

Selbstcheck Flow

Nicht nur Profisportler, Topmanager oder Nobelpreisträger erreichen Flow-Zustände. Auch Du hast schon mal Flow erlebt! Dieser Selbstcheck hilft Dir dabei herauszufinden, wo du schon mal im Flow warst. Jede Frage wird Dich näher zu deinen Flow-Erlebnissen führen. Versuche, beim Ausfüllen der Fragen so genau wie möglich zu sein und stell Dir die Situation mit all Deinen Sinnen vor. Was hast Du gefühlt? Was hast Du gedacht? Was gesehen? etc. Ich wünsche Dir viel Spaß auf Deinem Weg zu mehr Flow im Leben.

Beschreibe 7 - 10 Herausforderungen in Deinem Leben, wo Du dir selbst ganz klare Ziele gesetzt hast. (Eine schwierige Prüfung bestehen, einen Wettkampf gewinnen, eine schwierige Figur beim Tanzen schaffen, einen wichtigen Auftrag für deine Firma an Land ziehen, etc.)

Bei welchen von diesen Aufgaben konntest Du dich am besten konzentrieren und alles andere wurde neben dieser Herausforderung unwichtig. Wähle 6-8 Aufgaben aus.

Suche Dir nun 4-6 Herausforderungen aus, wo Du das Gefühl hattest, dass Deine Fähigkeiten perfekt sind, um die Aufgabe auszuführen.

Bei welchen 3-4 Aufgaben hattest Du am wenigsten Zweifel, dass Du die Herausforderung schaffst und ein Gefühl von absoluter Kontrolle?

Bei welchen 2-3 Aufgaben hattest Du das Gefühl, die Zeit verfliegt wie im Flug?

In welchen Aufgaben warst Du selbst vergessen? Wo warst Du komplett von der Aufgabe erfüllt und dachtest nicht mehr über Dich selbst nach?

Zum Schluss die wichtigste Frage! Was war Deine Lieblingsaufgabe? Wo warst Du glücklich, einfach nur die Aufgabe zu tun?