

Abschlussarbeit

**Fokus and Flow im Coaching - Wie sie zu mehr
Produktivität und Zufriedenheit im Leben der
Coachees führen können**

Hoai Anh Nguyen

Ausbildung zur systemischen Coach
bei InKonstellation

Datum: 15.12.2022

E-Mail: me@hoaianhnguyen.com

1 Eine Welt voller Chancen und Möglichkeiten - Ablenkungen und eine Vielzahl an Reizen hindern uns am produktiven und glücklichen Leben

Während ich diese Arbeit schreibe, bin ich dankbar für die Möglichkeiten, die die heutige Welt mir bietet, denn sie hat mir viele Türen im Leben eröffnet. Angefangen von der Bildung, der persönlichen Verwirklichung und beruflichen Weiterentwicklung, über die Möglichkeiten, sich mit Menschen zu vernetzen und ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Auf der anderen Seite der Medaille birgt genau die gleiche Welt unzählige Reize, Informationen, Abbiegungen und Verführungen. Die Hirnforschung geht davon aus, dass wir pro Sekunde 11.000 Reize unbewusst und 40-50 bewusst verarbeiten (Scheier/Held, 2007). Einiges davon wird im Kurzzeitgedächtnis gespeichert oder gleich verworfen und manches schafft es auch ins Langzeitgedächtnis. Klar ist aber auch, dass vieles aus Kapazitätsgründen nicht gespeichert werden kann.

Vielleicht kommt dir die Situation bekannt vor: Du nimmst dir vor, ein Buch zu lesen, welches dich auch wirklich interessiert. Doch stattdessen ist die Fernbedienung mit Zugang zum nächsten Streaming Dienst näher dran. Während der Film läuft, liegt womöglich das Handy in der Hand und weil dir einfällt, dass du noch ein Restaurant für euer Treffen unter Freunden suchen wolltest, wird der Laptop schnell aufgeklappt. Du befindest dich mitten im Media Multitasking und deine Sinne werden bestens stimuliert. Auf der einen Seite hat uns die Technologie voran gebracht, auf der anderen Seite verändert sie unser Verhalten und verkürzt unsere Aufmerksamkeitsspanne (Wilmer, Sherman & Chein, 2017). Technologie selbst ist nicht das Problem, sondern die vielen Reize, die tagtäglich auf uns einströmen. Im beruflichen Umfeld gehören Multitasking und ein schneller Wechsel in den Aufgaben zu der Tagesordnung. So springen wir im Bürojob von Mail zu Mail, von Termin zu Termin, von einer Website zur nächsten Recherche und zwischendurch wieder zurück. Dabei erfordert die zunehmende Automatisierung und Digitalisierung einfacher repetitiver Aufgaben mehr denn je unsere kognitive Leistungsfähigkeit bei der Bearbeitung komplexer Sachverhalte (Peschl & Fundneider, 2019). Auch Multitasking hilft nicht dabei, die Anzahl an Informationen besser zu verarbeiten. Im Grunde sind wir nicht einmal Multitasking fähig. Einige Menschen sind lediglich besser darin, schnell zwischen Aufgaben zu wechseln (Carr, 2011). Gravierend sind die Auswirkungen auch in Bezug auf unsere Produktivität und die Fähigkeit, uns zu fokussieren (Newport, 2016).

Während ich mich beim Schreiben in den fokussierten Modus versetze, fällt mir auf, wie kurze Gedankenblitze meine Aufmerksamkeit zu anderen Themen lenken. Da ist der Arzttermin, der noch organisiert werden muss, die Pflanzen, die wieder gegossen werden wollen oder das letzte Gespräch mit den Eltern, welches emotional aufwühlt. Innere Gedanken und Gefühle, mental load und anhaltender Stress führen genauso zu einer geringeren Konzentration und zerran an unserer Aufmerksamkeit wie ellenlange to-do Listen durch externe Faktoren (Hopstaken et al. 2015). Dieser Zustand der geteilten Aufmerksamkeit erschwert es zunehmend, uns auf eine Sache zu konzentrieren und die maximale Höchstleistung zu erreichen, sowohl kognitiv als auch physisch (Moran, 2012).

Schon ein bekannter ungarischer Psychologe war sich sicher: "The best moments in our lives are not the passive, receptive, relaxing times... The best moments usually occur if a person's body or mind is stretched to its limits in a voluntary effort to accomplish something difficult and worthwhile. (Csikszentmihalyi, 1990)" Diese Aussage begleitete seine Forschung rund um das Flow-Erleben.

2 Im Moment zu sein und in den Flow zu kommen, macht produktiver und zufriedener

Bei dem besagten Psychologen handelt es sich um keinen anderen als Mihaly Csikszentmihalyi, einer der Mitbegründer der positiven Psychologie und einer der ersten, die das Flow-Erleben erforschten. Csikszentmihalyi führte ab den 70ern umfangreiche Studien durch, um herauszufinden, wann Menschen am glücklichsten sind und ihre beste Leistung erbringen. Dafür beobachtete und befragte er zuerst Künstler, Musiker, Chirurgen und Sportler - Berufsgruppen, in denen aus seiner Sicht besonders Höchstleistungen erforderlich sind. Später weitete er seine Forschungen auch auf weitere Gruppen und Gesellschaftsschichten aus. Auf die Frage "Was erlebst du, wenn es wirklich gut läuft?" berichteten ihm viele der Befragten, dass sie am glücklichsten, produktivsten und kreativsten sind, wenn sie sich im Flow befinden (Csikszentmihalyi, 1990).

Was bedeutet Flow eigentlich? Kennst du das Gefühl, wenn du sehr fokussiert bist, voll und ganz im Moment und in eine Aufgabe vertieft bist, die dir so viel Spaß macht und dich fordert, dass du alles um dich herum vergisst? Genau in solchen Momenten bist du im Flow. Das kann beim Skifahren in den Bergen sein, beim Kochen, bei einem spannenden Projekt,

beim Gitarre lernen und spielen, Handwerkern oder Programmieren. Wenn du in einen „Flow“-Zustand kommst, richtet sich deine Aufmerksamkeit hundertprozentig auf die Gegenwart und die Tätigkeit. Du spürst deine eigene Produktivität und hast dein Ziel ganz klar im Blick. Teilweise merkst du nicht mal mehr, dass du hungrig oder müde bist.

Auf der physiologischen Seite kommt es zu verschiedenen Änderungen im Gehirn, in den elektrischen Signalen und in den Neurotransmittern. Studien zeigen, dass das Belohnungssystem eine große Rolle spielt. Dopamin ist ein Neurotransmitter, der Gefühle wie Optimismus, Hoffnung, Motivation, Vergnügen oder Belohnung unterstützt (Ashby et al., 1999). Es kann auch dazu führen, dass Körpersignale wie Hunger unterdrückt werden, was wiederum erklärt, warum Menschen im Flow-Zustand ähnlich wie bei Koffein-Konsum keinen Hunger oder keine Müdigkeit verspüren. (Lorist & Tops, 2003). Im Flow-Zustand wird der präfrontale Kortex, der für das bewusste Denken und Handeln zuständig ist, heruntergefahren (Harris, Vine & Wilson, 2017). Dies erklärt, warum die Aufmerksamkeit im Flow maximal zentriert ist und alles Weitere ausgeblendet wird. Außerdem verschwindet dadurch die reflektierte Selbstwahrnehmung, sodass man sich keine Gedanken oder Sorgen über Vergangenes oder die Zukunft macht. Menschen, die häufig im Flow sind, berichten zudem von einem Gefühl der Kontrolle, von Klarheit in den Zielen oder von einer komprimierten Zeitwahrnehmung (Csikszentmihalyi, 2014). Van der Linden et al. (2021) spekulierten, dass diese veränderte Zeitwahrnehmung ebenfalls mit dem präfrontalen Kortex in Verbindung steht. Ebenso kommt es zu Veränderungen in den Hirnstromwellen, d.h. der Aktivität der Nervenzellen über elektrische Signale. Die Wellen können mit Hilfe des Elektroenzephalogramms (EEG) gemessen werden. Zum Beispiel treten im Wachzustand normalerweise Beta-Wellen mit einer hohen Frequenz auf. Katahira et al. (2018) fanden heraus, dass sich der Flow-Zustand durch eine Mischung aus Alpha- und Theta-Wellen auszeichnet, die für den Wachzustand eher untypisch ist. Alpha-Wellen sind sonst zum Beispiel messbar, wenn man seine Gedanken unbewusst schweifen lässt, während Theta-Wellen auftreten, wenn wir einschlafen und träumen oder intuitives Verhalten und Gedächtnisbildung eine Rolle spielt. Dies ist eine weitere Erklärung, warum das bewusste Denken im Flow-Zustand reduziert wird, während die Kreativität ansteigt.

Früher oder später stellt sich die Frage, wie man in den Flow-Zustand kommen kann. Csikszentmihalyi präsentierte in einem [TEDTalk](#) (2014) mit mittlerweile fast 7 Millionen Aufrufen, welche Eigenschaften den Flow-Zustand beschreiben:

- Du bist vollkommen auf die Aufgabe konzentriert (= Fokus)
- Es gibt klare Ziele, eine gedankliche Belohnung sowie unmittelbares Feedback auf die Handlungen

- Es kommt zu einer Veränderung des Zeitgefühls
- Du spürst die Leichtigkeit und Mühelosigkeit
- Die Erfahrung ist intrinsisch motivierend
- Die Aufgabe entspricht deinen Fähigkeiten, ist aber nicht zu herausfordernd
- Du bist konzentriert und blendest alles andere aus, auch dein Ego
- Du behältst die Kontrolle über die Aufgabe

Keller (2016) fand heraus, dass die Übereinstimmung zwischen den Fähigkeiten und den Herausforderungen einen entscheidenden Effekt auf das Flow-Erleben hat. Ist die Tätigkeit zu einfach, führt die Ausführung eher zu Langeweile als zum Flow. Ist sie allerdings zu schwierig, setzen Frustration, Stress oder schwindendes Interesse ein (Bakker & Oerlemans, 2011). Flow ist damit auch eng mit Motivation und Lernen verknüpft (Rheinberg, 2016)

Eine weitere wichtige Komponente, um in den Flow zu kommen ist die Fähigkeit, sich zu konzentrieren und zu fokussieren (Csikszentmihalyi, 2014). Ohne Fokus gibt es keinen Flow. Daniel Goleman schreibt in seinem Buch "Focus: The Hidden Driver of Excellence" (2013), dass nur 20 Prozent der Menschen wenigstens einen Flow-Moment am Tag haben. Etwa 15 Prozent der Menschen kommen während eines typischen Tages erst gar nicht in den Flow-Zustand. Seiner Aussage nach ist ein klarer Fokus der Türöffner für das Flow-Erleben. Fokus bringt Klarheit, führt zu mehr Entspannung und ist ein Verstärker, um seine Ziele zu erreichen. Fokussiertes Arbeiten, frei von Ablenkungen, Multitasking oder geteilter Aufmerksamkeit bringt uns schneller und effizienter zum Ziel (Goleman, 2013). Auf der anderen Seite hilft Fokus auch dabei, die Aufmerksamkeit auf bestimmte Dinge zu richten und sie so in das Bewusstsein zu rücken. Milton Erickson, amerikanischer Psychiater und einer der Begründer der modernen Hypnotherapie sagte bereits: "Energy flows where your attention goes." Die Fähigkeit, sich zu fokussieren, ist der Schlüssel zu mehr Produktivität, Kreativität und einem erfüllten Leben (Bailey, 2019).

3 Coaching hilft dabei, Ablenkungen aufzudecken, in die Gegenwart zu kommen und Lösungen für mehr Klarheit und Fokus zu finden

In diesem Abschnitt möchte ich beleuchten, wie das Wissen um die Konzepte im Coaching Anwendung finden kann. Bei gewissen Fragestellungen oder Themen kann es helfen, die Aufmerksamkeit der Coachee auf die Gegenwart zu lenken und das Flow-Erleben zu unterstützen, um die Zufriedenheit oder Produktivität zu unterstützen. Beispielsweise könnten es Themen oder Situationen sein, wie:

- Coachee berichtet davon, dass sie sich auf der Arbeit langweilt und sie ihr keine Freude macht.
- Coachee fühlt sich gestresst und überfordert in verschiedenen Lebensbereichen.
- Coachee fällt es schwer, abzuschalten und fühlt sich innerlich leer.
- Coachee hat das Gefühl, dass das Leben schnell verfliegt und hat Angst davor, nicht genug Zeit zu haben.
- Coachee startet viele Themen und Projekte. Ihr fällt es schwer, diese zu beenden oder sich zu fokussieren.
- Coachee ist unglücklich und sucht nach dem Sinn im Leben.
- Coachee arbeitet viel, unternimmt viel, aber fühlt sich nicht erfüllt.

Dies sind natürlich nur Beispiele für Themen, die eine Coachee in eine Session einbringen kann. Individuell wird in jedem Coaching-Prozess eine ausführliche Ziel- und Auftragsklärung durchgeführt, um zum Kern des Anliegens zu gelangen. Entlang des GROW Prozesses lassen sich verschiedene Fragen und Techniken einbauen, um den Fokus und das Flow-Erleben zu begünstigen.

Goal

Bereits die Zielformulierung, insbesondere eine positive und smarte Zielsetzung, hilft, den Fokus beizubehalten, produktiver zu sein und ein besseres Zeitmanagement zu haben. Hier unterstützt die Coach bei der Zieldefinition für die Coaching Session, um die Basis für die nachfolgenden Schritte zu legen

Fragen

Was ist dein Ziel für diese Coaching Sitzung?

Welches Ziel möchtest du langfristig erreichen?

Woran merkst du, dass du das Ziel erreicht hast? Was ist dann anders?

Wie fühlst du dich dann?

Was können Außenstehende an dir beobachten?

Reality

Hier können Fragen zum Einsatz kommen, die herausarbeiten, wann die Coachee das letzte Mal im Flow-Zustand war. Es geht darum, die derzeitige Situation und den Kontext zu erfassen.

Fragen

An welche Momente erinnerst du dich, in denen du bereits im Flow warst?

Was war die letzte Situation, in der du Leichtigkeit und Freude empfunden und alles um dich herum vergessen hast?

Was hast du dabei gemacht? Welcher Tätigkeit bist du dabei nachgegangen?

Wie hat sich das angefühlt, als du im Flow warst?

Warum warst du gerade in diesen Situationen im Flow?

Welche anderen Faktoren haben dabei für dich eine Rolle gespielt?

Wann oder in welchen Lebensbereichen fällt es dir einfacher, dich zu konzentrieren?

Wenn du an die Aktivität X denkst: Auf einer Skala von 1-10 (1 wenig, 10 sehr stark) -

Wie tief warst du in sie versunken?

Was lernst du daraus? Was könnte dir auch in Zukunft dabei helfen, öfter im Flow zu sein?

Was reißt dich aus deinen Aufgaben? Was sind deine Fokus-Fresser?

Options

Nachdem die Situation und der Kontext der Coachee beleuchtet wurden, konzentriert sich der nächste Schritt auf das Finden von Ideen und Lösungsansätzen. Dabei ist es wichtig, das Entwickeln möglichst vieler Optionen zu unterstützen, statt die richtige Antwort zu finden. Hier können Fragen zum Einsatz kommen wie:

Fragen

Was wolltest du schon immer mal ausprobieren?

Was lernst du aus vergangenen Flow-Momenten? Was könnte dir auch in Zukunft dabei helfen, öfter im Flow zu sein?

Wer aus deinem Umfeld ist besonders gut darin, sich zu fokussieren und ihre Ziele zu erreichen? Was ist wohl ihr Geheimrezept?

Wie kannst du deine Aufmerksamkeit auf die Gegenwart lenken?

Was hilft dir, fokussiert zu bleiben?

Will

Während in der vorherigen Phase möglichst viele Lösungsansätze gesammelt wurden, liegt hier der Fokus auf der Entscheidung bzw. Priorisierung der Ansätze sowie der Ableitung von konkreten nächsten Schritten. Die Coachee weiß selbst am besten, wie sie ihre persönlichen Ziele erreichen kann. Die Coach hingegen unterstützt dabei, Hürden aufzudecken, vorzubeugen und die Ressourcen der Coachee für die Umsetzung sichtbar werden zu lassen.

Fragen

Was machst du konkret in den nächsten 24 Stunden?

Welche Hürde könnte dich beim Erreichen deiner Ziele hindern?

Wer oder was kann dich beim Erreichen deiner Ziele unterstützen?

Auf einer Skala von 1 bis 10, wie wahrscheinlich ist es, dass du deine konkreten Schritte umsetzt? Was hält dich von einer 10 ab?

Was könntest du tun oder verändern, um der 10 näher zu kommen?

Einzelne Interventionsmethoden zur Förderung von Fokus und Aufmerksamkeit lassen sich passend in den Coachingprozess einbauen oder können als angeleitete Selbstreflexion mitgegeben werden. Es handelt sich teilweise um Übungen, die Coachees helfen, in die Gegenwart zu kommen, achtsam zu sein. Auch wenn Achtsamkeit und Flow unterschiedliche Konzepte sind, haben beide gemeinsam, dass unsere Aufmerksamkeit ganz im Hier und Jetzt ist. Der Unterschied liegt darin, dass wir bei der Achtsamkeit ganz bewusst wahrnehmen, was mit uns gerade passiert. Flow hingegen zeichnet sich gerade durch Selbstvergessenheit aus. Eine stärkere Präsenz auf die Gegenwart hilft in jedem Falle, sich zu fokussieren und damit eine Grundlage für das Flow-Erleben zu generieren.

Im Folgenden findet sich eine kleine Auswahl von Übungen.

Das Finden von Energie- und Aufmerksamkeitsfressern

1. Schreibe auf, welchen Dingen du deine Zeit widmest. Was machst du den Tag lang so?
2. Erstelle 3 Spalten unter deiner Liste mit den Fragen: (1) Was aus der Liste ist wirklich notwendig? (2) Was davon ist überflüssig? (3) Was davon kannst du delegieren? Sortiere deine Dinge dort ein.
3. Schau dir die Spalte mit den Dingen an, die wirklich notwendig sind. Was fällt dir auf? Wie geht es dir dabei?
4. Leite für dich ab, was die Erkenntnisse für dich bedeuten und triff deine Entscheidungen: Was führst du weiter fort und was nicht?
5. Sei stolz auf dich und darauf, deine Fresser identifiziert zu haben und sie künftig zu reduzieren oder zu meiden.

Der Body-Scan nach Jon Kabat-Zinn

Mit dem Body-Scan wird eine Art innere Wanderung durch den Körper, den Geist und die Gefühle ausgelöst. Bei der Übung geht es darum, seinen Körper wahrzunehmen und die Aufmerksamkeit auf sich selbst zu richten. Eine Body Scan Anleitung nach

<https://www.projekt-gesund-leben.de/2015/03/anleitung-zum-body-scan-mbsr-uebung/> :

- Achte darauf, dass du bequem sitzt oder liegst, die Arme liegen neben dem Körper oder liegen bequem auf den Oberschenkeln.
- Beginne, tief ein und aus zu atmen. Schließe mit dem Ausatmen die Augen und komm langsam zur Ruhe.
- Sobald du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, komme mit deiner Aufmerksamkeit und deiner Konzentration wieder zurück zur jeweiligen Körperregion.
- Beginne mit deinen Füßen. Fühle, an welchen Stellen die Füße den Boden oder die Unterlagen berühren und nimm deine Fersen, die Fußsohlen, die Zehen und den Fußspann ganz bewusst wahr.
- Spüre dann in deine Unterschenkel hinein, die Waden und die Schienbeine.
- Wandere dann mit deiner Aufmerksamkeit in die Knie, die Oberschenkel und fühle, wo die Oberschenkel die Unterlage oder den Stuhl berühren.
- Wandere dann mit deiner Konzentration in deinen Bauch. Atme tief in den Bauch hinein und dann spüre, wie sich deine Bauchdecke beim Atmen hebt und senkt.
- Fühle, wo der Rücken anliegt. Sind die unteren Rückenmuskeln entspannt? Überprüfe, ob die Schultern locker nach unten hängen.
- Dann lässt du die Gesichtsmuskeln entspannen, überprüfe, ob der Unterkiefer locker ist, ob die Augenlider ganz locker aufeinander aufliegen.

- Spüre danach in deine Arme hinein. Nimm wahr, an welchen Stellen deine Arme aufliegen und fühle in die Oberarme, die Ellenbogen, die Unterarme und in deine Finger hinein.
- Bereite dich dann darauf vor, die Übung abzuschließen. Mit einer der nächsten Ausatmungen öffnest du deine Augen wieder. Nimm einige tiefe Atemzüge und strecke und räkel dich

10 min Achtsamkeit am Tag mit Aktivierung der Sinneskanäle (VAKOG)

Dies ist eine weitere Technik, die dabei hilft, den Fokus auf den Moment zu richten. Da auch kleine Momente im Alltag, wie eine gute Tasse Tee oder ein kleiner Spaziergang bewusst gelebt und wahrgenommen werden können, bieten sie sich bestens für die Übung an. Suche dir einen Moment aus und konzentriere dich ganz bewusst darauf. Gehe die Sinnesmodalitäten einzeln nacheinander ab.

Visuell - Was siehst du?

Auditiv - Was hörst du?

Kinästhetisch - Was spürst du?

Olfaktorisch - Was riechst du?

Gustatorisch - Was schmeckst du?

Finde deine Flow Momente

Beim Spielen von Instrumenten, bei sportlichen oder künstlerischen Aktivitäten, beim Handwerken oder Videospiele - die Bandbreite der Tätigkeiten, in denen Flow-Erleben stattfindet, ist groß. Auch vermeintlich kleine Tätigkeiten, wie Hausarbeit, Lesen, Musikhören oder Kochen können Micro-Flow-Momente entstehen. Die Übung hilft dabei, potenzielle Situationen zu entdecken und diese künftig bewusster zu erzeugen.

1. Sammeln: Erstelle eine Liste mit allen Tätigkeiten, die du gerne tust und die dir Spaß machen (auch solche, die du in der Vergangenheit gerne gemacht hast).
2. Auswählen: Wähle aus, bei welchen Tätigkeiten du Flow-Momente gespürt hast.
3. Reflexion: Welche der Flow-Tätigkeiten setzt du regelmäßig um? Welche würdest du gerne häufiger in deinen Alltag integrieren und was müsstest du dafür verändern? Wie kannst du Flow-Momente unterstützen (z.B. Tageszeit, Ort, Umgebungsgeräusche, etc.)? Was hindert dich daran, in den Flow zu kommen?

4. Plan: Was nimmst du dir für die nächste Zeit vor? Was möchtest du verändern, um mehr Flow zu erleben?

Fazit

Auch in der heutigen Welt, die voller Möglichkeiten, aber auch Ablenkungen ist, ist es möglich, in den Flow zu kommen. Es ist sogar ratsam, sich bewusst in Flow-Momente zu begeben, denn zahlreiche Studien belegen, dass Flow mit mehr Produktivität und Zufriedenheit zusammenhängt. Auf biologischer Ebene lässt sich dieser Zustand durch Veränderungen in Hirnregionen, Veränderungen elektrischer Signale und Veränderungen von Neurotransmittern erklären. Im Flow sind wir wacher, kreativer, denken weniger über uns selbst und unsere Sorgen nach und konzentrieren uns vollkommen auf eine Sache. Dafür braucht es die Fähigkeit, für einen längeren Zeitraum fokussiert zu sein und die Tätigkeit darf nicht zu leicht oder zu schwer sein.

Im Coaching kann das Wissen um das Flow-Erleben dabei helfen, Coachees auf ihrem Weg zu mehr Zufriedenheit und Sinnhaftigkeit im Leben zu begleiten. Durch Reflexionsfragen, -methoden und Übungen für mehr Fokus sind Coachees in der Lage, ihre eigenen Ressourcen zu entdecken und künftig wieder stärker in die Gestaltung ihres Lebens zu kommen. Fokus und Flow helfen dabei, produktiver zu sein und Ziele zu erreichen, vor allem aber auch, wieder mehr Leichtigkeit, Ruhe und Freude zu empfinden.

Quellen

Ashby, F. G., Isen, A. M., and Turken, U. (1999). A neuropsychological theory of positive affect and its influence on cognition. *Psychol. Rev.* 106, 529–550.

Bailey, C. (2019). How to Get Your Brain to Focus
https://www.youtube.com/watch?v=Hu4Yvq-g7_Y (letzter Zugriff: 15.12.2022)

Bakker, A. B., and Oerlemans, W. (2011). “Subjective well-being in organizations,” in *The Oxford Handbook of Positive Organizational Scholarship*, eds K. S. Cameron and G. M. Spreitzer (Oxford: Oxford University Press), 178–189.

Carr, N. (2011). Why the Human Brain Can't Multitask
<https://www.youtube.com/watch?v=BpD3PxrgICU> (letzter Zugriff: 15.12.2022)

Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*. New York, NY: Harper & Row.

Csikszentmihalyi, M. (2014). “Toward a psychology of optimal experience,” in *Flow and the Foundations of Positive Psychology*, ed M. Csikszentmihalyi (Dordrecht: Springer), 209–226.

Csikszentmihalyi, M. (2014). Flow, the secret to happiness.
https://www.ted.com/talks/mihaly_csikszentmihalyi_flow_the_secret_to_happiness (letzter Zugriff: 15.12.2022)

Frey, H. Anleitung zum Body-Scan – MBSR-Übung
<https://www.projekt-gesund-leben.de/2015/03/anleitung-zum-body-scan-mbsr-uebung/>,
(letzter Zugriff: 15.12.2022)

Goleman, D. (2013). *Focus: The hidden driver of excellence*. HarperCollins Publishers.

Harris, D. J., Vine, S. J. & Wilson, R. (2017). Chapter 12 - Neurocognitive mechanisms of the flow state. *Progress in Brain Research*, 234, 221-243.

Hopstaken, J. F., Van Der Linden, D., Bakker, A. B., & Kompier, M. A. (2015). A multifaceted investigation of the link between mental fatigue and task disengagement. *Psychophysiology*, 52(3), 305-315.

Katahira K, Yamazaki Y, Yamaoka C, Ozaki H, Nakagawa S, Nagata N. EEG Correlates of the Flow State: A Combination of Increased Frontal Theta and Moderate Frontocentral Alpha Rhythm in the Mental Arithmetic Task. *Front Psychol*. 2018 Mar 9;9:300

Keller, J. (2016). "The flow experience revisited: the influence of skills-demands-compatibility on experiential and physiological indicators," in *Flow Experience: Empirical Research and Applications*, eds L. Harmat, F. Ørsted Andersen, F. Ullén, J. Wright, and G. Sadlo (Cham: Springer), 351–374.

Moran, A. (2012). Concentration: Attention and performance. In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (117–130). Oxford University Press.

Newport, C. (2016). *Deep work: rules for focused success in a distracted world*. New York, Grand Central Publishing.

Peschl, Markus F. & Fundneider, T. (2019). "The role of radical organizational responsiveness in a (complex) digital world." in *Komplexe Organisation: Digitalisierung als Triebkraft einer veränderten Arbeitswelt*, ed M. J Fritz, N Tomaschek, 15–30.

Rheinberg, F. (2006). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In: Heckhausen, J., Heckhausen, H. (eds) *Motivation und Handeln*. Springer-Lehrbuch. Springer, Berlin, Heidelberg.

Scheier, C. & Held, D. (2007), *Was Marken erfolgreich macht – Neuropsychologie in der Markenführung*, Freiburg.

Van der Linden, D., Tops, M., and Bakker, A. B. (2021). Go with the flow: a neuroscientific view on being fully engaged. *Eur. J. Neurosci*. 53, 947–963.

Wilmer, H. H., Sherman, L. E. & Chein, J. M. (2017). Smartphones and Cognition: A Review of Research Exploring the Links between Mobile Technology Habits and Cognitive Functioning. *Front. Psychol.*, 8, 2-16.