

Newsletter April 2015

Ideen
Impulse &
Inspirationen

Wie man den Flow-Zustand erreicht und ihn für seinen Erfolg nutzen kann.

Flow oder im amerikanischen „White Moment“ genannt, ist ein besonderer, fast gar magischer Zustand. Selbst in Wikipedia ist es beschrieben: Flow (englisch „Fließen, Rinnen, Strömen“) bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Vertiefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit (Absorption), die wie von selbst vor sich geht - auf Deutsch in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder auch Funktionslust...

Jeder hat dieses Gefühl schon erlebt: im Einklang mit sich und der Welt zu sein, Raum und Zeit zu verlieren, abzutauchen in eine Welt, wo man Glück und Wohlbehagen empfindet. Durst und Hunger werden zu einem Fremdwort. Selbst Geräusche verstummen und die Fokussierung auf die Tätigkeit hat die Fähigkeit eines Brennglases. Ja, dieses Gefühl will man so oft wie möglich erleben!

Wie kann ich den magischen Flow-Zustand herbeiführen?

Die schlechte Nachricht vorweg: wir haben keinen Schalter, den man ein- und ausknipsen kann und schwupp ist der Flow da. Flow ist auch keine Technik, die wir anwenden können. Doch die gute Nachricht ist, wir können lernen immer öfters in den Zustand einzutauchen mit dem schönen Nebeneffekt, dass wir dabei Energie tanken.

Eine Möglichkeit ist herauszufinden was Ihnen so richtig Spaß und Freude macht, so dass Sie darin richtig aufgehen können. Kennen Sie auch Menschen, die sich nicht mehr die Mühe geben sich über ihre Vorlieben Gedanken zu machen? Diese Menschen leben den Tag

von heute, wie den Tag von gestern und werden auch den Tag morgen so leben, wie eben jeden Tag.

Machen Sie deshalb mal eine kleine Auszeit und erinnern Sie sich an ihre Kindheit. Was war ihre Lieblingsbeschäftigung als Kind? Ich liebte es z.B. mit Legos zu spielen. Nicht wie heute, wo es spezielle Bausätze mit Anleitung gibt. Nein, es war ein großer Eimer voll mit den verschiedensten Steinen. Häuser, Flugzeuge, Schiffe, Raketen, egal was, ich baute wie der Teufel die tollsten Sachen. Ich kannte als Kind nicht den Begriff „Flow“, aber ich weiß heute, ich hatte jedes Mal diesen Zustand, denn meiner Fantasie war keine Grenzen gesetzt. Ich war frei in dem was ich tat, es war mir auch egal, was andere drüber dachten. Ich war glücklich und zufrieden im Tun.

Mit dem Flow-Zustand Erfolg erzielen.

„Keine Grenzen“ und „egal was andere drüber denken“ sind meines Erachtens wichtige Schlüsselworte. Auch heute, wenn ich mir als Produktplaner neue Produkte ausdenke und dazu Modelle bastle, gehe ich genauso vor. Mein Geist darf nicht beschränkt sein und ich mache mir auch keine Gedanken, was andere über das, was dabei herauskommt, denken. Das schafft Freiheit und das Ergebnis sind neue, frische Produktideen.

Lassen Sie die „geht ja doch nicht“-Gedanken los, schalten Sie ihren inneren Kritiker ab und haben sie Mut sich zu blamieren. Erst dieses Loslassen ermöglicht, dass man Dinge fließen lassen kann. Wenn ich mir aber schon vorweg Gedanken mache „oh je, was werden die anderen sagen, wenn ich...“, dann verhindere ich den Flow-Zustand, dann denke ich, aber ich „fließe“ nicht!

Eine weitere Möglichkeit ist sich z.B. auf eine Problem- oder Fragestellung zu fokussieren. Beleuchten Sie dann das Thema von allen Seiten, durchdringen Sie es, denken Sie quer, lassen Sie alle „das haben wir immer schon so gemacht“-Gedanken links liegen und dann ist er plötzlich da, der „White Moment“. Lassen Sie sich fesseln von ihrem Thema, haben Sie Hunger das Problem zu lösen, seien Sie begeistert von den vielen Möglichkeiten, die sich plötzlich ergeben. Seien Sie wieder Kind, das Spaß hat an der Sache und nur der Sache willens und nicht wegen des Geldverdienens oder anderer Ego-Gedanken! Lassen Sie los und fließen Sie ohne Raum und Zeit! Viel Spaß dabei!

designer of life hilft Menschen neue, kreative Wege zu entdecken und den Flow-Zustand für ihren Erfolg zu nutzen.

Mehr Infos und Newsletter abonnieren unter: www.designer-of-life.de
Ihre Nachricht an mich: info@designer-of-life.de

Wenn Sie Ideen, Anregungen oder Wünsche zu Newsletter-Themen haben, so lassen Sie es mich wissen. Ich würde mich sehr freuen, wenn Sie den Newsletter an Freunde und Bekannte weiterleiten, die davon profitieren können.

Mit kreativen Grüßen

Markus Sauter