



Flow-Erleben

Das Konzept des „Flow-Erlebens“ wurde in den 70er Jahren von dem ungarischstämmigen Chicagoer Professor Mihaly Csikszentmihalyi (sprich: Tschick-ßent-mi-haji) entwickelt. Es bezeichnet den Zustand des völligen „Eintauchens“ in und des kontinuierlichen „Fließens“ mit einer Tätigkeit. Zugespitzt könnte man von einer Art „Selbsthypnose“ oder auch „Trance“ sprechen. Dabei ist hier aber keineswegs eine Trübung des Bewusstseins gemeint – im Gegenteil! Im Zustand des Flows ist die Wahrnehmung geschärft und klar auf einen Gegenstandsbereich gerichtet.

Das Modell der Verteilung kognitiver Ressourcen nach Kahneman (1973), Norman und Bobrow (1975) leistet eine Erklärung für den Zustand des Flow-Erlebens. Nach diesem Modell verfügt der Mensch bei der Informationsaufnahme und -verarbeitung über begrenzte kognitive Kapazitäten.⁴⁸ Jeder Vorgang benötigt einen Teil der Ressourcen, insgesamt kann die Gesamtkapazität jedoch nicht überschritten werden. Je mehr Aufmerksamkeit wir einer Aufgabe schenken, umso weniger bleibt für weitere Aufgaben. Dabei muss betont werden, dass hier die wirklich zeitgleiche *Teilung* der Aufmerksamkeit gemeint ist, also nicht ein schnelles Hin- und Herwechseln zwischen mehreren Aufgaben.

Zum Lernen
anregen

Motivation in Theorie
und Praxis

Prof. Dr. Ingrid Isenhardt
Darmstadt



© 2008