

Monika Herbstrith-Lappe

# **Aufblühen statt Ausglühen**



**raus aus dem Stress  
& rein in den Flow**



# **Aufblühen statt Ausglühen raus aus dem Stress & rein in den Flow**

Autorin:  
Monika Herbstrith-Lappe

Lektorat:  
Manfred Lappe und Gabriele Steiner

Grafik:  
Judit Fortelny

Verlag:  
FQL Publishing, München

Buch: ISBN 978-3-947104-98-7  
eBook: ISBN 978-3-947104-99-4

Buchreihe: GEHIRN-WISSEN KOMPAKT

Die vorliegende Publikation ist urheberrechtlich geschützt. Alle Rechte vorbehalten. Die Verwendung der Texte und Grafiken ist nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers gestattet. In diesem Buch werden u. U. eingetragene Warenzeichen, Handelsnamen und Gebrauchsnamen verwendet. Auch wenn diese nicht als solche gekennzeichnet sind, gelten die entsprechenden Schutzbestimmungen. Bildnachweis: Das Abbildungsverzeichnis finden Sie auf den Seiten 138-141.

## **Was Sie erwartet**

Mihály Csíkszentmihályi (1934 – 2021) ist Pionier der Glücksforschung und Mitbegründer der Positiven Psychologie. Seine ab 1965 beschriebenen Forschungsergebnisse der Flow-Phänomene sind nach wie vor für viele inspirierend und bestärkend.

In diesem Buch werden die Verbindungen und Synergien der Flow-Konzepte mit

- dem Aufblühen der Potentiale von Menschen im Rahmen der Positiven Psychologie von Martin Seligman
- der traditionellen japanischen Ikigai-Philosophie rund um den Lebenssinn
- der Logotherapie und Existenzanalyse von Viktor Frankl
- der Gesundheitsförderung im Rahmen der Salutogenese und des Kohärenzsinner von Aaron Antonovsky

aufgezeigt.

Diese wirkmächtige Kombination der Methoden und Prinzipien rund um das Flow-Erleben wird als Potential zur Förderung der Gesundheit, Leistungsstärke und Lebensfreude erörtert und krankmachendem Stress gegenübergestellt.

Sie erhalten einen Überblick über aktuelle Forschungsergebnisse, wie diese Phänomene mit den derzeitigen Erkenntnissen der Neurowissenschaft in ihrer Wirkung erklärt werden können.

Die Erörterungen der neurowissenschaftlichen Forschungserkenntnisse resultieren in der Beantwortung der praxisrelevanten Themenstellungen:

Auf immer weniger Schultern lastet immer mehr. Sowohl die Menge als auch die Dynamik beruflicher Anforderungen sind in den meisten Bereichen extrem gestiegen. Dies spiegelt sich auch in zunehmenden psychisch bedingten Erkrankungen wider.

***Für die Einen beglückende Herausforderung und für die Anderen krankmachender Stress: Welche Maßnahmen und Handlungen sind förderlich für die Entstehung von solchen neurobiologischen Prozessen, die uns gesundheitsfördernden und leistungsstärkenden Flow erleben lassen?***

Unsere Welt im Umbruch ist geprägt von einem stark zunehmenden Grad an Komplexität und Widersprüchlichkeit. Daraus resultieren mehr Ungewissheit, Ängste und Stress in unserer Gesellschaft.

***Wie können wir neurowissenschaftliche Erkenntnisse gezielt nutzen, um krankmachendem Stress und lähmenden Ängsten entgegenzuwirken?***

Wenn man die neuronalen Wirkungsmechanismen kennt, kann man diese gezielt nutzen, um Flow-Phänomene leichter zu erzeugen. „Raus aus dem Stress & rein in den Flow“ bietet Lösungsansätze, um in unserer Welt der Umbrüche die Gesundheit bewusst zu fördern.

***Welche Flow-Effekte lassen sich willentlich steuern und was ist dafür aus neurobiologischer Sicht förderlich? Welche ein-***

***fache (Selbst-)Coaching-Methoden kann man für mehr Lebensfreude und Leistungsstärke gezielt nutzen?***

Ich selbst war in jungen Jahren workaholic. Um mich von den Widrigkeiten meines Privatlebens als junge Frau abzulenken, habe ich exzessiv Mathematik und Physik studiert - mit philosophisch-erkenntnistheoretischem Schwerpunkt. Nachhaltig-gesunde Leistungsstärke ist daher ein Lebensthema von mir. Als Mutter zweier Kinder und Ehefrau liegt mir auch Life-in-Balance in besonderer Weise am Herzen: Ausgewogenheit zwischen den unterschiedlichen privaten und beruflichen Lebensbereichen sowie innerhalb dieser Lebensbereiche zwischen Anspannung und Entspannung.

So viel vorweg:

- ***Flow ist die gesunde Dosis von Stress.***
- ***Zwischen Impuls und Wirkung liegt das Meer der Möglichkeiten. Erschließen Sie es sich.***

*Dazu soll Sie auch das Coverfoto vom „Hirn in Flow“ mit dem „mentalen Sonnenaufgang“ inspirieren.*

Seit 1983 – damals 22-jährig nach Abschluss meines Doppelstudiums – engagiere ich mich in der Erwachsenenbildung. Seit 1984 habe ich zahlreiche psychologische Ausbildungen unterschiedlicher Richtungen absolviert: systemisch-konstruktivistische, lösungsorientierte Konzepte, die der Quantenphysik, aus der ich komme, sehr verwandt sind, körperorientierte Psychologie nach Lowen und Reich, Transaktionsanalyse, Archetypen der Seele nach C.G. Jung – inkl. Märchenausdruckstanz -, Positive Psychologie, Logotherapie, Buddhistische Psychologie der Herzensbildung bis zur Humorberatung. Besonders interessiert

mich seit vielen Jahren auch die Evolutionspsychologie und damit einhergehend die Hirnforschung. Um den vielen zusammengetragenen Puzzlesteinen meines „Hirnwissens“ ein solides Fundament zu geben, überholtes Wissen zu aktualisieren und auch um mich gegen „Neuromythen“ zu schützen, habe ich berufsbegleitend Neurowissenschaft studiert.

Neben meinen neurowissenschaftlichen Recherchen im Rahmen meiner Masterarbeit fließen in dieses Buch auch meine langjährigen Erfahrungsschätze als High Performance Coach, Keynote Speakerin und Top-Trainerin ein. Inklusive meiner Toolbox<sup>1</sup> mit Interventionen für eine beglückende und gesunde Life-in-Balance.

Ich wünsche Ihnen

- *Glück & Lebensfreude*
- *(Selbst-)Vertrauen & Zuversicht*
- *Stressresistenz & Krisenfestigkeit*
- *Souveränität & Gelassenheit*
- *Humor & Leichtigkeit*
- *Erfüllung & Erfolg*

*in allen privaten & beruflichen Lebensbereichen*

In herzlicher &  
hirnlicher Verbundenheit

Monika Herbstrith-Lappe

[www.VortragMotivationHumor.com](http://www.VortragMotivationHumor.com)  
[www.MonikaHerbstrith-Lappe.com](http://www.MonikaHerbstrith-Lappe.com)  
[willkommen@VortragMotivationHumor.com](mailto:willkommen@VortragMotivationHumor.com)



## Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Krankmachender Stress versus beglückendes Schaffen im Flow: der für die Gesundheit entscheidende Unterschied</b>	<b>11</b>
1.1	Die zunehmende Veränderungsdynamik in der Welt der Umbrüche als Stressfaktor	11
1.2	Krankmachender Workaholismus versus nachhaltig-gesunde Leistungsstärke	14
1.3	Stressbedingte Krankheiten als gesellschaftliches Thema	19
1.4	(Self-)Leadership und Eigenverantwortung in Zeiten von New Work	21
<b>2.</b>	<b>Im Flow Erfüllung finden</b>	<b>23</b>
2.1	Das Flow-Konzept von Csíkszentmihályi	23
2.2	Aufblühen im Rahmen der Positiven Psychologie von Seligmann	43
2.3	Der Lebenssinn in der japanischen Ikigai-Philosophie	54
2.4	Die Kraftquelle Sinn in der Logotherapie von Frankl	59
2.5	Salutogenese mittels Kohärenzsinn von Antonovsky	65
<b>3.</b>	<b>Flow und Stress aus neurobiologischer Sicht</b>	<b>71</b>
3.1	Neuronale Korrelate und Wirkungsprinzipien von Flow-Phänomenen	71
3.2	Stress aus neurobiologischer Sicht	84

<b>4.</b>	<b>Flow als Energiequelle im beruflichen und privaten Alltag erschließen und nutzen</b>	<b>95</b>
4.1	Flow zur Förderung des Wohlbefindens	95
4.2	Flow zur Steigerung der Leistung	96
4.3	Flow zur Förderung der Gesundheit	99
4.4	Flow bei sich und anderen ermöglichen und fördern	104
4.5	Flow-Killer erkennen und entkräften	107
4.6	Vom Stress in den Flow umschalten	111
4.7	Flow als Nährboden für Selbstwirksamkeit und Agilität	115
4.8	Flow als Kreativitäts- und Innovations-Verstärker	116
<b>5.</b>	<b>(Selbst-)Coaching-Methoden für mehr Lebensfreude</b>	<b>121</b>
<b>6.</b>	<b>Conclusio: In freudvoller Leichtigkeit mehr bewirken</b>	<b>129</b>
<b>7.</b>	<b>Epilog: Im Flow Erfüllung finden</b>	<b>133</b>
I.	Abbildungsverzeichnis	138
II.	Abkürzungsverzeichnis	142
III.	Literaturverzeichnis	145
IV.	Fußnotenverzeichnis	159