



## Gesundheitstipp

# Flow im Job für mehr Zufriedenheit

### „Flow“ macht uns glücklicher im Job

Kennen Sie das Gefühl, völlig in einer Tätigkeit aufzugehen und die Zeit zu vergessen, weil es einfach läuft? Weil man im Tun versinkt und es wie von alleine geht? Dann haben Sie ziemlich sicher einen „Flow“ erlebt. Die einen erleben ihn beim Kochen, die anderen bei Sport, Singen oder Handwerken. Aber er erwischt uns nicht nur in unserer Freizeit: Auch bei der Arbeit können wir in den Flow kommen. Und das macht uns glücklicher im Job! Wie das geht, erklärt Corinna Peifer, Professorin für Arbeits- und Organisationspsychologie an der Universität zu Lübeck:

### Wie fühlt sich Flow an?

Prof. Dr. Peifer: „Während des Flow-Erlebens gehen wir völlig in einer Tätigkeit auf. Flow-Tätigkeiten beanspruchen uns genau im richtigen Maß, die Anforderungen sind nicht zu hoch und nicht zu gering, und gleichzeitig wissen wir bei jedem Schritt, was wir zu tun haben. Unsere Konzentration ist voll und ganz auf die Tätigkeit gerichtet, Probleme oder Zweifel vergessen wir einfach. Ein guter Indikator ist auch unser Zeitgefühl. Schauen wir auf die Uhr und sind überrascht, wie spät es schon ist, waren wir vermutlich im Flow.“

### Wie macht Flow uns glücklich im Job?

Prof. Dr. Peifer: „Die Forschung zeigt: Gerade bei der Arbeit erleben wir am häufigsten Flow. Und Flow-Zustände entstehen oft in stressrelevanten Situationen, etwa bei Chirurgen während komplizierter Operationen oder auch bei Lehrkräften in stressigen Unterrichtssituationen. Wenn wir bei der Arbeit regelmäßig einen Flow erleben, führt dies zu einer positiveren Einstellung gegenüber der Arbeit und dem Arbeitgeber und wir identifizieren uns eher mit unserem Job. Die aktuelle Forschung zeigt auch, dass Flow-Erleben positiv mit Leistung und Kreativität zusammenhängt sowie mit größerem Wohlbefinden. Es lohnt sich also, regelmäßig Dinge zu tun, die Flow auslösen.“

### Was kann ich tun, um in den Flow zu kommen?

- Herausfordernde Ziele setzen: Flow tritt vor allem in Situationen auf, in denen wir unsere Fähigkeiten optimal einsetzen können und ein klares Ziel vor Augen haben.
- Je besser wir eine Tätigkeit beherrschen, desto eher kommen wir in den Flow, haben Studien gezeigt. Es lohnt sich also zu üben!
- Ein gewisser Grad an Stress – etwa durch herausfordernde Aufgaben oder Zeitdruck – fördert den Flow. Wird das Stresslevel jedoch zu hoch, behindert es diesen. Es kommt daher auf die richtige Dosis Stress an.
- Unterbrechungen vermeiden: Für Flow brauchen wir Zeit, um in eine Tätigkeit eintauchen zu können. Jede Unterbrechung bringt uns aus dem Fluss, und wir benötigen Zeit, um wieder reinzufinden.
- Trotzdem zwischendurch bewusst und regelmäßig Pausen einlegen.
- Nach der Arbeit unbedingt abschalten und entspannen. Nur wer erholt den nächsten Tag beginnt, kann sein volles „Flow-Potenzial“ ausschöpfen und bleibt leistungsfähig und motiviert.

### 6 Tipps für besseres Abschalten und mehr Flow-Erlebnisse:

1. Möglichst wenig Unerledigtes am Arbeitsplatz zurücklassen, über das wir in der Freizeit noch nachgrübeln müssen.
2. Eine To-Do-Liste für den nächsten Arbeitstag schreiben, um es aus dem Kopf zu haben.
3. Kurz vor Feierabend nichts Neues mehr anfangen.
4. Nach Arbeitsende möglichst keine E-Mails mehr lesen und keine Arbeit mit nach Hause nehmen.
5. Meditationstechniken können dabei helfen, trotz zahlreicher Anforderungen einen klaren Kopf zu bewahren.
6. Freunde und Familie sind ebenfalls bewährte Stresspuffer, die uns helfen, wieder Energie zu tanken.