

# Motivation – Flow-Erleben



## Info

Was ist ein Flow-Erleben? Von einem Flow-Erleben spricht man dann, wenn eine Person in einer Tätigkeit so versunken ist, dass sie sich selbst, Zeit und Ort darüber vergisst.



Bildquelle: Gerd Altmann auf Pixabay

1

Überlege: Welche Tätigkeiten gibt es bei Dir, in denen Du die Zeit und Dich selbst als Person vergisst?

Um welche Tätigkeit(en) handelt es sich hierbei?

2

Wann könntest Du diese Tätigkeiten in Deinen Alltag vermehrt einbauen? (Achtung: Gemeint sind hier aber nicht Tätigkeiten wie zum Beispiel Spielen am PC. Hierbei besteht gegebenenfalls auch die Gefahr einer Spielsucht.)