



Deine Flow-Checkliste

Diese Checkliste ist kein starres Regelwerk, sondern eine Sammlung von Impulsen, die dir helfen, die Bedingungen für deinen persönlichen Flow-Zustand zu schaffen.

Probiere diese Impulse aus und finde heraus, was für dich am besten funktioniert. Dein Flow wartet auf dich.

Deine Aufgabe wählen

- ☐ **Wähle bewusst.** Welches Projekt, welche Tätigkeit oder welches Hobby bereitet dir Freude? Wähle etwas, das dich wirklich reizt.
- ☐ **Starte klein.** Du musst nicht sofort das größte Projekt angehen. Ein kurzes, aber erfüllendes Vorhaben kann der perfekte Einstieg sein.
- ☐ **Finde deine Balance.** Ist die Aufgabe herausfordernd, aber machbar? Achte darauf, dass sie weder langweilig noch überfordernd ist.

Dein Umfeld vorbereiten

- ☐ **Schaffe Ruhe.** Suche dir einen Ort, an dem du ungestört sein kannst. Ob im Büro, zu Hause oder im Café – finde deinen Rückzugsort.
- ☐ **Schalte ab.** Deaktiviere Benachrichtigungen auf deinem Handy, schließe unnötige Tabs im Browser und schaffe eine Umgebung ohne Ablenkungen.
- ☐ **Bereite alles vor.** Lege dir alle benötigten Materialien bereit, damit du später nicht unterbrechen musst.

Dein Ziel klären

- ☐ **Formuliere es präzise.** Ein vages Ziel wie "an einem Text arbeiten" ist weniger hilfreich als "den ersten Entwurf für den Blogartikel über Flow schreiben".
- ☐ **Definiere den Anfang und das Ende.** So weißt du genau, wann du die Ziellinie überquert hast.

Dein Mindset finden

- ☐ **Sei neugierig.** Betrachte die Aufgabe als ein Spiel, nicht als eine Pflicht. Was kannst du dabei entdecken?
- ☐ **Akzeptiere den Moment.** Lass den Druck los, sofort perfekt sein zu müssen. Erlaube dir, Fehler zu machen und einfach zu tun.
- ☐ **Lass dich fallen.** Gib dich voll und ganz der Tätigkeit hin. Wenn der Gedanke an die Zeit kommt, lächle und kehre sanft zur Aufgabe zurück.

Dein Flow feiern

- ☐ **Nimm das Gefühl wahr.** Nachdem du aufgetaucht bist, spüre bewusst nach. Wie fühlst du dich? Energiegeladen? Erfüllt?
- ☐ **Reflektiere.** Was hat geholfen, in diesen Zustand zu kommen? Was kannst du beim nächsten Mal wiederholen?
- ☐ **Sei stolz auf dich.** Du hast dir eine wertvolle Erfahrung geschaffen, die weit über die erledigte Aufgabe hinausgeht.