

Flow – der Weg zum Glück durch Tätigsein

Mihaly Csikszentmihalyi ist der Erfinder der Flow-Theorie. Diese Theorie besagt, Glück erfüllt sich, wenn man etwas tut, z.B. bei der Arbeit, beim Sport, usw.

Um diesen Flow zu erreichen, müssen folgende Voraussetzungen geschaffen werden:

1. Klar gestecktes Ziel
2. Rückmeldung über den Erfolg
3. Ausreichende Fähigkeiten
4. Stellen der Sinnfrage