DER PREIS STÄNDIGER HÖCHSTLEISTUNG

Der hektische Takt der Welt

Montagmorgen. Du hast kaum geschlafen, weil dein Kopf schon Sonntagabend wieder ins Gedankenkarussell eingestiegen ist. Das Wochenende war alles, nur nicht erholsam. Jetzt aber los, durchziehen. Dein Kalender ist voll, dein Posteingang voller. Aber du funktionierst. Natürlich funktionierst du. Du trägst ja Verantwortung. Für dein Team, die Familie. Für das Ergebnis. Du bringst Leistung. Du hältst durch. Aber tief in dir drin spürst du: Der Takt da draußen passt nicht mehr zu deinem Leben. Eigentlich schon lange nicht.

Die Welt ist schneller geworden – aber wir nicht. Unsere biologischen Systeme – Nerven, Hormone, Verdauung – sind über 200.000 Jahre alt. Sie sind auf Überleben, Zyklen und Regeneration ausgelegt.

Lange Zeit lebten Menschen deutlich stärker im Rhythmus der Natur. Tag und Nacht, Arbeit und Ruhe, Sommer und Winter gaben den Takt vor. Mit der Industrialisierung änderte sich das grundlegend. Plötzlich bestimmten Maschinen, Schichtpläne und Stechuhren den Alltag. Pünktlichkeit, Effizienz und Verlässlichkeit wurden zu Tugenden einer modernen Gesellschaft. Darauf dürfen wir durchaus stolz sein. Der Gleichschritt mit den Maschinen hat Wohlstand, Fortschritt und Wachstum ermöglicht.

Das Problem ist nur: Menschen sind keine Maschinen. Auch wenn wir gelernt haben, im Takt zu funktionieren, sind unsere Körper nie dafür gemacht worden. Wir brauchen Pausen, Schlaf, Regeneration und Phasen unterschiedlicher Intensität. Wir brauchen Rhythmus.

Doch heute leben viele von uns gegen diesen inneren Rhythmus: immer verfügbar, ständig in Bewegung, dauernd erreichbar.

Gleichzeitig wird alles komplexer: die Tools, die Projekte, die Rollen. Der Preis? Erschöpfung, Druck, Unruhe – obwohl wir doch alles „richtig“ machen. Wir sind High Performer im falschen Takt. Was also tun? Anti-Stress-Seminare? Digital Detox? Yoga am Sonntagabend, um Montag wieder zu funktionieren?

Ich sage: Nein.

Es geht auch nicht darum, weniger zu leisten. Es geht darum, anders zu leben. Anders zu arbeiten. Und anders zu denken.

Doch bevor wir gemeinsam diesen neuen Weg erkunden, lohnt ein ehrlicher Blick auf das, was uns im Moment davon abhält. Warum fällt es uns schwer, im eigenen Rhythmus

FLOW-HOW

Hier findest du Know-how zum Thema Flow oder dazu, wie die verschiedenen Faktoren, die ich dir vorstelle, sich konkret auf deine Leistungsfähigkeit auswirken.

FLOW TO GO

liefert dir Impulse und kompakte Methoden sowie konkrete Tipps und Tricks – sozusagen deinen „Flow auf die Hand“ zum schnellen Mitnehmen und Umsetzen.

SOUNDCHECK

lädt dich zu einem kurzen, gezielten Check-in ein: Was hat das aktuelle Thema mit meinem Alltag zu tun? Wie geht es mir damit? Wie fühle ich mich gerade?

Finde deine Frequenz

geht einen Schritt tiefer: Hier reflektierst du deinen individuellen Rhythmus und entdeckst, wie du deine Performance langfristig auf deine persönliche Wellenlänge bringst. Dabei geht es darum, die für dich passenden Ansätze auszuwählen und konkret zu planen, wie du sie so in deinen Alltag einbaust, dass sie dich nicht be-, sondern entlasten.

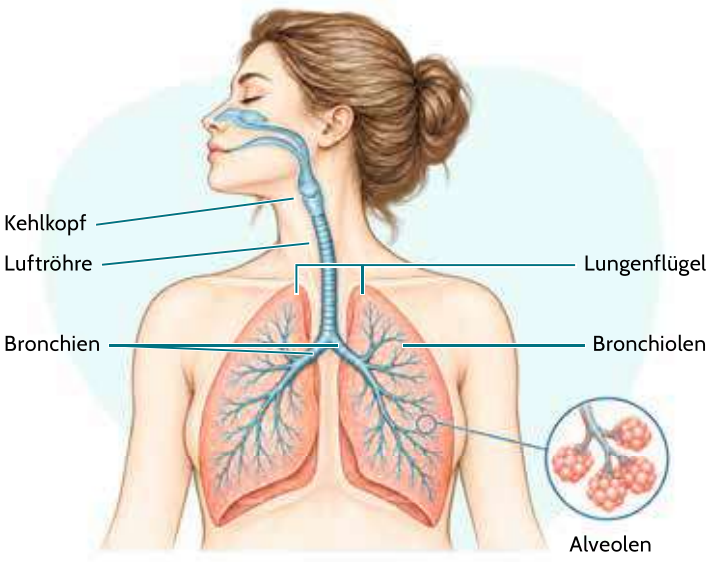
Taktgefühl im Team

gibt schließlich Impulse für eure Flow Performance auf Unternehmensebene – wie ihr als Team oder Organisation gemeinsam im Rhythmus bleibt und optimal performt. Wir schauen hier genauer auf gesunde Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz und auch darauf, warum das wirtschaftlich ist.

An dieser Stelle entsteht häufig ein Missverständnis: Gesunde Strukturen sind kein Schonprogramm. Wenn von gesunder Leistungskultur, psychologischer Sicherheit oder besseren Rahmenbedingungen die Rede ist, klingt das für manche Führungskräfte nach Nachgiebigkeit. Nach weniger Anspruch. Nach einem Arbeitsumfeld, in dem Veränderung nur noch dann stattfinden darf, wenn sich alle jederzeit wohlfühlen.

Unsere Atemwege lassen sich in obere und untere Abschnitte unterteilen. Die oberen Atemwege (Nase, Rachen, Kehlkopf, Luftröhre) filtern, befeuchten und erwärmen die Luft. Schleimhäute und feine Härchen fangen Partikel, Viren und Bakterien ab.

Die unteren Atemwege beginnen unterhalb der Luftröhre. Sie verzweigen sich von den Hauptbronchien in feinere Bronchiolen bis zu den Alveolen – winzige Lungenbläschen, in denen der Gasaustausch stattfindet. Die Lunge besteht aus 2 Flügeln, umgeben vom Rippenfell, das sie schützt und durch seinen Flüssigkeitsfilm reibungsfreie Bewegung beim Atmen ermöglicht. Ungefähr so sieht das dann im Biologiebuch aus:

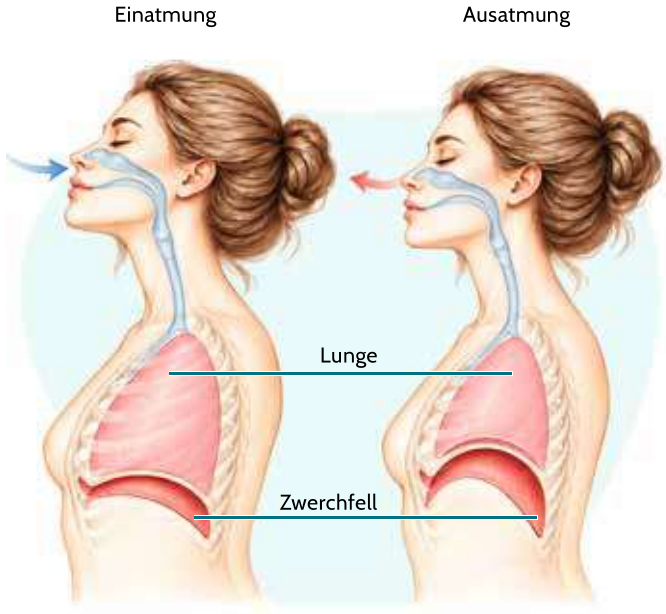


Damit Luft bis in die Alveolen gelangt, muss sich das Atemvolumen verändern – dafür sorgen Muskeln:

Das Zwerchfell – unser Hauptatemmuskel, kuppelförmig wie ein gespannter Schirm – liegt zwischen Brust- und Bauchraum. Bei der Einatmung senkt es sich, das Brustkorbvolumen vergrößert sich, Luft strömt ein. Bei der Ausatmung entspannt es sich und die Luft entweicht.

Zwischenrippenmuskulatur – die äußeren Muskeln heben den Brustkorb (Einatmung), die inneren senken ihn (Ausatmung).

Zusatzmuskeln – Hals-, Brust- und Bauchmuskeln – kommen bei starker Anstrengung hinzu.



Der Organisationspsychologe Fred Luthans prägte dafür den Begriff des Psychological Capital – des psychologischen Kapitals (Luthans et al., 2015). Gemeint sind innere Ressourcen, die ähnlich wertvoll sein können wie Fachwissen oder Erfahrung. Ressourcen, die nachweislich mit Leistung, Gesundheit, Zufriedenheit und Erfolg zusammenhängen.

Im Zentrum stehen 4 Faktoren, die sich im Akronym HERO zusammenfassen lassen: Hope (Hoffnung), Efficacy (Selbstwirksamkeit), Resilience (Resilienz) und Optimism (Optimismus).

FLOW-HOW

HERO – die 4 Bausteine psychologischen Kapitals

Faktor	Die zentrale Frage
H Hope (Hoffnung)	Wo will ich hin – und welchen nächsten Schritt kann ich gehen?
E Efficacy (Selbstwirksamkeit)	Glaube ich daran, dass mein Handeln etwas bewirken kann?
R Resilience (Resilienz)	Wie gut finde ich nach Rückschlägen wieder in meinen Rhythmus zurück?
O Optimism (Optimismus)	Erwarte ich grundsätzlich, dass Entwicklung und Lösungen möglich sind?

Je stärker diese 4 Ressourcen ausgeprägt sind, desto größer ist unser psychologisches Kapital. Die gute Nachricht: Keine davon ist festgeschrieben. Alle 4 lassen sich entwickeln und trainieren.

Vielleicht fällt dir auf, dass uns keiner dieser Begriffe völlig neu begegnet. Hoffnung steckt bereits im Growth-Mindset. Selbstwirksamkeit begleitet uns immer dann, wenn wir Verantwortung übernehmen und ins Handeln kommen. Resilienz beschreibt die Fähigkeit, nach Belastungen wieder aufzustehen. Und Optimismus zieht sich wie ein roter Faden durch dieses gesamte Kapitel.

Warum also ausgerechnet jetzt noch ein weiteres Modell? Weil Psychological Capital etwas sichtbar macht, das für unser Thema entscheidend ist: Diese Fähigkeiten sind nicht nur angenehm. Sie sind wirtschaftlich relevant. Menschen mit einem hohen psychologischen Kapital zeigen mehr Engagement, mehr Ausdauer, mehr Leistungsfähigkeit und mehr Zufriedenheit. Sie gehen konstruktiver mit Veränderungen um und bleiben auch unter Druck häufiger handlungsfähig. Mit anderen Worten: Psychological Capital ist kein Nice-to-have. Es ist ein Wettbewerbsvorteil.

Und obwohl alle 4 Faktoren wichtig sind, lohnt es sich für uns, einen genaueren Blick auf den Optimismus zu werfen. Denn Optimismus beeinflusst aus meiner Sicht die anderen 3 Ressourcen auf besondere Weise.

Wer optimistisch in die Zukunft blickt, entwickelt leichter Hoffnung. Wer Möglichkeiten erkennt, erlebt sich häufiger

Optimismus und Flow stehen in einer faszinierenden Wechselwirkung. Barbara Fredrickson beschreibt das mit dem Bild einer *Upward Spiral of Flourishing* – einer Aufwärtsspirale des Gedeihens (2001). Die Idee dahinter ist einfach: Positive Emotionen öffnen unseren Geist. Wir werden neugieriger, flexibler und empfänglicher für neue Erfahrungen. Diese offene Haltung erleichtert Flow. Im Flow erleben wir uns als konzentriert, wirksam und verbunden mit dem, was wir tun. Daraus entstehen kleine Erfolgserlebnisse – und genau diese nähren wiederum unsere Zuversicht.

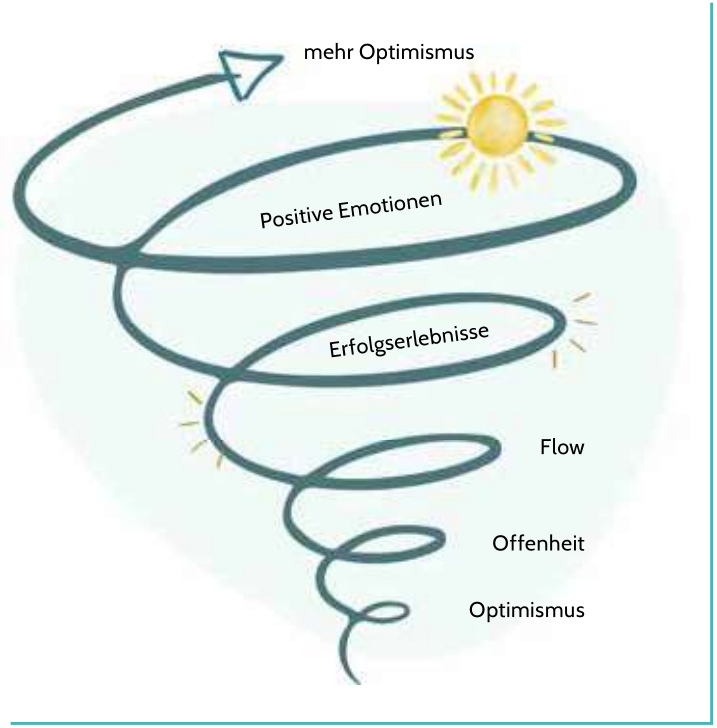
So entsteht eine sich selbst verstärkende Schleife: Optimismus fördert Offenheit. Offenheit erleichtert Flow. Flow stärkt Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit nährt Optimismus. Und mit jeder Runde wächst die Chance, dass wir Herausforderungen nicht nur überstehen, sondern an ihnen wachsen.

FLOW-HOW

Die Aufwärtsspirale des Aufblühens

1. Optimismus
2. Offenheit
3. Flow
4. Erfolgserlebnisse
5. Positive Emotionen

→ mehr Optimismus



Optimismus öffnet den Blick. Flow stärkt Vertrauen. Vertrauen nährt neuen Optimismus.

Diese Spirale ist kein abstraktes Modell, sondern eine praktische Grundlage für nachhaltige Leistungsfähigkeit: Denn sie zeigt: Optimismus wirkt nicht nur in einem einzelnen Moment. Er kann eine Dynamik in Gang setzen, die Energie, Lernfreude, Kreativität und Lebensqualität Schritt für Schritt verstärkt. Natürlich funktioniert diese Dynamik auch umgekehrt. Wenn Sorgen, Selbstzweifel oder Angst unsere Aufmerksamkeit binden, wird Flow unwahrscheinlicher.