FLOWLETES - ATHLETES IN FLOW

FLOW IM SPORT

WAS IST FLOW?

Flow ist ein Zustand völliger Vertiefung in eine Tätigkeit, in dem Handlungen mühelos wirken, die Aufmerksamkeit vollständig gebündelt ist und die Leistung ihr natürliches Maximum erreicht. Dieser Zustand geht mit intensiver Freude, tiefer Konzentration und einem Gefühl des Aufgehens in der Aufgabe einher.

MIHÁLY CSÍKSZENTMIHÁLYI

...prägte den Begriff und beschrieb Flow als „optimal experience". Ein Moment, in dem wir ganz im Hier und Jetzt aufgehen. Während des Flows herrscht Ordnung im Bewusstsein, keine Ablenkung, kein innerer Konflikt.

Mihály Csíkszenmihályi
(Bildquelle: Wikipedia)

WIRKUNGEN

Flow macht das Selbst komplexer:

- Differenzierung: man fühlt sich fähiger.
- Integration: Gedanken, Gefühle und Handlungen sind im Einklang.

Regelmäßiger Flow verbessert langfristig die Lebensqualität.

WEITERE BEGRIFFE FÜR DEN FLOW-ZUSTAND

- The Zone (Sportpsychologie)
- Optimal Experience (Csíkszentmihályi)
- Peak Performance (Maslow)
- Pure Performance (Mumford)

© 2026 Bence Supola

FLOWLETES - ATHLETES IN FLOW

FLOW IM SPORT

DIE 4 PHASEN DES FLOWS

Flow ist ein Zyklus, kein einzelner Moment und kein Ergebnis des Zufalls. Er entsteht, wenn bestimmte Bedingungen erfüllt sind. Viele Sportler haben bereits einen leichten Zugang zum Flow, da sie die Bedingungen bewusst oder unbewusst wiederholt herstellen, und zwischen den Phasen leicht wechseln können.

1 STRUGGLE

Hohe Anstrengung, Lernen, Vorbereitung. Die Spannung baut sich auf, die Aufgabe erscheint komplex genug, um alle Sinne darauf richten zu müssen.

2 RELEASE

Loslassen, Entspannung, Übergang. Flow entsteht aus einer leicht entspannten Haltung. Dieser Punkt erscheint vorerst widersprüchlich, und ist deshalb extrem wichtig – ein externer oder interner Trigger löst die Spannung in Konzentration auf.

3 FLOW

Völlige Vertiefung, Zeitlosigkeit, Leichtigkeit.
Das Geschehen wird vom Sportler antizipiert, ohne Zeitgefühl oder Abgrenzung zwischen sich selbst und dem Geschehen.

4 RECOVERY

Regeneration, Integration, Wachstum. Während dem Flow werden unterschiedliche Hormone ausgeschüttet (u.a. Dopamin), deren Verringerung im Körper zum temporären Tiefpunkt führen kann. Eine geplante Erholung und Reflexion ist unerlässlich, um zukünftige Flow-Erlebnisse zu erleichtern. Mit richtiger ‚Recovery'-Phase kann Flow zu einem hocheffizienten Lernerlebnis werden.

© 2026 Bence Supola

FLOWLETES - ATHLETES IN FLOW

FLOW IM SPORT

DIE WICHTIGSTEN BEDINGUNGEN FÜR FLOW-READINESS

CHALLENGE-SKILL RATIO

langweilig | flow-ready | überfordert

Die Aufgabe fordert Dich, aber überfordert Dich nicht. Das Ergebnisziel lässt sich im Leistungssport nicht immer aussuchen. Aber welche Ziele im Moment gerade vor Augen stehen, kann man bewusst steuern. Ist eine Aufgabe zu komplex, sollte man sie aufteilen – ist sie hingegen zu einfach oder langweilig, ist die Erhöhung der Komplexität eine gute Strategie.

Passt die Schwierigkeit zu meinen Fähigkeiten? Muss ich die Komplexität erhöhen, oder evtl. meine Zielsetzungen aufteilen?

KLARE ZIELE

Flow entsteht, wenn Du weißt, was Du jetzt erreichen willst. Ordnung im Bewusstsein kann entstehen, wenn unser Vorhaben mit unseren Handlungen abgestimmt ist. Wenn Klarheit herrscht, öffnet sich der Sportler für den Moment, und man hat viel mehr Kapazität für die gelieferten Informationen der Sinnesorgane, die unerlässlich für die Leistung sein können.

Wie klar ist mein Ziel für die nächste Einheit?

UNMITTELBARES FEEDBACK

Du erkennst sofort, ob Du auf dem richtigen Weg bist.

Feedback lässt sich nicht bei jeder Tätigkeit problemlos gewinnen – vor allem dann nicht, wenn die übergeordneten Ziele sehr groß sind und erst in der Zukunft erreicht werden. Umso wichtiger ist es, jene Teilziele zu definieren, die ein unmittelbar überprüfbares Feedback ermöglichen.

Woran erkenne ich Fortschritt in Echtzeit?

© 2026 Bence Supola

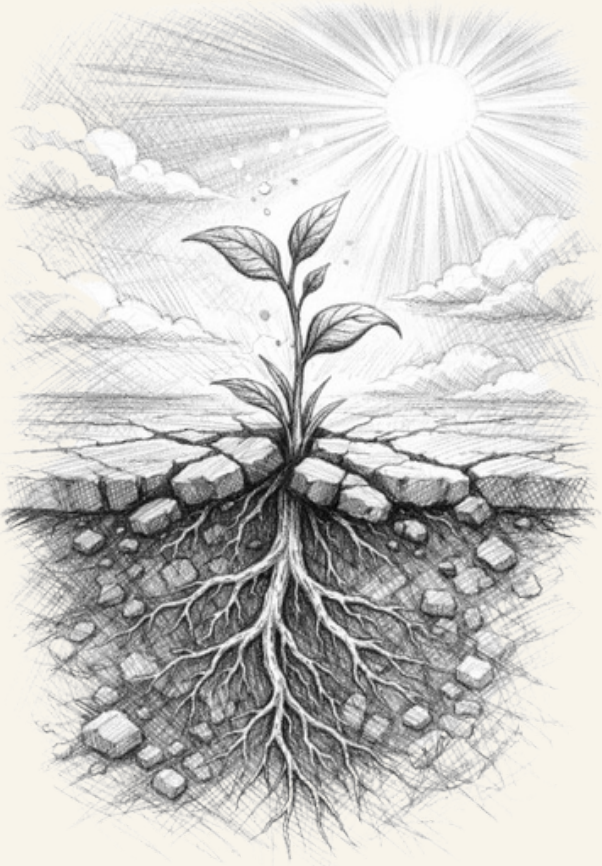
FLOWLETES - ATHLETES IN FLOW

FLOW IM SPORT

GROWTH MINDSET ALS GRUNDLAGE FÜR FLOW

FIXED MINDSET

Ein Fixed Mindset blockiert Flow: Angst vor Fehlern, Perfektionismus & Selbstzweifel erlauben nicht, dass die analytische Kontrolle nachgibt.



GROWTH MINDSET

Ein Growth Mindset öffnet Flow: Neugier, Lernorientierung, Risikobereitschaft. Wenn unsere Gedanken nichts verdrängen (Growth Mindset erlaubt auch Fehler, da wir daraus lernen können), können wir erst all unsere Erfahrungen in Einsatz bringen.

Wie gehe ich mit Fehlern um — empfinde ich sie als Bedrohung oder als Information?

LITERATUR

- Csíkszentmihályi – Flow: The Psychology of Optimal Experience
- Steven Kotler – The Rise of Superman
- George Mumford – Unlocked
- Arne Dietrich – Transient Hypofrontality Theory
- Carol Dweck – Mindset

WENN DU BEREIT BIST HERAUSZUFINDEN, WIE DEIN FLOW DICH WEITERBRINGEN KANN, MELDE DICH FÜR EIN KOSTENLOSES ERSTGESPRÄCH AN

www.flowletes.at

© 2026 Bence Supola