



## Lecture

Universität Hamburg, Fakultät für Psychologie und Bewegungswissenschaften  
Sommersemester 2021

# Vom Glück im Tun: Flow-Erleben im Arbeitskontext

**Prof. Dr. Corinna Peifer**

Universität zu Lübeck

**29. April 2021**

**18.15 Uhr – 19.45 Uhr**

**online via ZOOM**

Als Flow-Erleben wird der Zustand bezeichnet, in dem Menschen völlig in einer Tätigkeit aufgehen und Anforderungen und Fähigkeiten in einer optimalen Balance sind – umgangssprachlich auch häufig „im Fluss sein“ genannt. Dabei ist die ganze Aufmerksamkeit scheinbar mühelos auf die aktuelle Aufgabe gerichtet, während die Zeit wie im Fluge vergeht. Im Flow zeigen Menschen ein größeres Durchhaltevermögen bei ihren Aufgaben und steigern dadurch auch langfristig ihre Leistungsfähigkeit. Weiterhin wirken sich häufige Flow-Erlebnisse förderlich auf das allgemeine Wohlbefinden und positive Emotionen aus. Mit den beschriebenen positiven Konsequenzen ist Flow-Erleben auch und gerade für den Arbeitskontext ein vielversprechendes Konzept. Hohe Flow-Werte wurden jedoch häufig auch im Kontext stressrelevanter Tätigkeiten gefunden, z.B. bei Chirurg:innen während schwieriger Operationen, bei Lehrer:innen während herausfordernder Unterrichtssituationen oder im Rahmen von Risikosportarten. Gibt es also einen Zusammenhang zwischen Flow und Stress? Ist Stress sogar förderlich für Flow? In diesem Vortrag soll es darum gehen, Forschungsergebnisse zu förderlichen und hinderlichen Faktoren für Flow-Erleben und ihre Relevanz für den Arbeitskontext vorzustellen. Es werden aktuelle Forschungsergebnisse zu Auswirkungen typischer arbeitsrelevanter Anforderungen und Stressoren auf Flow-Erleben präsentiert. Ziel des Vortrags ist schließlich, praktische Hinweise abzuleiten, mit deren Hilfe wir Flow fördern und mögliche Störfaktoren ausschalten können.

### Publikationen

- Peifer, C., Schulz, A., Schächinger, H., Baumann, N. & Antoni, C. (2014). The relation of flow-experience and physiological arousal under stress – can u shape it? *Journal of Experimental Social Psychology*, 53, 62–69.
- Peifer, C., Schächinger, H., Engeser, S., & Antoni, C.H. (2015). Cortisol effects on flow-experience. *Psychopharmacology*, 232, 1165–1173.
- Peifer, C. & Wolters, G. (2021). Flow experience in the context of work. In: Peifer, C. & Engeser, S. (Eds.): *Advances in flow-research, second edition*. New-York: Springer.
- Peifer, C. & Wolters, G. (2017). Bei der Arbeit im Fluss sein. Konsequenzen und Voraussetzungen von Flow-Erleben am Arbeitsplatz. *Wirtschaftspsychologie*, 19, 6–22.

Organisation: Prof. Dr. Gabriele Oettingen

Kontakt: Sekretariat Pädagogische Psychologie und Motivation

Tel.: 42838-5484 • E-Mail: sekretariat-fsmp@uni-hamburg.de