



# Flow

3 Zutaten  
für höchste Produktivität



Tools zum Buch!



Zugegeben, das sind große Worte für das tägliche Arbeiten. Doch für den Erfolg des Unternehmens kommt der Produktivität des Einzelnen wie der ganzen Firma größte Bedeutung zu. Hier ist viel Luft nach oben. Was tun wir nicht alles, um Produktivität zu steigern? Mehr Druck und mehr Anreize?

Funktioniert das?

Vermutlich liegt der Schlüssel woanders.

Jedenfalls gibt es riesige Unterschiede zwischen der Produktivität im „normalen“ Arbeitsalltag und der Produktivität, die wir unter optimalen Bedingungen an den Tag legen.

Einen Schlüssel zu dieser Produktivität mit Leichtigkeit zeigt uns die Glücksforschung, wesentlich geprägt von Mihaly Csikszentmihalyi. Die Botschaft: Glücklich (und ich möchte ergänzen: produktiv) ist, wer hohe Anteile seiner Zeit im „Flow“ erlebt.

Klingt gut? Dann lassen Sie uns mal schauen, wie das geht.

## Auf einmal vergisst man die Zeit...

Wir alle kennen sie – diese Phasen höchster Produktivität. Fokussiert auf eine Tätigkeit versinken wir völlig im Tun. Alle Sinne, alle Energie sind auf ein Ziel ausgerichtet. Alles geht leicht. Was um uns herum vorgeht, blenden wir aus. Wir fühlen uns gut: stark, sicher und mutig. Wir sind ganz in dem, was wir tun, mit all unseren Fähigkeiten.

Das ist höchst produktiv, wir wachsen gar über uns hinaus. Bewusst wird das meist erst hinterher, wenn wir überrascht auf die Uhr schauen und merken, wie spät es geworden ist. Gleichzeitig sind wir erfüllt von dem, was wir geschafft haben. Müde, aber glücklich.

Wieviel höher ist die Produktivität in solchen Phasen gegenüber dem „normalen Arbeitsalltag“? Doppelt so hoch? Mehr? Führungskräfte, mit denen wir in diesem Sinne trainieren, sind sich einig – das ist jedenfalls um einiges produktiver als der Normalzustand.

Manche Menschen erleben diese Art von Produktivität vor allem im Privatleben, beim Holzhacken, Bergsteigen oder in guten Gesprächen. Auch gut. Doch wie wäre es, einen höheren Anteil der Arbeitszeit – meiner und der meiner Teams – in solchem Zustand zu erleben? Die Reserven durch diese Form höchster Produktivität sind gigantisch.



Wie kommen wir öfter in diesen Zustand des „Flow“? Wie schaffen wir im Unternehmen eine Kultur der Höchstleistung mit Leichtigkeit?

Dazu gehört natürlich noch mehr als die hier geschilderten Geheimnisse des Flow – erst mit einer motivierenden Unternehmenskultur, guter Führung, einer sinnvollen Mission und mit grundsätzlich guter, angstfreier, gelöster Stimmung kann eine Höchstleistungskultur entstehen. Doch lassen Sie uns mal den Flow-Geheimnissen anfangen.

In diesem Dokument finden Sie einige Hintergründe zum Konzept des Flow, die wichtigsten Voraussetzungen und ganz praktische Ideen, diese im Arbeitsalltag umzusetzen oder zumindest zu fördern. Vielleicht nutzen Sie unsere Vorlage, um im Führungskreis mal über diese Sicht auf Produktivität zu reflektieren und leiten erste Maßnahmen ab?

Wenn Sie tiefer einsteigen wollen, begleiten wir Sie gerne mit Prozessen der persönlichen und unternehmensweiten Steigerung von Produktivität.

Ich freue mich auf den Dialog mit Ihnen,

Ihr Stefan Dietz

Es gibt ein Geheimnis. Sogar drei. Besser gesagt sind es drei Voraussetzungen, die erfüllt sein müssen, damit wir in diesen Flow-Zustand gelangen.

## Geheimnis 1: Fokus auf die EINE Sache

Echter Flow tritt nur ein, wenn sie sich bewusst für genau eine Tätigkeit entscheiden und sich voll darauf einlassen. Fokus auf eine Tätigkeit. Nur auf eine. Es ist egal, was Sie tun. Tun Sie es ganz. Tun Sie nur das. Wir brauchen eine bewusste Entscheidung – für etwas und gegen alles andere. Das kann lange geplant sein oder ganz spontan erfolgen. Nur so wird es möglich, ganz in ein Tun zu sinken, alles um sich herum zu vergessen und in den Zustand höchster Produktivität zu gelangen. Multitasking funktioniert nicht!



## Geheimnis 2: Herausforderung im rechten Maß

Echter Flow entsteht nur, wenn wir im rechten Maß herausgefordert sind. Die Motivation ist am stärksten, wenn wir an das Gelingen glauben, uns aber anstrengen müssen. Liegt die Latte zu hoch, versuchen wir es erst gar nicht. Liegt sie zu niedrig, ist es langweilig. Kribbelnd ist es an der selbstgewählten Leistungsgrenze. Das erklärt, warum oft die fordernden Zeiten die coolsten sind. Und warum Langeweile und innere Unterforderung eine der größten Gefahren für das Arbeitsglück sind.

## Geheimnis 3: Feedback spüren

Echter Flow entsteht nur, wenn wir spüren, wie wir vorankommen. Kontinuierliches positives Feedback schafft Erfolgswusstsein. Das ist das Geheimnis des Holzhackens. Idealtypisch erfüllt diese archaische Tätigkeit alle Flow-Kriterien: Wenn Sie es tun, braucht es Sie ganz. Passt die Größe des Holzhaufens, ist der Ehrgeiz geweckt. Das Beste aber ist: Sie sehen mit jedem Schlag den Erfolg ihres Tuns. Der Haufen links wird kleiner, der rechts wächst. Und abends schauen Sie stolz aber geschafft auf Ihr Werk.



## Fokus auf die EINE Sache

- Schaffen Sie klare Ziele. Gibt es Klarheit über die eine wichtigste Aufgabe dieses Tages, dieser Woche, dieses Quartals für die Firma, das Team, jeden Einzelnen?
- Ermutigen Sie Mitarbeiter zur Fokussierung auf die eine wichtigste Aufgabe. Mut zur Lücke bei weniger relevanten Dingen.
- Planen Sie den Tag am Vorabend. Klarer Fokus am Abend und morgens sofort loslegen.
- Schaffen Sie einen Dialog im Team über die „big points“ und Transparenz über den Fortschritt.
- Leben und fördern Sie den Mut zum „Nein“. In der Strategie wie im Alltag.

## Reduzieren Sie Ablenkungen

- Technische Ablenkungen ausschalten: alles, was blinkt, aufpoppt oder akustische Signale gibt: ausschalten.
- Ungestörte Zeiten: Vereinbaren Sie eine feste Zeit, in der jeder seiner wichtigsten Tagesarbeit nachgeht. Keine interne Kommunikation, keine Mails, keine Störungen.
- Vereinbaren Sie Spielregeln: Schilder an der Tür, Symbole, unterschiedliche Räume.
- Ordnung am Arbeitsplatz: immer nur das im Blickfeld, was gerade bearbeitet wird.
- Abstimmung gebündelt in Regelmeetings. Dafür weniger „über den Flur“-Kommunikation.



## Gute Planung



- Das richtige Maß an Herausforderung hat viel mit guter Planung zu tun. Visualisieren Sie Zeiten, Kapazitäten und die wichtigsten Ziele.
- Treffen Sie Entscheidungen, auch wenn es weh tut. Wer ein unrealistisches Pensum vor sich herschiebt, kommt nicht in den Flow. Am Ende der Woche müssen Sie sich das eh eingestehen. Klüger: Vorher kommunizieren und Entscheidungen treffen. Dann munter ans Werk und es geht mehr, als man denkt.
- Die Planung einer Woche ist erst zu Ende, wenn Sie überzeugt sind, Ihr Pensum zu schaffen – und sich im Idealfall darauf freuen.
- Achten Sie auf Ihr inneres Gefühl zu bevorstehenden Aufgaben. Schaffen Sie Raum für Rhythmus, Pausen und innere Balance. In drei Stunden in ausgeschlafenem Zustand schaffen Sie mehr als in acht Stunden gequält.

## Gute Führung



- Ein Delegationsgespräch ist erst zu Ende, wenn der Mitarbeiter an die Möglichkeit glaubt, die Aufgabe zu schaffen.
- Unterstützen Sie bei der Klärung, was Mitarbeiter weglassen oder vereinfachen können. Forderung ja, Überlastung nein.
- Coachen Sie Mitarbeiter und Teams zu einer reizvollen Dosis an Vorhaben. Ermutigen Sie bei Selbstzweifeln.
- Nehmen Sie gefühlt zu großen Zielen den Schrecken, in dem Sie erreichbare Zwischenziele formulieren.

## Klare Zwischenschritte



- Formulieren Sie Zwischenschritte und Meilensteine. In der Planung, beim Delegieren, in der wöchentlichen Fokussierung: „Mein Fokus heute“.
- Sorgen Sie für klare Erfolgskriterien. Woran genau messen Sie den Erfolg? Geben Sie oft und fundiert Feedback. „Ertappen“ Sie Mitarbeiter, wenn etwas gut geklappt hat.
- Visualisieren Sie, was sonst unsichtbar bliebe.
- Machen Sie Fortschritt sichtbar: Strichliste, Bälle in der transparenten Säule für jeden Verkauf oder Visualisierung am Shopfloor-Board.

## Emotionen, Erfolge und Erfahrungen



- Nutzen Sie spielerische Elemente, Challenges, Aktionstage – alles, was Spaß macht.
- Feuern Sie sich gegenseitig an, schaffen Sie Teamerfolge.
- Teilen Sie Erfolge. Berichten Sie sich gegenseitig. Geben Sie sich Feedback. Tagesordnungspunkt im Teammeeting: „Meine Erfolge gestern“. Feiern Sie Erfolge.
- Machen sie Erfolge bewusst: Erfolgstagebuch für jeden Einzelnen, Wall of Fame in der Firma.



# Stefan Dietz als Impulsgeber

STEFAN DIETZ

Impulse und Strategien für Unternehmer und Führungskräfte. Als Vortrag/Keynote für Kundenevent, Führungskräfte-tagung oder Verbandsveranstaltung. Gewinnen Sie Stefan Dietz als Redner oder Moderator.

## Partner auf dem Weg

People Strategy. Arbeitgebermarke. Führung. Personalentwicklung. Wir unterstützen Sie auf dem Weg zum großartigen Arbeitgeber. Möglich: Impuls-Seminar, Inhouse-Workshop oder individuelle Vorgehensweise.

## Persönliche Produktivität

Flow ist nur ein Teil der persönlichen Produktivität. Wer Spitzenleistung will, fördert Persönlichkeiten und trainiert Selbstwirksamkeit und Schlüsselkompetenzen.

## Sagen Sie's mit Büchern



„Glücksfall Fachkräftemangel“ ist das perfekte Geschenk für Ihre Kunden, Geschäftspartner und Führungskräfte. Nutzen Sie individuelle Packages (z.B. Bücher & Video, Bücher & Vortrag) für Ihre Ziele.

## Bleiben wir in Kontakt!

Folgen Sie mir auf Social Media, abonnieren Sie die wöchentlichen „Impulse zur Zukunft der Arbeit“ oder schreiben Sie mir.

