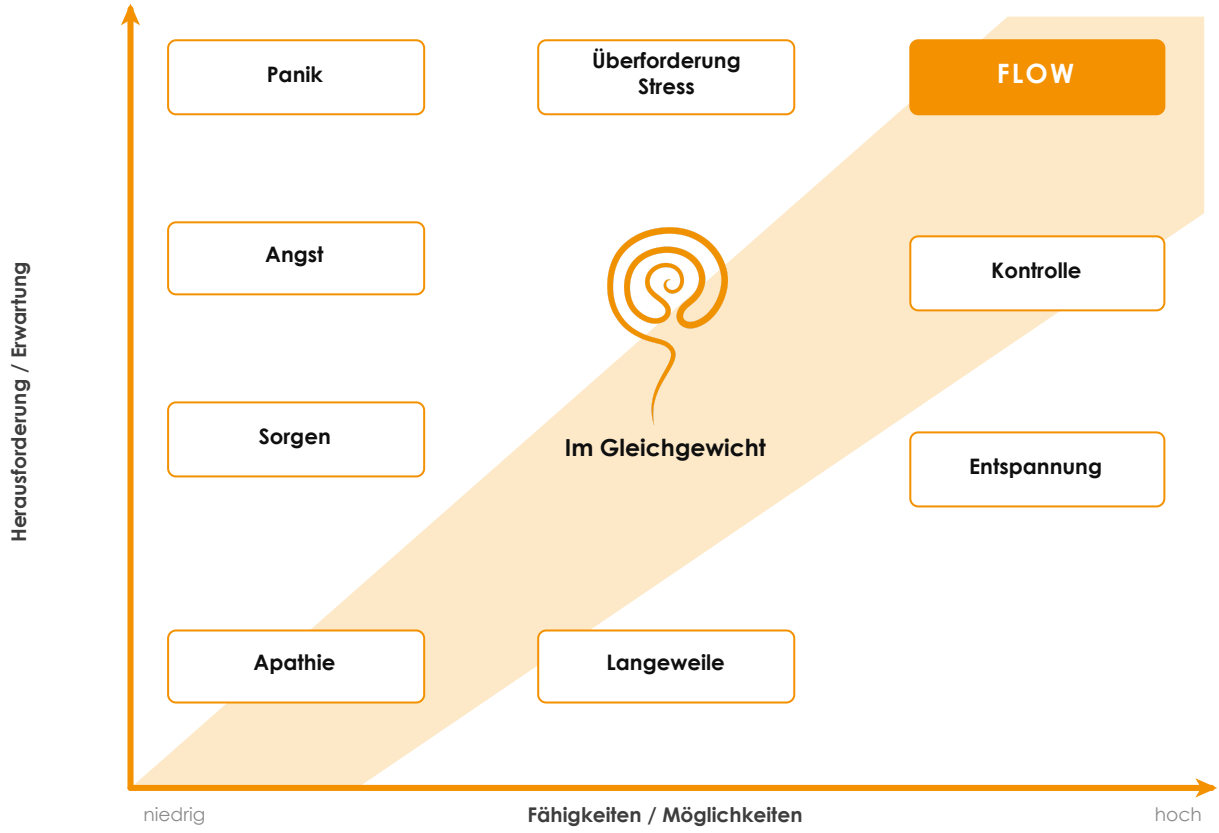
HANNES MUR
mental.power 5.8

Flow: der Fluss in mir

Wenn alles stimmt · Arbeitsblatt

Kennst Du Momente, in denen alles von selbst läuft, die Zeit verfliegt und Du ganz in Deinem Tun aufgehst? Das ist Flow. Er entsteht, wenn die Herausforderung und Deine Fähigkeiten im Gleichgewicht sind, beide auf hohem Niveau. Ist die Herausforderung zu groß, wirst Du unruhig bis panisch. Ist sie zu klein, wird Dir langweilig. Dieses Blatt hilft Dir, Deinen Fluss wiederzufinden.



Herausforderung und Fähigkeiten im Gleichgewicht · mental.power 5.8

So arbeitest Du mit diesem Blatt

1 Erinnern
Geh auf Seite 2 zu einer Situation zurück, in der alles gestimmt hat.

2 Einordnen
Prüfe auf Seite 3, wo Du in Deinen wichtigsten Lebensbereichen gerade stehst.

3 Ausgleichen
Finde auf Seite 4 Deine Hebel: die Herausforderung anpassen oder die Fähigkeiten erweitern.

Gut zu wissen: Flow lässt sich nicht erzwingen, aber vorbereiten. Ein klares Ziel, unmittelbare Rückmeldung und eine Aufgabe, die Dich fordert, ohne Dich zu überfordern, sind die besten Voraussetzungen.

Name _____ Datum _____

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Eine Situation, in der alles stimmte

Denk an einen Moment, in dem Du ganz im Fluss warst, im Beruf, im Sport, beim Musizieren, im Gespräch, in der Natur.

Die Situation war

Die äußeren Umstände, die dazu beigetragen haben

Die inneren Umstände, die dazu beigetragen haben

So habe ich das Stimmigkeitsgefühl im Körper empfunden

Woran ich Flow erkenne

Kreuze an, was Du in Deiner Situation erlebt hast.

- ☐ Ich hatte ein klares Ziel.
- ☐ Ich war ganz konzentriert.
- ☐ Ich habe mich selbst vergessen.
- ☐ Ich wusste sofort, ob es gut läuft.
- ☐ Ich habe die Zeit vergessen.
- ☐ Das Tun war schon die Belohnung.

Was davon könnte ich bewusst öfter herbeiführen?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Meine Herausforderungen

Was fordert Dich in Deinem Leben, im Alltag, im Beruf? Und mit welchen Fähigkeiten begegnest Du dem? Trage dann ein, in welcher Zone der Grafik Du Dich in diesem Bereich gerade siehst.

ZONEN Flow · Kontrolle · Entspannung · Langeweile · Apathie · Sorgen · Angst · Panik · Stress

BEREICH	DIE HERAUSFORDERUNG	MEINE FÄHIGKEITEN DAFÜR	ZONE
Beruf			
Familie und Partnerschaft			
Freizeit und Hobbys			
Gesundheit und Körper			
Persönliche Entwicklung			

Mein Gesamtbild

Wo bin ich überfordert?

Wo bin ich unterfordert?

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.

Was könnte ich ändern?

Es gibt zwei Hebel, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen: Ist die Herausforderung zu groß, wachsen die Fähigkeiten mit Lernen, Üben und Unterstützung, oder Du teilst die Aufgabe in kleinere Schritte. Ist sie zu klein, suchst Du Dir ein höheres Ziel, mehr Verantwortung oder eine neue Aufgabe.

DENKEN	FÜHLEN	HANDELN
Welche Erwartung an mich ist zu hoch oder zu niedrig? Stammt sie von mir oder von anderen?	Wo spüre ich Unruhe, wo Leere? Beides ist ein Signal, kein Fehler.	Einen Schritt kleiner machen oder eine Stufe höher steigen: Was passt gerade?

Hier verkleinere ich die Herausforderung

Hier erweitere ich meine Fähigkeiten

Hier suche ich mir eine größere Herausforderung

Meine Flow-Momente dieser Woche

WANN	WAS ICH GETAN HABE	WAS DAZU BEIGETRAGEN HAT

Mein nächster Schritt

Ein bewusster Schritt Richtung Gleichgewicht genügt.

Das tue ich als Erstes

Woran ich merke, dass ich wieder im Fluss bin

Nach den Worksheets „FLOW: der Fluss in mir" 1 bis 3 von Hannes Mur, Mentaltraining. Das Modell geht auf den Flow-Forscher Mihaly Csikszentmihalyi zurück. Merkmale, Zonen-Tabelle und Hebel sind ergänzte Anregungen.

© 2026 Hannes Mur · mental.power 5.8 · Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung und Weitergabe nur mit schriftlicher Genehmigung. Rechte genannter Quellen bleiben unberührt.