

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	1
2 Flow im Kontext der Motivationspsychologie: ein wichtiges Puzzle-Teil?	5
2.1 Der zweckrationale Ansatz der Motivation	5
2.2 Tätigkeitsanreize als Motivationsquelle.	8
2.3 Die Geburtsstunde des Flow	10
3 Was genau ist und woran erkennen wir Flow?	13
4 Ein Blick hinter die Kulisse: Wie entsteht Flow?	17
4.1 Das Kanal-Modell des Flow-Erlebens	17
4.2 Persönliche Einflussfaktoren	21
4.3 Psychophysiologische und neurokognitive Ansätze	23
5 Flow-Tracking: Wie können wir Flow messen?	29
5.1 Interviews.....	30
5.2 Erlebnisstichproben-Methode	31
5.3 Psychometrische Skalen.	32
6 Zwei Seiten einer Medaille: Welche Auswirkungen hat Flow?	35
6.1 Gute Gründe für mehr Flow: die positiven Effekte	35
6.2 Jenseits der rosaroten Brille: mögliche Gefahren von Flow	39
7 Ausblick: Es bleibt (oder wird) spannend	43
8 Schluss	45
Literatur	49