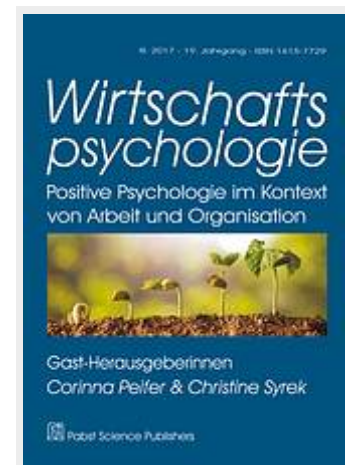


22-12-17

Wirtschaftspsychologie: Mittlerer Stress begünstigt das Flow-Erleben, das Wohlbefinden und die Arbeitsqualität

Wirtschaftspsychologie: Flow bedeutet das positive Erleben von Absorbiertheit bei einer konzentrierten Tätigkeit. Im Flow scheint uns die Aufgabe einzunehmen, wir "verschmelzen" mit der Tätigkeit und "vergessen" die Zeit. Wir haben "ein besonderes Gefühl von Kontrolle über die Tätigkeit, aus jedem Schritt scheint sich automatisch der nächste zu ergeben. Dadurch erfahren wir einen glatten und flüssigen Ablauf unserer Tätigkeit, das Tun fühlt sich beinahe anstrengungsfrei an," berichten Corinna Peifer und Gina Wolters in der aktuellen Ausgabe der unabhängigen Fachzeitschrift "Wirtschaftspsychologie". Die Wissenschaftlerinnen bieten einen Überblick zum Thema "Konsequenzen und Voraussetzungen von Flow-Erleben am Arbeitsplatz".



Optimale Voraussetzungen für das Flow-Erleben sind die klassischen fünf Kerndimensionen motivationsförderlicher Arbeit:

- Anforderungsvielfalt
- Ganzheitliche Aufgabe
- Wichtigkeit der Aufgabe
- Autonomie
- Rückmeldungen aus dem Bezugssystem

Die Aufgabe sollte eine leichte Überforderung bedeuten, aber noch realisierbar sein und einen mittleren Stress auslösen. Bei bloßer Routine oder gar Unterforderung, bei starker Überforderung und starkem Stress sinkt die Motivation, ein Flow kann kaum entstehen. Eine günstige Voraussetzung ist, ausgeruht mit der Arbeit zu beginnen. Dank des Flows führt der mittlere Stress während der Arbeit nicht zur Erschöpfung, vielmehr geht die/der Betroffene mit einem Wohlgefühl in den Feierabend und ist in der Lage, sich intensiver zu entspannen. Der rhythmische Wechsel zwischen Anspannung und Entspannung dient dem psychischen und physischen Wohlbefinden eher als ein tendenzielles Gleichmaß und eine relativ gleichgültige Arbeit.

Die Tätigkeit unter Flow gelingt meist qualifizierter, fehlerärmer und schneller. Der Flow eines Einzelnen kann sich Mitarbeitenden, Kunden, Schülern, Angehörigen mitteilen und sie wirksam infizieren, d.h. eine konstruktive Gruppendynamik auslösen.

Wirtschaftspsychologie III/2017