

Blog-Beitrag | September 2024 | Thomas Gygax | V3

Flow am Arbeitsplatz

Psychologie, Neurologie und praktische Tipps für optimale Leistung und Kreativität

Das Schreiben eines Blog-Beitrags kann anfänglich schwerfallen, oder der Start gelingt, kommt dann jedoch im Verlauf des Schreibens zum Stocken. Weil wir unkonzentriert werden, wir gedanklich abschweifen oder die Kreativität einfach nicht zu sprudeln beginnt. Und plötzlich schreibt man drauf los.

Haben Sie auch schon Stunden damit verbracht, an einer Aufgabe zu arbeiten, ohne die Zeit zu bemerken, um plötzlich festzustellen, dass Sie in einem Zustand vollkommener Konzentration und Produktivität waren? Dieser Zustand wird als «Flow» bezeichnet - ein psychologischer Zustand der tiefen Fokussierung und optimalen Leistungsfähigkeit. In diesem Blog-Beitrag werden wir den Flow-Zustand genauer untersuchen und wie er am Arbeitsplatz erreicht und gefördert werden kann.

Was ist «Flow»?

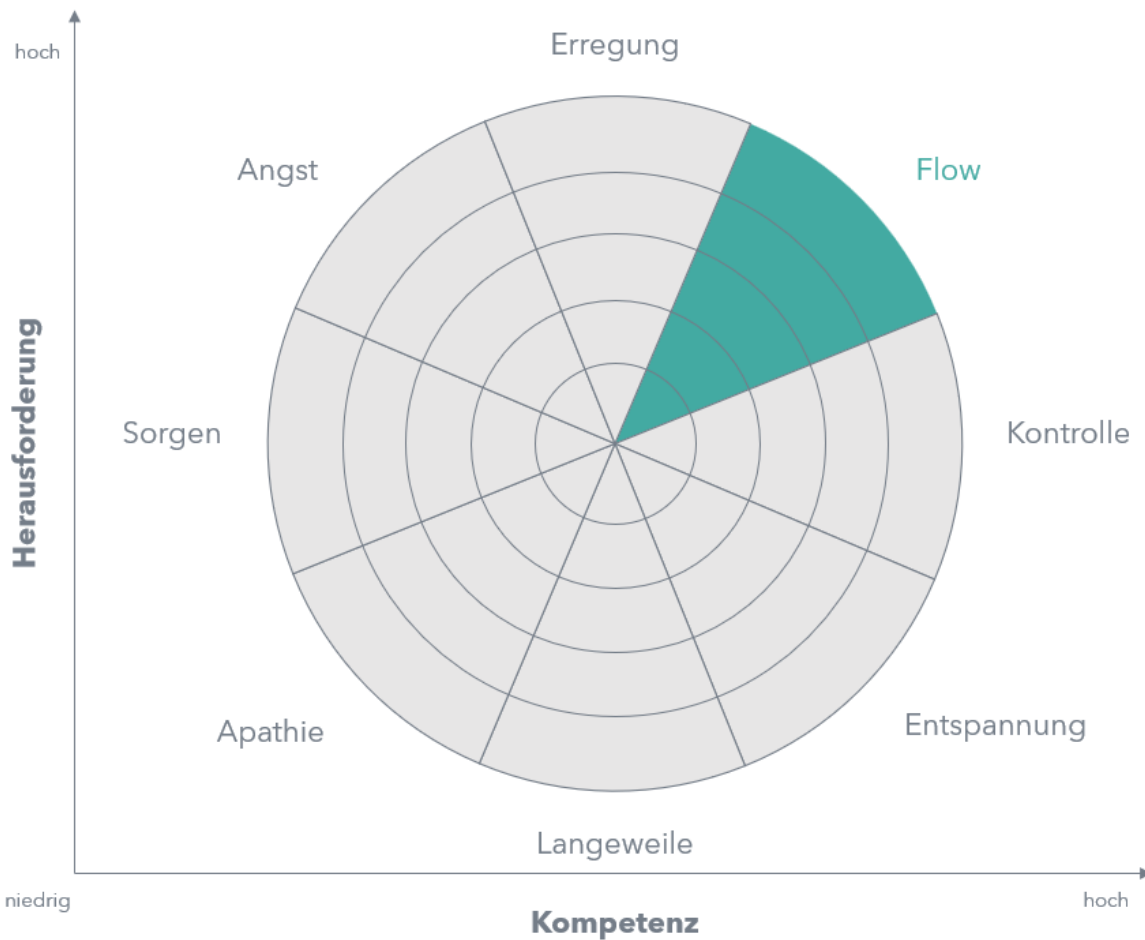
«Flow» wurde erstmals 1970 vom Psychologen Mihály Csíkszentmihályi beschrieben und ist ein Zustand, in dem eine Person vollständig in eine Aktivität vertieft ist und ein Gefühl von Euphorie und erhöhter Leistung erlebt. Im Flow-Zustand sind Zeit und Selbstbewusstsein oft verzerrt, und die Person erlebt ein Gefühl von Kontrolle und voller Aufmerksamkeit für die Aufgabe.



Psychologische Aspekte von Flow

Psychologisch gesehen ist «Flow» eng mit der intrinsischen Motivation verbunden. Menschen erleben Flow, wenn sie herausfordernde Aufgaben ausführen, die ihre Fähigkeiten angemessen herausfordern. Ein Gleichgewicht zwischen den Fähigkeiten und der Herausforderung der Aufgabe ist entscheidend für das Erleben von Flow, wie die folgende Abbildung zeigt.

Das Flow-Modell nach Nakamura und Csikszentmihalyi (2014)



© SMILODON GmbH



Neurologische Grundlagen von Flow

Neurologisch betrachtet wird Flow mit einem Zustand erhöhter Neurotransmitteraktivität im Gehirn in Verbindung gebracht, insbesondere von Dopamin, Noradrenalin, Serotonin und Endorphinen. Diese Neurotransmitter sind mit Belohnung, Aufmerksamkeit, Stimmung und Schmerzlinderung verbunden und tragen dazu bei, das Gefühl der Euphorie und des Vergnügens zu verstärken, das mit dem Flow-Zustand einhergeht.

Darüber hinaus zeigen Neuroimaging-Studien, dass der präfrontale Kortex im Flow-Zustand eine reduzierte Aktivität aufweist, was auf eine verminderte Selbstzensur und ein Nachlassen des Selbstbewusstseins hinweist. Dies ermöglicht es Menschen, in einem Zustand intensiver Konzentration zu arbeiten, ohne sich über ihre Handlungen oder Gedanken Sorgen zu machen.

Organisatorische Faktoren zur Förderung von Flow

Am Arbeitsplatz können verschiedene organisatorische Massnahmen ergriffen werden, um den Flow-Zustand zu fördern. Dazu gehören die Schaffung eines unterstützenden und inspirierenden Arbeitsumfelds, klare Zielen und Aufgaben sowie Autonomie und Entscheidungsfreiheit.

Darüber hinaus können flexible Arbeitszeiten, die Schaffung von Flow-fördernden Arbeitsabläufen und die Reduzierung von Ablenkungen dazu beitragen, dass Mitarbeitende leichter in den Flow-Zustand eintauchen können.



Wie gelange ich in den Flow-Zustand? Ein paar nützliche Tipps

Flow-Zustand	
Klare Ziele setzen	Definieren Sie spezifische, erreichbare Ziele für Ihre Aufgaben.
Aufgabenstrukturierung	Zerlegen Sie grössere Projekte in kleinere, handhabbare Teilaufgaben.
Prioritäten setzen	Konzentrieren Sie sich auf die wichtigsten Aufgaben, die Ihrer Arbeit die grösste Bedeutung geben.
Die richtige Zeit finden	Identifizieren Sie Ihre produktivsten Stunden und planen Sie Ihre wichtigsten Aufgaben entsprechend.
Störungen minimieren	Schaffen Sie eine ruhige Arbeitsumgebung und verhindern Unterbrechungen durch Kollegen oder digitale Benachrichtigungen.
Selbstbewusstsein stärken	Glauben Sie an Ihre Fähigkeiten und erinnern Sie sich an Ihre bisherigen Erfolge.
Flow-Aktivitäten erkennen	Achten Sie darauf, welche Arten von Aufgaben Sie in den Flow-Zustand bringen und versuchen Sie, ähnliche Bedingungen zu schaffen.
Pausen und Entspannung planen	Integrieren Sie kurze Pausen, um Überarbeitung zu vermeiden und die Konzentration zu erhöhen (bauen Sie Entspannungsübungen ein).
Physiologische Bedürfnisse beachten	Achten Sie auf eine gute Ernährung, ausreichend Schlaf und regelmässige Bewegung.
Erfolge feiern	Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Erfolge zu würdigen und sich selbst für Ihre harte Arbeit zu belohnen.



Flow ausserhalb der Arbeitswelt

Beim Gamen am PC oder an der Spielkonsole:

Viele Spieler:innen erleben den Flow-Zustand während des Spielens von Videospielen, insbesondere bei Spielen, die ihre Fähigkeiten angemessen herausfordern. Während sie in das Spiel vertieft sind, können sie ein Gefühl von Kontrolle, Konzentration und Euphorie erleben.

Beim Malen oder Zeichnen:

Kreative Aktivitäten wie Malen, Zeichnen oder Skizzieren können Menschen in einen Flow-Zustand versetzen. Wenn Künstler:innen sich vollständig auf ihr Kunstwerk konzentrieren und sich von äusseren Ablenkungen lösen, können sie ein Gefühl der Zeitlosigkeit und der tiefen Verbindung mit ihrem Schaffen erleben.

Beim Bücher schreiben oder Lesen:

Wie bereits einleitend in diesem Blog-Beitrag beschrieben, können sowohl das Schreiben als auch das Lesen den Flow-Zustand auslösen. Schriftsteller können sich vollständig in ihre Geschichten vertiefen und ein Gefühl von Flow erleben, indem die Worte nur so aus ihnen herausfliessen. Leser:innen können ebenfalls in den Flow geraten, wenn sie vollständig in die Handlung eines Buches eintauchen und die Welt um sich herum vergessen.

Beim Musik machen oder hören:

Musiker:innen können in einen Flow-Zustand kommen, während sie Musik komponieren oder spielen. Das Gefühl von Einssein mit dem Instrument und die spontane Kreativität können zu einem intensiven Erlebnis führen. Ebenso können Menschen, die Musik hören, in einen Flow-Zustand geraten, wenn sie sich vollständig den Klängen und Emotionen der Musik hingeben.

Beim Sport und bei körperlichen Aktivitäten:

Athlet:innen können den Zustand während des Trainings oder eines Wettbewerbs erlangen. Wenn sie sich vollständig auf ihre Bewegungen und die Anforderungen des Sports konzentrieren, können sie ein Gefühl von Leichtigkeit, Kontrolle und höchster Leistungsfähigkeit erleben.



Unsere Haltung zum Thema Flow

Das Erreichen des Flow-Zustands trägt dazu bei, dass sich Mitarbeitende mit ihrer Arbeit verbunden und engagiert fühlen. Wenn wir uns in unseren Aufgaben vertiefen und unsere Fähigkeiten optimal einsetzen können, steigt unser Selbstvertrauen und unsere Zufriedenheit am Arbeitsplatz.

Umso wichtiger ist es, sich im Arbeitsalltag abgrenzen zu können und Ablenkungen wie Telefonate, Chatnachrichten und E-Mails in gewissen Zeitfenstern zu blockieren, um sich voll und ganz seiner Arbeit hingeben zu können.

Wir sind ein grosser Fan vom Flow, geschäftlich wie auch privat. Es ist aus unserer Sicht erstrebenswert in diesen Zustand zu gelangen. Der erste Schritt besteht darin, zu erkennen, wann man sich darin befindet und ein Bewusstsein dafür zu schaffen.



Fazit + Empfehlung: Lassen Sie sich gehen

...natürlich nur gedanklich!

Flow ist ein kraftvoller Zustand der Konzentration und Leistungsfähigkeit, der es Menschen ermöglicht, ihr volles Potenzial auszuschöpfen. Man spürt, wenn man sich in dieser Phase befindet.

Wichtig ist dabei zu beachten, dass jeder Mitarbeitende andere Faktoren hat, welche ihn in den Flow-Zustand bringen können. Es kann auch gar nicht gelingen, wenn zum Beispiel private Sorgen den Arbeitsalltag und somit die Entwicklung eines möglichen Flows beeinträchtigen. Schliesslich kann sich nur jeder Mensch selbst in den Flow-Zustand bringen, doch Arbeitgeberinnen können Massnahmen ergreifen, um Arbeitsbedingungen zu schaffen, welche diesen Zustand am Arbeitsplatz fördern. So kann es gelingen, die Zufriedenheit, Produktivität und Kreativität der Mitarbeitenden und nicht zuletzt von sich selbst zu steigern.

Wenn Sie also das nächste Mal in Ihrer Arbeit versinken und die Zeit wie im Flug vergeht, wissen Sie, dass Sie wahrscheinlich in einen Zustand des Flows eingetaucht sind - und das ist ein Zeichen dafür, dass Sie Ihrer Passion nachgehen. Und wenn es Ihnen am Arbeitsplatz nicht gelingt, gehen Sie nach Hause und lesen Sie ein gutes Buch!



Wie kann SMILODON Sie unterstützen?

Unsere Beratungen im Bereich Unternehmenskultur sind darauf ausgerichtet, dass Führungskräfte ein optimales Arbeitsumfeld gestalten können, damit sie und ihre Mitarbeitenden in den Flow-Zustand gehen können und eine hohe Leistungsfähigkeit erreichen. Durch gezielte Unterstützung und individuelle Begleitung helfen wir Führungskräften ihre Stärken zu nutzen und Hindernisse zu überwinden, um ein Höchstmass an Produktivität und Kreativität zu erreichen. Mit unserem ganzheitlichen Ansatz fördern wir mit unseren Coachings nicht nur berufliche Exzellenz, sondern auch persönliches Wachstum und Wohlbefinden, um eine nachhaltige Leistungsfähigkeit auf hohem Niveau zu gewährleisten. Investieren Sie in Ihre Führungskräfte und sich selbst, und bringen Ihr Unternehmen in den Flow des Erfolgs.



SMILODON

LEADERSHIP EXPERTS

Quellen:

Kauffeld, S. (2019). *Arbeits-, Organisations- und Personalpsychologie für Bachelor. Springer-Lehrbuch*. Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56013-6>

Prof. Dr. Florian Becker. (2023). *Flow-Erleben: Theorie von Csikszentmihalyi*. <https://wpgs.de/fachtexte/flow-erleben/>

Rheinberg, F., Vollmeyer, R. & Engeser, S. (2006). *Die Erfassung des Flow-Erlebens*. Universität Potsdam. <https://doi.org/6344>

Richard Huskey. (2022). *The Science of 'Flow States', Explained by a Cognitive Science Researcher*. <https://www.sciencealert.com/the-science-of-why-flow-states-feel-so-good-according-to-a-cognitive-scientist>

