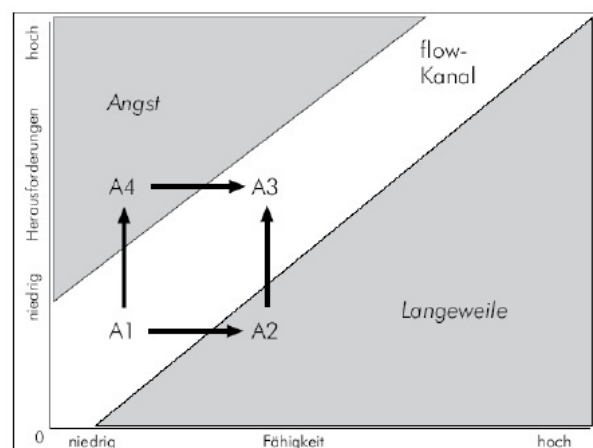
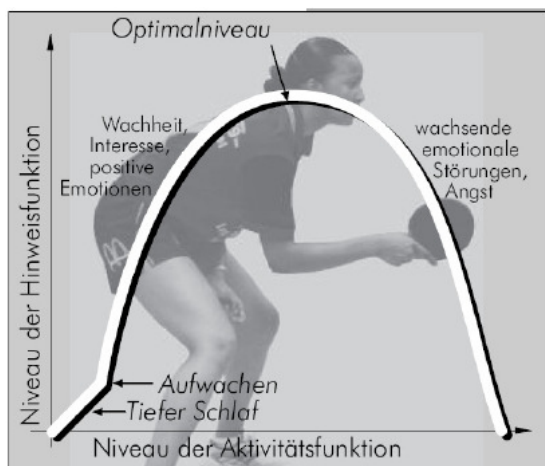




## “Was bedeutet ”Flow“ ???

Der Normalzustand des Bewusstseins ist das Chaos! Eigene Motivation ist der Versuch, das Chaos im Bewusstsein zu verhindern.

Der angestrebte geordnete Zustand des Bewusstseins heißt bei Berlyne “Homöostase” (Ausgeglichenheit, Zufriedenheit), bei Csiks “**FLOW**” (Freude, Glück, bis hin zur Ekstase).





## Bedingungen für Erzeugung von Flow bei körperlichen Akten:

- a) **Ziele:** ein Gesamtziel setzen und so viele Unterziele, wie realistisch möglich sind.
- b) **Rückmeldung:** Methoden zur Messung des Fortschritts in Hinsicht auf das Ziel finden.
- c) **Tätigkeit** Sich auf die konzentrieren, die Herausforderungen immer feiner differenzieren.
- d) **Fähigkeiten** Die jeweils notwendigen entwickeln.
- e) **Messlatte** Die höher setzen, wenn die Aktivität langweilig wird.

**Für die meisten Nachwuchsspieler, die (aus welchem Grund auch immer) aus dem flow-Kanal herausfallen, gilt:**

**„they never come back“ – sie kommen nicht wieder in einen flow- Kanal hinein, sondern werden bestenfalls Hobbyspieler**