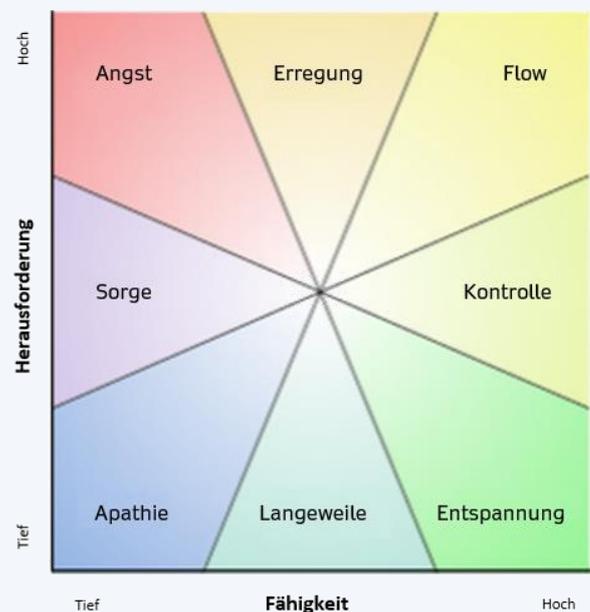
## INNERE FAKTOREN

### 13. Intensiv fokussierte Aufmerksamkeit

Die Erzeugung des Flow erfordert lange Perioden ununterbrochener Konzentration, damit sich ein hoher Fokus einstellt. Multi-Tasking und offene Pläne sind zu vermeiden. Potentiell störende Geräte wie Mobiltelefone mit Benachrichtigungsfunktionen gehören deaktiviert. Flow erfordert eine isolierte Aufgabe und wird zusätzlich durch Einsamkeit gefördert.

### 14. Das Verhältnis Herausforderung/Fähigkeiten

Flow existiert nahe (aber nicht auf) der Mittellinie zwischen Entspannung und Angst. Wenn die Aufgabe zu langweilig ist, schwindet die Aufmerksamkeit, und Handlung und Bewusstsein können nicht miteinander verschmelzen. Wenn die Aufgabe zu schwer ist, beginnt die Angst zuzunehmen, und wir beginnen nach Wegen zu suchen, wie wir uns aus der Situation befreien können.



### 15. Mustererkennung und Risikofreudigkeit

Mustererkennung ist die Fähigkeit des Gehirns, neue Ideen zu synthetisieren und miteinander zu verknüpfen, während Risikofreudigkeit der Mut ist, diese

neuen Ideen in die Welt zu bringen. Beide dieser Aspekte der Kreativität sind wichtige Auslöser für den Fluss.

## 16. Unmittelbares Feedback

Als Fokussierungsmechanismus ist das unmittelbare Feedback so etwas wie eine Erweiterung klarer Ziele. Klare Ziele sagen uns, was wir tun; unmittelbares Feedback sagt uns, wie wir es besser machen können.

## 17. Klare und höhere Ziele

Hier gibt es 2 wichtige Element: Wissen, *was* man tut und *warum* man es tut.

Wenn die Ziele klar sind, fragt sich der Verstand nicht, was er als nächstes zu tun hat, er weiss es bereits. Unser Fokus kann so auf den gegenwärtigen Moment und die gegenwärtige Handlung gerichtet bleiben.

Und wenn das Ziel eine höhere Bedeutung für jemanden hat, erntet dieser höheren Zufriedenheit. Studienteilnehmer schätzen ihre Produktivität als 5x mal höher ein<sup>1</sup>. Solche Mitarbeiter setzen sich auch vermehrt Ziele, um ihre eigenen Fähigkeiten zu verbessern und ihre Energiequelle besser zu erschliessen. Und sie drücken ihre Bereitschaft aus, *die* Aktivitäten zu wiederholen, bei denen sie einen Flow erzielten, auch wenn sie dafür nicht bezahlt werden<sup>2</sup>. Sie folgen einer Leidenschaft.

Höhere Ziele sollten nicht nur im Sinne der Organisation kommuniziert werden,

---

<sup>1</sup> Harvard Business Review: Aus einer 10 Jahres Studie von McKinsey (Quelle)

<sup>2</sup> Aus Studien des Forschers und Psychologen Mihály Csikszentmihályi (Quelle)

sondern auch im Sinne für:

*Die Gesellschaft* - zum Beispiel eine bessere Gesellschaft schaffen, die Gemeinschaft aufbauen oder Ressourcen verwalten

*Den Kunde* - zum Beispiel, um das Leben zu erleichtern und einen überlegenen Service oder ein überlegenes Produkt anzubieten

*Das Arbeitsteam* - zum Beispiel ein Zugehörigkeitsgefühl, eine fürsorgliche Umgebung oder eine effiziente und effektive Zusammenarbeit

*Sich Selbst* - Beispiele sind persönliche Entwicklung, ein höherer Gehaltsscheck oder Bonus und ein Gefühl der Ermächtigung.

---

*„Stellen Sie sich vor, Sie schaffen es ihre Mitarbeiter im Flow zu halten und ernten tatsächlich eine 5-fache Produktivität. Dies würde bedeuten, dass schon am Montagabend die gesamte Wochenarbeitslast erledigt wäre. Somit reduziert sich auch die Lohnlast auf einen Fünftel. Dies ist der Grund, warum viele Top-Unternehmen Flow zu einem strategischen Thema gemacht haben! „*

Interessiert mehr zu erfahren? [Kontaktieren Sie uns!](#)



**Der Autor:**

Jeroen Loosli  
Metamorph SDS  
Schweiz