



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](mailto:info@cuvillier.de), Website: <https://cuvillier.de>



## Inhaltsverzeichnis

<b>INHALTSVERZEICHNIS</b> .....	<b>I</b>
<b>TABELLEN- UND ABBILDUNGSVERZEICHNIS</b> .....	<b>IV</b>
<b>DANKSAGUNG</b> .....	<b>VI</b>
<b>ZUSAMMENFASSUNG</b> .....	<b>VII</b>
<b>1 FLOW-ERLEBEN IM KONTEXT DER MOTIVATIONSPSYCHOLOGIE</b> .....	<b>1</b>
<b>2 DIE FLOW-THEORIE</b> .....	<b>4</b>
2.1    ROLLE UND ENTWICKLUNG DER FLOW-THEORIE IN DEN 1980ER UND 1990ER JAHREN .....	6
2.2    FLOW-ERLEBEN IM ALLTAG .....	7
<b>3 BEDINGUNGEN DES FLOW-ERLEBENS</b> .....	<b>9</b>
3.1    SITUATIVE BEDINGUNGSFAKTOREN .....	9
3.1.1 <i>Zielsetzung</i> .....	9
3.1.2 <i>Feedback</i> .....	10
3.1.3 <i>Passung von Tätigkeitsanforderungen und Fähigkeiten</i> .....	11
3.1.4 <i>Zusammenfassung der situativen Bedingungen</i> .....	17
3.2    PERSONALE BEDINGUNGSFAKTOREN .....	18
<b>4 KONSEQUENZEN DES FLOW-ERLEBENS</b> .....	<b>19</b>
<b>5 MESSUNG DES FLOW-ERLEBENS</b> .....	<b>21</b>
5.1    FRAGEBOGENINSTRUMENTE .....	21
5.2    DIE EXPERIENCE SAMPLING METHOD (ESM) .....	23
5.3    DAY RECONSTRUCTION METHOD ALS ALTERNATIVE ZUR ESM .....	26
<b>6 DER WEG ZU EXPERIMENTELLEN FLOW-STUDIEN</b> .....	<b>28</b>
6.1    DIE NOTWENDIGKEIT EXPERIMENTELLER DESIGNS.....	28
6.2    EINE ERSTE EXPERIMENTELLE STUDIE (RHEINBERG UND VOLLMEYER, 2003).....	29
6.3    ENTWICKLUNG DES DREISTUFIGEN ADAPTIVEN PARADIGMAS .....	31
6.4    BASISMETHODISCHER ANSATZ DES DREISTUFIGEN ADAPTIVEN PARADIGMAS ZUR FLOW-MANIPULATION .....	32
6.4.1 <i>Versuchspersonen und genereller Ablauf</i> .....	33
6.4.2 <i>Genereller Ablauf</i> .....	33



---

6.4.3	<i>Manipulation des Flow-Erlebens</i> .....	34
6.4.4	<i>Zentrale abhängigen Variablen</i> .....	36
<b>7</b>	<b>BISHERIGE EXPERIMENTELLE STUDIEN MIT DEM DREISTUFIGEN ADAPTIVEN PARADIGMA</b> .....	<b>39</b>
7.1	EINE NEUE EXPERIMENTELLE MANIPULATION DES FLOW-ERLEBENS (KELLER & BLESS, 2008).....	40
7.1.1	<i>Experiment I</i> .....	40
7.1.2	<i>Experiment II</i> .....	44
7.2	LOCUS OF CONTROL UND FLOW-ERLEBEN (KELLER & BLOMANN, 2008) .....	45
7.3	FLOW-ERLEBEN BEI AVERSIVEN TÄTIGKEITEN (BLOMANN, 2006).....	50
7.3.1	<i>Experiment I</i> .....	51
7.3.2	<i>Experiment II</i> .....	57
<b>8</b>	<b>RANDBEDINGUNGEN, GENERALISIERBARKEIT UND KONSEQUENZEN DES FLOW-ERLEBENS</b> .....	<b>64</b>
8.1	GENERALISIERBARKEIT .....	64
8.2	RANDBEDINGUNGEN .....	65
8.3	KONSEQUENZEN DES FLOW-ERLEBENS.....	66
<b>9</b>	<b>STUDIE I - KOGNITIVE KONSEQUENZEN DES FLOW-ERLEBENS</b> .....	<b>68</b>
9.1	METHODE.....	72
9.2	ERGEBNISSE.....	76
9.2.1	<i>Zeitschätzung</i> .....	76
9.2.2	<i>Flow-Index</i> .....	78
9.2.3	<i>Passung von Anforderung und Fähigkeiten</i> .....	79
9.2.4	<i>Selbstbewusstheit beim Tätigkeitsvollzug</i> .....	80
9.2.5	<i>Free-Choice Periode</i> .....	81
9.2.6	<i>Art der Informationsverarbeitung</i> .....	82
9.3	DISKUSSION .....	83
<b>10</b>	<b>STUDIE II - KOGNITIVE KONSEQUENZEN DES FLOW-ERLEBENS</b> .....	<b>87</b>
10.1	METHODE.....	89
10.2	ERGEBNISSE.....	90
10.2.1	<i>Zeitschätzung</i> .....	90
10.2.2	<i>Flow-Index</i> .....	91



---

10.2.3	<i>Passung von Anforderung und Fähigkeiten</i> .....	92
10.2.4	<i>Selbstbewusstheit beim Tätigkeitsvollzug</i> .....	94
10.2.5	<i>Art der Informationsverarbeitung</i> .....	94
10.3	DISKUSSION .....	96
<b>11</b>	<b>STUDIE III – PHYSIOLOGISCHE KONSEQUENZEN: HERZRATENVARIABILITÄT</b> .....	<b>99</b>
11.1	METHODE.....	100
11.2	ERGEBNISSE.....	102
11.2.1	<i>Wahrgenommene Passung und Flow-Index</i> .....	102
11.2.2	<i>Herzratenvariabilität (HRV)</i> .....	103
11.3	DISKUSSION .....	104
<b>12</b>	<b>STUDIE IV – PHYSIOLOGISCHE KONSEQUENZEN: CORTISOL-SPIEGEL</b> .....	<b>106</b>
12.1	METHODE.....	108
12.2	ERGEBNISSE.....	111
12.2.1	<i>Zeitschätzung</i> .....	111
12.2.2	<i>Flow-Index</i> .....	112
12.2.3	<i>Passung von Anforderung und Fähigkeiten</i> .....	113
12.2.4	<i>Selbstbewusstheit beim Tätigkeitsvollzug</i> .....	114
12.2.5	<i>Stimmung</i> .....	115
12.2.6	<i>Cortisol-Messung</i> .....	115
12.3	DISKUSSION .....	118
<b>13</b>	<b>IMPLIKATIONEN FÜR DIE EXPERIMENTELLE FLOW-FORSCHUNG</b> .....	<b>120</b>
13.1	GENERALISIERBARKEIT DER ANNAHMEN DER FLOW-THEORIE.....	120
13.2	ZENTRALE RANDBEDINGUNGEN DES FLOW-ERLEBENS.....	121
13.3	KONSEQUENZEN DES FLOW-ERLEBENS.....	123
13.3.1	<i>„Klassische“ Konsequenzen des Flow Erlebens</i> .....	124
13.3.2	<i>„Neue“ Konsequenzen des Flow Erlebens</i> .....	126
13.4	FAZIT.....	129
<b>14</b>	<b>LITERATURVERZEICHNIS</b> .....	<b>VIII</b>
	<b>ANHANG</b> .....	<b>XXI</b>