

## MEDIENINFORMATION

### Arbeiten im Flow bringt viele Vorteile

**Wer seine Fähigkeiten im Job optimal einsetzen kann, ist motivierter, engagierter, teamfähiger und erlebt unter Umständen regelrechte Flowzustände bei der Arbeit. Das bringt Arbeitgebern und Arbeitnehmer\*innen viele Vorteile. Wie man in den Flow kommt, kann man beeinflussen.**

Eisenstadt, 16. April 2024 – Laut dem deutschen Gallup Engagement Index 2022 haben 69% der Arbeitnehmer\*innen eine geringe emotionale Bindung an ihre Organisation. Das bedeutet, dass 18% der Mitarbeiter\*innen innerlich bereits gekündigt haben. Daraus lässt sich ein volkswirtschaftlicher Schaden in dreistelliger Milliardenhöhe schließen. Doch die Arbeitsunzufriedenheit hat nicht nur negative Einflüsse auf das Unternehmen, sondern auch auf die Mitarbeiter\*innen und deren Gesundheit. „Mithilfe des Flow-Konzepts können Bedingungen definiert werden, um die Sinnhaftigkeit der Arbeit, sowie das Wohlbefinden der Mitarbeiter\*innen zu verbessern“, weiß Iris Fleischmann. Sie verfasste ihre Bachelorarbeit aus dem Studiengang Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung an der FH Burgenland über die Bedeutung von Sinnerlebnis und Flow-Erlebnis für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz und definierte Handlungsempfehlungen für Arbeitgeber\*innen.

#### Internationale Forschung zum Flowzustand

Die Studentin führt in ihrer Arbeit zahlreiche wissenschaftliche Ansätze zur Beschäftigung mit dem sogenannten Flowzustand an. Sie zitiert unter anderem den Psychologen Mihály Csíkszentmihályi, der in seinem Flow-Konzept Bedingungen definierte, unter welchen Mitarbeiter\*innen Freude und Sinnhaftigkeit an ihrer Arbeit erleben. „Da ein großer Teil der Lebenszeit am Arbeitsplatz verbracht wird, kann das berufliche Umfeld einen enormen Einfluss auf das Wohlbefinden sowie die Lebenszufriedenheit haben“, gibt die Absolventin zu bedenken. Laut einer von ihr zitierten Studie steigt die Leistung der Beschäftigten um zirka 36,4 Prozent, wenn das Management in einem Unternehmen auf die Stärken der Beschäftigten eingeht.

#### Das kann der Arbeitgeber tun

- Die **Balance** zwischen **Anforderungen** im Job und den **Fähigkeiten** der Mitarbeiter\*innen ist das A und O. Es ist wichtig, dass Führungskräfte die Herausforderungen an die Fähigkeiten der Mitarbeiter\*innen anpassen. Somit kann ein kontinuierliches Lernen bis zur Höchstleistung gefördert werden.
- Eine **klare Zielsetzung** ist für das Flow-Erlebnis im Job sehr wichtig. „Die Ziele sollten nach der SMART-Methode gesetzt werden. Dabei steht SMART für spezifisch, messbar, attraktiv, realistisch und terminiert. Nur wenn diese fünf Kriterien erfüllt sind, besteht Klarheit für die Mitarbeiter\*innen, welche Ziele vorliegen“, erklärt Fleischmann.
- **Sofortiges Feedback** von Seiten des Arbeitgebers/der Arbeitgeberin ist ein weiterer wichtiger Punkt, um das Flow-Erlebnis zu fördern.

#### Das kann man selbst tun

- Durch **regelmäßige Pausen** kann die Konzentrations- sowie Leistungsfähigkeit aufrechterhalten und verbessert werden.

- **Regelmäßige Bewegung** kann auch die Flow-Wahrscheinlichkeit steigern, weswegen Auszeiten in Form von z.B. Spaziergängen zu empfehlen sind.
- Die **Tagesplanung** der Aufgabenerfüllung spielt eine wichtige Rolle. Es sollten etwa wichtige und schwierigere Aufgaben morgens erledigt werden.
- Mitarbeiter\*innen sollten Aufgaben und Tätigkeiten annehmen bzw. suchen, die **ihren Fähigkeiten entsprechen**, um einen Ausgleich zwischen den Anforderungen und ihren Fähigkeiten zu gewährleisten.
- **Fokussieren** auf die vorliegende Tätigkeit, um die völlige Aufmerksamkeit auf die Handlung zu richten. Vermeidung von Ablenkung sowie von unwichtigen Gedanken.

### **Mehr zum Studiengang**

Bachelorstudium Gesundheitsmanagement und Gesundheitsförderung, Wirtschaftsstudium mit Schwerpunkt Gesundheitsförderung – 6 Semester – Organisationsform: berufsermöglich (Lehrveranstaltungen Montag bis Mittwoch) – Akademischer Grad „Bachelor of Arts in Business, BA“ – Studienort Campus Pinkafeld – Zugang: Matura, Studienberechtigungs- oder Berufsreifeprüfung, Vorbereitungslehrgang mit Zusatzqualifikationsprüfung.

Eine Anmeldung für Restplätze ist noch möglich.

Mehr Informationen zu den Studiengängen der FH Burgenland finden Sie unter [www.fh-burgenland.at](http://www.fh-burgenland.at).

Rückfragehinweise:

Mag.<sup>a</sup> Christiane Staab

Marketing & Kommunikation

Fachhochschule Burgenland GmbH

Tel: +43 (0)5 7705 3537

E-Mail: [christiane.staab@fh-burgenland.at](mailto:christiane.staab@fh-burgenland.at)