

INHALTSVERZEICHNIS

1	Einleitung	1
1.1	Als Straßenfotografin in der Stadt	4
1.2	Die Idee	7
1.3	Workflow, kreativer Flow, mentaler Flow	12
1.4	An wen ist das Buch gerichtet?	15
1.5	Warum Schreiben mit dazugehört	18
1.6	Der Aufbau des Buches	19
2	Flow, Kreativität und Glückserlebnis	21
2.1	Der Flow	23
2.1.1	Wer kommt in den Flow?	25
2.1.2	Ist das ein Flow?	26
2.1.3	Definition von Flow	29
2.1.4	Ein Cocktail aus Neurotransmittern	31
2.1.5	Grundvoraussetzung: das ideale Gleichgewicht	35
2.1.6	Stufen zum Flow	38
2.1.7	Typen von Motivation	42
2.1.8	Neun Komponenten	43
2.1.9	Im Flow macht Fleiß Spaß	54
2.1.10	Dauer eines Flows	55
2.1.11	Tiefe des Flows	56
2.1.12	Drohende Gefahren	57
2.1.13	Vom Wert der »Unvollendeten«	60
2.1.14	Rational oder esoterisch?	61
2.1.15	Glückserlebnis im Flow	63
2.1.16	Flow im Team	65
2.2	Die Kreativität	66
2.2.1	Kreatives Schaffen mit Disziplin	73
2.2.2	Zeit für Kreativität	79
2.2.3	Der Fehlglaube an Talent	82
2.3	Das Glück	83
2.3.1	Glückliche Fügung oder selektive Wahrnehmung?	84
2.3.2	Definition von Erfolg	86
2.3.3	Vergänglichkeit akzeptieren	86

3 Wie erlangst du den mentalen Flow-Zustand?

Konkrete Tipps	89
3.1 Streng notwendige Bedingungen.....	92
3.2 Deine innere Verfassung.....	95
3.3 Die Beziehung zu deiner Kamera.....	102
3.4 Flexible Bedingungen.....	108
3.4.1 Triviales	108
3.4.2 Kognitives	109
3.4.3 Orientierendes.....	118
3.4.4 Zeitliches.....	123
3.5 Lass es laufen.....	131
3.6 Workflow zum Flow.....	133
3.6.1 Der Vorabend.....	134
3.6.2 Der Morgen-Flow	135
3.6.3 Der Tag im Flow	136
3.6.4 Am Schreibtisch	138
3.6.5 Der Zeitpunkt für das Ende	140
3.7 Fotografierend in den Flow kommen	141

4 Anwendungen des Flows in der Fotografie 147

4.1 In Kürze: FIT – mein Fotoapparat, Ich und mein Thema	149
4.1.1 F: Fotoapparat.....	149
4.1.2 I: Ich	150
4.1.3 T: Thema.....	152
4.2 Die Entwicklung deiner Fotografie	159
4.2.1 Vom Knipsen zum Einzelbild.....	163
4.2.2 Die Fotoserie.....	169
4.2.3 Ein komplexes Einzelbild	177
4.2.4 Ein Fotoprojekt	180

5 Anregungen und bildlich gewordene

Flow-Wirkung 195

5.1 Erfahrungsschatz sammeln 197

5.2 Inspiration umsetzen 200

5.3 Beispiele berühmter Fotografen im Flow 203

Anhang

Schlusswort 207

Danksagung 208

Weiterführende Literatur 211

Bücher und wissenschaftliche Veröffentlichungen 211

Zitierte Episoden 212

Podcasts und YouTube-Serien,
die mich regelmäßig inspirieren 212