



Flow durch Rituale

Rituale sind immer wiederkehrende gleiche Abläufe, die uns Sicherheit und Gewohnheit vermitteln. Gottesdienste in Religionen sind beispielsweise solche wiederkehrende gleiche Abläufe.

Rituale lassen leicht Flowzustände aufkommen und vielleicht hast du ja schon einige Rituale (z.B den Badezimmerbesuch am Morgen, Hände eincremen vor dem Verlassen des Hauses, Zähneputzen, Kaffeetrinken vor dem ersten Meeting) in dein Leben integriert.

Welches Gefühl oder welchen Zustand erzeugen deine existierenden Rituale?

Existierende Rituale

Gefühl (Zustand)

Existierende Rituale	Gefühl (Zustand)

Welche Zustände können hilfreich sein, um dich auf bevorstehende Tätigkeiten (z.B. deine Arbeit) und einen bevorstehenden Flow einzustimmen?

--

Entwickle einen Ablauf, der dies sicherstellt. Übe dieses neue Ritual.

Teste das neue Ritual und integriere es!