

# Leben

**Flow-Erfahrung:** Eine Steilwand ohne Seil glücklich durchklettern

## Wenn alles funktioniert

Wenn Handeln im harmonischen Fluss ist – ein erstrebenswerter und paradoxer Zustand.

**Jakob Steuerer**

Nahezu jeder von uns kennt ihn: eben jenen seltenen Zustand, wenn auf einmal alles funktioniert, wenn jede Bewegung stimmt. Und kein Nachdenken über das, was man gerade macht, den als glücklich erlebten Verlauf den Handelns unterbricht und stört. Winterliche Alpingenießer wissen zu erzählen, dass in genau diesem Zustand der Schnee der Piste mit all seinen tückischen Unebenheiten – fast wie magisch – unter ihren Skiern oder ihrem Snowboard einfach weggeglitten ist. Auch Journalisten kennen diesen Effekt, wenn sich nach einigen Anlaufschwierigkeiten und unter der wachsenden Bedrohung durch den finalen Abgabetermin endlich der „Schreibfluss“ einstellt – und der Text sich plötzlich wie von selbst ergibt. Und auch Computereffreaks machen die faszinierende Erfahrung, dass sie bisweilen dermaßen in ein Spiel oder eine Programmierung eintauchen, dass sie viele Stunden lang voll konzentriert, scheinbar mühelos, ohne Hunger oder Müdigkeit zu verspüren, aktiv zu sein vermögen.

Nun: Bekannt dürfte dieser Zustand wohl seit Menschengedenken sein, aber erst seit 1975 hat das Phänomen in der

wissenschaftlichen Psychologie auch einen gängigen Namen: Flow. Und geprägt hat ihn ein Mann mit einem nahezu unaussprechlichen Namen: Mihaly Csikszentmihalyi, ein ungarisch-stämmiger Philosoph und Psychologe, der heute als Professor für Unternehmensführung an der kalifornischen Claremont Graduate University forscht und lehrt.

### Hochkonzentriert

Csikszentmihalyi erinnert sich, wodurch er auf diesen Aspekt des „gelungenen Fließens“ gestoßen war: „In den frühen 70er Jahren sprach ich mit Schachspielern, Bergsteigern, Musikern und Basketballspielern. Ich bat sie zu beschreiben, was sie erlebten, wenn das, was sie taten, richtig gut lief. Natürlich rechnete ich mit den unterschiedlichsten Geschichten. Doch die Interviews schienen sich in vielen wesentlichen Aspekten auf ein und dieselbe Qualität der Erfahrung zu konzentrieren.

Zum Beispiel sagten alle, dass man völlig in dem, was man täte, aufginge, dass die Konzentration sehr hoch wäre, dass man von Augenblick zu Augenblick genau wisse, was man zu tun habe und eine sehr direkte und schnelle Rückmeldung darüber erhalte, wie gut man bei seiner



Flow wird begleitet von einer Sorglosigkeit, die das Reiten einer Welle völlig locker „von der Hand“ gehen lässt. Foto: Epa

Arbeit wäre. Zudem auch noch, dass den eigenen Fähigkeiten zwar das Äußerste, jedoch nie zu viel abverlangt würde. Mit anderen Worten, die Herausforderungen und die Fertigkeiten hielten sich die Waage.“

### Alle Kulturen fließen gleich

Der generelle Effekt davon, so Csikszentmihalyi: „Waren all diese Bedingungen simultan gegenwärtig, vergaß man seine Alltagssorgen und sogar sich selbst als etwas Getrenntes von dem, was gerade vor sich ging. Man war sich bewusst, dass man Teil von etwas Größerem war, und bewegte sich entlang der in-

neren Logik der Handlung. Seit dieser Zeit haben Kollegen von mir zigtausende Menschen in aller Welt interviewt: Tuchweberinnen im Hochland Borneos, meditative Mönche in Europa, auch katholische Dominikanermonche und viele, viele andere, und sie alle sagten dasselbe. ‚Flow‘ scheint also ein phänomenologischer Zustand zu sein, der in allen Kulturen gleich ist. Was die Menschen tun, um in diesen Zustand zu gelangen, ist höchst unterschiedlich, aber das Erlebnis selbst wird auf sehr ähnliche Weisen beschrieben.“

Fortsetzung auf Seite 22

## Karriere

### economy fragt: Woher nehmen Sie die Kraft für Ihre Aufgaben?

● **Benno F. Weißmann** ist seit Kurzem der neue Sales Director von SAP Österreich. Der 53-Jährige ist seit mehr als acht Jahren für das Unternehmen tätig und war zuletzt Business Unit Manager für den Geschäftsbereich Public Services. Weißmann schöpft die Kraft aus seiner mehr als 30-jährigen Erfahrung in der IT-Branche, seiner Familie und dem Vertrauen seiner Vorgesetzten.

● **Yuri Tomanov**, bisher Region Director bei Cognos Austria, hat die Verantwortung über den gesamten Sales-Bereich Osteuropa übernommen. „Die Kraft für meine Aufgaben finde ich in meiner Familie, meinem Arbeitsteam und in meiner Verantwortung für den Erfolg des Unternehmens“, so der 35-Jährige.

● **Gerda Brandt** (32) ist neue Geschäftsführerin des Personalberatungsunternehmens Personal Consulting: „Das Wichtigste ist, dass man Spaß an der Arbeit und Freude mit dem hat, was man beruflich tut. Natürlich gibt es immer wieder Situationen, in denen ich mir Kraft und Unterstützung von anderen hole. Das persönliche Gespräch mit der Familie, mit Freunden, Mitarbeitern und auch mit Kunden ist mir dabei sehr wichtig.“ *rem/kl*

Unser Kunde ist ein führender, europäischer Anbieter von Software - Lösungen mit Tochterunternehmen in ganz Europa. Im Zuge der Expansion suchen wir für den strategisch wichtigen Standort Wien eine(n)

**Key Account Manager (w/m)**  
**(Branchenschwerpunkt Financial Services)**

und

**Key Account Manager (w/m)**  
**(Branchenschwerpunkt Handel/Industrie)**

#### Die Aufgaben

- Betreuung bestehender Kunden
- Eigenverantwortlicher Ausbau des Kundenstocks, v.a. im Bereich Financial Services bzw. Handel/Industrie
- Marktanalyse und Marktrecherche

#### Die Anforderungen

- Wenigstens 2 Jahre Erfahrung im Vertrieb, idealerweise IT-Lösungsvertrieb
- Gutes Verständnis von Geschäftsprozessen und betriebswirtschaftlichen Zusammenhängen im Bereich Financial Services bzw. Handel/Industrie
- Sehr gute Präsentationskenntnisse, ausgeprägte soziale Kompetenz und gewinnende Persönlichkeit
- Gute Englischkenntnisse

#### Das Angebot

- Arbeit in einem jungen, unkomplizierten Team in einem flach strukturierten, stetig wachsenden, internationalen Unternehmen
- Klares, leistungsorientiertes Gehaltsschema
- Individuelle Weiterbildungsmöglichkeiten

## LEHNER EXECUTIVE PARTNERS

Wenn Sie diese attraktive Position anspricht, freut sich unsere Beraterin Frau Mag. Martina Bischof auf Erhalt Ihrer aussagekräftigen Bewerbungsunterlagen (per E-Mail): [mb@lehnerexecutive.com](mailto:mb@lehnerexecutive.com)

Löwelstr. 12/1/1, 1010 Wien

Tel: +43-1- 532 43 80, [www.lehnerexecutive.com](http://www.lehnerexecutive.com), [mb@lehnerexecutive.com](mailto:mb@lehnerexecutive.com)