# SYSTEMATISCH IN FLOW

## WIE DU IMMER WIEDER IN "DEN TUNNEL" FINDEST!

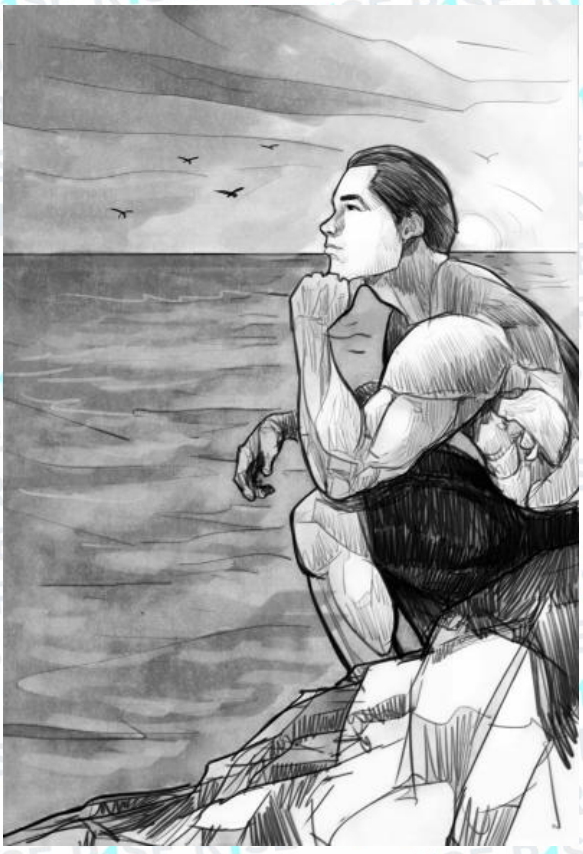
## Was ist Flow?

Flow bezeichnet einen ablenkungsfreien Zustand, bei dem du **hochkonzentriert** in deinem aktuellen Tun aufgehst.

Wenn du unseren R1SE Social Media Channels folgst, dann weißt du, dass ich den **Schlüssel zum Erfolg** immer wieder auf zwei Aspekte zurückführe, nämlich Gewohnheiten und Flow.

Ich selbst beschäftige mich schon lange und sehr intensiv mit diesen beiden Bereichen und je mehr ich forsche, desto mehr offenbart sich im Flow für mich die Essenz von allem. Gewissermaßen würde ich Flow sogar als **Sinn des Lebens** definieren, weil er die zwei fundamentalen menschlichen Ziele **Erfolg und Glück** in sich vereint.

👍 *Auf meinem Youtube-kanal findest du ein Video "Flow als Essenz des Lebens", in dem ich näher darauf eingehe! Schau es dir gerne an und lass mir einen **Daumen hoch** und ein Abo da, wenn dir die Inhalte gefallen und du gerne mehr darüber erfahren willst!*



R1SE tutoring

## Warum der Schlüssel im Flow-zustand liegt

Im Flow-zustand schottet sich dein Bewusstsein nicht nur gegenüber äußeren Ablenkungen ab, sondern isoliert sich auch vom eigenen Ego, sodass du zu einhundert Prozent auf deine aktuelle Aufgabe fokussiert bist.

☝ "Aufgabe" ist hier im weitesten Sinne zu verstehen, denn auch im **Extremsport** oder der **Meditation** gelangst du genau in diese Geisteshaltung maximaler Achtsamkeit. *Mehr dazu erfährst du im oben verlinkten Youtube-video.*

Durch ein Zusammenkommen sehr vieler Faktoren im Gehirn wird hierbei ein Level an Konzentration erreicht, welches sich um ein Vielfaches vom schlichten "konzentrierten Nachdenken im Alltag" abhebt. Genau deshalb sind die Ergebnisse auch derart überragend, dass sie bezüglich **Produktivität und Qualität** jegliche Konkurrenz weit hinter sich lassen.

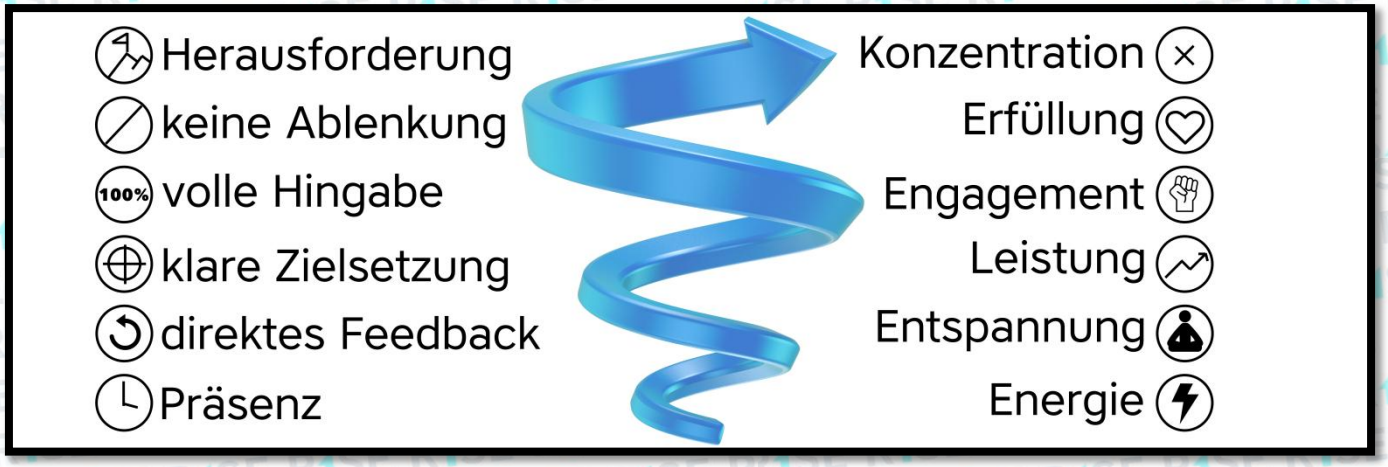



*Bild: Auszug aus "Im Flow des Erfolgs" (R1SE Tutoring)*

Aber es kommt noch besser, denn zugleich verschafft einem der Flow-zustand tiefe innere Zufriedenheit, indem man **vollständige Erfüllung in einer Sache** erlangt. Durch das nachfolgende **Erfolgserlebnis** wird die eigene Zufriedenheit und Selbstsicherheit weiter bestärkt. Genau deshalb ist Flow auch **der gesunde Weg zum Glücklichsein**.

# ZUGANG ZUM FLOW-ZUSTAND

UNAUFHALTSAM IN 5 SCHRITTEN

## 1. Schritt: Umstände

### Konzentrierte Tageszeit

Der beste Zeitpunkt für konzentrierte Arbeit ist frühmorgens nach dem Aufstehen. Zum einen schlafen alle anderen noch, sodass du die nötige Ruhe findest und zum anderen sind deine mentalen Batterien noch maximal aufgeladen, sodass du von maximaler **Willenskraft und Konzentration** profitierst.

Um diese beiden essentiellen Eigenschaften übrigens gezielt zu steigern, solltest du **täglich Meditieren**.

👍 *Eine tolle Einführung findest du in unserem kostenlosen "Meditation Crashcourse".*

### Volle Batterien

Dass du ausgeschlafen und erholt sein solltest, haben wir bereits besprochen. Aber auch die richtige Ernährung ist wichtig.

Falls du deinen Körper an das **Fasten** gewöhnt hast, so ist die nüchterne Ketose der ideale Zustand für maximale Konzentration.

Für den Normalbürger jedoch empfiehlt es sich, einfach davor *"nicht zu viel und nicht zu wenig"* zu essen. Vor allem aber etwas Gesundes, wie **Studentenfutter**, welches durch die Verbindung guter Fette und pflanzlicher Zucker bestens geeignet ist.

Außerdem ist eine **Hydrierung** wichtig, sprich trinke im Vorfeld ausreichend klares Wasser.

## 2. Schritt: Vorbereitung

### Sorge für Ordnung

Sorge für einen **aufgeräumten, ordentlichen Arbeitsplatz**. Lege dir alles bereit, was du für deine Arbeit benötigst, damit du nicht durch unnötiges Aufstehen aus dem Flow gerissen wirst.

### Vermeide Ablenkung

Triff Maßnahmen, um **Ablenkungen zu vermeiden**. Dies umfasst insbesondere den Flugmodus auf dem Smartphone und auch das Schließen (und Geschlossenlassen) jeglicher Social Media Tabs. Auch solltest du eventuellen Kollegen und Mitbewohnern Bescheid geben, dass du keine Störung wünschst.

Mein Geheimtipp sind **Silikonohrstöpsel**, die dich zum einen von der Außenwelt abschotten und zum anderen aber auch ein perfektes Einstiegsritual darstellen, um deinem Geist zu symbolisieren, dass es jetzt losgeht.

---

👍 Mache außerdem nicht den Fehler, der *"Nur das noch"-**Prokrastination*** zu verfallen, sondern wähle bewusst das *"Ich brauche nichts"-Mindset*.

*Wer meine Kurse kennt, der weiß genau, wovon ich spreche.* 😉

## 3. Schritt: Zielsetzung

### Motivation durch Gedankenkraft

Falls sich noch nicht die rechte Motivation eingestellt hat, so beginne mit einer Visualisierung des "dahinterstehenden Warums". Rufe dir erneut deine große Vision, deinen Traum, dein Lebensziel ins Gedächtnis, welches hinter all der Mühe auf dich wartet - und zwar möglichst bildlich und emotional.

### Aufgabe klar definieren

Vor dem Beginn deiner Session musst du dann **ganz klar dein Ziel definieren** und auch eindeutige Kriterien festlegen, wann du dieses erreicht hast. Ein **unmittelbares Feedback** ist ein wichtiger Aspekt und hierzu gehört auch, dass du eine ganz klare Einschätzung hast, ob du deine Aufgabe gerade gut machst. **Ungewissheit und Zweifel sind nämlich neben Stress und Druck die größten Hemmnisse** für Flow und auch überhaupt erst einmal "den Hintern hochzukriegen".

👍 *Ich selbst habe auch in den Räumen, in welchen ich arbeite, alle Uhren abgehängt (und auch auf dem Computer ausgeblendet), weil selbst der Blick auf die Uhrzeit die linke, logische Gehirnhälfte dich aktiviert und aus bereits aus dem Flow werfen kann.*

👍 *Detaillierte Tipps für konkrete Vorgehensweisen erhältst du allesamt in unserem [R1SE Tutoring "Im Flow des Erfolgs"](#).*

R1SE tutoring

## 4. Schritt: Einfach loslegen

### 3-Sekunden-Regel

Vielleicht hast du auch schon einmal etwas von der 3-Sekunden-Regel gehört, die besagt, dass du **direkt loslegen** sollst ohne Nachzudenken. Es klingt banal und doch schaffen es nur wenige Menschen, tatsächlich direkt loszulegen. Oftmals ist es so, dass man dieses knappe Zeitfenster verpasst und sich bereits das Gedankenkarussell zu drehen begonnen hat. Plötzlich ist man gelähmt in Anbetracht des riesigen Berges noch anstehender Erledigungen.

### 5-Minuten-Regel

Was dann hilft, ist die 5-Minuten-Regel. Da du ja bereits zuvor deine Aufgabe festgelegt hast, beginnst du mit deiner Arbeit auch **genau an dieser Stelle** und zwar ohne nachzugrübeln, ob du nicht vielleicht doch besser etwas anderes zuerst tun solltest.

👍 *Unterscheide zwischen **deiner Rolle als Planer und als Arbeiter**.*
*Als Arbeiter führst du ohne Nachzudenken das aus, was du dir zuvor in deiner Rolle als Planer vorgenommen hast!*

Nimm dir nun vor, **nur 5 Minuten an dieser Aufgabe zu arbeiten.**

Ich möchte dir an dieser Stelle ans Herz legen, dass auch Nachdenken ein wichtiger Bestandteil deiner Arbeit ist. Es ist also vollkommen okay und oftmals aufgrund der geringen Hemmschwelle sehr sinnvoll, wenn du deine Arbeit damit beginnst, dir mit einem Blatt Papier und Stift erst einmal ein Konzept zu entwerfen.

Gerade diese **kreativen Herausforderungen** liebt unser Unterbewusstsein und führen uns daher sehr effektiv in den gewünschten Flow-zustand!

## 5. Schritt: Nutze das Momentum

### Absoluter Fokus

Wie erwähnt, **liebt es unser Gehirn, Probleme zu lösen**. Sobald du dich also erst einmal in eine Aufgabe hineingedacht hast, bist du auch sehr sicher bereits im Flow-zustand.

### Bleibe im Tunnel

Nun gilt es, sich nicht ablenken zu lassen. Daher empfehle ich auch dringend, dir keine zeitlichen Begrenzungen aufzuerlegen. Zum einen meine ich damit, dass in den nächsten Stunden keine Termine anstehen sollten. Zum anderen solltest du dir auch keinen Wecker stellen, wie es oft bei der Pomodoro Technik empfohlen wird.

Du merkst automatisch, wann du unkonzentriert wirst, denn im Flow-zustand selbst empfindest du weder Hunger noch Müdigkeit.

👍 *Das beste Buch zu diesem Thema, welches ich darum bereits fünf mal gelesen, möchte ich auch dir an dieser Stelle empfehlen:*

"Deep Work" von Cal Newport

👍 *Bist du neben einer umfassenden theoretischen Beleuchtung auch auf der Suche nach einer praktischen **Schritt-für-Schritt-Anleitung**, welche dich persönlichen durch die Aufwärtsspirale des Erfolgs begleitet, so möchte ich dir das umfassende R1SE Tutoring zu diesem Thema empfehlen:*

"Im Flow des Erfolgs" - Persönlichkeitsentwicklung und Mindset

## Ich wünsche dir viel Erfolg bei der Umsetzung!

Grow in flow,
Andreas Bevier

R1SE tutoring