Was versteht man unter Flow?

Merkmale von Flow (Rheinberg)

- Anforderung und Fähigkeit passen optimal zueinander.
- Handlungsanforderungen und Rückmeldungen sind klar und bedürfen keiner Interpretation (»man weiß, was zu tun ist«).
- Der Handlungsablauf wird als glatt und fließend erlebt.
- Die Konzentration auf die Tätigkeit ist anstrengungsfrei und erfordert keine bewusste Willensanstrengung.
- Das Zeitgefühl ist reduziert (»Stunden vergehen wie Minuten«).
- Selbst und Tätigkeit verschmelzen miteinander; (Selbst-)Reflexivität und Selbstbewusstheit treten
  in den Hintergrund.

Handel in völliger Übereinstimmung mit den Zielen des individuellen Selbst.(enge Querbezüge zur intrinsischen Motivation). Nach Csiksentmihalyi ist Flow-Erleben wichtiger Anreiz für Lernen, da sonst ohne Weiterentwicklung des aktuellen Kompetenzniveaus Langeweile entsteht. (eigene Anmerkung: relevant bei Hochbegabung)

Krapp, Greyer und Lewalter, 2014

Eindeutige ID: #1045
Verfasser: Dr. Jutta Zingler
Letzte Änderung: 2023-04-23 10:58

© 2026 Dr. Jutta Zingler <info@cube-academy.org>