

MARLIES TERSTEGGE

BRING

FLOW

IN DEIN LEBEN

DER AKTIVE WEG ZUM GLÜCK



PATMOS

denen ich nun als Psychotherapeutin arbeite, habe ich viele Klienten mit psychischen Problemen über eine lange Zeit begleitet. Doch der nachfolgende Prozess, in dem sie sich auf ihrem Weg in einen gutes und sinnvolles Leben weiterentwickelten, war nicht Teil meiner therapeutischen Arbeit. Dabei hegte ich gerade für diesen Bereich schon immer ein starkes Interesse. Ich wünsche mir, einen Klienten über das Stadium der »Beschwerdefreiheit« hinaus zu begleiten. Gemessen an einer Bewertungsskala der Lebensqualität möchte ich mit ihm nicht nur auf eine Steigerung von minus acht auf null hinarbeiten, sondern mit ihm auch den Weg von null zu plus acht zu gehen.

Als ich Anfang der Neunzigerjahre eines von Mihaly Csikszentmihalyis Büchern

über Kreativität und Flow las, wirkte vieles darin überraschenderweise auf mich sehr vertraut. Es kam mir vor wie eine Rückkehr zur früheren Humanistischen Psychologie, die philosophische Lebensfragen thematisiert und den Geist gesunder, kreativer Menschen erforscht hatte. Die Künstler und Wissenschaftler, die er in seinen Studien beschrieb, zeigten Ähnlichkeit mit Maslows »selbstaktualisierendem Menschen«. Anders jedoch als die früheren Theorien konnten sich Csikszentmihalyis Konzepte auf groß angelegte empirische Studien stützen. Daher verstehe ich die Flow-Theorie auch nicht als völligen Neuansatz, sondern als das Resultat einer langfristigen soliden Forschung zu den angesprochenen Themen, die zuvor lediglich

phänomenologisch erforscht worden waren.

Um die Jahrtausendwende etablierte sich innerhalb der Psychologie auch offiziell eine neue Richtung: die Positive Psychologie. Sie legt ihr Augenmerk vor allem auf die positiven Aspekte des menschlichen Lebens: auf Glück und Erfüllung, Flow und Sinnggebung, Talente, positive Emotionen, Kreativität, Tugenden und Weisheit.

Was geht eigentlich in den Köpfen und Herzen der Menschen vor, die sich glücklich und wohl fühlen? Was können wir von ihnen lernen? Und wie können Psychologen diese Erkenntnisse für ihre Arbeit nutzen?

Ich war sehr froh über das Aufkommen der Positiven Psychologie, in der Flow ein ganz zentrales Thema darstellt. Ich

vertiefte mich in die entsprechenden Schriften – die ich mit dem Gefühl las, endlich eine Heimat gefunden zu haben – und entwickelte eine Methode, meinen Klienten den Flow näherzubringen.

Vor sechs Jahren gründete ich die »Praxis für Flow & Inspiration« und konnte von nun an mein theoretisches Modell auch in der Praxis erproben und zu einem geeigneten Instrument weiterentwickeln. Ich erstellte Fragebögen, machte die Theorie praktisch nutzbar und evaluierte die Ergebnisse. Da ich meinen Klienten gerne Literatur an die Hand gebe, die mich selbst begeistert, entdeckte ich, welchen hilfreichen Einfluss die Bibliothherapie, also das richtige Buch im richtigen Moment, entfalten konnte. Die meisten meiner Klienten blühten sichtlich auf, Ihre

Lebensqualität stieg auf ihrer persönlichen Bewertungsskala von minus zwei auf plus sieben oder höher. Sie waren regelmäßig im Flow, fanden ein Lebensthema, in vielen Fällen auch eine Mission und fühlten sich viel glücklicher als zuvor.

Dieses Buch beschreibt den ganzen Prozess, durch den Sie mit Hilfe der Flow-Theorie Ihr Leben mehr lieben lernen. Es enthält die neuesten Erkenntnisse der Flow-Forschung und geht auf die jüngsten Veröffentlichungen der Positiven Psychologie ein. Darüber hinaus schildert es meine persönlichen Erfahrungen in der Begleitung von Klienten auf ihrem Weg in ein glücklicheres Leben. Die Fragebögen, die ich meinen Klienten vorlege, können auch Ihnen als Leser bei der Suche nach Flow in Ihrem Leben hilfreich sein. Auch