

Flow erleben

Glücksgeheimnis Flow - so finden Sie **2016** Ihr Lebenselixier



Das größte Glück erleben Menschen nicht im Urlaub im Liegestuhl am Meeresstrand. Die besten Momente im Leben sind nicht die passiven oder entspannten, sondern sie ereignen sich, wenn Körper und Seele bis an die Grenzen angespannt sind. Im *Flow*-Zustand sind Sie so in eine Tätigkeit vertieft, dass nichts anderes mehr eine Rolle zu spielen scheint.

simplify-Tipp Nr. 1: Bringen Sie sich total ein, denn eine zu starke Trennung von Privat- und Arbeitsleben ist glückshemmend. Angestelltenmentalität („um 16 Uhr den Griffel fallen lassen“) verhindert *Flow*. Glück braucht die Bereitschaft, sich einer Sache ganz hinzugeben. Menschen, bei denen Beruf und Privates ineinander übergehen, kommen leichter zu *Flow*-Erfahrungen.

simplify-Tipp Nr. 2: Konzentrieren Sie sich auf 1 Tätigkeit.

Menschen, die mehreren Aktivitäten gleichzeitig ihre Aufmerksamkeit widmen müssen, sind in diesem Moment unfähig zum *Flow*. Erst wenn eine Aktion Sie vollständig ausfüllt, werden Sie Glücksmomente erfahren können.

simplify-Tipp Nr. 3: Lernen Sie Ihre Arbeit zu genießen. Menschen, die den *Flow* erleben, haben es geschafft, die Beschränkungen ihrer Arbeitsumgebung in Möglichkeiten umzuwandeln. Sie sind sich selbst der Maßstab für ihre Qualität, nicht mehr in erster Linie die Anerkennung der anderen oder das Geld, das sie mit ihrem Job verdienen.

simplify-Tipp Nr. 4: Erstaunlicherweise ist Arbeit leichter zu genießen als Freizeit. Die Arbeitswelt enthält eingebaute Ziele und Regeln. Freizeit dagegen ist unstrukturiert. Scheuen Sie sich daher nicht, Ihre Freizeit zu planen und bewusst zu gestalten. Menschen, die ihre Freizeit nicht vergeuden, haben ein positiveres Lebensgefühl.

aus: Der simplify-Jahresbegleiter

**Wir wünschen Ihnen für 2016
viel Glück, insbesondere körperliche und geistige Fitness
sowie erfüllende Tatkraft**



Rudolf Stegmann, Judith Meidhof, Stephanie Schuck
Carolin Amrhein, Christin Arnold, Petra Bühlmeyer, Katja DiVincenzo, Sybille
Farrenkopf, Julian Körner, Edina Lehmann, Verena Nimbler, Alexandra Reinhard, Tatjana
Roth, Maria Reising, Nadine Roßmeißl, Ute Salg, Klaus Stenger