

Inhalt

Einleitung.....	7
Teil 1. Die Grundlagen des Flow	11
Kapitel 1. Flow aus der Vogelperspektive	13
Kapitel 2. Die Entstehungsgeschichte des Begriffs »Flow«.....	16
Kapitel 3. Die Definition von Flow.....	20
Kapitel 4. Die drei Bedingungen für Flow	31
Kapitel 5. Die sechs erfahrungsbezogenen Komponenten des Flow-Zustands	39
Kapitel 6. Die autotelische Persönlichkeit.....	48
Kapitel 7. Flow messen und erforschen	65
Kapitel 8. Tätigkeiten und Kontexte des Flow-Zustands	76
Kapitel 9. Gehirn und Körper im Flow	90
Teil 2. Der Nutzen und die Gefahren von Flow	105
Kapitel 10. Sich so gut fühlen wie noch nie	107
Kapitel 11. Höchstleistungen abliefern	116
Kapitel 12. Die dunkle(n) Seite(n) des Flow.....	130
Teil 3. In den Flow kommen.....	151
Kapitel 13. Im Flow bei der Arbeit	153
Kapitel 14. Die Macht des Sinns	162
Kapitel 15. Humor, Spaß und Spiel.....	175
Kapitel 16. Geist wie Wasser.....	185
Kapitel 17. Sprinten. Ausruhen. Wiederholen.....	197

Kapitel 18. Die Kunst der Erholung	210
Kapitel 19. Eins nach dem anderen	229
Kapitel 20. Sinnesreize, die den Flow unterstützen	247
Kapitel 21. Umgang mit Flow-störenden Emotionen	266
Kapitel 22. Flow-fördernde Werte.....	292
Nachwort. Das Versprechen des Flow.....	315
Dank	318
Anmerkungen.....	320