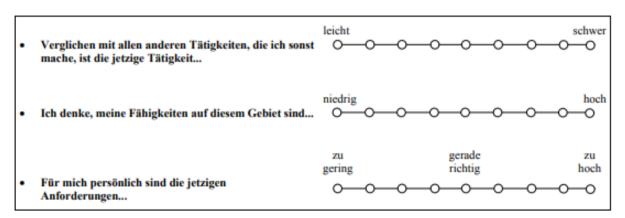


## "Mit dem Flow- Effekt zu mehr Erfolg!"

## 1.) Flow- Fragebogen zum Selbstcheck

- a) "Wann hattest Du das letzte Mal (vermutlich) eine Flow-Erfahrung?". Diese kann z.
- B. beruflicher oder sportlicher Art sein.
- b) Kreuze an.

	Trifft teils-teils Trifft nicht zu zu
Ich fühle mich optimal beansprucht.	$\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ$
Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.	0-0-0-0-0-0
Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.	0-0-0-0-0-0
Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren.	$\circ \hspace{-0.05cm} -0.0c$
Mein Kopf ist völlig klar.	$\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ$
Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.	0-0-0-0-0-0
Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst.	
Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.	$\circ \hspace{-0.05cm} -0.0c$
Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.	$\circ \hspace{-0.05cm} -0.0c$
Ich bin völlig selbstvergessen.	$\circ \hspace{-0.05cm} -0.05$
Es steht etwas für mich Wichtiges auf dem Spiel.	$\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ\hspace{-0.05cm}-\hspace{-0.05cm}\circ$
Ich darf jetzt keine Fehler machen.	$\circ \hspace{-0.05cm} -0.05$
Ich mache mir Sorgen über einen Misserfolg.	0-0-0-0-0



2.) Stelle Dir vor, alles ist im Leben möglich: Blicke vom Tod zurück- wo hättest Du
gerne eine Spur hinterlassen- vertraue Dir, und habe keine Angst vor Fehlern?
Notiere, welches Meisterwerk von Dir wartet gelebt zu werden?
Bsp. ein liebevoller Vater zu sein, ein Leben lang die
sportliche Vielfalt zu genießen, ein (Entwicklungs)projekt umsetzen,

## 3.) Checkliste für herausfordernde Tätigkeiten (z. B. Wettkampf, Gespräch mit Chef, Vorstellungsgespräch,...)

Faktoren für optimale Leistung	Unter Kontrolle? Ja/Nein	Zusätzliche Vorbereitung
Langfristig z. B. Erholung,		
Ernährung, Training)		
Kurzfristig (z. B. Ziele für		
Wettkampf, Visualisieren,		
Vorfreude auf Wettkampf)		

- **4.)** Checkliste: Bevor Du in den Flow kommen kommst, sollten folgende Faktoren überprüft werden. Kreuze an, welche Faktoren passen, denn diese nehmen Einfluss auf Deine Leistung und Konzentration.
  - ausreichend Schlaf/Erholung, genug getrunken/gegessen
  - bist du fokussiert, entspannt, gut gelaunt und keine Ablenker sind da
  - beruflich: habe alle nötigen Arbeitsmaterialien, gute -bedingungen (Platz, Ordnung,...)
  - Wahrscheinlichkeit abgelenkt zu werden ist gering
  - frische Luft
  - Klarheit über die Aufgabe
  - keine Angst vor der Herausforderung bzw. Zuversicht die Aufgabe zu schaffen

**Angebot**: Solltest Du nicht wissen, wie Du die Ergebnisse für Dich konkret umsetzen kannst, biete ich Dir ein 60 Min. kostenloses Gespräch an. Vereinbare dafür unter https://www.bewegungsflow.de/terminkalender Deinen Wunschtermin!