

Glück in der Arbeit: Such Dir den Flow

von Regina Rohland, 02. January 2018

Was gibt es Schöneres, als ganz in seiner Arbeit aufzugehen? Das wünschen wir uns doch alle, jeden Tag mit Motivation zur Arbeit zu gehen, die Konzentration fällt einem leicht und danach gleitet man zufrieden in den Feierabend. In der Psychologie nennt man das völlige Verschmelzen mit einer Tätigkeit Flow. Erlebt man ihn regelmäßig, kann er sogar langfristig glücklich machen.



Foto: © n4pgw / pixabay.com

Flow: Das Glück in der Positiven Psychologie

Den Flow hat wahrscheinlich jeder schon einmal erlebt. Am ehesten in unserer Freizeit, wenn wir einem geliebten Hobby nachgehen: beim Basteln, Musizieren oder im Sport und ganz bei der Sache sind. Man vergisst die Zeit und auch seine Umgebung. Ganz und gar fokussiert geht man seiner Tätigkeit nach und ist nur im Hier und Jetzt. Dabei fühlt man sich einfach nur gut. Das ist der Flow, erstmals beschrieben von dem Psychologen Mihály Csíkszentmehályi 1975, Professor für Psychologie an der University of Chicago. Es ist ein Zustand, in dem man Glück erlebt und dabei äußerst produktiv ist. Denn im Flow ist man hochkonzentriert und kann auch Details deutlicher wahrnehmen als sonst.

In dieses Glückserleben kommt man, wenn eine Tätigkeit gewissen Anforderungen an einen stellt, denen man sich aber gewachsen fühlt. Ist man hingegen hoffnungslos überfordert, stellen sich Zweifel und Ängste ein. Häufig wurde dieses Flow-Erlebnis bei Sportlern dokumentiert, die im Training immer wieder an ihre Grenzen gehen, um ihre Leistungen zu verbessern.

Wenn Arbeit glücklich macht

Auch in der üblichen Arbeitswelt kann man sich den Flow suchen. Sich voll auf etwas konzentrieren zu können, braucht klare Ziele! Mehr als nur das tägliche Arbeitspensum vor Augen zu haben ist dabei sehr wertvoll. Ein persönliches Interesse an dem Themenbereich des Jobs kann ein großer Motivator sein. Oder den Blick nach vorne auf die Ergebnisse in der Zukunft zu richten. Für den Flow ist es aber auch wichtig, dass die eigenen Kompetenzen gefordert werden. In immer neuen Herausforderungen kann man sich Stück für Stück steigern und weiterentwickeln. Und das ermutigt sich täglich an die Arbeit zu setzen. Ein guter Ansatz dafür ist, seine Fähigkeiten kennenzulernen und sich zu überlegen, welche man besonders gerne einsetzen möchte. Um dann auch dauerhaft in Schwung zu bleiben, tut es gut für die erbrachte Leistung fortlaufend Feedback zu bekommen. Das ist zum einen immer wieder eine schöne Erfahrung und vermittelt einem zugleich das Vertrauen die Sache im Griff zu haben.

Nicht nur durch die gute Leistung, die man aufbringen kann, auch durch die Sicherheit bei der Tätigkeit stellt sich das positive Gefühl ein. Durch die volle Konzentration auf die Arbeit verschwinden die Sorgen und Nöte, die jeder so durch seinen Alltag schleppt. Das Grübeln oder andere Dinge, wie unser körperliches Befinden lassen sich vollkommen ausblenden. Unter diesen Bedingungen kann sich das Ich voll entfalten und man entwickelt viel mehr Energie. Um bei der Arbeit nicht ins Stocken zu geraten, braucht es klare Regeln und Aufgaben.

Die Psychologen Regina Vollmeyer, Falko Rheinberg und Stefan Engeser haben sich am Institut für Psychologie mit der Frage beschäftigt, wie man den Flow messen kann. Sie haben die folgenden Merkmale in *Die Erfassung des Flow-Erlebens* zusammengetragen:

1. Klare Handlungsanforderungen und Rückmeldungen: Die Aufgaben und Anforderungen sind eindeutig und man weiß zu jedem Zeitpunkt, was als nächstes zu tun ist.
2. Optimale Beanspruchung: Trotz hoher Anforderung ist man sich in seinem Handeln sicher und hat das Gefühl der Kontrolle.
3. Flüssiger, glatter Handlungsablauf: Ein Schritt geht flüssig in den nächsten über, so dass das Geschehen nicht unterbrochen wird sondern wie einer inneren Logik folgt.
4. Zwanglose Konzentration: Die Konzentration wird nicht erzwungen, sondern ergibt sich von selbst. Alle weiteren Informationen und Geschehnisse werden ausgeblendet und der Fokus richtet sich völlig auf die Tätigkeit.
5. Zeitlos: Das Zeiterlebnis wird stark beeinträchtigt und sogar Stunden vergehen wie im Flug.
6. Verschmelzung von Selbst und Tätigkeit: Man geht ganz in der Tätigkeit auf und verliert das Selbstbewusstsein und die Reflexivität (Grübel-Stopp).

Flow fördern: Luftholen nicht vergessen

Wer regelmäßig in den Flow kommt, ist durchgehend positiver gestimmt und kann sogar nach der Arbeit seine Freizeit noch aktiver und bewusster nutzen. Nur sollte man nicht nur in der Arbeit schwimmen und den Rausch genießen. Flow ist im Grunde eine Art von Stress: der Spiegel des Hormons Cortisol steigt an. Dieses wird bei Stress ausgeschüttet, um dem Körper mehr Energie zur Verfügung zu stellen. Dadurch steigen auch die

Aufmerksamkeit sowie Lernbereitschaft und nebensächliche Dinge können leichter ausgeblendet werden. Dieser positive Stress entsteht durch die kontinuierliche Anforderung während der Tätigkeit. Am besten ist eine Kombination aus Flow im Beruf und Entspannung danach, um abschalten zu können.

Auch während der Arbeit sind Pausen wichtig, zum Beispiel um sich die Beine zu vertreten, falls man viel im Sitzen arbeitet. Bewegung zwischendurch regt die Leistungsfähigkeit zusätzlich an.

Praktische Tipps für den Flow:

- Anforderungen suchen, die den persönlichen Fähigkeiten entsprechen
- Bei herausfordernden Tätigkeiten immer wieder Pausen einlegen
- Klar, erreichbare Ziele setzen und sich regelmäßig Feedback einholen
- Handlungsspielräume, die einem z.B. erlauben zu entscheiden, wann und wie eine Aufgabe erledigt wird
- Die Bedeutung der Aufgaben bewusst vor Augen halten
- Bei schwierigen Problemen hilft Unterstützung von anderen
- Wichtige Aufgaben direkt morgens anpacken
- Mit leichter Bewegung aktiv bleiben
- Abends sollte Zeit für Entspannung sein, um effektiv Abzuschalten

Die richtige Motivation: Was beflügelt? Was belastet?

Ein klares Ziel bei der Arbeit zu haben, ist die wohl stärkste Motivation und oft auch die schwierigste Herausforderung. Wer mehr noch eine Vision entwickeln will, kann sich ein positives Bild in einer möglichen Zukunft vorstellen. Aber eines, das auch realisierbar ist. Auf Anhieb keine Idee? Dann erinnert euch, was euch als Jugendliche interessiert hat und vergleicht es mit dem, was ihr heute tut. Wie viele eurer Wünsche und Vorstellungen sind in Erfüllung gegangen und was fehlt in dem heutigen Job? Dabei geht es nicht um den großen Karriere Traum, sondern vor allem um die Fähigkeiten, die man gerne einsetzen will. Diese gehen nämlich schnell in der Arbeitswelt unter, weil sie einfach nicht gefragt sind.

Ein Tipp: Was tun die Menschen, die ich bewundere? Welche Parallelen gibt es zu den eigenen Interessen, Fähigkeiten und Möglichkeiten? Auch in kleinen Schritten zu denken und nur einfache Dinge zu ändern bringt mehr Motivation in den Alltag. Denn Vorsicht bei überzogenen Selbstansprüchen: es geht nur darum sich selbst wohler zu fühlen und nicht sofort durch die Decke zu schießen. Damit nimmt man sich auch die Sorge, „Was, wenn ich nicht erfolgreich bin?“.

Eine Übung um alte Leidenschaften und interessante Themengebiete wieder aufzutun, ist das das Freie Fließen lassen. Einfach auf einem weißen Blatt alles sammeln, was euch zu eurer Zukunftsvorstellung im Beruf einfällt. Mit Worten, Zeichnungen oder Symbolen kann festgehalten werden, was man sich alles wünscht. Daraus entsteht ein Bild, was einem in der Arbeit fehlt oder anders sein sollte. Damit wird auch deutlich, wo noch Herausforderungen gesucht werden können.