

# Er du i FLOW?

Det er svært at finde et dansk ord, der dækker begrebet flow, der er en tilstand, hvor personen mister fornemmelsen for tid og sted. Her er der fuld involvering, uanset udbyttet. I flow-tilstanden kan personen opleve en næsten overmenneskelig energitilførelse og et ekstremt nærvær i den aktivitet, der er igang.

Når du er i flow, opleves det som om tingene falder på plads, hindringer forsvinder, din timing er perfekt. Kærlighed, mennesker, penge og muligheder - viser sig, når du har behov for det. Du har oplevelsen af, altid at være på det rigtige sted på det rigtige tidspunkt. Mange kigger på dig med en lige blanding af beundring og forundring. Udefra set opleves du som et utroligt heldigt og harmonisk menneske, dig kører det for - på alle planer.

## Flow flyder uhindret

Uanset, hvad du rører ved, bliver det lige lidt bedre end det bedste. Dit liv er som vandet i floden, der strømmer af sted, uanset

hvor store sten, det støder på. I flow flyder lethed, og du er som i et med den opgave, du løser. Du glemmer tid og sted og kan til tider glemme alt om dine primære behov, som at drikke og spise. Mange kunstnere, forskere og store tænkere har beskrevet tilstanden, som at der i flowet skabes noget ud over egne evner. Personen når det ultimative af egen ydeevne. At være i et flow siges at være der, hvor legen og magien opstår.

Oplevelsen af flow kan fremkomme indenfor alle aspekter af éns handlemønstre og indenfor alle livsområder. Det er som at blive revet med i en aktivitet, glemme tid og sted, og gå helt op i det vi gør. Her får vi energi og overgår ofte os selv.



## Baggrund

### Hvad er flow?

Flow kan defineres som en tilstand af selvforglemmende opslugthed af en aktivitet, der fuldstændig lægger beslag på individets opmærksomhed og giver en fornemmelse af uanstrengt og spontant at kunne styre. Oplevelsen er ofte forbundet med at glemme tid og sted og med en intens følelse af mening, tilfredshed og styrke.

Med baggrund i positiv psykologi er flow-begrebet blevet udviklet og udforsket af Mihaly Csikszentmihalyi (udtales på engelsk chick-sent-me-high-ee), der i 1988 samlede essensen af sin forskning i bogen "The Flow experience and its significance for human psychology", som op gennem 1990'erne fik en betydelig indflydelse både på mange psykologiske discipliner og fx på organisations- og ledelsesteori.



## Mihaly Csikszentmihalyi

### Han fandt flow'et

Den verdenskendte og indflydelsesrige psykolog og professor Mihaly Csikszentmihalyi, Claremont Graduate University, er kendt som ophavsmanden til teorien om flow.

Csikszentmihalyi har i sin bog, "The psychology of Optimal Experience" opsummeret 25 års forskning i, hvad folk husker som deres største oplevelser. Fra universitetet i Chicago interviewede han tusindvis af mennesker over hele jorden og fandt, at deres optimale oplevelser i livet beskrives ens af kvinder og mænd, gamle som unge. Og især fandt han, at disse mennesker har beskrevet deres mest værdsatte oplevelser med næsten de samme ord.

Man kan have glæde af underholdning, ved passivt at modtage, men for de fleste er den optimale oplevelse knyttet til at lykkes med en anstrengelse. Det er denne speciel sindstilstand Csikszentmihalyi har givet navnet flow.

Undersøgelser gennemført af medarbejdere hos Mihaly Csikszentmihalyi viser, at vi er i flow i 54 % af tiden, når vi er på arbejde. Mens vi kun er i flow 18 % af tiden i vores fritid.

#### Tilstanden giver udstråling

Flow har dog intet at gøre med, om du er barn, voksen eller hvilken titel, du har. Alle mennesker har oplevet at være i en flow-tilstand. I forelskelsesfasen hvor du kigger på dig selv i spejlet, og ser en person, der er den optimale udgave af dig, og som stråler af overskud. Du overgår dig selv, og godt hjulpet på vej af hormonerne, der banker rundt i kroppen, har du oplevelsen af, at du kan yde i det uendelige for at vinde den udkårnes hjerte.

Flow ser du også hos chaufføren, der med et smil på læberne elsker at manøvrere sin bus igennem byen i trafikkaos. Servitricen der giver det mere, end der forventes, selvom hun i timevis er løbet fra bord til bord med tunge tallerkener.

#### Legende let

Albert Einstein, Leonardo da Vinci, Mozart og H.C. Andersen må betegnes som mestre, der ydede langt ud over de muligheder, de blev givet. I deres liv var de ikke bare ekstremt produktive. De var geniale og visionære, måske fordi de evnede at være til stede i de opgaver, de stillede sig selv. Men det kræver hverken høj intelligens, uddannelse eller rigdom at opnå flow.

Børn oplever det sædvanligvis oftere end voksne. At lære og lege er noget vi mennesker er spontant motiverede for, især fordi det opleves som meget nydelsesfuldt. Børn fødes med et grundlæggende behov for at bringe sig selv i denne form for tilstand, som det kan ses i deres initiativrigdom, nysgerrighed, fascination over alt det nye og deres lyst til at lege.

Sæt dig ned et øjeblik og se en flok børn, der lige har mødt hinanden, og se hvordan de i lethed finder ind i leg og fantasifulde verdener. Helt tydeligt opleves flow hos børn, der uden sans for omgivelserne lader sig opsluge af en leg, der

**"Jo flere mennesker der lever i flow, des sjovere er det for os alle at være her."**

*Lisbeth Ejlertsen, forfatter til "Flow – følg glæden og energien"*

kan vare ved i timevis. Eller se det i den ihærdighed, der kan ligge i den svære opgave at lære at køre på cykel uden støttehjul. Uanset at barnet vælter og får knubs, bliver det ved, fordi det er drevet af lyst.

#### Udelt opmærksom

I en arbejdsopgave kan man opleve flow som en positiv tilstand af intens fordybelse i det man arbejder med. Det kan være resultatet af ens intensive engagement og koncentration og af ens klarhed omkring sine målsætninger.

Vi kan altså slå fast, at flow er en tilstand, hvor du er i et med det, du foretager sig. Flow er, hvor du retter din udelte opmærksomhed mod en opgave, og hvor din bevidsthed smelter sammen med opgaven. Ser vi spirituelt på det, vil du opleve dit ego smuldre og være overgået af noget langt større og mere væsentligt. Skaberen af New Enlightenment, Andrew Cohen, der arbejder med begrebet "det autentiske selv" kalder tilstanden for "the ground of being". Her er du bare i nuet uden tanke for fortid eller fremtid. Du er dit autentiske selv.

Flow kan beskrives som en tilstand, hvor man ihærdigt holder sig i gang uden at stoppe, det være sig havearbejde, skrivning eller andre anstrengelser præget af lykke og ønsket om at fortsætte, uanset at søvnen for længst burde have indhentet os.

Mange af de bedste oplevelser i livet er kendetegnet af intens indlevelse og fokusering. Det er der, hvor du har oplevelser, der er nydelsesfulde og meget lærerige, fordi din krop og dit sind er forenet i én koncentreret, optimal fysisk og mental bevægelse. Der er ligevægt mellem højre og venstre, harmoni i helhed og detaljebearbejdning. Balance mellem bevidst og ubevidst.

Ifølge Lisbeth Ejlertsen, forfatter til bogen "Flow - følg glæden og energien", følger flow altid den letteste vej. Udfordringen bliver, om du tør lade dig føre med, eller om du vil kæmpe dig mod strømmen. I stedet for at forsøge at styre flow kan du vælge at lade dig føre med flowet. At lytte til og pejle efter flow betyder for Lisbeth Ejlertsen, at være 100 % opmærksom på:

- at det, jeg bruger min tid på, er meningsfuldt for mig selv – fuldstændig i overensstemmelse med mit hjerte
- at jeg er i integritet med alt, hvad jeg gør – det vil sige, at der er overensstemmelse mellem det, jeg mener og siger, og det, jeg gør
- hvilke døre der åbner sig for mig og hvilke, der lukker i
- hvornår dørene åbner sig
- hvornår min egen indre energi bliver stærkere, og hvornår den bliver drænet
- at lytte til og følge mine intuitive signaler og tanker
- at tage alle disse parametre alvorligt og navigere efter dem

Lisbeth Ejlertsen har erfaret, at i det øjeblik hun begynder at opleve stress, er hun væk fra flow. Det sker, når de gamle mønstre overtager, og hun oplever, at tingene skal gøres på en bestemt måde. Hvis hun f.eks. tror, at hun ikke når en deadline, så viser det sig altid at uanset, om hun nåede deadline eller ej, så stemmer det overens i den større sammenhæng, og hun lever faktisk videre. Hvis hun oplever stress, mærker hun det næsten samtidigt på flere planer. Hun ser det i sin datters reaktioner, at hun trækker sig væk fra andre, får spændinger i den fysiske krop, og hun mærker et indre pres. Hun kan iagttage, at hendes åbenhed til verden snævres ind i en meget mere spids vinkel. Når det går op for Lisbeth Ejlertsen, hvad hun har gang i, ved hun nu, at der er et alternativ. At vælge tilliden og give slip.



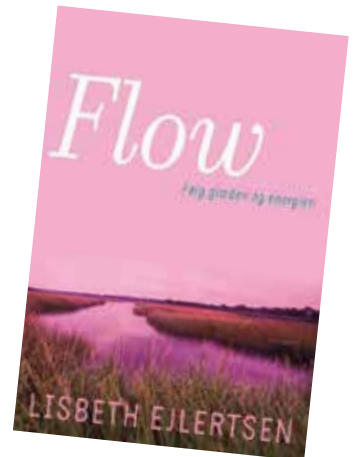
# Bøger om FLOW

## FLOW

- følg glæden og energien

Flow er en bog om at bevæge sig derhen, hvor man mærker energi i sit liv - at følge sin egen indre strøm - skrevet af Lisbeth Ejlersen, som blandt meget andet er indehaver af konsulentvirksomheden Flow Institute. Bogen henvender sig både til enkeltpersoner og erhvervslivet, fordi den menneskelige faktor er den afgørende kerne i alle forhold. På sit omfattende CV kan Lisbeth Ejlersen også skrive: ingeniør, billedkunstner, psykoterapeut og kursusudvikler/leder.

Når vi følger vores strøm, glider alting lettere i vores liv, og vi føler, at vi har medvind i vores arbejdsliv og i vores privatliv. Det handler om at finde ind til vores egen glæde og engagement. Derfra kan vi udfolde hele vores potentiale. Flow er tæt forbundet med det, vi kalder "intuition", som jo i virkeligheden betyder at have kontakt til sig selv og kunne bruge sine fornemmelser, når man skal træffe valg. Lisbeth Ejlersens bog *Flow* er en indføring i, hvordan man får bedre kontakt med sin kerne og sin intuition. Bogen vil hjælpe læseren til at gøre oplevelsen af flow til en naturlig følgesvend i hverdagen. Det glæder både for virksomheder og for det enkelte menneske. Flow kan hjælpe enhver med at skabe et optimalt privatliv og arbejdsliv.



Af Lisbeth Ejlersen  
Forlag: Rosinante  
Pris: 249,00 kr.  
[www.flowinstitute.dk](http://www.flowinstitute.dk)

## Hvordan kommer vi i flow?

Ifølge lektor på Aarhus Universitet Hans Henrik Knoop viser forskningen, at sandsynligheden for flow øges, hvis miljøet lever op til følgende seks kriterier:

1. Opgaverne opleves tilstrækkeligt meningsfulde til at kunne motivere til løsning og dermed bliver de interessante i sig selv. Det kan her bemærkes, at man som medarbejder hermed altså bliver afhængig af at have tilfredsstillende begrundelser for opgaverne, fordi det uden gode begrundelser, selvfølgelig vil være meget vanskeligt at finde mening i noget som helst.
2. Der er plads til at agere selvstændigt inden for tydelige, aftalte rammer.
3. Der skal være konkrete mål, så man hele tiden ved, hvad man er i gang med, og der er et regelsæt, som fungerer så godt, at man ikke tænker på reglerne, mens man udfører arbejdet. Bemærk at det typisk er, når reglerne begynder at fylde noget, at vi mistrives med dem og tvinges til at underpræstere.
4. Opgaverne opleves løbende tilpas udfordrende, hvilket muliggøres gennem fleksible rammer for at matche opgavernes sværhedsgrad med medarbejdernes kompetenceniveau. Overudfordring indebærer akut stress, mens underudfordring indebærer mere snigende stress i form af kedsomhed. Den autoritative tommelfingerregel fra stressforskningen er her, at man kan tåle at være stresset i timer og dage, men ikke i uger, måneder og år uden at tage skade af det.
5. Man skal have mulighed for løbende, på ikke-ydmygende måder, at opleve, hvor godt man klarer sig. Nøglen er her at forstå, at man kun selv er i stand til at evaluere, om man har en oplevelse af at udføre godt arbejde. Andres vurdering er selvfølgelig også vigtig i mange sammenhænge, men hvad oplevelsen af flow angår, er den eneste vurdering, som virkelig tæller, ens egen. Præcist som når man skal vurdere oplevelsen af at læse en god bog med ordentligt udbytte.
6. Distraherende faktorer skal kunne fjernes, så man kan koncentrere sig. Det er helt elementært, men mange arbejdspladser overser, at det stort set er umuligt at udføre ordentligt arbejde, hvis man bliver forstyrret i det.

Alle kan i princippet komme i flow, det ligger i vores natur. Tænk bare på børnene når de leger. Hvor længe man kan være i flow afhænger bl.a. af, hvor interessant den aktivitet, man er optaget af, er, og hvor meget fysisk energi, man har. Og ifølge Hans Henrik Knoop kan man næsten træne alle ens personlige kompetencer – inklusive det initiativ, den målrettedhed, den udholdenhed og den koncentration, der skal til for at bringe sig selv interessante, fordybende oplevelser.

## FLOW i hverdagen

Flow i hverdagen er en indføring i tilstanden flow. I bogens første del beskriver forfatterne med udgangspunkt i Mihaly Csikszentmihalyis flowteori, hvordan vi bruger flow som et bevidst redskab til at navigere bedre i en stresset hverdag. Herefter følger en række interview med mennesker, som fortæller om deres forhold til flow, og hvordan de bruger det i hverdagen. Forfatterne har blandt andet talt med en fodboldtræner, en forfatter, en it-programmør og en ambulanceredder. Bogen indeholder også interview med ledende flowforskere, blandt andre Mihaly Csikszentmihalyi, Antonella Delle Fave og Martin Seligman.

Hovedbudskabet i *Flow i hverdagen* er, at flowteorien kan bruges til at få hverdagen til at fungere bedre både privat, i fritiden i familielivet, på arbejdet og i uddannelse. Den er skrevet i et lettilgængeligt sprog og kan læses af alle med interesse for emnet.

Af Frans Ørsted Andersen & Nina Hanssen, Forlag: Dansk Psykologisk Forlag, Pris: 299,00 kr.



## FLOW - fordybelse og foretagsomhed

I de senere år har en ny bevægelse inden for psykologien kaldet "positiv psykologi" sat fokus på menneskets positive, kreative og kommunikative egenskaber og potentialer, fx evnen til fordybelse, optimisme, innovation og evnen til at opnå eller komme i flow. Flow er betegnelsen for den særlige tilstand, hvor man koncentrerer sig dybt, mister fornemmelsen for tid og sted og oplever virkelyst, fordybelse og engagement i det, man er i gang med. Vi kommer alle i flow af og til, mens nogle, ikke mindst legende børn, oplever det hver dag. Begrebet flow skyldes den ungarske teoretiker M. Csikszentmihalyi, der udviklede sin flow-teori ved University of Chicago. Begrebet er ikke mindst interessant for de professioner, der beskæftiger sig med pædagogik og læring. Hvad er det, der bevirker denne intense koncentration og glæde – og kan flow ligefrem læres? I *Flow og fordybelse* fortælleres om teoriens opståen, og flow-begrebet sættes i relation til hjernens funktion samt til beslægtede teorier inden for psykologien. Desuden rummer den kapitler om æstetiske læreprocesser, kreativitet og optimale læringsmiljøer.



Af Frans Ørsted Andersen, Forlag: Hans Reitzel, Pris: 225,00 kr.