

In den Flow kommen

6 Tipps, um den Flow-Zustand zu erreichen



Tipps, um in den Flow zu kommen

1. Tipp: Erledige die unangenehmen Dinge sofort

- Erledige alle Dinge, die höchstens 10 Minuten dauern, sofort. SOFORT! Egal, ob angenehm oder unangenehm.
- Hole dir Hilfe. Wenn du viel zu tun hast oder viel zu lange für etwas benötigst, das jemand anders für dich erledigen kann: Gib es ab.

2. Tipp: Erkenne deine Bedürfnisse

Finde heraus, was für ein Typ du bist und was du brauchst. Stelle dir Fragen wie:

- Möchte ich lieber mehr Zeit mit der Familie, mit dem Partner, mit den Freunden verbringen? Oder brauche ich mehr Zeit für mich?
- Welche Hobbies habe ich vernachlässigt, die ich gerne wieder ausüben möchte? Welche Dinge lassen mich aufblühen?
- Erfüllt mich mein Beruf? Würde ich diesen Beruf auch ausüben, wenn ich genug Geld für die Rente auf dem Konto hätte? Was würde ich (beruflich) machen, wenn ich nicht scheitern könnte?

3. Tipp: Gib deinen Perfektionismus auf

- Schalte deine Gedanken ab, höre auf, dich zu vergleichen und komme ins Tun. Lege los!
- Wende die 5-Sekunden-Regel von Mel Robbins an. Zähle, BEVOR dein Gehirn einschaltet, von 5 auf 1 runter und lege dann los.
Also: 5 – 4 – 3 – 2 – 1 – LOS!

4. Tipp: Gönn dir ruhige Zeiten. Meditiere

Falls du noch nicht meditierst, fange mit 3-5 Minuten pro Tag an.

- **Gehmeditation:**
Atme ein – Gehe 4 Schritte – Atme aus – Gehe 4 Schritte. Konzentriere dich dabei auf deinen Atem.
- **Laufmeditation:**
Fokussiere einen Punkt, zu dem du ohne mit deinen Gedanken abzuschweifen gehen möchtest. Laufe los, ohne an etwas Bestimmtes zu denken.
- **Andere Meditationsformen:**
Du kannst auch beim Putzen, Aufräumen, Abwaschen meditieren.

5. Tipp: Stoppe dein Gedankenkarussell

- Nimm deine Gedanken wahr und beobachte sie. Poppt ein Gedanke auf, frage dich: Ist der Gedanke hilfreich? Nützlich? Wertvoll? Falls nicht, lass ihn weiterziehen.
- Sage dem Gedanken laut und deutlich STOPP. Wende Mel Robbins 5-Sekunden-Regel an.
Sage: 1 – 2 – 3 – 4 - 5 - STOPP. So durchbrichst du aktiv dein Gedankenkarussell.
- Falls du dich mit Selbstvorwürfen zerfleischst, kannst du mit der Technik arbeiten, die ich in meinem Artikel [Wie du dich Schritt für Schritt von deinen Selbstvorwürfen befreist](#) beschrieben habe.

6. Tipp: Frage dich: Was ist der Sinn meines Lebens?

- Schreibe alles auf, was dir Freude und Spass bereitet, was dich motiviert und antreibt.
- Schreibe alles auf, was du gut kannst - alle deine Talente und Fähigkeiten.
- Frage dich: WARUM. Warum bin ich hier? Warum tue ich, was ich tue? Reicht mir das, was ich tue, oder möchte ich der Welt etwas anderes hinterlassen?