



FLOW-SKRIPT: Verinnerlichen deiner Flow-Erlebnisse

Flow: Mein Flow-Zustand

Diese Übung geht von einer ganz einfachen Überlegung aus: Wenn du genau weißt, wie sich der Flow für dich anfühlt, erreichst du ihn auch häufiger. Was dient dir als Informationsquelle? Dein letzter Flow natürlich. Versuche dich so genau wie möglich an dein letztes Flow-Erlebnis zu erinnern. Schreibe deine Erlebnisse und Gefühle ganz detailliert auf.

Halte dich dabei an folgende Regeln:

- Schreibe in der Gegenwart
- Formuliere in der ich Perspektive
- Vermeide Verneinungen

Mein Flow-Skript:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dieses Skript deines Flow-Zustandes bildet eine Arbeitsgrundlage, die du ständig weiter verbesserst und überarbeitest. Sieh dir deine Aufzeichnungen regelmäßig an und lerne sie auswendig.

So tun, als ob:

Durch das Auswendiglernen hast du dein Flow-Erlebnis sicher in deinem Kopf abgespeichert. Versuche in herausfordernden Situationen, dich an dieses ganz spezielle Feeling zu erinnern. Rufe die Empfindungen und Gefühle so exakt wie möglich ab und unterstütze sie mit allem, was dazugehört: Körpersprache, fokussierter Blick, Selbstgespräch, ... In vielen Fällen macht es einfach *klick*, und der Flow ist da.

**[Klicke hier und erhalte weiteres Flow-Trainingswissen:
Exklusivartikel, Trainingsvideos und Tipps zum Flow-Training.](#)**