

Alles im Flow?

Kennst du diese Phasen, in denen du so tief in deine Arbeit vertieft bist, dass du jegliches Zeitgefühl verlierst? Dieser besondere Zustand, in dem sich dein Tun wie von selbst erledigt, wird oft als "Flow" bezeichnet. Let's talk about it.

Flow-Zustand? Was genau ist das?

Der Flow-Zustand ist vergleichbar mit dem Raum hinter einer geheimen Tür in unserem Gehirn, die sich öffnen kann, wenn wir uns ganz auf eine Aufgabe einlassen, die herausfordernd, aber machbar ist. In Momenten, in denen wir völlig fokussiert sind, unsere Gedanken und Ideen förmlich aus uns herausprudeln und unser Gehirn fast von alleine arbeitet. Wie ein Perpetuum Mobile.

Was passiert im Gehirn, wenn wir im Flow sind?

Im Flow-Zustand arbeiten unsere beiden Gehirnhälften harmonisch im Gleichgewicht. Die rechte Gehirnhälfte, die normalerweise für kreative Tätigkeiten und ästhetische Dinge verantwortlich ist, arbeitet Hand in Hand mit der linken Gehirnhälfte. Diese ist für logisches Denken, Sprache und Timing zuständig. Die Wahrnehmung erfolgt über Kreuz und Informationen fließen zwischen den Gehirnhälften hin und her.

Der Flow-Zustand tritt auf, wenn wir uns in einer Zone zwischen Unter- und Überforderung befinden. Kreative Tätigkeiten sind prädestiniert dafür, in den Flow-Zustand zu gelangen, weil wir dort die Anforderungen unserer Tätigkeit anpassen können. Nehmen wir an, du bist in deine kreative Arbeit vertieft. Die ersten Ideen mögen zu gewöhnlich erscheinen, also fügst du neue Elemente hinzu. Werden diese zu komplex, vereinfachst du sie. Auf diese Weise bleibst du im Flow und verbesserst gleichzeitig deine Fähigkeiten.

Die kreative Arbeit geht dabei oft in einen rauschartigen, tranceartigen Zustand über. Deine Leistung verbessert sich und das wiederum bereitet dir ein gewisses Vergnügen. Und Glücksgefühle. Für manche Menschen können kreative Tätigkeiten daher sogar zu einer Sucht ausufern.

Vielleicht spielt dabei auch die Tatsache eine Rolle, dass wir den Flow-Zustand schon sehr früh kennenlernen. Stell dir ein spielendes Kind vor, das in sich versunken ist und sich konzentriert. Zeit und Raum lösen sich auf. Oft ist es so in die Sache vertieft, dass es erst nach mehrmaligem Rufen reagiert.

ANY EVER

ENJOY. AUDIO

Um den Zustand zu erreichen, gibt es einige Grundvoraussetzungen:

- Vorbereitung und Planung: Setze dir klare Ziele für deine Session und schaffe eine ruhige und ungestörte Umgebung.
- Ablenkungen minimieren: Schalte Handys und Benachrichtigungen aus.
- Die richtige Zeit wählen: Finde heraus, zu welcher Tageszeit du am kreativsten bist.
- Das richtige Equipment: Stelle sicher, dass deine Arbeitsmaterialien vollständig sind und einwandfrei funktionieren.
- Klarer und inspirierender Arbeitsplatz: Richte deinen Arbeitsplatz funktional und inspirierend ein.
- Mentale Vorbereitung: Lasse Sorgen und Selbstzweifel los und fokussiere dich auf das Hier und Jetzt.
- Pausen: Plane kurze Pausen ein, um dich zu erholen und frische Energie zu tanken.
- Konzentration aufs Wesentliche: Fokussiere dich auf den Prozess, nicht auf die Uhr oder äußere Erwartungen.
- Selbstreflexion: Notiere, was geholfen hat, um in den Flow zu kommen, und was hinderlich war.
- Geduld: Der Flow-Zustand ist nicht immer sofort erreichbar. Es kann einige Zeit dauern, bis du ihn erreichst.

Warum ist es erstrebenswert, den Flow-Zustand zu erreichen?

Aus mehreren Gründen. Er bereichert dein kreatives Schaffen, verbessert deine Ergebnisse und bereitet dir mehr Vergnügen bei der Arbeit. Der Flow kann ein wichtiger Verbündeter für kreative Menschen sein. Und er ermöglicht es dir, dein kreatives Potenzial voll auszuschöpfen.

Und? Flow im Ohr? Dann ran an den Speck und ausprobieren...