

# THEORETISCHER TEIL

## FLOW-ERLEBEN



# FLOW-ERLEBEN

„Flow bezeichnet i.W. ein holistisches, d.h. mehrere Komponenten umfassendes Gefühl des völligen Aufgebens in einer Tätigkeit.“

(Csikzentmihalyi)

→ Es umfasst verschiedene Aspekte



# FLOW-ERLEBEN

## 1. Verschmelzung von Handlung und Bewusstsein

- das Individuum existiert im Einklang mit der Tätigkeit
- es verliert sich in seiner Tätigkeit



# FLOW-ERLEBEN

## 2. Zentrierung der Aufmerksamkeit auf einen bestimmten Umweltausschnitt

- fokussierte Konzentration
- es wird nur noch ein begrenzter Bereich des Umfelds wahrgenommen



# FLOW-ERLEBEN

## 3. Selbstvergessenheit

- Gedanken an die eigene Person rücken in den Hintergrund

„Selbstzweifel, Sorgen, aber auch selbstwertsteigernde Kognitionen werden ausgeblendet.“



# FLOW-ERLEBEN

## 3. Selbstvergessenheit

- kein Verlust innerer Wahrnehmung
- Bewusstsein für andere innere Vorgänge, im Zusammenhang mit der Tätigkeit, erhöht



# FLOW-ERLEBEN

## 4. Ausüben von Kontrolle über Handlung & Umwelt

- Kontrolle über Ausführung d. Tätigkeit
- Gefühl von Kraft
- Gefühl von Leistungsfähigkeit



# FLOW-ERLEBEN

## Voraussetzung für das Entstehen des Flows

- optimale Passung von Fähigkeit und Anforderung
- Flow entsteht vor allem im Bereich der Begabung

## Gleichgewicht

Wahrgenommene  
Anforderung  
der Tätigkeit

Subjektiv empfundene  
Leistungsfähigkeit des  
Handelnden





# BELOHNUNGS- KREISLAUF



# FLOW-ERLEBEN

- kann im schulischen Kontext entstehen
- Ziel, als auch Weg dahin eindeutig
- hält intrinsische Prozesse aufrecht
- führt zu zentrierter Konzentration
- positive Gefühle beim Lernen verbessern die Enkodierung von Informationen
- entstehen besonders bei überdurchschnittlichen Fähigkeiten

