

Flow bei der Arbeit

Wie Flow bei der Arbeit auch Ihren beruflichen Alltag erleichtern kann

Sicher kennen auch Sie das Gefühl: Sie sind vollkommen in eine Aufgabe vertieft, nichts scheint Ihre Konzentration stören zu können und die Zeit scheint still zu stehen – dieser Zustand wird häufig als „Flow“ bezeichnet.

Wissenschaftliche Erwähnung fand der Begriff in den 1980er- und 1990er-Jahren bei dem Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi, der sich in seinen Forschungen darauf konzentrierte, was Menschen bei ihrer Arbeit zufrieden und ausgeglichen macht.



Seine Ergebnisse hat er unter dem Begriff „Flow“ zusammengefasst:

Der „Flow“-Zustand ist nach Mihaly Csikszentmihalyi durch sechs Komponenten gekennzeichnet:

- i. Intensive und fokussierte Konzentration
- ii. Verschmelzung von Denken und Handeln
- iii. Gefühl der Leichtigkeit
- iv. Persönlichen Kontrolle über die Situation
- v. Verlust des Zeitgefühls
- vi. Intrinsische Motivation (von innen kommende, eigene Motivation)

Oder um es umgangssprachlich auszudrücken: im Zustand des „Flows“ fallen uns die Dinge leicht, wir arbeiten mit höchster Motivation und die Zeit vergeht im positiven Sinne wie im Fluge.

In diesem Zustand zu arbeiten empfindet man als ungemein angenehm und produktiv.

Beides ist nicht verwunderlich, wenn man sich die beschriebenen Komponenten nochmals näher ansieht: Dank der hohen Konzentration erreichen wir außergewöhnlich gute Lösungen und Ergebnisse. Bei der Verschmelzung von Denken und Handeln übernimmt unser Unterbewusstsein zu einem hohen Grad die Oberhand, sodass wir die Aufgabe mühelos und mit Leichtigkeit bearbeiten. Das Gefühl der persönlichen Kontrolle, die hohe Eigenmotivation für die Aufgabe und die intrinsische Motivation sind typische Faktoren, welche Stress vorbeugen und zu Zufriedenheit führen.

Das führt natürlich unmittelbar zu der Frage, was die Voraussetzungen für „Flow“ sind. Dazu sind drei wesentliche Erkenntnisse erarbeitet worden:

1) Herausforderung und Fähigkeiten müssen im ausgewogenen Verhältnis stehen

Das bedeutet, dass sich die Komplexität und Schwierigkeit der Aufgabe einerseits und die persönlichen Fähigkeiten und Kompetenzen andererseits in einem angemessenen Verhältnis befinden sollen.

Dabei ist zu beachten, dass insbesondere Komplexität und Schwierigkeit einer Aufgabe eine subjektive Wahrnehmung des Einzelnen sind.

Wenn jemand sich durch eine Aufgabe überfordert fühlt, führt dies zu Stress und im Extrem zu Burn-Out. Andererseits kann eine gefühlte Unterforderung zu Langeweile führen.

Im optimalen „Flow“-Zustand hingegen liegen die Anforderungen der Aufgabe am oberen Ende der eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen. Somit kann die Aufgabe auch als eine Herausforderung beschrieben werden, die man schaffen kann.

2) Eine klare Zielsetzung

Das Ziel der Aufgabe ist klar definiert. Dies ist aus zwei Gründen wichtig:

Einerseits muss eine Erfüllung der Aufgabe und damit Erfolg möglich sein. Dies ist allerdings nur gegeben, wenn klar ist, wann die Aufgabe auch erfüllt ist.

Wenn Sie zum Beispiel gebeten werden eine Analyse vorzubereiten, ist dies im Grundsatz eine klare Aufgabenstellung.

Allerdings ist damit noch nicht geklärt, bis wann die Analyse fertig sein sollte, ob die Analyseergebnisse in grafischer Form aufgearbeitet werden sollten, eine schriftliche Zusammenfassung oder eine mündliche Präsentation erfolgen sollte. Ohne all dies zu wissen,

können Sie die Aufgabe nicht erfüllen, es sei denn aus der Erfahrung der bisherigen Zusammenarbeit ist dies klar.

Zweitens ist dies wichtig um im Rahmen der Aufgabenbearbeitung feinjustieren zu können, ob Sie zum Beispiel in der Analyse noch weiter in die Tiefe gehen sollen. Anders ausgedrückt, reicht Ihr Detaillierungsgrad oder ist dieser vollkommen unzureichend, um das Ziel der Aufgabe zu erreichen.

3) Eine klare und möglichst unmittelbare Rückmeldung

Diese ermöglicht es, die Art und Weise, wie die Aufgabe bearbeitet wird, zu verändern oder zu verbessern. Dies ist insbesondere in der Teamarbeit wichtig und ergibt sich aus der Zieldefinition.

Mittlerweile ist die wissenschaftliche Forschung zum Thema „Flow“ weiter fortgeschritten und es werden auch negative Seiten wie mögliche Suchtgefahren behandelt.

Allerdings geht es mir nicht darum, mit Ihnen in die wissenschaftliche Diskussion einzusteigen.

Mir ist es wichtig, Ihnen Denkanstöße zu geben, welche Sie bei der erfolgreichen Gestaltung Ihres Arbeitsalltages unterstützen können.