

We train 2013 Nr. 1 22.Januar 2013

Flow! Glückserlebnis Ingenieur.

Vortrag von Thomas Keller



3dknowledgeplan.com



- **Einführung und Vorstellung von Flow!**
- **Verschiedene Arten der Problemlösung.**
- **Wo lässt sich etwas verändern durch Flow?**
- **Flow! Bereiche: Angst – Glückserlebnis – Langeweile.**
- **Beispiel KMU (= kleiner und mittlerer Betrieb).**
- **Besprechung von Beispielen am Apéro.**

Einführung und Vorstellung von Flow!

Verschiedene Bücher von Mihaly Csikszentmihalyi

(Sprich: Tschik Sent Mihaji)

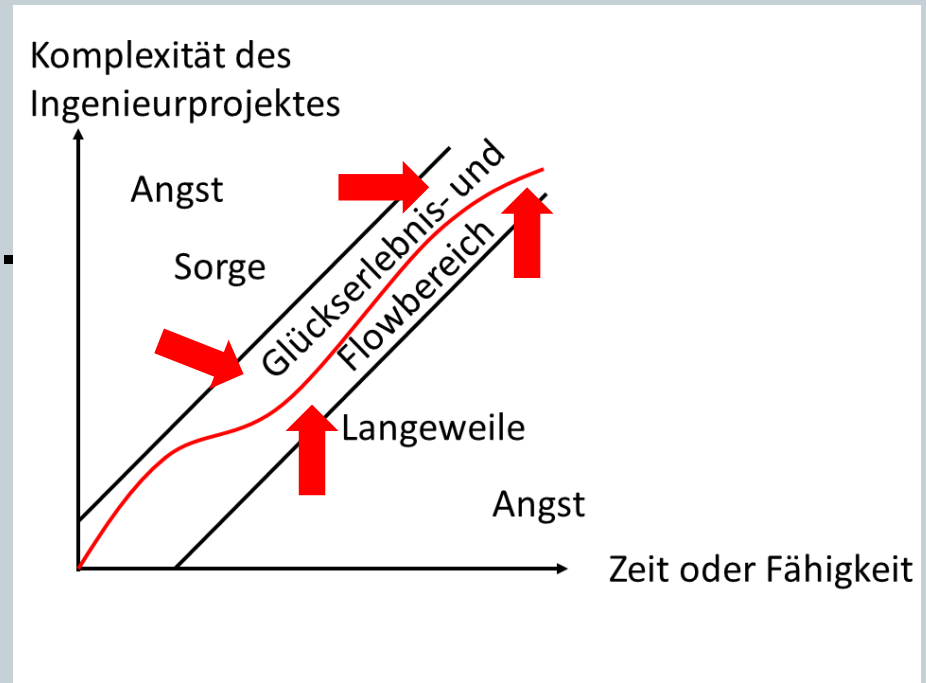
- **Vor 23 Jahren Flow Das Geheimnis des Glücks**
- **Das flow-Erlebnis**
→ **Schach, Klettern, Rock-Tanzen, Arbeit Chirurgie (oder Ingenieur)**
- **Good Work Für eine neue Ethik im Beruf**
→ **effizientere Arbeit, weniger Kosten**
- **Flow im Beruf**
→ **verschiedene Anwendungsbeispiele im Beruf**
- **... und weitere Bücher...**

Verlag: Klett-Cotta

Einführung und Vorstellung von Flow!

Was ist das?

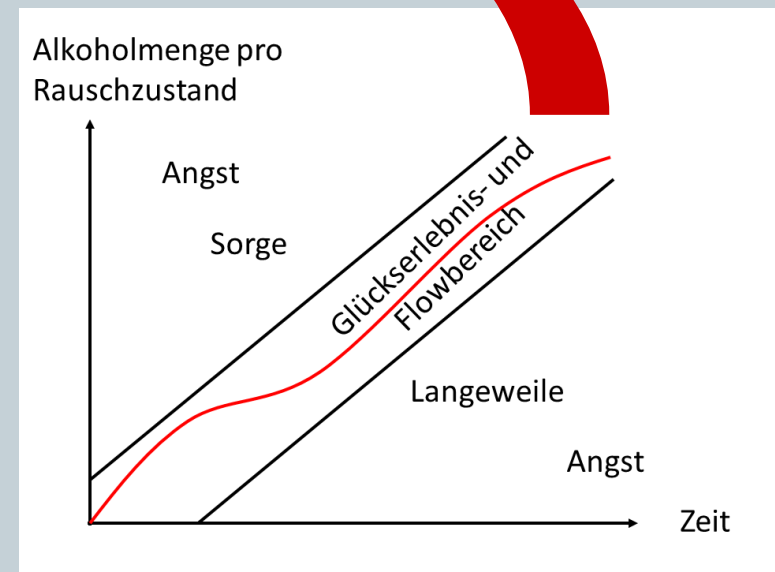
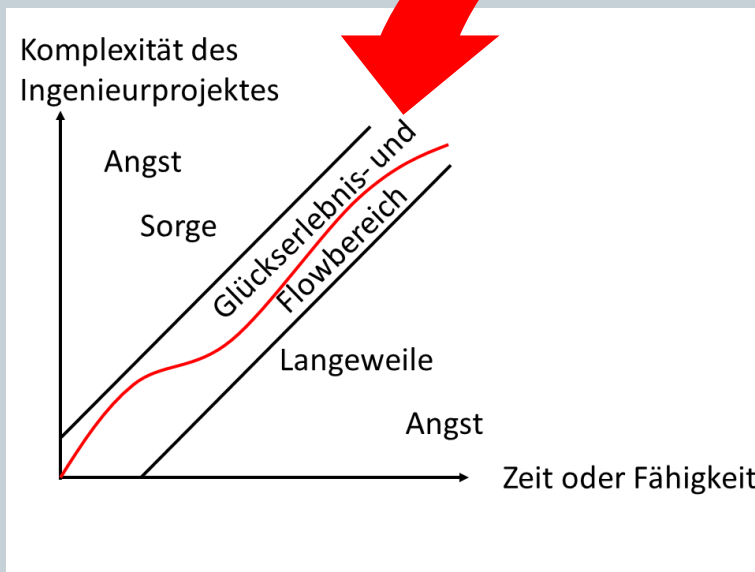
- Zustand von Angst oder Langeweile in den Glücksbereich ändern.
- Dazu ist das Einbringen von eigenen Ideen wichtig.
- Eigene Gestaltung vom Glücksbereich.



Quellenangabe:

Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2005 (9. Auflage) Seite 75

Verschiedene Arten der Problemlösung Beispiel: Flow-Alternative beim Alkoholmissbrauch



Wo lässt sich etwas verändern durch Flow?

Möglichkeiten und Grenzen

- **Eigener Bereich interessanter gestalten.**
- **Grosse weltweite Änderungen unwahrscheinlich
siehe: Dieses mal ist alles anders; Acht Jahrhunderte
Finanzkrisen; C.M. Reinhart & K.S. Rogoff;
FinanzBuchVerlag**

Flow als Motivator für andere Bereiche.

- **Selbstmanagement-Kompetenz in Unternehmen
nachhaltig sichern; A. Graf; Springer Gabler**

Methoden zum Kombinieren beim Problemlösen:

- **F. Vester Die Kunst vernetzt zu denken; DVA**

Flow! Bereiche: Angst – Glückserlebnis – Langeweile

- Wie lassen sich die Bereiche erkennen?
- Beispiel: Flow beim Klettern

Normales Leben	Kletter-Erlebnis
Informationslärm: Zerstreuung und Konfusion der Aufmerksamkeit	Zuspitzung der Aufmerksamkeit
Nebelhaftigkeit der Grenzen, Anforderungen, Motivationen, Entscheidungen, Rückmeldungen	Klarheit und Steuerbarkeit der Grenzen, Anforderungen, Entscheidungen, Rückmeldungen

Quellenangabe:

Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2005 (9. Auflage) Seite 130

We train 2013 Nr. 1

Flow! Glückserlebnis Ingenieur.

Vortrag von Thomas Keller



3dknowledgeplan.com



Normales Leben	Kletter-Erlebnis
Trennung von Handlung und Bewusstsein	Verschmelzen von Handlung und Bewusstsein
Versteckte, unvorhersehbare Gefahren; unbeeinflussbare Ängste	Offensichtliche, einschätzbare und kontrollierbare Gefahren
Angst, Sorgen, Konfusion	Glück, Gesundheit, Vision
Leben nach Stundenplan; Phasen hektischer Anstrengung	Leben ausserhalb der Zeit: Zeitlosigkeit

Quellenangabe:

Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2005 (9. Auflage) Seite 130

Normales Leben	Kletter-Erlebnis
Zuckerbrot und Peitsche: Wichtigkeit exotelischer, extrinsischer materieller und sozialer Belohnungen; Zweckorientiertheit	Prozessorientiertheit; Beachtung autotelischer, intrinsischer Belohnungen; Eroberungen des Nutzlosen
Dualismus von Geist und Körper; Fehlendes Selbst- Verständnis; Falsches Bewusstsein seiner selbst; Kampf zwischen verschiedenen "Selbsten"	Integration von Geist und Körper Verstehen des wahren Selbst; Selbstintegration

Quellenangabe:

Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2005 (9. Auflage) Seite 130

We train 2013 Nr. 1

Flow! Glückserlebnis Ingenieur.

Vortrag von Thomas Keller



3dknowledgeplan.com

Normales Leben	Kletter-Erlebnis
Fehlkommunikation mit anderen; Masken, Status und Rollen in einer Hierarchie; falsche Unabhängigkeit oder Abhängigkeit am falschen Ort	Direkte und unmittelbare Kommunikation mit anderen in einer Ordnung der Gleichberechtigung; wahre und beidseits akzeptierte Abhängigkeit von anderen

Quellenangabe:

Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2005 (9. Auflage) Seite 130

Normales Leben	Kletter-Erlebnis
Unklarheit bezüglich des Ortes des Menschen in der Natur oder im Universum; Abgetrenntheit von der natürlichen Ordnung; Zerstörung der Erde	Sinn für den Ort des Menschen im Universum; Einheit mit der Natur; Kongruenz der psychologischen und der weltlichen Ökologie
Oberflächlichkeit der Anliegen; Seichte Bedeutungen im Flachland	Dimension "dort oben"; Begegnung mit tiefsten Anliegen

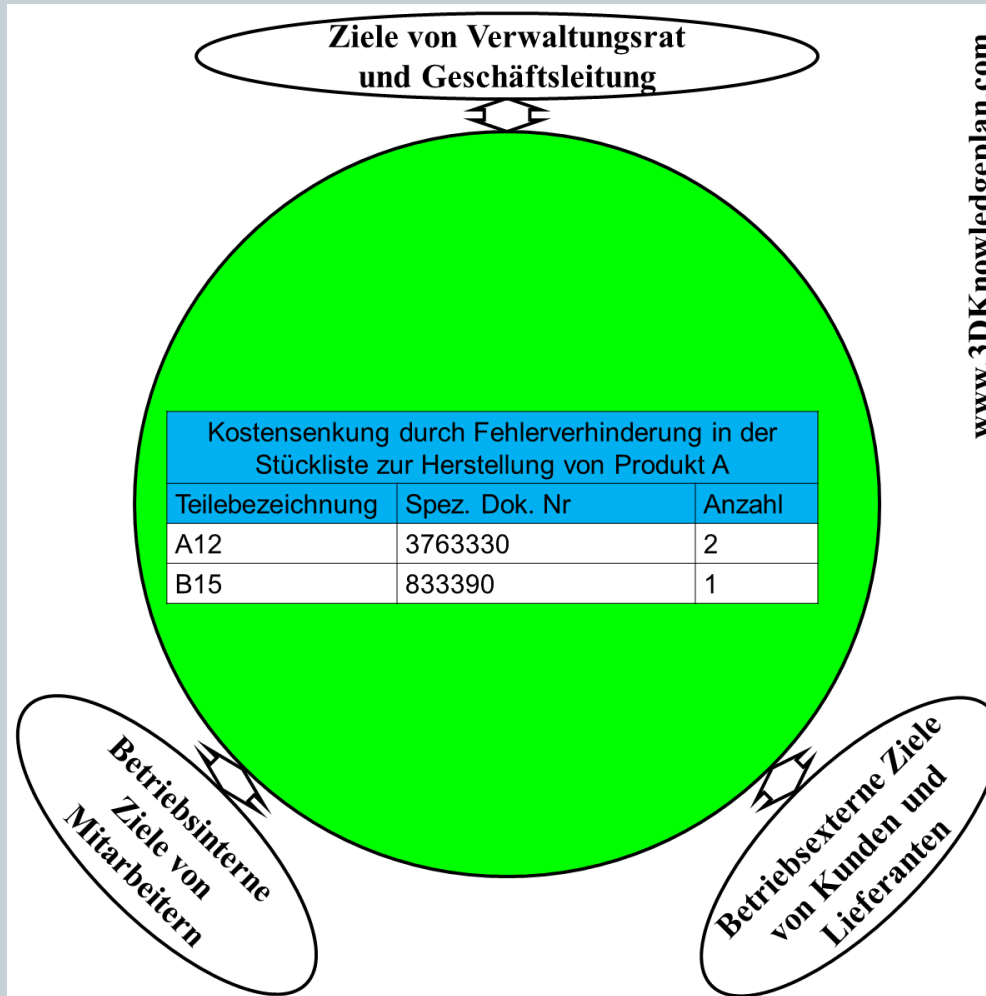
Quellenangabe:

Csikszentmihalyi, Mihaly: Das flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen. Stuttgart: Klett-Cotta, 2005 (9. Auflage) Seite 130

**Beispiel: KMU (= kleiner und mittlerer Betrieb)
Effizienzsteigerung im Betrieb im ständig steigenden
Kostendruck**

- **Geeigneter Teil finden mit der geeigneten Grösse, welches in einem Durchgang verbessert werden kann**
Angstbereich: zu viel auf einmal verbessern.
Flowbereich: Ablauf der Stücklistenenerstellung verbessern, zur Verhinderung von falschen Bestellungen von Zukaufteilen; der kompetente Ingenieur erstellt die Stückliste direkt im IT-System.
Langeweile Bereich: zu kleiner Betriebsteil wählen, der zu wenig verbessert.
- **Flow im Betrieb steigern.**

Beispiel: KMU



We train 2013 Nr. 1

Flow! Glückserlebnis Ingenieur.

Vortrag von Thomas Keller

13

3dknowledgeplan.com

**Danke für Ihre Aufmerksamkeit.
Ich wünsche viel Flow!**

Fragerunde



Besprechung von eigenen Beispielen am Apéro