

# ULRICH KERN



Hallo liebe/r Leser/in,

es gibt Momente, in denen wir so vertieft in eine Tätigkeit sind, dass die Zeit wie im Flug vergeht und wir völlig im Hier und Jetzt aufgehen. Dieser Zustand wird als Flow bezeichnet, und die Erfahrung davon ist nicht nur angenehm, sondern auch äußerst förderlich für unsere Kreativität, Produktivität und unser Wohlbefinden.

In diesem Newsletter wollen wir die Geheimnisse des Flow-Zustands erkunden und wie wir diesen einzigartigen mentalen Zustand in unserem Alltag kultivieren können.

## Was ist der Flow-Zustand?

Der Flow-Zustand, auch als "im Fluss sein" bekannt, wurde vom Psychologen Mihály Csíkszentmihályi eingehend erforscht. Er beschreibt diesen Zustand als einen mentalen Zustand höchster Konzentration und völliger Vertiefung in eine Aktivität. In diesem Zustand vergessen wir Zeit und Raum und sind ganz in dem, was wir tun, aufgegangen. Das Gefühl von Selbstbewusstsein schwindet, und wir erleben ein tiefes Glücksgefühl.

## Die Schlüsselemente des Flow-Erlebnisses

Um den Flow-Zustand zu erreichen, sind bestimmte Voraussetzungen erforderlich. Dazu gehören klare Ziele, eine herausfordernde Aufgabe, sofortiges Feedback, eine perfekte Balance zwischen Fähigkeiten und Herausforderungen sowie eine tiefe persönliche Investition in die Tätigkeit. Wenn diese Elemente miteinander in Einklang stehen, öffnet sich die Tür zum Flow.

## Wie kann man den Flow-Zustand kultivieren?

**Wählen Sie herausfordernde Aufgaben:** Der Flow tritt ein, wenn die Aufgabe weder zu einfach noch zu schwierig ist. Entscheiden Sie sich für Tätigkeiten, die Ihre Fähigkeiten herausfordern, aber gleichzeitig erreichbar sind.

**Fokussieren Sie sich auf das Hier und Jetzt!** Vermeiden Sie Ablenkungen und konzentrieren sich vollständig auf die gegenwärtige Aktivität. Meditation und Achtsamkeitsübungen können dabei helfen, den Geist zu beruhigen.

**Finden Sie Ihre Leidenschaft:** Der Flow tritt häufiger auf, wenn wir Tätigkeiten nachgehen, die uns wirklich am Herzen liegen. Finden Sie heraus, was Sie begeistert, und integrieren es bewusst in Ihren Alltag.

**Schaffen Sie den optimalen Arbeitsplatz:** Gestalten Sie eine Umgebung, die Sie unterstützt und inspiriert. Ein aufgeräumter, organisierter Raum kann dazu beitragen, Ablenkungen zu minimieren und den Fokus zu fördern.

## Die Vorteile des Flow-Zustands

Die regelmäßige Erfahrung des Flow-Zustands bringt zahlreiche Vorteile mit sich. Dazu gehören gesteigerte Kreativität, verbesserte Leistungsfähigkeit, ein tieferes Gefühl von Zufriedenheit und sogar eine erhöhte Motivation für zukünftige Herausforderungen.

## Abschließende Gedanken:

Der Flow-Zustand ist wie ein magischer Schlüssel zu unserem inneren Potential. Indem wir die Geheimnisse dieses Zustands verstehen und bewusst in unser Leben integrieren, können wir nicht nur produktiver und kreativer werden, sondern auch ein tieferes Gefühl von Erfüllung erfahren. Tauchen Sie ein in die Welt des Flows und lassen Sie sich von den positiven Veränderungen überraschen!

Viel Spaß beim Entdecken und Erleben des Flows im eigenen Leben.

Herzliche Grüße

Ihr

*Ulrich Kern*

Business Coaching

**Erfolg mit Strategie**



## E-Mail-Kurs: In 7 Schritten starkes Selbstvertrauen aufbauen

Wussten Sie, dass das Selbstvertrauen unser tägliches Leben beeinflusst und sich auf unsere Beziehungen, unsere Arbeitsleistung und unsere psychische Gesundheit auswirkt? Menschen mit einem gesunden Selbstwertgefühl sind stolz auf sich und ihre Leistungen und sind in der Regel glücklicher.

In diesem E-Mail-Kurs lernen Sie, wie Sie in sieben Schritten starkes Selbstvertrauen aufbauen können. Schließen Sie Frieden mit sich selbst und ändern Sie Ihre Denkweise, um Glück und Erfüllung in allen Bereichen des Lebens zu finden.

**Und das Beste: Nur für kurze Zeit erhalten meine treuen Newsletter-Leser einen exklusiven Nachlass von 25 Prozent!**



Sind Sie bereit, den ersten Schritt zu gehen? Melden Sie sich jetzt an und investieren in die beste Version Ihrer selbst.

**JETZT BUCHEN**

---

## Aktuelles aus meinen Blog



### **Fünf Tipps zur Förderung der emotionalen Fitness**

Unsere Emotionen bestimmen letztlich unser Verhalten, das sich auf unsere Leistung und die Ergebnisse auswirkt, die wir im Leben erzielen. [Weiterlesen](#)

Nutzen Sie meinen [Blog](#) regelmäßig - dieser lässt sich auch per [RSS Feed](#) abonnieren.

---

## Vorschau auf die nächsten Events



### **Wandern für Unternehmer / Taunus / Königstein**

Samstag - **03. Februar 2024** von **10.00 - 17.00 Uhr**

Leadership, Wandern, Natur, Austausch auf Augenhöhe?

[Infos und Anmeldung](#)

Für alle Menschen, die etwas im Ihrem Leben bewegen möchten, die Bereitschaft für Veränderungen mitbringen und mit Begeisterung neue Wege gehen wollen.

---



## Das Geheimnis eines glücklichen und erfüllten Leben

Mittwoch - **14.02.2024** um **19:00 Uhr**

In diesem Webinar erfahren Sie, was das wirkliche Geheimnis eines glücklichen, erfüllten Lebens ist. Und warum es einfach zu nutzen ist.

Webinare in  
Kooperation mit der  
[onlineuniversity24](https://www.onlineuniversity24.de)

**JETZT ANMELDEN**



## Coaching **TuEsDAY** - einfach die Perspektive wechseln

Dienstag - **16.02.2024** zwischen **15.00** und **19:00 Uhr**

Erleben Sie ein kostenloses Business Coaching mit Mehrwert! [Infos und Anmeldung](#)

### ***Ihnen hat dieser Newsletter gefallen?***

Dann leiten Sie ihn doch an Ihre Freunde weiter, damit auch sie von diesem Wissen profitieren.

### ***Ihnen wurde dieser Newsletter weitergeleitet?***

Dann melden Sie sich [hier](#) für unsere Mailingliste an und verpassen künftig keine Neuigkeiten mehr.

ULRICH KERN

[jederzeit wieder abmelden](#)  
[Abonnement verwalten](#)  
[Impressum](#)  
[Datenschutzerklärung](#)