

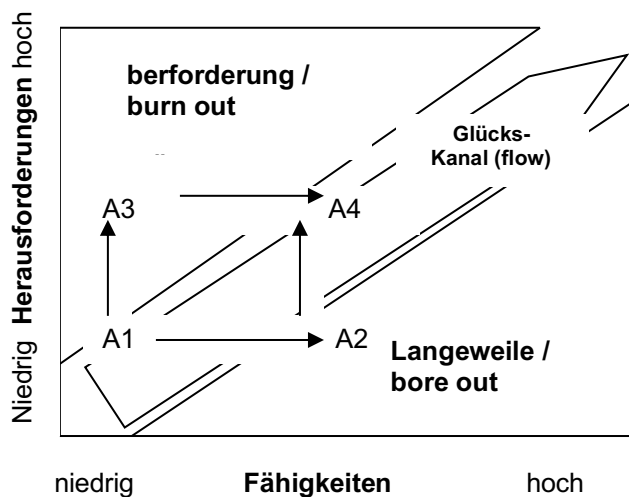
Motivation und Flow

Die folgenden Ausführungen fassen Forschungsergebnissen des Glücksforschers Mihaly Csikszentmihalyi zusammen (Aussprache: Tschik Sent Mihaji. Buch u.a. „flow, das Geheimnis des Glücks“, Klett-Cotta-Verlag). Er sagt, Freude an einer Sache selber bedeute die höchste (intrinsische) Motivation. Zwischen Langeweile und Überforderung gebe es einen „Glückskanal“.

Herausfordernde Aktivitäten, für die man besondere Geschicklichkeit braucht

Manchmal entsteht Freude ohne ersichtlichen Grund. Häufig entstehe Freude jedoch auch durch eine Tätigkeit, für die wir uns entscheiden und die mit beträchtlicher Anstrengung verbunden sei, fand er heraus. Motivation hat also mit der richtigen Dosis Herausforderung zu tun.

Durch die Erfahrung nehmen die Fähigkeiten zu, wenn jedoch die Herausforderungen nicht zunehmen, entsteht Langeweile. Wenn die Herausforderungen zu stark zunehmen in Bezug zu den Fähigkeiten, breitet sich Angst und Sorge aus. Kann immer wieder der ideale Kanal gefunden werden, entsteht Freude (intrinsische Motivation), der sogenannte „Glückskanal“.



Der Zusammenfluss von Handeln und Bewusstsein

Wenn ein Mensch alle wichtigen Fähigkeiten braucht, um die Herausforderungen einer Situation zu bewältigen, ist seine Aufmerksamkeit vollständig von dieser Aktivität gefesselt. Alle Aufmerksamkeit ist gerichtet. Daraus kann eine sogenannte „Flow- oder Freude“ – Erfahrung resultieren, die einem zwar mühelos erscheint. Aber das trifft keineswegs zu. Oft bedarf es dazu körperlicher Anstrengung, einer disziplinierten geistigen Aktivität und einer Entscheidung. Sie sind ohne Geschicklichkeit und Leistung nicht möglich. Aber die Aufmerksamkeit und Achtsamkeit auf das, was wir gerade tun, erweitert unser Bewusstsein und trägt uns von einem Moment zum anderen.

Klare Ziele und meine persönliche Anbindung an die Ziele

Grund für diese Vertiefung in einer Flow- oder Freude- Erfahrung ist, dass uns die Ziele klar erscheinen, dass wir bereit sind mit der richtigen Dosis Herausforderung zu experimentieren und wir uns entschieden haben, uns dafür zu engagieren.