

<p>Nennen Sie mindestens drei Tätigkeiten, die Sie gerne tun oder bei der Ihre Energie steigt oder bei der Sie die Zeit vergessen.</p>	<p>Können Sie der Tätigkeit konzentriert und aufmerksam nachgehen?</p>	<p>Haben Sie die Tätigkeit selbst bestimmt, selbst gewählt?</p>	<p>Sind Sie bei der Tätigkeit weder unterfordert noch überfordert?</p>	<p>Hat Ihre Tätigkeit ein klares Ziel?</p>	<p>Bekommen Sie bei der Tätigkeit ein unmittelbares Feedback?</p>

Nach: Mihaly Csikszentmihalyi „Das flow-Erlebnis“, 10. Aufl. 2008, Klett-Cotta, ISBN 978 3 608 95338 1