

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