

8 Ideen für mehr Flow in Leben und Beruf

– oder warum Flow
das bessere Glück ist



Aufgehen in einer Tätigkeit

das Tun fließt „müheles“

erwartungsfrei, ohne Erfolgsdruck

ganz bei sich

veränderte

Zeitwahrnehmung

intrinsische Motivation

kreativ, präsent

körperliche Bedürfnisse werden zurückgestellt

völlige Vertiefung

egal, was andere von mir denken





Akademie für Coachs
Dr. Martina Nohl

1

Ziele finden und den Weg genießen





Akademie für Coaches
Dr. Martina Nohl



Akademie für Coachs
Dr. Martina Nohl

2

*Sich selbst Feedback
geben und abholen!*





Akademie für Coachs
Dr. Martina Nohl



Den Herausforderungs- grad aktiv steuern





Akademie für Coachs
Dr. Martina Nohl



Den Fokus halten





Akademie für Coachs
Dr. Martina Nohl

5

Im Moment bleiben



Akademie für Coaches
Dr. Martina Nohl



Akademie für Coachs
Dr. Martina Nohl



Vertrauen lernen





Akademie für Coachs
Dr. Martina Nohl



Den Kairos erspiüren und ergreifen





Akademie für Coachs
Dr. Martina Nohl



Eins-Sein und Sinn- erleben aktiv verstärken



Akademie für Coaches
Dr. Martina Nohl



Akademie für Coachs
Dr. Martina Nohl

8 auf einen Streich

1. Ziele finden und den Weg genießen
2. Sich selbst Feedback geben und abholen
3. Den Herausforderungsgrad aktiv steuern
4. Den Fokus halten
5. Im Moment bleiben
6. Vertrauen lernen
7. Den Kairos erspüren und ergreifen
8. Eins-Sein und Sinnerleben verstärken



Warum Flow das bessere Glück ist?

- ➡ Er kostet nichts
- ➡ Ist jederzeit auch und gerade während der Arbeitszeit zu haben
- ➡ Macht nicht nur Ihnen, sondern auch Ihren Mitmenschen gute Laune
- ➡ Macht Sie wahnsinnig attraktiv – nicht nur für Arbeitgeber

