

# Inhalt

Einleitung.....	7
<b>Teil 1. Die Grundlagen des Flow .....</b>	<b>11</b>
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
<b>Teil 2. Der Nutzen und die Gefahren von Flow .....</b>	<b>105</b>
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
<b>Teil 3. In den Flow kommen.....</b>	<b>151</b>
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