

Seminarskript: Leading in the FLOW of Work

Was Führungskräfte, Therapeuten und Coaches von Spitzensportlern lernen können!

Dunja Lang, MBA, Dipl. Soz.päd. (FH)

Geschäftsführerin Dunja Lang Consulting



Kontakt: www.dunja-lang-consulting.de, info@dunja-lang-consulting.de, Tel. 0171/ 4117195

Zum Inhalt:

- Für Führungskräfte, Coaches und andere „BeraterInnen“ ist es entscheidend, ihre bestmögliche Leistung auf den Punkt abrufen zu können.
- Gleichzeitig gilt es „Resilienz“ zu entwickeln sowie die körperliche und mentale Belastung optimal zu steuern!
- Manage your focus and your energy, not your time!
- Ansätze der Teilarbeit, (hypno-)systemische Strategien, Mentale Modelle und Strategien, Nutzung von Schwarmintelligenz und Erkenntnisse aus „agilen Methoden“, „Komplexitätsforschung“, agiler Organisationsentwicklung“ und „Selbstorganisationsmodellen“ können da hilfreich sein.
- In diesem Workshop werden konkrete, wissenschaftlich fundierte Ansätze, Beispiele und Tools aus der Teilarbeit sowie dem Mentalcoaching von Spitzensportlern gezeigt - auf den Kontext von Beratung und Organisationen angepasst.
- Das MENTAL EXCELLENCE 4 LEADERS Konzept stärkt die mentale und körperliche Gesundheit und trägt dazu bei, Herausforderungen mit Energie und Fokus selbstwirksam zu meistern!

Zur Workshop-Gestaltung:

- Nach einem Intro mit **Videos & Impulsen aus dem Spitzensport** beschäftigen wir uns mit der Frage, wie wir **Flow und Resilienz** entwickeln können. Immer wieder mit **Visualisierung**, auch durchgängig mit **Powerpoint und Videos**.
- Ergänzt wird das durch **Fragen und Austausch im Plenum, Reflexionen**, ggf. auch in (kurzer!) Einzel- oder Gruppenarbeit, je nach Zeit und Interesse. Ich habe für den zweiten Teil des Workshops verschiedene „Bausteine“ mitgebracht, so dass ich auch für euch **interessensbasiert** daraus **auswählen** kann.
- Den persönlichen **Mental-Check** kannst du gerne für dich persönlich nutzen. Wenn du ihn für deine Klienten nutzen willst, bitte ich um Rücksprache mit mir. Danke!!

Ich freue mich, dass du dabei bist!!

Dunja Lang

Einleitung: Die Brücke zwischen den Welten

Willkommen zu einer Reise in die Welt der Spitzenleistung. Dieser Workshop schlägt eine Brücke zwischen zwei Arenen, die auf den ersten Blick weit voneinander entfernt scheinen, bei genauerer Betrachtung jedoch verblüffende Parallelen aufweisen: die Welt des Managements und die des Spitzensports. Beide sind geprägt von hohem Druck, komplexen Herausforderungen und dem ständigen Streben nach Exzellenz.

Als Psychotherapeut, Coach und Berater bewegst du dich täglich im Spannungsfeld dieser Hochleistungswelten. Du begleitest Führungskräfte, die am Rande eines Burnouts stehen, Fachkräfte, die den Sinn in ihrer Arbeit verloren haben, und Menschen, die unter dem enormen Druck der modernen Arbeitswelt leiden. Gleichzeitig bist du selbst Teil eines Systems, konfrontiert mit den emotionalen Belastungen deiner Klienten und der Notwendigkeit, deine eigene Energie und Motivation zu managen.

Dieses Skript fasst die Kernthesen des Workshops zusammen und dient als Vertiefung und Inspiration. Der Workshop bietet dir einen doppelten Nutzen: Zum einen erhältst du praxiserprobte Werkzeuge und neue Perspektiven aus der Sportpsychologie für die Arbeit mit deinen Klienten. Zum anderen findest du wertvolle Anregungen für deine eigene mentale Souveränität, Resilienz und die Kultivierung von Flow im anspruchsvollen Berufsalltag.

1. Die Arena des Hochleistungsdrucks: Warum Flow heute entscheidend ist

Wir leben in einer Zeit, die von Krisen geprägt ist: Rezession, geringes Wirtschaftswachstum, Stellenabbau und ein permanenter Innovationsdruck schaffen ein Klima der Unsicherheit und Anspannung in Unternehmen. Studien wie die von Gallup zeigen seit Jahren ein alarmierend niedriges Mitarbeiterengagement, während Burnout zu einer Volkskrankheit geworden ist. In diesem Umfeld ist die Fähigkeit, Menschen in einen Zustand des „Flow“ zu bringen – jenes Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit – keine „Nice-to-have“-Kompetenz mehr. Sie ist eine strategische Notwendigkeit.

Um die psychologischen Dynamiken dieses Drucks zu verstehen, lohnt sich der Blick auf den Spitzensportler. Er agiert unter einem Brennglas: Jeder Fehler wird analysiert, der Druck der Öffentlichkeit ist immens, und die Konkurrenz schläft nie. Zwei Beispiele illustrieren die Pole, zwischen denen sich Hochleistende bewegen:

- **Thomas Müller, der intrinsisch Motivierte:** Der Fußball-Weltmeister verkörpert den Archetyp des Athleten, der aus einem tiefen inneren Antrieb heraus agiert. Für ihn geht es nicht primär um Geld, sondern um den Beweis der eigenen Kompetenz und den höheren Zweck, „80 Millionen Menschen zu emotionalisieren“. Er liebt den Druck, weil er ihn als Bühne begreift, um sich selbst immer wieder zu beweisen. Sein Antrieb kommt von innen.
- **Franziska van Almsick, die fremdbestimmte Kämpferin:** Die Schwimm-Ikone erlebte die Kehrseite des Ruhms. Der immense öffentliche Druck und das Gefühl, die Kontrolle über das eigene Leben zu verlieren, führten sie in eine schwere Essstörung. Ihr Fall zeigt eindrucksvoll, dass die größte psychologische Gefahr in Hochleistungssystemen oft nicht der Druck an sich ist, sondern der wahrgenommene Verlust von Autonomie und Kontrolle. Dieses Gefühl, fremdbestimmt zu sein, ist eine zentrale Brücke zur Welt der Führungskräfte und vieler Klienten in der Therapie.

2. Die Anatomie des Flow: Flow ist kein Zufall

Der Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi hat das Phänomen des Flow umfassend erforscht und gezeigt, dass dieser Zustand optimaler Leistung und tiefster Zufriedenheit kein Zufallsprodukt ist. Er entsteht, wenn drei kritische, externe Bedingungen erfüllt sind.

1. **Klare Ziele:** Flow braucht eine eindeutige Richtung. Dabei ist die Unterscheidung zwischen **Ergebniszielen** (das „Was“, z.B. „Marktführer werden“) und **Prozesszielen** (das „Wie“, z.B. „Im Kundengespräch aktiv zuhören“) entscheidend. Während Ergebnisziele Druck erzeugen können, lenken Prozessziele den Fokus auf das Hier und Jetzt und das, was direkt beeinflussbar ist. Sie sind der Schlüssel, um aus der Perfektionismusfalle auszusteigen.
2. **Unmittelbares Feedback:** Wir müssen in Echtzeit wissen, ob unser Handeln uns dem Ziel näherbringt. Im Sport ist dieses Feedback oft inhärent – der Ball fliegt ins Tor oder nicht. In der Wissensarbeit ist es eine zentrale Führungsaufgabe, intelligente Feedbackschleifen zu schaffen, die über das jährliche Mitarbeitergespräch hinausgehen.
3. **Balance zwischen Herausforderung und Fähigkeit:** Dies ist der Kern des Flow-Erlebens, oft als „Flow-Kanal“ visualisiert. Flow entsteht, wenn eine hohe Herausforderung auf hohe (auch mentale) Fähigkeiten trifft. Die Aufgabe fordert uns an der Grenze unserer Kompetenz, wird aber als lösbar empfunden. Ist die Herausforderung zu hoch, entstehen Angst und Stress. Sind die Fähigkeiten zu hoch, entsteht Langeweile.

Führungskräfte, aber auch Therapeuten und Coaches, werden so zu **Flow-Architekten**: Deine Aufgabe ist es, Umgebungen zu gestalten, in denen diese drei Bedingungen für deine Mitarbeiter oder Klienten (und dich selbst) bestmöglich erfüllt sind.

3. Die Brücke zur Therapie: Warum der Flow-Architekt auch ein Gesundheits-Architekt ist

Für die therapeutische und beratende Praxis wird das Flow-Konzept besonders anschlussfähig, wenn man es mit dem **Salutogenese-Modell** von Aaron Antonovsky verbindet. Antonovsky stellte die revolutionäre Frage: „Was erhält Menschen gesund?“ Seine Antwort liegt im **Kohärenzgefühl**, einer tiefen inneren Haltung, die auf drei Säulen ruht. Faszinierenderweise korrespondieren diese exakt mit den drei Bedingungen für Flow:

- **Verstehbarkeit** (Das Gefühl, die Welt ist strukturiert und erklärbar) entspricht **Klaren Zielen**. Wer seine Ziele und den Weg dorthin kennt, erlebt die Welt als weniger chaotisch.
- **Handhabbarkeit** (Die Überzeugung, Ressourcen zur Bewältigung zu haben) entspricht der **Balance von Herausforderung und Fähigkeit**. Wer sich einer Aufgabe gewachsen fühlt, erlebt Selbstwirksamkeit.
- **Sinnhaftigkeit** (Das Gefühl, dass Engagement sich lohnt) entspricht dem **Sinn und Zweck** hinter den Zielen, wie es das Beispiel von Thomas Müller zeigt.

Diese Verknüpfung offenbart eine tiefere Wahrheit: Die Schaffung von Flow-Bedingungen ist nicht nur eine Strategie zur Leistungssteigerung. Es ist eine praktische Form der salutogenen Führung und Selbstfürsorge. Ein „Flow-Architekt“ ist somit per Definition auch ein „Gesundheits-Architekt“.

4. Der Werkzeugkasten des Flow-Architekten: Von der Analyse zur Anwendung

Die Theorie in die Praxis zu überführen, erfordert konkrete Werkzeuge. Einige Fallbeispiele und Videos im Workshop illustrieren die Anwendung. Es gibt einige Themen & Techniken aus dem Spitzensport, die immer wieder wichtig und hilfreich sind.

Ein zentrales Werkzeug, um die inneren Bedingungen für Flow zu schaffen, ist beispielsweise die „**Drehbuch-Technik**“. Diese von mir entwickelte Methode geht weit über einfache Visualisierung hinaus. Es handelt sich um eine multisensorische, in der Ich-Perspektive erlebte und körperlich verankerte Probe einer optimalen Performance. Durch diese intensive mentale Simulation werden neue, positive neuronale Bahnen geschaffen, die auch unter Druck automatisch abgerufen werden können. Sie hilft, Blockaden zu lösen und den Fokus auf das Gelingen zu automatisieren.

5. Synthese: Vom Gehirnbesitzer zum Gehirnbenutzer

Die Reise durch die Welten des Spitzensports und des Managements mündet in mehreren Kernerkenntnissen:

1. **Flow ist ein trainierbarer Zustand, kein Zufall.** Er ist das Ergebnis gezielt geschaffener äußerer und innerer Bedingungen.
2. **Führungskräfte, Coaches und Therapeuten sind Architekten dieser Bedingungen.** Deine Aufgabe ist es, Klarheit zu schaffen, Feedback zu ermöglichen und die Balance zwischen Herausforderung und Fähigkeit zu managen.
3. **Mentale Techniken aus dem Spitzensport sind direkt übertragbar.** Werkzeuge wie die Drehbuch-Technik, Fokus-Rituale oder Energiemanagement-Strategien sind hochwirksame Instrumente für den Berufsalltag.

Letztendlich geht es um den Wandel vom passiven „Gehirnbesitzer“, der seinen mentalen und emotionalen Reaktionen oft ausgeliefert ist, zum aktiven „**Gehirnbenutzer**“. Es geht darum, die Funktionsweise des eigenen inneren Systems zu verstehen und zu lernen, es gezielt für die eigenen Ziele, für mehr Leistung, aber vor allem für mehr Freude und Sinnhaftigkeit im Tun einzusetzen.

Vertiefung, Literatur und nächste Schritte

Für alle, die diese mentalen Werkzeuge systematisch erlernen und trainieren möchten, habe ich das Programm „**Mental Excellence 4 Leaders**“ entwickelt. Es bietet einen strukturierten Weg, um die hier vorgestellten Techniken für den eigenen Führungs- oder Beratungsalltag zu meistern.

Wenn du noch tiefer in die faszinierende Welt der Sportpsychologie eintauchen und die Konzepte anhand anschaulicher Beispiele aus dem Reitsport vertiefen möchtest, empfehle ich dir mein Buch „**Mental Grand Prix**“. Auch wenn es im Reitsport angesiedelt ist, dient dieser als kraftvolle Metapher für die Herausforderungen im Leben und Beruf. Du findest es unter: <https://dunja-lang-mentalcoaching.de/buch/>.

Für Beispiele und Herausforderungen im Management Kontext kann dir mein Buch „**Gefangen im Komplexitätsdilemma**“ hilfreich sein. Beide erhältlich im Buchhandel.

Für weitere Informationen oder einen persönlichen Austausch erreichst du mich unter:



Dunja Lang Consulting

Mobil: (+49) 171 - 41 17 195

info@dunja-lang-consulting.de

www.dunja-lang-consulting.de (Business Website)

www.dunja-lang-mentalcoaching.de (Mentalcoaching Website)

Persönlicher Mental-Check – Wo stehst du gerade?

Dieser Fragebogen dient der persönlichen Reflexion und als Ausgangspunkt für die Arbeit mit der mentalen Werkzeugkiste. Bewerte die folgenden Aussagen auf einer Skala von 1 (trifft gar nicht zu) bis 5 (trifft voll und ganz zu).

1. Umgang mit Leistungsdruck & Stress

- Ich empfinde wenig Leistungsdruck in meinem beruflichen Alltag bzw. kann ihn optimal regulieren (1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Bei Herausforderungen und empfundenen „Druck“ bleibe ich ruhig und kann mich bei Bedarf gezielt „herunterfahren“. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)

2. Fokus & Konzentration

- Es fällt mir leicht, mich auf eine wichtige Aufgabe zu konzentrieren und Ablenkungen auszublenden. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Ich habe etablierte Routinen oder Rituale, die mir helfen, in einen fokussierten Zustand (Flow) zu kommen. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)

3. Umgang mit Fehlern & Rückschlägen

- Ich sehe Fehler primär als wertvolle Lernchance. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Nach einem Misserfolg ärgere ich mich nicht lange über mich selbst. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)

4. Selbstvertrauen & Zukunftsängste

- Ich vertraue auf meine Fähigkeiten, auch wenn es schwierig wird. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Die (vermutete) Meinung anderer über meine Arbeit beeinflusst mein Wohlbefinden nicht. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Gedanken an die Zukunft oder ungelöste Sorgen belasten mich nicht. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)

5. Energiemanagement

- Ich habe über den Tag verteilt in der Regel genug Energie für meine Aufgaben. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Ich kann meine Energie bei Bedarf gezielt „hochfahren“, um eine wichtige Aufgabe anzugehen. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)

6. Ziele, Wachstum & Sinnhaftigkeit (Kohärenz)

- Meine beruflichen Ziele sind für mich klar und motivierend. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Ich habe für mich einen klaren Weg definiert, wie ich mich kontinuierlich weiterentwickeln und wachsen will. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Ich erlebe meine Arbeit als stimmig und sinnhaft. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)

7. Flow-Erleben

- Ich erlebe bei meiner Arbeit regelmäßig Momente, in denen ich voll und ganz in einer Aufgabe aufgehe. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)
- Mir ist bewusst, welche Bedingungen ich brauche, um in einen Flow-Zustand zu kommen und kann diese Bedingungen herstellen. (1 - 2 - 3 - 4 - 5)

Meine Punkte: () von 80 Punkten maximal.