



// Unternehmensinformation

Flow
10 Tipps für mehr Flow

10 Tipps für mehr Flow¹

1. Suchen Sie sich Anforderungen, die Ihren Fähigkeiten entsprechen.
2. Legen Sie bei herausfordernden Tätigkeiten immer wieder Pausen ein.
3. Setzen Sie sich Klare erreichbare Ziele, und holen Sie sich regelmäßig Feedback.
4. Schafen Sie Handlungsspielräume, etwa indem Sie selbst entscheiden, wann und wie Sie eine Aufgabe erledigen.
5. Machen Sie sich Bedeutung Ihrer Aufgaben bewusst.
6. Holen Sie sich bei schwierigen Problemen Unterstützung von anderen.
7. Bearbeiten Sie wichtige Aufgaben morgens, zirka eine Stunde nach dem Aufstehen.
8. Aktivieren Sie sich mit leichter Bewegung, etwa einem Spaziergang.
9. Wenn Sie gestresst sind, atmen Sie langsam aus oder machen Sie Entspannungsübung.
10. Sorgen Sie für Entspannung am Abend, um effektiv abzuschalten.

Foto: iStock

¹ Quelle: Corinna Peripher/Gjna Wolters/ Nora Hein; (2017); im Magazin Gehirn & Geist, 3 Ausgabe, Seiten 10-11.