

# Chancen & Karriere

ARBEIT, STELLENMARKT UND WEITERBILDUNG IN TIROL · JOBS.TT.COM

Samstag, 13. November 2021 Nummer 313

## Arbeiten wie im Rausch

In der Tätigkeit versinken und die Zeit vergessen: Das ist der Flow-Zustand. Nicht nur im Sport, auch im Beruf hilft Flow bei der Leistungssteigerung. Das Gute: Man kann ihn trainieren.

Von Denise Neher

**Innsbruck, Klagenfurt** – Als Schöpfer der Flowtheorie gilt Mihály Csíkszentmihályi, der amerikanisch-ungarische Arbeitspsychologe ist vor Kurzem im Alter von 87 Jahren verstorben. Bereits in den 1970ern begann der Glücksforscher mit seinen Studien zum Flow-Zustand, den er so beschrieb: „Sich ganz auf eine Tätigkeit, um ihrer selbst willen einzulassen. Das Ego fällt weg. Die Zeit vergeht wie im Flug.“



Foto: Brandauer

„Während des Flows ist für Glücksgefühle gar keine Zeit, das Ego hat mal Pause.“

Thomas Brandauer  
(Sportpsychologe, Flow-Experte)

Der Kärntner Sportpsychologe Thomas Brandauer, tätig an der Universität Klagenfurt, beschäftigt sich seit Jahren mit der Flow-Forschung. Für ihn ist die Selbstvergessenheit ein wesentliches Merkmal des Flows, Glücksgefühle werden laut Brandauer eher nach der Tätigkeit erlebt. „Während des Flows ist für Glücksgefühle gar keine Zeit, das Ego hat mal Pause“, erklärt Brandauer.

Rein theoretisch können wir bei jeder Tätigkeit Flow erleben, egal, ob es sich um eine überwiegend geistige oder überwiegend körperliche Arbeit handelt, meint Brandauer. Flow erlebe ein Chirurg genauso wie ein Programmierer oder Handwerker. Aber: „Hilfreich für den Flow-Zustand ist es, wenn bei der Tätigkeit möglichst viele Sinne beansprucht werden“, so Brandauer.

Das Wichtigste, um in den Flow-Modus zu kommen, ist, dass die Herausforderung optimal zu den eigenen Fähigkeiten passt, erklärt Arbeitspsychologin Anna Maaß. „Flow erlebt man am einfachsten bei einer Tätigkeit, die herausfordernd ist, nicht zu einfach, aber auch nicht zu schwierig. Man sollte die Tätigkeit gut beherrschen und dabei ein Gefühl der Kontrolle haben.“ Außerdem braucht es ein klar definiertes Ziel, sei es die Fertigung eines Werkstücks oder der Abschluss eines Projekts.

Weniger oft entstehen Flow-Gefühle, wenn die Tätigkeit sehr gleichförmig abläuft. Brandauer nennt als Beispiel Fließbandarbeit. „Produktionsfirmen tendieren daher schon wieder mehr dazu, Mitarbeiter möglichst in den gesamten Fertigungsprozess miteinzubeziehen“, erklärt Brandauer.

Die positiven Effekte von Flow im Job liegen für Maaß auf der Hand. Flow bewirke mehr Zufriedenheit, mehr



Hilfreich für den Flowzustand ist es, wenn bei einer Tätigkeit möglichst viele Sinne beansprucht werden.

Verbundenheit mit dem Arbeitgeber und mehr Produktivität. Daher sollten Unternehmen Bedingungen schaffen, die für den Flow-Modusförderlich sind. „Das Ausschalten von Störfaktoren, die klare Vorgabe von Zielen und das Geben von Feedback sind für das Erreichen des Flow-Zustandes enorm wichtig“, so Maaß. Führungskräfte sollten darauf achten, dass die Tätigkeit optimal zur Arbeitskraft passt und dass es stets neue Herausforderungen gibt. Denn, bei jeder noch so anspruchsvollen Tätigkeit tritt irgendwann ein Gewöhnungseffekt ein.

Flow ist laut Brandauer trainierbar: „Hilfreich ist es, achtsam zu sein, im Hier und Jetzt zu sein. Und es braucht eine Balance zwischen Kontrolle und Loslassen. Zu viel Perfektionismus kann für den Flow hinderlich sein, erklärt Brandauer. Man sollte sich keinesfalls Druck machen, wenn es mit dem Flow-Modus nicht klappt, bestätigt auch Maaß. Der Flow-Modus bestehe aus Phasen, die mal kürzer, mal länger dauern und nicht steuerbar seien.“