

Keep in mind!

- **Gleichgewicht der eigenen Fähigkeiten und Anforderungen der Aufgabe!**

Herrscht ein Ungleichgewicht kann es entweder zu Langeweile oder zu Überforderung und Angst führen.

- **Eindeutigkeit der Handlungsstruktur!**

Selbstgesetzte Ziele (kurzfristig oder langfristig) der Handlung müssen klar sein. Nachdenken über sich selbst, das Ziel, die Anforderung oder die Handlung hindern den Flow.

- ein erlebter Zustand, ein ganzheitliches positives Gefühl, völlig in einer Aktivität aufzugehen. Dem geht eine starke intrinsische Motivation voraus, wodurch das Selbstwertgefühl gesteigert wird und Personen ihre Fähigkeiten erweitern. Man erlebt sich selbst als Eins mit der Handlung. Bewusstsein und Handlung verschmelzen dabei und werden nicht reflektiert. Es ist ein Zustand, der nicht bewusst wahrgenommen, sondern einfach erlebt wird.

- *Schreibflow entwickeln & beibehalten*

Flow



1) Störfaktoren reduzieren, um Ablenkung zu vermeiden:

- Plane handyfreie Zeiten ein & lege es nicht an deinen Arbeitsplatz.
- Ein aufgeräumter Arbeitsplatz bringt's.

2) Kein Multitasking:

- Nimm dir eine konkrete Aufgabe für den Moment vor. Zu viele Dinge auf einmal können dich überfordern.

3) Pomodoro - Technik:

- 1: Unterteile deine To-Do's in Teilaufgaben
- 2: Stelle einen Timer mit 25 min & erledige die 1. Aufgabe
- 3: 5 min Pause & Punkt von der Liste streichen
- 4: bis zu 4x wiederholen & dann 30 min Pause

4) Konzentrationsübungen:

- Setze dich aufrecht hin, schließe deine Augen und versuche, ein paar Mal bewusst zu atmen.
- Regelmäßiges Meditieren kann deine Konzentrationsfähigkeit fördern.
- Bewegung schafft einen klaren Kopf.



Autorin: Katharina Fankhauser

Studentenfutter für mehr Durchhaltevermögen - Obst, Gemüse & Nüsse sind das A&O für deinen Flow.