

WELTKLASSE IM FLOW



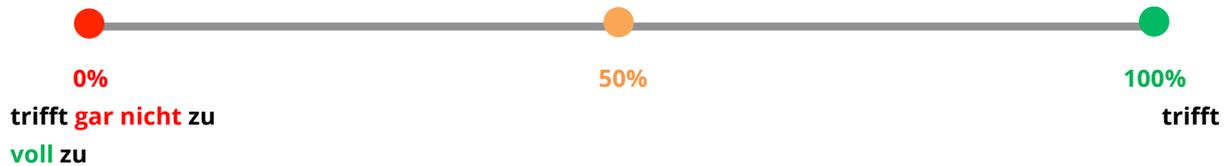
TRAININGSBLATT 04

MEINE FLOW-SKALA



TRAININGSBLATT 04 Meine Flow-Skala

Ich war im Spiel im Flow



Erklärungen/Ursachen, falls es gar nicht geklappt hat:

Dein Erfolgsgeheimnis, falls es sehr gut geklappt hat:

Konsequenzen für das nächste Mal:

Hinweis: Auch wenn es sich dabei um deine subjektive Einschätzung handelt, ist deine Angabe verlässlich und spiegelt dein Flow-Erleben in dem Moment sehr gut wieder. Studien zeigten, dass Einschätz-Skalen („Von 0 bis 100 – schätze bitte Deine aktuelle Reaktionsschnelligkeit ein“) den objektiven und messbaren Tests (Reaktionstest) sehr nahe kamen (u.a. Ulmer, H.-V., Macsenaere, M. & Valasiadis, A., 1999). Sprich, unsere subjektive Einschätzung ist durchaus valide und verlässlich.



FLOW
CHAMPIONS



Fragen?

Dann nimm gern Kontakt auf:

www.Flowchampions.com