



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

• Verglichen mit allen anderen Tätigkeiten, die ich sonst mache, ist die jetzige Tätigkeit...	leicht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	schwer			
• Ich denke, meine Fähigkeiten auf diesem Gebiet sind...	niedrig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	hoch			
• Für mich persönlich sind die jetzigen Anforderungen...	zu gering	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	gerade richtig	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	zu hoch

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!