

August-Tool: Flow

Hast du dich schon mal gefragt, was du wirklich gerne tust im Leben? Oft sind wir so beschäftigt, dass wir selten darüber nachdenken, was uns wirklich erfüllt. Was gibt dir Energie und macht dich richtig glücklich, einfach weil du es tust?

Manchmal übernehmen wir Aufgaben, die uns mehr auslaugen als erfüllen. Sie fordern uns zwar heraus, aber statt uns zu stärken, hinterlassen sie uns erschöpft. Und ehrlich gesagt, bringen sie uns selten echten Erfolg.

Wenn du dich dagegen mit etwas beschäftigst, das du wirklich liebst, kommt der Erfolg fast von alleine. In der Glücksforschung nennt man diesen Zustand „Flow“.

Flow – Was ist das überhaupt?

Der Glücksforscher Mihály Csikszentmihályi beschreibt „Flow“ als das Gefühl, völlig in einer Tätigkeit aufzugehen. Du bist so vertieft, dass es sich fast mühelos anfühlt. Das passiert, wenn du ein klares Ziel vor Augen hast, voll konzentriert bist und das Gefühl hast, alles unter Kontrolle zu haben. Es ist dieser perfekte Moment, in dem deine Fähigkeiten und die Anforderungen genau im Einklang sind – jenseits von Stress oder Langeweile. Stell dir vor, wie Kinder beim Malen, Spielen oder Bauen völlig die Zeit vergessen. Genau das ist Flow.

Warum du dieses Tool nutzen solltest

Mit diesem Tool kannst du herausfinden, bei welchen Aufgaben du Flow erlebst. Es hilft dir, deine Lieblingsbeschäftigungen zu identifizieren und zu überlegen, wie du dein Arbeits- und Privatleben mehr danach ausrichten kannst. Es geht darum, dein Leben mehr nach deinen eigenen Vorstellungen und Werten zu gestalten.

So funktioniert's:

Step 1: Was liebst du wirklich?

Geh spazieren, joggen oder fahr eine Runde Fahrrad und lass deinen Gedanken freien Lauf. Überlege dir, was du wirklich gerne machst – nicht nur im Job, sondern auch in deiner Freizeit. Denk dabei ruhig auch an deine Kindheit zurück. Wann vergisst du die Zeit komplett? Was macht dir so richtig Spaß? Zurück zu Hause, schreib alles auf, was dir eingefallen ist. Dann leg deine Notizen für ein paar Tage zur Seite. Vielleicht träumst du in der Nacht sogar von deinem Flow-Moment!

Step 2: Eine Reihenfolge finden

Nimm deine Notizen wieder zur Hand und ergänze, was dir in der Zwischenzeit eingefallen ist. Jetzt sortiere: Welche Tätigkeiten liebst du am meisten? Überlege dann, wann du zuletzt diesen Flow erlebt hast. Wie hat sich das angefühlt? Was hat dich genau in diesen Zustand versetzt? Schreib auch diese Eindrücke auf und lass sie auf dich wirken.

Step 3: Flow in den Alltag bringen

Zum Schluss überlegst du, wie du deine Flow-Momente stärker in deinen Job oder Alltag integrieren kannst. Was wäre dafür nötig? Welche Schritte könntest du gehen, um das umzusetzen?

Beispiel aus dem Arbeitsalltag einer Unternehmensnachfolgerin:

Stell dir vor, du übernimmst das Familienunternehmen in der Textilbranche, das seit Generationen hochwertige Stoffe herstellt. Die Aufgaben sind vielfältig: von der Produktionsplanung über Lieferantenmanagement bis hin zur Vertriebsstrategie. Während du dich in viele dieser Bereiche einarbeiten musst, merkst du, dass dich bestimmte Aufgaben besonders anziehen.

Zum Beispiel entdeckst du, dass du in einen Flow-Zustand kommst, wenn du an neuen Kollektionen arbeitest. Du liebst es, Stoffe auszuwählen, Farben zu kombinieren und Designs zu entwickeln, die sowohl modern als auch zeitlos sind. Wenn du im Showroom stehst und neue Musterkollektionen zusammenstellst, verlierst du dich oft völlig in der Arbeit. Diese kreative Tätigkeit erfüllt dich und bringt dich auf Ideen, wie du das Traditionsunternehmen mit frischen Ansätzen und nachhaltigen Materialien in die Zukunft führen kannst.

Auf der anderen Seite merkst du, dass die täglichen administrativen Aufgaben, wie das Verhandeln von Lieferverträgen oder die Überwachung der Produktion, dir weniger liegen und dich eher stressen. Um mehr Flow in deinen Arbeitsalltag zu bringen, überlegst du, wie du dich stärker auf den kreativen und strategischen Teil des Unternehmens konzentrieren kannst. Vielleicht ziehst du in Erwägung, einen erfahrenen Produktionsleiter einzustellen, der die operativen Abläufe überwacht, während du dich auf die kreative Leitung und die Weiterentwicklung der Marke fokussierst.

Dieses Beispiel zeigt, wie du als Unternehmensnachfolgerin in der Textilbranche deine Leidenschaft für Design und Kreativität nutzen kannst, um das Unternehmen in eine neue Ära zu führen. Indem du dich auf die Bereiche konzentrierst, die dir wirklich Freude bereiten und dich in den Flow versetzen, kannst du das Unternehmen nicht nur erfolgreich weiterführen, sondern auch deine eigene Zufriedenheit und Erfüllung im Berufsalltag steigern.

Zeit/Setting:

60-120 Minuten an zwei Tagen, Papier/Notizbuch, Stift

Quelle: Susanne Dahncke in Anlehnung an Mihály Csikszentmihályi