

# INHALT

Vorwort	7
1. Flow-Run – wie Lizz Görgl auf magische Art und Weise Doppelweltmeisterin wurde	11
2. Flow – die Fakten	19
3. Der Flow – ein perfekter, systemischer Zustand?	28
4. Flow und Zeit	48
5. Die flow- und leistungsbestimmenden Faktoren	58
6. Die Kraft des Flows – idealer Leistungszustand oder doch Lebenszustand?	77
7. Mein Leben im Flow	126
8. Kinder im Flow	156
9. Flow-Stories	169
10. Die Zukunft – wie wir uns eine magische Welt im Flow vorstellen	201
Schlusswort	209
Anmerkungen	219
Die Autorin und der Autor	221
Bildnachweise	223