



Frederik Blomann (Autor)

Randbedingungen und Konsequenzen des Flow-Erlebens



<https://cuvillier.de/de/shop/publications/6500>

Copyright:

Cuvillier Verlag, Inhaberin Annette Jentzsch-Cuvillier, Nonnenstieg 8, 37075 Göttingen, Germany
Telefon: +49 (0)551 54724-0, E-Mail: info@cuvillier.de, Website: <https://cuvillier.de>



1 Flow-Erleben im Kontext der Motivationspsychologie

Warum gehen Menschen manchmal mit Freude bestimmten Tätigkeiten nach und manchmal nicht? Warum wollen sie für eine Handlung Geld oder irgendeine Belohnung und für eine andere nicht? Warum zahlen sie für die Ausführung von einigen Tätigkeiten manchmal sogar viel Geld oder ruinieren sich vielleicht sogar, nur um an bestimmten Unternehmungen teilhaben zu können? Sind Vorlieben und Abneigungen allein von der Persönlichkeit abhängig oder gibt es auch allgemeine Merkmale dessen, was Lust oder Unlust erzeugt? Dies sind Fragen nach den Eigenschaften menschlicher Motivation. Was die Menschen in welcher Weise motiviert, ist in den vergangenen Jahrzehnten einer der prominentesten Untersuchungsgegenstände in den Sozialwissenschaften (Reeve, 2005). So beschäftigt sich auch der Wissenschaftler Mihalyi Csikszentmihalyi schon seit den 1970er Jahren in seiner Flow-Theorie, deren genauere Untersuchung den Kern dieser Arbeit bildet, mit solchen und ähnlichen Fragen.

Doch bevor man sich mit dem Flow-Erleben beschäftigt, sollen zunächst noch einige grundsätzliche Überlegungen der Motivationspsychologie dargelegt werden: Jedes motivierte Verhalten benötigt einen Anreiz, welcher allerdings an verschiedenen Stellen eines Handlungsablaufs verankert sein kann. Oftmals zeigen Personen ein bestimmtes Verhalten aufgrund eines erwarteten positiven Ergebnisses – wie oben bereits erwähnt, erwarten sie zum Beispiel eine Belohnung. Der motivierende Anreiz liegt hier in den angestrebten Ergebnisfolgen. Der Lohn für einen Tag Rasenmähen kann beispielsweise solch ein folgeorientierter Anreiz für die Tätigkeit Rasenmähen darstellen. Es gibt aber auch Handlungen, die ihren motivierenden Anreiz in sich selbst tragen. Wer zum Beispiel in seiner Freizeit klettert, tut dies nicht unbedingt aus dem Anreiz heraus ein hoch gelegenes Ziel zu erreichen, wo eine Belohnung auf ihn wartet, sondern eher, weil er Freude an der Ausführung der Tätigkeit selbst hat. Von der Person, die nur aufgrund einer bestimmten Ergebnisfolge handelt, unterscheidet ihn, dass er sich bei Erreichung seines Ziels - in diesem Fall des Gipfels - mit hoher Wahrscheinlichkeit so schnell wie möglich an den Abstieg macht, um wieder den nächsten Berg zu

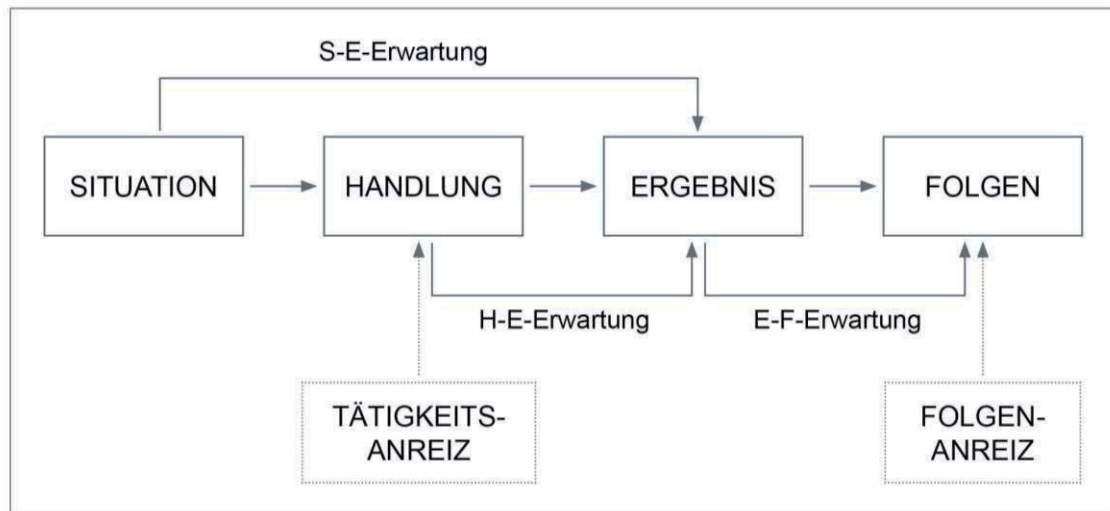


Abbildung 1: Zweck- und tätigkeitzentrierte Anreize in Heckhausens erweitertem kognitiven Motivationsmodell (nach Rheinberg 1989, S. 104).

besteigen. Streng nach dem Motto: „Der Weg ist das Ziel.“ Abbildung 1 stellt die beiden verschiedenen Anreiztypen eingebettet in das „Erweiterte kognitive Motivationsmodell“ (Rheinberg, 1989) dar. Das Ursprungsmodell wurde in Bezug auf Vroom (1964) von Heckhausen (1977) entwickelt und insbesondere im Bereich der Lernmotivation angewandt (Heckhausen & Rheinberg, 1980; Rheinberg, 1989). Im Modell wird die allgemeine Struktur eines ergebnisorientierten Handlungsablaufs mit seinem Zusammenspiel aus Erwartungen und Anreizen schematisch dargestellt. Die beiden beschriebenen Anreiztypen können im alltäglichen Leben natürlich in verschiedenen Kombinationen auftreten.

Um bei dem oben genannten Beispiel zu bleiben: Wenn eine Person bei Fremden dem Rasen mäht, wird das vermutlich mit der damit verbundenen Entlohnung zusammenhängen. Dies ist aber kein Grund dafür, dass ihr das Rasenmähen als Tätigkeit an sich keine Freude bereiten kann. Rheinberg (1989) bezeichnet die beiden Anreiztypen als zweck- vs. tätigkeitzentrierte Anreize (bzw. Motivation). Diese Bezeichnung wäre eigentlich dem an dieser Stelle geläufigen Begriffspaar extrinsische vs. intrinsische Motivation (z.B. Deci & Ryan, 1985) vorzuziehen, denn die Bezeichnungen extrinsische und intrinsische Motivation werden zu uneinheitlich gebraucht und sind zudem auch in gewisser Weise wertbefrachtet. Der Begriff intrinsische Motivation wird meist eher auf positive Dinge wie Lernmotivation oder Interesse im Allgemeinen und eher selten auf Bereiche wie Aggressions- oder Suchtverhalten angewendet (Rheinberg, 1989). Der Begriff der tätigkeitzentrier-



ten Anreize ist dagegen wertneutral und kann auf sozial erwünschtes und unerwünschtes Verhalten angewendet werden (zur Kritik siehe Rheinberg, 2000). Um allerdings der weiteren Verbreitung im wissenschaftlichen Sprachraum und der Nähe zu dem im anglo-amerikanischen genutzten Begriff *intrinsic motivation* Rechnung zu tragen, wird trotz der semantischen Vorteile des Begriffs *tätigkeitszentrierte Anreize* im folgenden Verlauf der Arbeit der ursprüngliche Begriff der *intrinsischen Motivation* beibehalten.

In der bisherigen Forschung wurden bereits viele verschiedene Formen intrinsischer Motivation vorgeschlagen und unterschiedliche Faktoren für das Auftreten intrinsischer Motivation identifiziert (Heckhausen, 1989). So entstanden im Lauf der letzten Jahrzehnte mehrere verschiedene Konzeptualisierungen, in denen es aber keinen Konsens über die zentralen Aspekte gibt, die die intrinsische Motivation ausmachen. Das von Mihaly Csikszentmihalyi (1975) erstmals eingeführte Konzept des Flow-Erlebens ist eines der prominentesten Modelle intrinsischer Motivation – eine genauere Untersuchung dieses Modells stellt das übergreifende Ziel dieser Arbeit dar. Im folgenden Kapitel wird erläutert, wodurch sich das Flow-Erleben kennzeichnet und welche Rahmenbedingungen nach der Theorie für ein solches Erlebnis von Bedeutung sind. Da das Flow-Erleben schon einige Jahrzehnte in der Fachliteratur thematisiert wird, gibt das nächste Kapitel auch einen Überblick über die Entwicklung und die wichtigsten Befunde der Flow-Forschung der letzten Jahrzehnte. Auf die einzelnen konkreten Forschungsziele in dieser Arbeit wird erst nach der genaueren Vorstellung der Flow-Theorie eingegangen, da sich nach der Vermittlung gewisser flow-theoretischer Grundlagen und des momentanen Forschungsstandes das Ziel und die Intention besser verdeutlichen lassen. Als ersten Hinweis sei dennoch vorweggenommen, dass den experimentellen Untersuchungen dieser Arbeit im Kern die folgenden drei Forschungsfragen zugrunde liegen:

- (1) *Sind die Annahmen der Flow-Theorie über verschiedene Tätigkeiten hinweg generalisierbar?*
- (2) *Welche Randbedingungen sind für das Flow-Erleben von zentraler Bedeutung?*
- (3) *Welche Konsequenzen hat das Flow-Erleben bezüglich kognitiven, affektiven und physiologischen Mechanismen?*



2 Die Flow-Theorie

Das Flow-Konzept fand seinen Anfang in der qualitativen Erforschung des subjektiven Erlebens bei intrinsisch motivierten bzw. in den Worten Rheinbergs (1989) tätigkeitszentrierten Aktivitäten. Csikszentmihalyi (1975) bezeichnet diese im ersten Kapitel genauer erläuterten Handlungen als autotelische Aktivitäten.¹ Zunächst befragte er dazu mehrere Personengruppen, von denen er annahm, dass sie Tätigkeiten ausführen, die eine hohe intrinsische Motivation zu ihrer Ausführung voraussetzen. Darunter fielen unter anderem Künstler, Felskletterer, Schachspieler und Tänzer, aber auch Komponisten, Lehrer und Chirurgen. Zwar unterscheiden sich diese Tätigkeiten auf den ersten Blick beträchtlich, sie sind aber alle mit einem hohen Aufwand verbunden, welcher nicht unbedingt mit einer entsprechenden extrinsischen Belohnung einhergeht. Zu Beginn seiner Forschung ging es Csikszentmihalyi in erster Linie um die *quality of experience* und nicht wie in der traditionellen Motivationsforschung um die Funktion einer Handlung, wie zum Beispiel der Bedürfnisbefriedigung (Pfister, 2002).

Es zeigte sich, dass viele Personen ihr Erleben bei diesen Tätigkeiten als totales Aufgehen in der Tätigkeit und *wie im Fluss sein* beschrieben (Csikszentmihalyi, 1990). Hieraus folgte die Idee, den Begriff *Flow* für diesen Zustand zu verwenden (Csikszentmihalyi, 1988). Eine kurze und häufig verwendete Beschreibung des Flow-Zustandes ist unter anderem bei Csikszentmihalyi (1975/1999) oder in deutscher Übersetzung bei Rheinberg und Vollmeyer (2003, S.1) zu finden:

„Unter Flow-Erleben versteht man das (selbst-) reflexionsfreie Aufgehen in einer glatt laufenden Tätigkeit, die man trotz hoher Beanspruchung noch unter Kontrolle hat.“

Nach einer Vielzahl von qualitativen Motivationsanalysen, ließen sich die sechs in Tabelle 1 (Seite 5) dargestellten spezifischen Merkmale des Flow-Erlebens herausarbeiten (Csikszentmihalyi, 1975). Es gibt allerdings bis heute keine wissenschaftlich fundierte, faktoranalytisch gestützte Klärung der Frage wie viele latente Dimensionen dem Flow-Erleben wirklich zugrunde liegen (Ries, 2006).

¹ Autotelisch: Vom griechischen Wort *autós* = selbst und *telos* = Ziel.



Tabelle 1: Merkmale des Flow-Erlebens (Csikszentmihalyi, 1975 aus Engeser & Schiepe-Tiska, S. 3).

<p>Merging of action and awareness: a person is aware of its actions but not of the awareness itself; “You do not see yourself as separate from what you are doing” (p. 39).</p> <p>Centering of attention on a limited stimulus field: high degree of concentration; “When the game is exciting, I don’t seem to hear anything – the world seems to be cut off from me and all there is to think about is my game” (p. 40).</p> <p>Loss of self-consciousness: considerations about self become irrelevant; this could be described as “the loss of ego,” “self-forgetfulness,” “transcendence of individuality,” or “fusion with the world” (p. 42); “You yourself are in an ecstatic state to such a point that you feel as though you almost don’t exist.... I just sit there watching it in a state of awake and wonderment. And it just flows out by itself” (p. 44).</p> <p>The feeling of control of one’s action and the feeling of control over the demands of the environment: “I get a tyrannical sense of power. I feel immensely strong, as though I have the fate of another human in my grasp” (p. 44).</p> <p>Coherent, noncontradictory demands for action and clear, unambiguous feedback: goals and means of achieving them are logically ordered; action and reaction are automatic; “I think it’s one of the few sorts of activities in which you don’t feel you have all sorts of different kinds of demands, often conflicting, upon you...” (p. 46).</p> <p>Autotelic nature: no need for external goals or rewards; “The act of writing justifies poetry. Climbing is the same: recognizing that you are a flow. The purpose of the flow is to keep on flowing ...” (p. 47).</p>
--

Wichtig ist, dass die aufgeführten Merkmale nur den Zustand des Flow-Erlebnisses beschreiben, sie sind keine Merkmale der jeweils ausgeführten Tätigkeit. Der so beschriebene Flow-Zustand konnte inzwischen in einer Vielzahl verschiedener Tätigkeitsbereiche nachgewiesen werden. Egal, ob in Kunst und Wissenschaft (Csikszentmihalyi, 1996), Sport (Jackson, 1995/1996) oder bei Schriftstellern (Perry, 1999), es wurden immer die Merkmale des ursprünglichen Flow-Zustandes gefunden. Auch zeigt eine Reihe von Studien (Allison & Duncan, 1988/1995; Csikszentmihalyi & Wong, 1991; LeFevre, 1991; Massimini & Carli, 1988; Sato, 1988/1995), dass die genannten Merkmale des Flow-Erlebens unabhängig von kulturellem Hintergrund, sozioökonomischem Status, Alter und Geschlecht berichtet werden. Das Flow-Erlebnis ist im Kern immer das gleiche, unabhängig von Kultur, Geschlecht, Klasse, Alter oder Tätigkeit (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Trotzdem ist zu bemerken, auch wenn man im Prinzip in jeder Tätigkeit mit einem Fähigkeitsbezug Flow erleben kann, können bestimmte Aktivitäten mit ihren Ausführungsbedingungen das Erreichen des Flow-Zustandes erleichtern oder erschweren (Csikszentmihalyi, 1975; Rheinberg, 1996). Zum Beispiel wurden



bei Büroarbeiten als *flow-förderliche* Aktivitäten das *Arbeiten an komplizierten Fällen*, *Arbeiten am PC* und das *Erlernen neuer Dinge* genannt. Als *flow-hinderlich* empfanden die Befragten *häufige Störungen*, die Notwendigkeit *oberflächlicher Bearbeitung durch Zeitdruck* oder ein *schlechtes Sozialklima* (Triemer & Rau, 2001; Triemer, 2001).

Außerdem ist es wichtig, das Flow-Erleben von anderen positiven freudespennenden Erlebnissen, wie z.B. einen Film oder Sonnenuntergang anschauen oder Musikhören, abzugrenzen (Keller & Bless, 2008). Diese mehr passiven Erlebenszustände können eher als *peak experience* (Maslow, 1968) bezeichnet werden. Peak experiences sind wahrnehmende, empfangende, passive Tätigkeiten und unterscheiden sich damit maßgeblich von Flow-Erlebnissen, in denen Personen in aktive Interaktion mit ihrer Umwelt treten, die ein fähigkeitsbezogenes Verhalten erfordert (Privette, 1983). Dieser Fähigkeitsbezug und die aktive Anwendung von Fähigkeiten in einer herausfordernden Umgebung ist ein zentraler Aspekt der Flow-Theorie (Csikszentmihalyi, 1988).

2.1 Rolle und Entwicklung der Flow-Theorie in den 1980er und 1990er Jahren

Die Flow-Forschung wurde in den 1980er und 1990er Jahren zu einem großen Teil von Csikszentmihalyi und seinen Kollegen in Italien vorangetrieben (z.B. Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Inghilleri, 1999; Massimini & Carli, 1988; Massimini & Delle Fave, 2000). Im Laufe dieser Forschungsperiode entstand auch die *Experience Sampling Method* (ESM), welche die Messung des Flow-Erlebens im Alltag ermöglicht und damit maßgeblich zur Weiterentwicklung des Flow-Modells beitrug. Eine genauere Beschreibung sowie eine Diskussion der Vor- und Nachteile dieses Messverfahrens folgen im weiteren Verlauf dieser Arbeit.

Im gleichen Zeitraum nahm sich auch die Forschung im Bereich der *optimal experience* (z.B. Freizeit, Spiel, Sport, Kunst, intrinsische Motivation) dem Flow-Konzept an. Zudem fand es Einzug in Forschungsfelder, die sich mit Tätigkeiten beschäftigten, in welchen die Förderung des positiven Erlebens im Speziellen als wichtig erschien (z.B. schulisches Arbeiten). Bemerkenswert ist auch, dass das Flow-Konzept immer mehr in nicht-akademischen Bereichen, außerhalb der



Psychologie, wie im professionellen Sport, in Wirtschaft oder Politik, genutzt wurde (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002; Rheinberg, 2004).

Das Flow-Konzept wurde in den 1980er Jahren hauptsächlich in der Psychologie mit humanistischer Tradition nach Maslow und Rogers (McAdams, 1990) bearbeitet, oder es war Teil empirischer Arbeiten zu intrinsischer Motivation und Interessen (z.B. Deci & Ryan, 1985; Renninger, Hidi & Krapp, 1992). Das in den letzten Jahren immer wichtiger gewordene Modell des Individuums als ein proaktiver, selbstregulierender Organismus, der mit seiner Umwelt interagiert (als Überblick siehe Brandstädter, 1998; Magnusson & Stattin, 1998), ist dem Modell der psychologischen Funktion und Entwicklung, welches sich aus dem Flow-Konzept ergibt, sehr ähnlich (Csikszentmihalyi & Rathunde, 1998; Inghilleri, 1999). Magnusson & Stattin (1998) meinen, die Schlüsselkomponente, die das Flow-Modell mit den anderen zeitgenössischen Theorien teilt, ist der *interactionism*. Anstatt die Person abgehoben vom Kontext (z.B. Charakterzüge, Persönlichkeitstypen) zu betrachten, sind für die Flow-Forschung das dynamische System aus Person und Umwelt sowie die Interaktion zwischen Mensch und Umwelt von hauptsächlichem Interesse. Ein Felskletterer, ein Musiker oder jede andere Person, die in einer Tätigkeit Flow erlebt, zeigt, wie ein organisiertes Set von Anforderungen (Umwelt) und ein entsprechendes Set von Fähigkeiten (Person) zu einem optimalen Erleben führen. Das Erleben hängt von den subjektiv in der Umwelt wahrgenommenen Möglichkeiten und der eigenen Kapazität zum Handeln ab. Folglich kann jede Person in jeder Aktivität, die bestimmte Fähigkeiten erfordert, Flow erleben – auch beim Rechnen oder Bügeln. Sie kann sich aber genauso, abhängig von ihren Interessen, Erfahrungen und Fähigkeiten, in jeder Aktivität ängstigen oder langweilen (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002). Nakamura und Csikszentmihalyi (2002, S.91) schlussfolgern: „*It is the subjective challenges and subjective skills, not objective ones, that influence the quality of a person's experience.*”

2.2 Flow-Erleben im Alltag

Das Flow-Erleben im Alltag wurde in den letzten Jahrzehnten in einer Vielzahl von Studien erforscht, was auch zu einer großen Anzahl populärwissenschaftlicher Literatur in diesem Bereich geführt hat (z.B. Csikszentmihalyi, 1992, 2003). Der



Zusammenhang des Glücks und der Zufriedenheit der Bevölkerung mit dem Flow-Erleben scheint inzwischen in dem Maße anerkannt zu sein, dass es sogar von Demoskopien erfasst wurde (Allensbach, 1995-2000). Demnach haben ungefähr Zwei Drittel der Deutschen zumindest *ab und zu* Flow-Erfahrungen, davon 24% häufig und ca. 10% erleben den Flow-Zustand nie. Diese Ergebnisse zeigen, dass es starke Unterschiede in der Häufigkeit der Flow-Erlebnisse unter den Menschen gibt. Die Forschung hat weiterhin gezeigt, dass dies zum einen von spezifischen Persönlichkeitsmerkmalen abhängt (Csikszentmihalyi, 2003), zum anderen sich aber auch die Möglichkeiten der Menschen dahingehend unterscheiden, wie sie Flow in alltäglichen Situationen, wie zum Beispiel bei der Arbeit, erleben können. Repliziert werden diese Befunde auch durch weitere teilweise noch unveröffentlichte Studien jüngeren Datums, die sich mit dem Flow-Erleben im Alltag beschäftigen. So zum Beispiel in den Studien von Frommherz (2009), in der die Teilnehmer gewisse Zeitspannen ihres Alltags rekonstruieren mussten (*Day Reconstruction Method*) oder Blomann & Keller (2010), in der Mitarbeiter von Fitnessstudios zu ihrem alltäglich Flow-Erleben in Arbeit und Freizeit befragt wurden. Der folgende Abschnitt geht ausführlicher auf die Randbedingungen ein, die das Flow-Erleben nach momentanem Kenntnisstand beeinflussen.



3 Bedingungen des Flow-Erlebens

Ob eine Person Flow erlebt oder nicht, hängt davon ab, ob die Ausführungsbedingungen einer Tätigkeit mit den persönlichen Voraussetzungen kompatibel sind. Folglich gibt es zwei Formen von Faktoren, die das Flow-Erleben bedingen: *situative* und *personelle* Bedingungsfaktoren, welche im Folgenden genauer erörtert werden.

3.1 Situative Bedingungsfaktoren

Die in Tabelle 1 genannten Merkmale des Flow-Zustandes können zum einen im rein phänomenologischen Sinne interpretiert werden, teilweise aber auch als Flow-Auslösebedingung (Csikszentmihalyi, 1975; Csikszentmihalyi, 2003, Csikszentmihalyi & Rathunde, 1993; Csikszentmihalyi, Rathunde & Whalen, 1993). Unter den Merkmalen vier und fünf finden sich Punkte, die direkt von den Ausführungsbedingungen einer Tätigkeit abhängen bzw. mit ihnen gleichzusetzen sind: *The feeling of control*² und *coherent, noncontradictory demands for action and clear, unambiguous feedback*.

3.1.1 Zielsetzung

Um in einer Tätigkeit die Handlungsanforderungen und Rückmeldungen als klar und interpretationsfrei zu erleben, muss eine klare Zielsetzung gegeben sein. Es ist wichtig zu bemerken, dass die Zielsetzung in der Flow-Theorie als Mittel zur Erreichung positiver affektiver Zustände verstanden wird (Csikszentmihalyi & Nakamura, 1999). Das Ziel ist folglich nicht im Sinne kognitiver Motivationspsychologie ein bestimmtes Handlungsergebnis (Heckhausen, 1989). Am Beispiel des Felskletterers ist ein klares Ziel das Durchsteigen einer bestimmten Route. Wie bereits im einleitenden Teil bemerkt, zählt für ihn nicht das Handlungsergebnis, auf dem Gipfel zu stehen, sondern das Erlebnis der Besteigung an sich stellt den Anreiz dar. Das heißt, es sind in der Flow-Theorie definitiv keine Leistungsziele als Randbedingung gemeint. So gesehen ist der Begriff des Ziels an dieser Stelle im Grunde genommen etwas irreführend, vielmehr geht es doch um klare Instruktio-

² Allerdings ist das Kontrollgefühl eher Produkt des Flow und weniger als Auslösebedingung zu sehen. Im Folgenden wird noch weiter auf diesen Punkt eingegangen.



nen prozeduraler Art. Inwiefern die Zielsetzung wirklich eine Flow-Auslösebedingung darstellt ist daher diskussionswürdig. So wäre es auch oder sogar eher plausibel, dass eine klare Zielsetzung eine Bedingung für das Passungserleben und damit nur indirekt für das Flow-Erleben darstellt. Denn wenn ich nicht weiß, was genau von mir erwartet wird, um meine Handlung korrekt zu vollziehen, mir also die Anforderungen unbekannt sind, wird es mir unmöglich sein, eine Passung zwischen den Tätigkeitsanforderungen und meinen Fähigkeiten herzustellen bzw. zu erleben.

3.1.2 Feedback

Die Flow-Theorie besagt, dass eine Person ein eindeutiges und unmittelbares Feedback (Rückmeldung) über den Verlauf der Tätigkeit im Hinblick auf die erfolgreiche Zielerreichung benötigt (Csikszentmihalyi et al., 2005). Was genau unter dieser Rückmeldung verstanden wird, ist in der Literatur leider nicht eindeutig formuliert (Csikszentmihalyi, 2003; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, Csikszentmihalyi et al., 2005). Diese Frage wird nach dem folgenden Beispiel genauer erläutert.

Man betrachte wieder den Kletterer, dessen Ziel das Durchsteigen einer Felswand ist. Mit jedem weiteren Schritt sieht er, wie er dem Ende der Wand ein Stück näher kommt und hat somit auch eine regelmäßige Rückmeldung über den Verlauf seiner momentanen Aktivität. Wie dieses Beispiel zeigt, muss die Rückmeldung über den Verlauf der Tätigkeit nicht von einer externen Quelle erfolgen, sondern kann sich aus der Ausführung der Tätigkeit selbst ergeben. Folglich ist anzunehmen, dass die Rückmeldung hier nicht im gebräuchlichen Sinne einer externen evaluativen Information über eine Tätigkeit verwendet wird. Sie bietet der Person im Flow vielmehr die Information bzw. die Möglichkeit, ihr Verhalten nach Bedarf so zu korrigieren, dass der Flow-Zustand nicht gefährdet wird und die Handlung flüssig weiter läuft.

Betrachtet man allerdings das Feedback als eine während der Tätigkeit auftretende Information über den Handlungsablauf, stellt sich wie im Falle der Zielsetzung die Frage, ob dies wirklich als Flow-Auslösebedingung angesehen werden kann. Die Information über den Handlungsverlauf wäre eher eine notwendige Bedingung, um eine Passung zwischen Tätigkeitsanforderungen und den eigenen