

Kunsten at ride på bølgen - om flow og det befordrende engagement i tilværelsen

Kenneth Carstensen, Karrierekonsulent

1. Flow og trivsel
2. Hvad er flow
3. Hvilke fordele er der ved at være i flow – hvilke ulemper
4. Hvordan kommer du i flow? Ydre og indre spilleregler samt personlighed
5. Startbarrierer for at komme i flow
6. Flow-aktiviteter i fritiden
7. Flow med andre

“Jeg sagde til spillerne før pokalfinalen, at der var en mand ved navn Albert Einstein, der engang sagde, at der findes en kraft stærkere end damp, elektricitet og atomenergi: VILJE!” (Træner Jose Mourinho, 27/4 2011 - hans hold Real Madrid slog Barcelona)

1. FLOW OG TRIVSEL

For Positiv psykologi og ophavsmanden bagved, psykolog Martin Seligman , er der 4 aspekter af trivsel. Det nydelsesfulde, det engagerede, det meningsfulde og det præsterende liv, hvor du gerne skal have del i alle 4 aspekter. Flow-begrebet udspringer af det engagerede liv; dette er ikke nogen tilfældighed. Ophavsmanden bag flow-teorien, som vi præsenterer den her, professor og forsker ved Claremont University, Californien Mihaly Csikszentmihalyi , har været en tæt samarbejdspartner med Martin Seligman i udviklingen af positiv psykologi. Han anbefaler, ligesom citatet ovenfor, at du bruger din vilje og bringer dig i situationer, som du kan forbinde med det fulde engagement, fordybelse og foretagsomhed, da det netop er i disse flow-situationer, han mener, at mennesker oplever allermest lykke.

2. HVAD ER FLOW

Flow er en positiv, koncentreret tilstand, hvor al din opmærksomhed i kortere eller længere tid er samlet om en bestemt aktivitet, som er så udfordrende og krævende, at du må anvende mange ressourcer for at klare den. Din tidsfornemmelse forsvinder. Flow-aktiviteten er udadrettet og selvforglemmende. (Mihaly Csikszentmihalyi)

Kender du det selv? Du er så fuldt optaget af en opgave, at du glemmer tid og sted, du tænker ikke på, om du kan klare opgaven eller ej, men er bare i gang. På en gang afslappet og opmærksom til det yderste. Du mærker ikke ømheden i nakken eller den normale sult og trang til kaffe eller andre stimulerende midler. Du har spændt elastikken maksimalt ud, den hverken flækker eller hænger slapt ned. Du er i en positiv tilstand,

hvor du er ved fuld bevidsthed, opmærksom med en sammenhængende tankegang, topengageret i opgaven – det er flow.

I denne flow tilstand smelter du sammen med objektet. Du er et med din arbejdsopgave, hobbyaktivitet eller søde veninde.

Selvfølgelig kan du nikke genkendende til denne karakteristik af at være i flow – for flow er noget hverdagsnoget, og alle raske mennesker kan komme i flow.

3. FORDELE VED AT VÆRE I FLOW- og visse ulemper

Når du er i flow, lærer og husker du bedre, selvtilliden vokser, robustheden styrkes, og nye ideer, tanker og associationer understøttes. Aktiviteten opleves i allerhøjeste grad meningsfuld. Det negative får ikke plads, grublerierne får et spark ud af bevidstheden, der i stedet er optaget af en dyb, fokuseret koncentration. Man kan sige, at bevidsthedens mere refleksive del træder i baggrunden under Flow. Fælles for flow-aktiviteter er, at vores ellers så småkaotiske bevidsthed stiller skarpt på og fyldes af selve aktiviteten. Flow-aktiviteten bliver et mål i sig selv. Dine motiver/intentioner, følelser og tanker er i harmoni med hinanden.

Det engagement, du opnår i flow-tilstanden, står i modsætning til de positive emotioner, du udvikler via mere afslappede aktiviteter, der ikke kræver din fulde opmærksomhed. De fleste adspurgte giver nemlig udtryk for, at de intet tænker eller føler, mens de er fuldt engageret i en flow-aktivitet. Det er først, når flow-aktiviteten er afsluttet, og der gives plads til refleksion, at de positive emotioner melder sig. En kirurg, der er dybt koncentreret under et kompliceret kirurgisk indgreb, tænker heller ikke over, hvor dygtig han er under operationen. Først i den efterfølgende evaluering kan han give sig selv et skulderklap og derved udløse positive emotioner som følge af glæde og opstemthed. Den koncentrerede opmærksomhed, som flow-situationen kræver af dig, opbruger tilsyneladende alle dine tankemæssige og emotionelle ressourcer, som bruges til tanke og følelse.

”Parkeringen” af tankemæssige og emotionelle betragtninger rummer muligheden for, at du bliver en bedre version af dig selv - og ikke mindst, at du bliver din egen bedste ven med tro på fremtidige muligheder.

Der er andre gevinster ved at være i flow. Japanske og svenske forskningsresultater viser, at når du er i flow-tilstanden, udløser anstrengelsen belønningsstoffet Dopamin i din hjerne. Med disse belønningsstoffer i hjernen kan du droppe de stimulerende midler kaffe, øl og smøger – du er dækket ind til fulde.

Kampen for overlevelse har medført evnen til at komme i flow, en tilstand, der sætter os ud over sult, kulde m.m. Vi nyder at være optimalt udfordrede, og denne positive respons, vi får i flow-situationerne, får os til at fortsætte, uanset hvor barske de ydre omstændigheder måtte være.

Flow danner en slags modvægt til det fortravlede, angstbetonede og anspændte i arbejdet, hvor du arbejder mere, men opnår mindre, fordi du ikke er i balance. Du kan således betragte flow som modpol til stress. Flow fremmer præstation og produktivitet; du opnår max. resultat ved brug af mindre energi.

Det er en almen antagelse, at når du er i flow, bruger du dine styrker.

Ulemper

Måske kender du selv til denne situation på arbejdet:

En it-ingeniør beskrev en ulempe ved sit høje engagement og dybe koncentration, ved dagligt på sit arbejde at glemme både tid og sted i sin begejstring over at udvikle ” smukke ” programmeringer . Ulempen var, at han glemte at hente sine børn i institutionen.

Længerevarende flow-tilstande, f.eks. i forbindelse med intens konkurrence på arbejdet eller i fritiden, kan udvikle sig til udbrændthed, angst og stress. Du kan som bekendt ikke high performe konstant uden også at slappe af ind imellem. Vi møder det af og til i rådgivningen hos medlemmer, der i en længere periode, næsten som en eliteidrætsmand, er blevet helt afhængige af kroppens belønningssystemer og ikke kan slappe af, men konstant må udfordres. Nogle rammes på indlæringen og hukommelsen - ” Jeg kan ikke længere koncentrere mig – samle mine tanker” - andre orker bare ikke at være sammen med andre eller indgå i et forpligtende samvær.

4. HVORDAN KOMMER DU I FLOW

Der er som hovedregel ingen lette genveje til at komme ind i flow-zonen. Overordnet set handler det om:

- At du løbende sørger for god balance mellem dine udfordringer og dine kompetencer.
- At du får bragt ydre, såvel som indre, flow-fremmende faktorer i spil.
- Din personlige tilgang til udfordringer. Ser du begrænsninger eller muligheder?
- Din personlige evne til at koncentrere dig.
- At du udvikler en struktureret og målrettet tilgang til flow.
- At du kommer forbi startbarrieren, den umiddelbare flow-frustration, og ved med dig selv, at du skal anstrenge dig for at komme i flow.

Det hele handler om at få dig ind i den markerede flow-zone og undgå, at du befinder dig i enten angst / stress situationen eller i kedsomhed, apati og depressionssituationen. Mihaly Csikszentmihalyis model illustrerer dette.

BALANCEN MELLEM DINE UDFORDRINGER OG DINE KOMPETENCER



Forestil dig, at du som barn får stukket et Rasmus Klump hæfte i hånden. Du har endnu ikke brudt læsekoden, så udfordringsniveauet matcher dit kompetenceniveau, du ligger lavt på såvel udfordringer (Y-aksen) som på kompetencer (X-aksen). I en periode vil du opleve de herligheder, der følger af at være i flow - på et lavt niveau ganske vist. Nysgerrigheden er vakt, men det varer ikke evigt. Så kommer rutinen, en fase med afslappethed og kontrol, der kan afløses af kedsomhed, apati, uopmærksomhed og manglende koncentration. Medmindre dine forældre eller du selv er så kloge at give dig nye udfordringer på et højere niveau, der passer til det udviklingstrin, du nu befinder dig på, kan resultatet blive som beskrevet.

Nu skifter vi Rasmus Klump ud med et arbejde, du som videnarbejder er ansat til. Såfremt dit udfordringsniveau ikke udfordrer dine kompetencer, vil præcis det samme ske for dig som for barnet, der vokser fra Rasmus Klump, men bliver ved med at nøjes med denne aktivitet. Du lærer ikke noget, du trives ikke, din ligegyldighed, apati og kedsomhed vokser, koncentrationen smutter – og i værste fald kan depressionen melde sig hos dig. Du vil præstere ringere og ringere, markedsværdien smuldrer.

Er dette kun teori? Desværre nej. Vi har mødt mange, der, af forskellige årsager, alt for længe har været ramt af de negative konsekvenser ved understimulering, for lavt et udfordringsniveau og manglende mening. Alle har brug for afslapning, men for lange perioder uden udfordringer får konsekvenser.

Omvendt kan du også hæve niveauet for højt i forhold til dine kompetencer. Det kan gå i en periode, hvilket de fleste har prøvet, men over tid vil der være risiko for udvikling af angst og stress. Tillige vil den samme uorden i dit tankesystem, præcis som når du er understimuleret, vise sig. Dit produktivtets- og præstationsniveau vil falde. Hører du til dem, der har for vane at sætte overliggeren markant højt, kan det være ekstra belastende, at præstationsniveauet falder, da selve det at præstere kan være et af de vigtigste aspekter for din trivsel.

Alt i alt handler modellen om, at du finder den rigtige balance mellem udfordringer og kompetencer. Du skal udvikle din kompleksitet, " You can't improvise from nothing but from something " (Chet Baker, jazzmusiker), du skal have noget at byde på, som du kan tage afsæt i for at nå nye højder . Der er ingen

endestation, hæv overliggeren for udfordringer. Undgå at din hjerne keder sig, men lad den heller ikke brænde ud, find den rette dosering.

OPGAVE

Hvor befinder du dig generelt arbejdsmæssigt i flow-modellen? Har du for lave eller for høje udfordringer i relation til dit kompetenceniveau – eller har du den helt rigtige matchning? Prøv også at være mere specifik ved at tage de større arbejdsopgaver ud og vurder dem hver for sig. Er balancen mellem udfordringer og kompetencer den rigtige?

YDRE SPILLEREGLER, DER UNDERSTØTTER DINE MULIGHEDER FOR AT KOMME I FLOW

Ud over at du holder øje med balancemodellen, anbefaler vi dig også, at du retter blikket mod ydre forhold i din arbejdssituation og sikrer dig, at disse hovedregler bringes i spil, så du kan udvikle flow på dit arbejde:

1. Mål. Opstilling af klare, konkrete, meningsfyldte og realistiske mål

Hvis du vil opleve flow, så hjælper det at have klare mål. Ikke fordi det at nå målene nødvendigvis er særlig vigtigt, men fordi du, ved at have mål, har lettere ved at koncentrere dig, undgår forstyrrelser og dermed har bedre styr på tingene. Ledelsesmæssig uklarhed omkring mål skaber ofte utilfredshed og frygtsomhed. Det er svært i sådan en situation at vurdere, om du udøver dit arbejde godt nok, og om du er på rette vej.

At målene også skal være motiverende, kan du selv afprøve ved at tænke over opgaver, som kommer på tværs af din motivation. Det kræver mere psykisk energi at sætte sig ind i en opgave, man ikke er motiveret for, og nogle gange ryger opmærksomheden.

2. Feedback. Løbende, konstruktiv og relevant tilbagemelding om, hvordan du klarer dig

Har du ikke klare mål, er det svært at give feedback.

Du kan få feedback direkte fra den aktivitet, du er i gang med, der beskriver, hvordan du klarer dig. Det vi først og fremmest tænker på er, at du sikrer dig feedback fra dine kollegaer, chef, kunder. Den kærlige, ikke ydmygende feedback er vigtig for at du udvikler dig. Du får opbygget selvværd, samtidig med at du får kendskab til, om du er på rette vej eller ej.

3. Fordybelse. Fjernelse af distraherende faktorer

Uanset om du er nok så udadvendt, har du behov for ro og koncentration for at rette din fulde opmærksomhed mod udfordringen. Det tager sin tid at komme i flow. Hører du til typen "hensynsløs hensynsfuld" kan du få dine problemer, såfremt du konstant lader dig stå til rådighed for kollegaers spørgsmål og derved får afbrudt din tankegang gang på gang. Man kan ikke multitask sig til flow, kvaliteten falder.

Cowi har undersøgt storrumskontorets fordele og ulemper. Det er hensigtsmæssigt at skelne mellem støj og forstyrrelser. Forstyrrelser opleves som det største problem. Det gode arbejdsmiljø i storrumskontoret er et miljø, der bør give mulighed for at tilpasse miljøet til den enkelte medarbejders arbejdssituation og forskellige behov for videndeling og koncentration. For mange forstyrrelser i storrums miljøet forhindrer nemlig den fordybelsesproces, som er forudsætningen for flow. Det tager 15-20 minutter at komme tilbage på samme koncentrationsniveau igen.

4. Regler. Håndterbare, forståelige og præcise regler for arbejdet /aktiviteterne

Ligesom der er klare rammer og regler for at spille tennis, skal du sikre dig håndterlige, forståelige og præcise regler for arbejdet/aktiviteterne. Hvilket råderum har du? Hvad er din ansvars- og beslutningskompetence? Hvilke samarbejdsformer lægges der vægt på? Frihedsgrader, belønningsstrukturer m.m. Det anbefales, at reglerne ikke er for bureaukratiske, hvis de skal understøtte flow. Overdreven evaluering kan være en dræber for nytænkning.

Sammenfattende kan det siges, at når der er klare, meningsfulde mål, relevant feedback, kompetencer matcher udfordringen, tid til fordybelse og forståelige og håndterbare regler, så er der en tendens til, at opmærksomheden bliver fokuseret og fastholdt, og fuldt engagement udvikles.

Som supplement til denne sammenfatning nævner forskningsdirektør ved Universe Research Lab, Hans Henrik Knoop, at du skal give dig selv en mulighed for "at yde et bidrag, der går ud over dig selv". Han mener, at det først bliver helt optimalt, hvis aktiviteten, ud over at være indre motiveret, også bidrager til realiseringen af et højere formål, fordi det dermed tilføjer dit liv mere mening gennem den øgede betydning, du får for din omverden. Helvede er ikke de andre – tværtimod!

5. Balancen mellem udfordringer og kompetencer

Modellen er beskrevet tidligere og indgår i de 5 ydre spilleregler, vi anbefaler.

OPGAVE

Hvad kendetegner din jobsituation i relation til de ydre faktorer? Har du klare, meningsgivende mål? Får du løbende konstruktiv feedback? Har du mulighed for ro og koncentration? Har du klare rammer for dit arbejde? Bliver du tilstrækkeligt udfordret? Yder du et bidrag, der går ud over dig selv?

INDRE SPILLEREGLER DER FREMMER FLOW – SÆT DEM I SPIL

Fra ydre faktorer til indre faktorer der kan understøtte dit flow. Med indre spilleregler mener vi, at det, du er god til, og som falder dig naturligt, skal du bringe i spil for at møde verden i flow. Hvad nytter et solur, der står i skyggen?

Opskriften på hvordan du arbejder med dine styrker

1. Identificer dine styrker. Hvad har du succes med på dit arbejde, som samtidig giver dig energi?
2. Forankring. Omlæg arbejdet eller din karriere, så der er mere tid til styrkerne.
3. Vækst. Fasthold fokus på styrkerne, så de fortsat udvikles. Vær i løbende dialog om styrkerne, og hvordan de kan bringes yderligere i spil.
(Marcus Buckingham)

Vi vil her vise dig en model, som vi flittigt benytter i vores rådgivning.



Lidt forklaring til modellen: Pointen med modellen er, at du får dine styrker i spil og minimerer eller modererer det, du ikke er god til.

Tegnet **plus** foroven i modellen angiver det, der giver dig energi. Får du i dit arbejde realiseret dine styrker, vil det give dig god energi, og du vil præstere godt. Det er hensigtsmæssigt og skal bevares, på sigt fornyes. Du kan også have styrker, der har mulighed for at give dig energi, men som af en eller anden årsag får lov til at ligge ubrugte hen, dvs. de er urealiserede. Det største energiskub, du kan give din karriere, er at få bragt disse urealiserede styrker i spil.

Et medlem, universitetsuddannet i matematik, gav udtryk for manglende engagement i jobbet. En væsentlig forklaring på denne utilfredshed var netop, at han ikke havde fået sat sit naturlige talent, sin stærke kompetence for matematik, i spil i sit job, men i højere grad arbejdede med noget tillært.

Tegnet **minus** forneden i modellen angiver det, der dræner din energi. Som videnarbejder kan du blive sat til mange opgaver, der ikke nødvendigvis har noget med dine styrker at gøre, men mere er noget tillært. Næsten som at skrive med højre eller venstre hånd. Sædvanligvis er der noget, der falder os lettere end andet, men vi kan da godt skrive med den modsat foretrukne hånd, hvis det er påkrævet. Det vil bare tage længere tid, virke mere akavet og give et dårligere resultat. Med tiden vil det dræne energi fra os, og derfor anbefaler vi, at du moderer det tillærte. Arbejder du decideret med dine svagheder, skal dette minimeres. Du vil ikke trives, og du vil komme til at præstere langt under dit normale niveau. Husk, vi yder bedst, når vi nyder, dvs. når vores styrker er sat i spil. Den amerikanske forsker Barbara Fredrickson anbefaler direkte: "Fravælg det, der dræner!" Hun råder folk til at starte med at minimere det, der dræner, fordi de negative emotioner er stærkere end de positive.

OPGAVE

Prøv at vurdere den procentvise fordeling i din aktuelle jobsituation. Hvor mange % udgør realiserede styrker _____ urealiserede styrker _____ tillært adfærd _____ svagheder _____.

Skab dit job omkring styrkerne - overvej følgende:

1. Hvordan kan du udvikle dit job og din rolle for at få styrkerne mere i spil? Hvad vil det konkret kræve af dig? Af andre?
2. Hvilke resultater tror du, at du kan opnå ved at bruge styrkerne endnu mere, end du allerede gør?
3. Hvilke færdigheder skal læres, for at du kan udvikle styrkerne yderligere?
4. Hvordan kan du bruge dine styrker til at ændre på de opgaver, der dræner dig for energi?

Personlighed og flow – vær et lysende fyrtårn og ikke et tomt hylster

Hvordan kan et menneske opleve nydelse selv i en koncentrationslejr, mens en anden keder sig under et ferieophold på et mondænt sted? Hvordan kan nogle mennesker under elendige arbejdsforhold og med tilsyneladende meningsløst arbejde give arbejdet mening, og andre i fede stillinger kun se meningsløshed? For mennesker, der ifølge Mihaly Csikszentmihalyi kan kaldes Lysende Fyrtårne, er ydre faktorer ikke afgørende for, om modgang kan vendes til nydelse. Udfordringerne betragtes ikke som en trussel, men mere som en mulighed for handling.

Forskning viser, at disse fyrtårne, der har let ved og ofte kommer i flow, uanset social, økonomisk, etnisk og kulturel baggrund, uddannelse og beskæftigelse, er rigtigt gode til selv at styre deres tilværelse i en retning, så de flow-fremmende faktorer/spilleregler er til stede. Disse mennesker har en evne til at omskabe tilstande præget af tilsyneladende meningsløshed, kedsommelighed, stress, sorg etc. til flow-oplevelser, hvor orden og sammenhæng i tankerne og indre harmoni er gældende.

Har vi alle samme evne til at koncentrere os, til at skabe orden og sammenhæng i vores tanker? Det er et stort spørgsmål, der melder sig. Koncentrationen er en forudsætning, for at vi overhovedet kan nærme os flow-zonen? Ifølge forskningen, bag den positive psykologi, er vi forskelligt genetisk disponeret og forskelligt påvirket af vores opvækst. Uanset dit genetiske ophav og opvækst er der håb. Du har bl.a. gennem dit studium og dine arbejdsopgaver som videnarbejder trænet den nødvendige koncentrationsevne til at komme i flow. Du har præsteret, udvist vilje, standhaftighed og selvkontrol. Kun gennem en vedholdende investering af energi og koncentration kan det lykkes for en pige med gode anlæg for logik og matematik at blive civilingeniør.

Udvikling af flow-mennesket

Hvordan udvikles sådan et flow-menneske, der nyder livet og ikke overvældes af det, ser muligheder for handling og formår at koncentrere sig fuldt ud? Husker du lykkeformlen fra afsnittet Lykkens psykologi. Lykke= genetik (50 %) + ydre faktorer (10 %) + den frie vilje (40 %) .Vi har forskellige genetiske disponeringer og er opdraget forskelligt under forskellige vilkår, men vi har alle mulighed for at bruge viljen. Det er denne vilje, du skal aktivere for at udvikle flow-mennesket i dig. Mihaly Csikszentmihalyi anbefaler ,at du træner dig i følgende:

- Opstil klare, meningsfulde mål at stræbe efter. Målene skal ikke være urealistiske eller banale. Lær at foretage valg. Erkend udfordringer, hvilke færdigheder/ handlinger skal udvikles/foretages for at nå målet. Mål og udfordringer forudsætter hinanden.
- Husk det er lysten der driver værket, vær ikke masochist.
- Engager dig i aktiviteten. Lær at matche mulighederne for handling mod dine egne ressourcer. Find en overensstemmelse mellem omgivelsernes krav og din egen evne til at handle. Ret din opmærksomhed mod det, der sker. Koncentration fører til engagement og nærvær.
- Lær at nyde umiddelbar oplevelse. Følgen af at være et "fyrtårn" er, at du kan nyde livet, selv når objektive omstændigheder er brutale og væmmelige og finde mening, hvor andre ikke kan.

- Øv dig. Du kan optræne din evne til at være til stede mentalt.

Øg robustheden – interesser dig for den ydre verden

Der er et vigtigt personligt træk, som tillige skal nævnes.

Du skal interessere dig for andre end dig selv, engagere dig i den ydre verden. Du skal udvikle en målrettethed og opmærksomhed, der ikke sigter mod dig selv, men mod noget der går ud over dig selv og giver mening. Det skal du gøre, fordi flow ikke kommer uden anstrengelse, og fordi forskning viser, at du bedst klarer disse anstrengelser og mulige forhindringer på vejen til flow, såfremt du har en stærk, udviklet målrettethed, som ikke retter sig mod dig selv, men mod andre. Sammenhængen med de ydre spilleregler for flow er iøjefaldende - også pointeringen af at du skal yde et bidrag, der går ud over dig selv.

Følgende citat indfanger dette, og ifølge Mihaly Csikszentmihalyi er citatet den bedste beskrivelse af, hvordan man udvikler en flow-personlighed og ikke bliver et tomt hylster, men et lysende fyrtårn.

”Jeg lærte efterhånden at være ligeglad med mig selv og mine mangler. Jeg lærte i tiltagende grad at rette opmærksomheden mod ydre ting, verdenssituationen, mennesker jeg holdt af” Bertrand Russell.

M.C. fremhæver ovennævnte tekst som den bedste beskrivelse af hvordan man udvikler en flow-personlighed og ikke bliver et tomt hylster men et lysende fyrtårn.

5. STARTBARRIERER FOR AT KOMME I FLOW

Det kræver energi at nærme sig flow-zonen og endnu mere at komme derind, men desværre er det ofte sådan, at vi enten ikke vil eller kan yde den nødvendige indsats, mener Frans Ørsted Andersen, forsker og forfatter til blandt andet bogen Flow og fordybelse.

Generelt i forhold til flowmodellen

Der er en risiko for, såfremt du ikke er blevet udfordret nok på dit arbejde, eller du har haft en periode med barsel (ammekuller) eller arbejdsløshed, at du føler dig så langt væk fra flow, at du, i stedet for at prøve at udfordre situationen, trækker dig tilbage og sænker niveauet for dine udfordringer. Din opmærksomheds- og koncentrationsevne er det første der rammes, når du har det psykisk skidt.

Fra sportens verden kender vi udtrykket lysten til at vinde, frygten for at tabe. Frygten for at tabe melder sig, hvis du er for bekymret, har for mange grublerier, er understimuleret, brændt ud og lægger for megen vægt på, hvad andre tænker om dig. Du har ikke overskud til at investere den nødvendige energi, robusthed og opmærksomhed til at hæve overliggen for dine udfordringer. Tværtimod vil du trække dig tilbage til en opgave, der er lettere tilgængelig, mindre spændende, hvilket bringer dig i en nedadgående spiral. Engagementet daler yderligere og kan udvikle sig til en alvorlig startspærre for, at du kan nærme dig flow-zonen på ny. Der er derfor al mulig grund til at forebygge for lange perioder uden udfordringer. Det gør du ved at tage initiativ til aktiviteter, der kan fremme engagementet.

Flow-frustration

Ifølge Mihaly Csikszentmihalyi kræver enhver flow-skabende aktivitet først en eller anden indledende investering af energi, tid og opmærksomhed. Denne investering skal ikke undervurderes. Prøv at erindre dig nogle aktiviteter, hvor du har været i flow. Har du det som de fleste, vil du kunne nikke genkendende til, at indgangsporten til flow kan være temmelig frustrerende og krævende. At knække en faglig opgave, skrive en bog, udvikle kompetencer af forskellig art, støde kuglen på en ny og bedre måde, kan ofte være forbundet med frustrationer. Man synes ikke, man udvikler sig, måske endda tværtimod, og kommer til at tvivle på egne evner til at klare udfordringen.

Det stærke engagement, som flow forudsætter, er ikke gratis. Flow kræver, at du træder ud af din komfort zone, og det kan give anledning til utilfredshed og frustration, indtil opgaven er klaret. Nogle gange kan dette udvikle sig til en ydre adfærd, som i virkeligheden ikke stemmer overens med den indre tilfredsstillelse, man kan have ved alle besværlighederne. Det kan let misforstås af omverdenen, hvis man udadtil brokker sig konstant, giver udtryk for mange besværligheder og lukker af for andre.

Du kender sikkert situationen, hvor du har været dybt frustreret og har kæmpet med en opgave, som efterhånden blev noget "ufed" og bare ikke føltes morsom. Først når opgaven er klaret, kan du se tilbage på forløbet som fyldt med god energi, engagement og udvikling, så du tænker på, hvor godt det var, at du lod dig udfordre.

Bryd med **passivitet** og **uhensigtsmæssige vaner**

Vi har vel alle prøvet at være lidt for afventende, måske endda helt inaktive eller spillet den samme grammofonplade i samme rille for længe. Denne lidt passive indstilling kan være udmærket i en periode, men over tid er der risiko for, at du glemmer at handle og får mindre og mindre lyst og overskud til at prøve dig af i noget nyt. Modet til at være risikovillig, komme ud af komfort zonen, hæve overliggere, tænke 110 % og ikke nøjes med 80 % mål, være proaktiv m.m. fortøner sig i det fjerne og vil virke mere og mere abstrakt. Du må bryde dit manglende engagement og forholde dig mere aktiv og nytænkende. En af årsagerne til din barriere kan være perfektionisme.

Den overdrevent kritiske **fejlfinder**

- Deltager på et karrierkursus skriver.

"Jeg tror, at årsagen til at jeg har haft så svært ved at få øje på egne toppræstationer eller succesoplevelser, er, at jeg via min uddannelse og arbejdsopgaver som ingeniør er trænet i at finde fejl – 80 – 20 % modellen passer godt ind her, og det har smittet af på min vurdering af mig selv".

Det er ofte glimrende at bruge sin "fejlfindingskompetence" på sit arbejde, men det er skidt, hvis der ikke er nogen skillevej mellem opgaver og dig som person. Nogle mennesker har meget svært ved at få øje på

egne succeser og stærke sider, men til gengæld let ved at få øje på svaghederne. De fortællinger, vi bærer om os selv, er meget styrende for vores selvværd. Vi ser efter det, vi allerede har dannet os forestillinger om. Er du domineret af fejlfindingstænkningen, reduceres mulighedstænkningen og dermed din tilgang til flow.

Du er ikke herre i eget hus – integration og differentiering

Nu har vi talt om, at du skal sætte din frie vilje ind på at skabe dig et liv med engagement og trivsel. Du kan ikke altid få den, du elsker, så må du elske den, du får – sådan er det jo også af og til med et job og de opgaver, der gives en. Se muligheder i udfordringerne og tag initiativ til at ændre på tingene. Ofte møder vi personer, der har ydet en stor indsats og taget medansvar for at udvikle deres job og alligevel må konstatere, at situationen bliver ved med at være utilfredsstillende. Barrieren kan være den simple, at du måske adskiller dig for meget fra andre på din arbejdsplads og ikke falder meningsfuldt ind på din arbejdsplads. Ene kvinde i en mandekultur, eneste unge blandt ældre, eneste udvikler blandt driftsfolk etc., og at afstanden er for stor, til at du kan få integreret dine styrker og individualitet på jobbet. Hovedreglen for at udvikle flow på arbejdspladsen er, at du hverken skal være for ens (integreret) eller for forskellig (differentieret) fra dine kollegaer. Du kan opleve disharmoni såvel ved overintegration som ved disintegration.

Opvarmning til flow-zonen

Når nogle af de nævnte startbarrierer melder sig, er et godt råd at finde ud af, hvor dit flow er. Ved at få dig til at fortælle om nogle situationer, hvor du har været i flow, øges muligheden for flow.

Et andet råd er : Led efter det positive og fremadrettede. Evner, små eller større succes historier. Hvad der har virket godt i dit liv. Kortlæg din bedste måde at fungere på, er en opgave, vi stiller til personer med startbarrierer eller personer med lyst til yderligere at hæve overliggeren.

Når jeg yder mit bedste

Ret blikket mod nogle af de situationer, hvor du ved med dig selv, at her gik det rigtigt godt for mig. Her var jeg tæt på grænsen af min ydeevne. Her satte jeg min viljestyrke ind og lykkedes med udfordringen, måske endda bedre end jeg selv havde forventet.

OPGAVEN:

Vælg 3 højdepunkt situationer, der kendetegner dig, når du fungerer allerbedst. De 3 udfordringer kan være inden for forskellige kategorier, f.eks. job, privatliv, hobby, idræt eller ferie.

- Beskriv hver enkelt af disse udfordringer i nutidstermer. Altså som om du er i situationen netop nu.
- Beskriv indledningen til udfordringen, selve udførelsen og afslutningen.
- Beskriv hvad der sker, hvad du tænker, sørg for at fornem dine følelser og stemninger i selve situationen og inddrag også disse i beskrivelsen. Hvad er det der giver dig energien?

Inspirerende spørgsmål

Hvordan blev du involveret i situationen? Tog du selv initiativet?

Hvordan forberedte du dig på opgaven? Hvad gjorde du i foranalysefasen?

Var du modig? Udviste du risikovillighed?

Hvordan behandlede du modstand?

Hvilke følelser havde du, da opgaven var afsluttet?

Feed back

Fortæl andre om dine succesoplevelser og bed om deres feed -back på de styrker som de har hørt du har vist i situationerne. Sammenlign med dine egne vurderinger. Find fællesnævnerne for hvad du gør i indledningen, undervejs og ved afslutningen.

6. FLOW OG FRITIDSAKTIVITETER

Et paradoks

Ifølge forskningen er der tale om et paradoks, når folk i almindelighed giver udtryk for deres ønskede prioritering mellem arbejde og fritid. Paradokset består for veluddannede mennesker i, at de hyppigere rapporterer om flow i arbejdsmæssige end i fritidsmæssige sammenhænge. Samtidig ønsker mange at have mere fritid, hvor der ofte er tale om mindre flow. At der i fritiden er mindre flow skyldes ikke, at hobbies, sportsaktiviteter og socialt samvær ikke udløser flow. De ligger rent faktisk øverst på hitlisten over flow-aktiviteter, men de finder for sjældent sted i hverdagen – vi vælger for ofte de letteste løsninger - og det er de passive aktiviteter.

Vær aktiv

Det klare budskab er, at du skal tage initiativ til at engagere dig i aktive aktiviteter og ikke fylde dit liv op med passive aktiviteter, der ikke udfordrer dig. I stedet for at kigge på skal du selv være aktiv.

Ifølge Mihaly Csikszentmihalyi bidrager fjernsynsmediet mest til afslapning og ligefrem apati. I stedet anbefaler han læsning. Jo mere du læser, jo flere flow-oplevelser får du, for her bliver du udfordret. Som han drilsk udtaler – hvis man fylder sin fritid med disse mere passive aktiviteter, har man det ikke særlig sjovt, men man sikrer sig i det mindste imod at komme ud, hvor man ikke kan bunde.

Hans forskning påpeger en tendens til, at ensomme og personer, der er utilfredse med deres job, i højere grad end andre fylder fritiden op med passive, ikke energiskabende aktiviteter.

Hvis du vil skabe ekstra energi i tilværelsen og sikre, at fritiden ikke bliver sværere at nyde end arbejdet, skal du derfor være klar til at investere lige så meget energi og opfindsomhed i din fritid, som du sikkert gør på dit arbejde. Det kræver, at du tager et initiativ og finder frem til, hvad der lige præcis virker bedst for dig. Giv plads til disse aktiviteter og udfordr dem i hverdagen med et godt øje til nedenstående:

Model

1. At opstille et overordnet mål og et passende antal realistiske, underordnede mål.
2. At finde metoder til at måle fremgangen i forhold til de valgte mål.
3. At koncentrere sig om hvad man gør, og stadig udbygge de udfordringer, som aktiviteten indebærer.
4. At udvikle de nødvendige færdigheder til at give sig i kast med de foreliggende muligheder.
5. At blive ved med at forøge indsatsen, hvis aktiviteten begynder at kede en.

Midt i dette mylder af gode anvisninger kan det være på sin plads at erindre om:

”Det afgørende er ikke arten af aktiviteten, men ens holdning til den. Hvis man alene beder for at blive hellig, har man allerede mistet pointen. Det vigtigste er at være fordybet i selve aktiviteten, at nyde den for

dens egen skyld og at vide, at det vigtigste er den kontrol, man dermed opnår over ens egen opmærksomhed, ikke resultatet eller sidegevinsterne. (Mihaly Csikszentmihalyi, Flow i hverdagen)

Du kan eventuelt føre dagbog et stykke tid og holde øje med, hvilke favoritaktiviteter i dit familie- og fritidsliv du har, eller savner, og hvilke mennesker omkring dig, der giver god energi.

SKAB FLOW-SITUATIONER I HVERDAGEN (MC, Optimaloplevelsens psykologi)

Flow gennem kroppen

Det letteste skridt, du kan tage, er at aktivere kroppen. Kroppen alene fremkalder ikke flow gennem sine bevægelser. Sindet er altid medinddraget. For at opnå flow, fx i fægtning eller andre krævende sportsgrene, må du opdyrke en passende færdighed, som kræver koncentration af opmærksomheden. Selv den mest simple fysiske handling bliver nydelsesfuld, når den ændres med det formål at være koncentreret, nærværende og være ” i et med opgaven”. (Mihaly Csikszentmihalyi , Optimaloplevelsens psykologi)

” Jeg har også en oplevelse af flow, når jeg sejler i min båd og kun tænker på at få båden til at sejle optimalt. Så glemmer jeg også tiden og koncentrerer mig om opgaven – og er i et med båden, hvis man kan sige det.” (kvindelig ingeniør fra flow-kursus).

- At bruge sin krop kan inddrage mange aktiviteter. Sportsaktiviteter ligger lige for, da de ofte også har spillereglerne for flow indbygget i sig. Om du er professionel eller amatør er ligegyldigt. Du kan cykle, gå, klatre, danse, mime, spille teater, dyrke kampsport , kuglestøde, sejle kapsejllads m.m.
- Når de fleste tænker på nydelse og flow, dukker sex op som noget af det første. Øg kompleksiteten, invester opmærksomhed i hinanden, så sex ikke bare udvikler sig til en rutinemæssig kamphandling .
- Yoga , ligheden til flow er meget tydelig, fordi krop og sind er forenet.

Flow gennem sanserne

- Glæden ved at se. Træn dit øje til at se. Min kollega har trænet sit øje til at fotografere. Jeg kan tydeligt se forskellen, når vi sammenligner samme motiv. Han har trænet sit øje bedre, end jeg har; det er ikke bare de tekniske færdigheder, der er bedre. Prøv at tegne et motiv, der vender på hovedet, din opmærksomhed øges, og du bliver sandsynligvis forbløffet over resultatet. Betragt et kunstværk, en husmur, et landskab intenst. Kompleksiteten, nysgerrigheden og nydelsen øges.
- Musik. At lytte til musik beskytter mod kedsomhed og kan, når man lytter opmærksomt, fremkalde flow-oplevelser. Du skal begynde med at reservere et bestemt tidsrum til at lytte til musikken. Når tiden er inde, øges koncentrationen ved at dæmpe lyset, find din yndlingsstol eller følg et andet ritual, som øger din opmærksomhed. (Ellers bliver musikken bare ren afslapning). Planlæg omhyggeligt hvad du vil spille, og formuler særlige mål til lejligheden.

En musikglad ingeniør sendte en flow-hilsen .

EX. "Som ung studerende arbejdede jeg i weekend nætterne som DJ på landets diskoteker. En totalt sjov tid i mit liv, som blev lagt fuldstændig på hylden efter dimission og ansættelse i mit første rigtige ingeniørjob. For et par år siden gav min kone mig en iPod, og i dag er jeg blevet en rigtig samler. Jeg kan bruge timer på at nørde med og lede efter al den musik, jeg i sin tid spillede fra vinylplader; nu skal jeg have den elektronisk på min iPod. Mange stykker musik har jeg i flere forskellige DJ remixes, har brugt hundredvis af timer. Når konen har været i aftenarbejde, bliver jeg revet ud af "flowet", når hun kommer hjem til midnat, flow når det er bedst.

Men det bliver vildere. For ca. 1 ½ år siden mødte jeg tilfældigvis en af mine gamle DJ kollegaer, og vi fik naturligvis en snak om gamle dage. Jeg fortalte ham også ovenstående historie. Nu mødes vi hver tredje fjerde måned og spiller vores nye musikfund, ikke for publikum, bare for hinanden. Aftenen stryger afsted, og vi gør noter, for vi skal jo hjem og finde samme fede versioner til egen samling, nørdet – men flow."

Efterfølgende bad jeg ham om et par musiktips, og her giver jeg et oplagt nummer videre. "Let your love Flow" med Bellamy Brothers.

- Spil selv på et instrument. Det er aldrig for sent at komme i gang. Har du spillet før, så vælg et andet instrument, og husk – spil ikke det samme stykke musik på præcis samme måde.
- Syng, prøv din stemme af, det er meget vanskeligt at være sur og passiv, når man synger. At synge i kor er stærkt flow-skabende.
- Træn din gane. Forhold dig til hvad du spiser og lav nye retter eller velkendte retter på nye måder

Der er nok af muligheder, håndarbejde, havearbejde, racerbanen i kælderen, krystaller, fotografering m.m. Det handler om at du finder frem til dine interesser, bliver aktiv med dem og dygtiggør dig ved at bringe den gode balance mellem udfordringer og kompetencer i spil. Det vil give dig masser af positive oplevelser og god energi som citatet nedenunder illustrerer:

"Da jeg fik en ny matematikbog til min undervisning i gymnasiet, kastede jeg mig over den og løste opgaverne i den, så jeg glemte både tid og sted og næsten ikke kunne stoppe igen" (ex. fra en gymnasielærer).

Øg din kompleksitet

Livskvaliteten daler, når du har en utrænnet krop. Du vil bevæge dig tilfældigt og klodset, et ufølsomt øje vil give dig uinteressante synsindtryk, det umusikalske øre vil give forringede lydopfattelser, den ufølsomme gane ringe madoplevelser etc.

KØNSFORSKELLE I FLOW-AKTIVITETER

Mænd retter i højere grad end kvinder opmærksomheden mod selve aktiviteten fremfor det sociale samvær. Den verbale kommunikation er ikke i centrum, det er derimod den fælles aktivitet. Interaktionen mellem mennesker er tilsyneladende mere udfordrende for kvinder. Derfor forbinder kvinder hyppigere flow-oplevelser med noget socialt. Mange mænd giver udtryk for gode flow-oplevelser i kælderen med deres hobbies. Det er et fristed for manden, hvor han kan være sig selv med sin hobby. Kvinder betragter

mere kælderen og køkkenet som de sure pligters holdeplads . Derimod er et andet lokale, nemlig badeværelset, for mange kvinder knyttet til positive følelser (velværelset).

7. FLOW SAMMEN MED ANDRE – AT GØRE DET SAMMEN ER BEDRE END AT GØRE DET ALENE

Du skal nyde for at yde er en af vores gennemgående pointer. Forskning beskriver, at du fornøjer dig mere i flow med andre(social flow) end ved at være i flow alene (ensom flow) . Derfor er det, ved at ”svinge” sammen med andre og opleve fælles nærvær ved mentalt at være så meget på , at et fælles flow skabes, og det er både vigtigt og befordrende for at ride på bølgen og opnå trivsel i hverdagen.

Der gælder de samme grundregler for teams: Enighed om mål, løbende konstruktiv feed back, procedurer, roller, harmoni m.m. Dette uddybes af Charles J. Walker i the Journal of Positive Psychology, 2009.

Social Flow

Conditions

- The unit of performance is a group or team
- The kollektive competency of the group is sufficient to dispatch challenges
- Group members are uniformly highly competent
- Group members have task-relevant knowledge and skills about each other
- Emergent challenges are important and meaningful to the entire group
- Tasks prescribe interdependence, coordination and cooperation
- Tasks are conjunctive and require complementary participation
- Group members focus on each other as well as the task to receive feedback
- Task feedback is clear and immediate
- Task feedback is primarily cognitive and secondarily affective
- Social process feedback is primarily affective and secondarily cognitive

Indicators

- Shared intense absorption and engagement with the task
- High attention to group members or teammates
- Loss of sense of time
- Less awareness of self
- Surrender of self to the group
- Emotional communication during group work
- Emotional contagion within the group and observers external the group
- Joy, elation and enthusiasm felt and shared throughout group performance
- The experience builds meaning and a collective sense of purpose
- The group desires to repeat the experience
- Rituals may be established to institutionalize social flow

Et eksempel på fordelene ved social flow fra skuespilleren Søs Egelind.

”Jeg kan jo også opleve at gå til en teaterprøve og finde det rum sammen med nogle andre, men hvor kreativiteten bare er mere langsom, og hvor den udspringer af en faktuel tekst, som jeg forholder mig til, men hvor jeg bliver påvirket af de andre skuespillere og naturligvis ikke mindst af instruktøren, som vil noget med indholdet. Det er en helt anden form for kreativitet, hvor man låner sig ud til fællesskabet. Og det kan simpelthen gøre mig helt høj, når alt går op i en højere enhed”(Ibid.).

Social flow er forudsætningen for det individuelle flow

Det er værd at erindre sig, at det lille barns medfødte sociale samarbejdsevne er forudsætningen for barnets overlevelse. Denne oprindelige kilde til flow, nærvær, tillid, opmærksomhed danner grobund for en livslang udviklingsmulighed i samspil og relationer med andre mennesker. Således er social flow forudsætning for individuel flow.

Tænk på en flow-oplevelse

At fortælle om en flow-oplevelse og få en anden person til at genfortælle den, er en god måde at få udvidet sine flow-oplevelser på og få bragt sit engagement og sin trivsel yderligere i spil i hverdagen.

OPGAVE

Tænk på en flow-oplevelse, en opgave, en hobbyaktivitet eller en situation, hvor du var i en positiv, koncentreret tilstand, hvor al din opmærksomhed var rettet mod aktiviteten. Aktiviteten var så udfordrende og krævende, at du måtte anvende mange ressourcer for at klare den. Din tidsfornemmelse forsvandt og du glemte helt dig selv i situationen.

Hvad havde du gang i?

Læs mere

Mihaly Csikszentmihalyi Flow, optimaloplevelsens psykologi

Mihaly Csikszentmihalyi Flow i hverdagen

Frans Ørsted Andersen Flow og fordybelse

www.blivklog.dk

Ebbe Lavendt div.artikler se www.positivpsykologi.dk