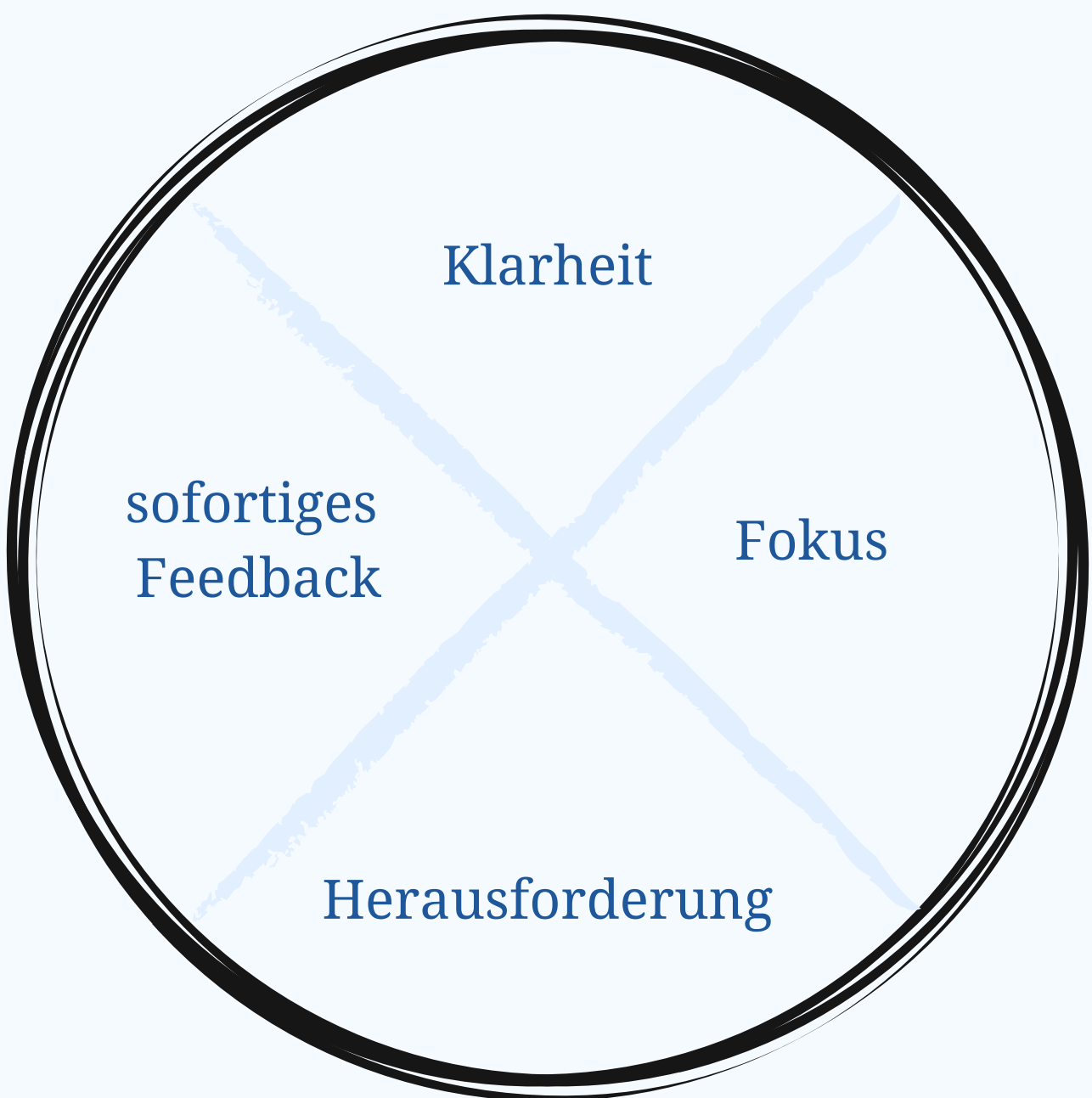


Im Flow sein

Flow-Zustand:

- hoch konzentriert
- Raum und Zeit vergessen
- im Moment sein
- in einer Tätigkeit voll aufgehen

Voraussetzungen für Flow



Im Flow sein

- Setz dir ein Ziel und wisse glasklar, was du dafür tun willst.
- Schaff dir eine Herausforderung, die machbar und anspruchsvoll ist.
- Sorg für Konzentration (Handy weit weg, Internet abschalten).
- Nimm das Feedback deines Handelns wahr: funktioniert - funktioniert nicht