

www.akademie.ruhr-uni-bochum.de

Aus Stress mach Flow

Seminar





Christine Heinemann, M.Sc. M.A.

Bereichsleitung:
Psychologie; Sozialwissenschaften;
Medizin; Kommunikation

+49(0)234/32-24605
christine.heinemann@akademie.rub.de

Durchführung - Fakultät für Psychologie



Junior-Prof. Dr.
Corinna Peifer



Marek Bartzik,
M.Sc.

Aus Stress mach Flow (Seminar)

Bei der Arbeit im Fluss sein.

In der heutigen schnelllebigen Gesellschaft ist es eine zunehmende Herausforderung eine Balance aus Arbeitsleistung und Wohlbefinden zu erreichen. So eine Balance ist von großem Wert nicht nur für Beschäftigte wie auch für Unternehmen: zufriedene Beschäftigte sind langfristig gesünder, engagieren sich stärker für das Unternehmen und bleiben leistungsfähig. Die Wissenschaft zeigt: Eine Möglichkeit diese Balance zu erreichen, bietet das sogenannte *Flow-Erleben*.

Flow ist ein Zustand völligen Aufgehens im Tun, der während der Ausführung von Arbeits- und Freizeitaktivitäten auftreten kann. Neben positiven Effekten von Flow auf Motivation, Leistung und Wohlbefinden wirkt sich Flow auch langfristig positiv auf die Arbeits- und Lebenszufriedenheit aus.

Aus der aktuellen Forschung haben wir flow-förderliche Faktoren identifiziert und daraus einen multi-modalen Ansatz zur Steigerung des täglichen Flow-Erlebens entwickelt. Im Training werden diese flow-förderlichen Faktoren auf den Ebenen *die Aufgabe*, *die Anderen* und *die eigene Person* anhand praxisnaher Beispiele systematisch vermittelt und praktisch eingeübt. Großen Wert legen wir auf den Praxis-transfer, sodass das Gelernte unmittelbar im Arbeitsalltag angewandt werden kann.