

Auf dem Weg zum Flow



Der Flow Zustand

- **Selbstvergessenheit, Selbsttranszendenz**

Wenn man im tiefen Flow steckt, gelingt es, dass das "Ich" bzw. das eigene "Ego" vorübergehend verschwindet. Dies geschieht durch die volle Aufmerksamkeit auf die Handlung.

- **Zeitlos**

Verändertes Zeitgefühl

Dieses Charakteristikum ist eine Begleiterscheinung von tiefen Flow Erlebnissen. Nach diesen ist die Zeit vermeintlich wie im Flug vergangen.

- **Der Weg ist das Ziel**

Das Tun selbst bereitet Freude

Diese Unabhängigkeit vom Ergebnis wird auch als intrinsische Motivation bezeichnet. Oder anders ausgedrückt: „Der Weg ist das Ziel“.

Die Möglichkeit in den Flow-Zustand, zu kommen fußt auf bestimmten Fähigkeiten und Eigenschaften

1. ~~Erkennen der eigenen Zustände~~
2. Steuerung des Willens
3. Flexibilität und Durchlässigkeit des Körpers
(Körperpanzerung)

Ad 1.: Das Erkennen der eigenen Zustände ist die Basis für spätere Fähigkeiten der Selbststeuerung. Durch das Erkennen „negativer“ Emotionen und Gedanken können diese unterbrochen werden.

Ad 2.: Der Unterschied zwischen aktiven Willen (Ich will) und passiven Willen (Ich lasse) soll bekannt und erfahren worden sein.

Ad 3.: Einstellungen können zu bestimmten körperlichen Haltungen und auch muskulären Blockaden führen, die den freien Fluss der Energien behindern können.

Die Möglichkeit in den Flow-Zustand , zu kommen fußt auf bestimmten Fähigkeiten und Eigenschaften

-
4. Flexibilität der Emotionen und Ausgleich der Energien
 5. Kontrolle des Geistes (Stille)
 6. Spaß am Leben und an Herausforderungen

Ad 4.: Das Zulassen und Gehenlassen von Emotionen entspricht einem ausgeglichenen Energiesystem. Das Fließen der Energien im Meridiansystem bildet die Grundlage emotionaler Reaktionen.

Ad 5.: Wenn die Energien im Körper frei fließen, kann sich der Geist beruhigen weil er nicht mehr an bestimmten Themen festhängt. Schließlich wird er ruhig.

Ad 6.: Durch die Stille des Geistes ist man im Hier und Jetzt, man beginnt das Leben und die Tätigkeiten zu genießen. Der Spaß tritt immer mehr in den Vordergrund.

Das Programm „Meistere Dich selbst“

1. „Das bin Ich – Erkenne Dich selbst“

2. „Training des Willens und der Disziplin“

3. „Schulung der emotionalen Kontrolle“

Stufe 4 und 5 ermöglichen tief greifende Änderungen im geistigen (Einstellungen, Denkmuster) und körperlichen Bereich (Körperhaltung).

4. „Mentales Training- Schulung des Geistes“

5. „Charakterstruktur und Körperhaltung“

Mit den Übungen von Stufe 6 gelangt man leichter in den Flow-Zustand, welcher ein euphorischer, glückseliger Zustand ist.

6. „Der Flow-Zustand“

7. „Der Schüler als Lehrer“

1. Stufe (Rot)

**„Das bin ich“ – Erkenne
Dich selbst**

- 1. Die eigenen Charaktereigenschaften sollen erkannt werden**
- 2. Entwicklung der Körperwahrnehmung**
- 3. Es soll erfahren werden wie sich Gedanken und Emotionen auf den Körper und das eigene Verhalten auswirken**

Beobachtung der automatischen Abläufe

Reiz (Situation)



Denken, Fühlen



Körperliche, verhaltensmäßige Reaktion

2. Stufe (Orange)

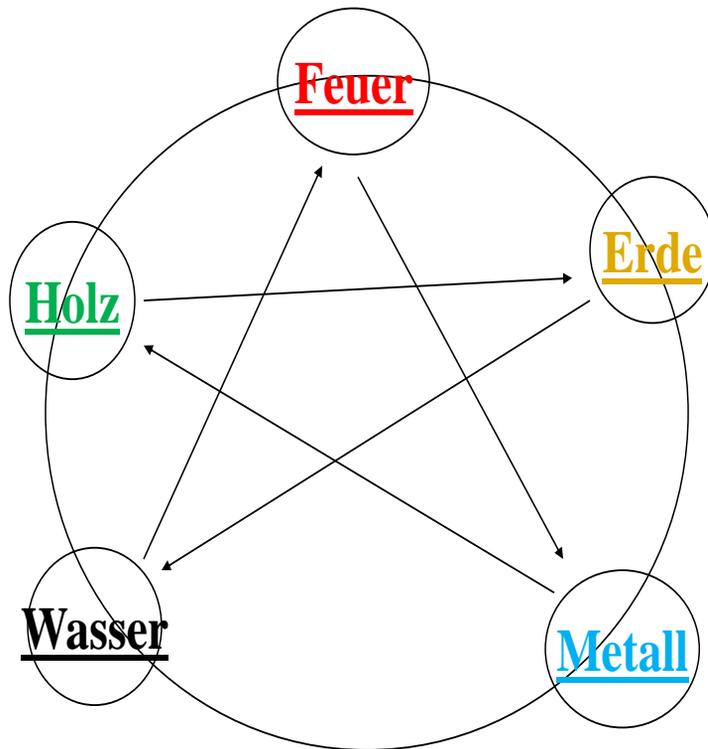
„Wo ein Wille ist, ist ein Weg“

1. Setzen von Zielen
2. Kennenlernen und Trainieren des aktiven Willens
3. Aufbau von Beharrlichkeit bei der Erreichung von Zielen
4. Trainieren der Disziplin (Genauigkeit)

3. Stufe Farbe Gelb

„Schulung der emotionalen Kontrolle“

- 1. Mit den eigenen Emotionen umgehen lernen (emotionale Intelligenz)**
- 2. Zustände wechseln können**
- 3. Training des vegetativen Nervensystems**
- 4. Die eigenen Energien steuern lernen**
- 5. Verhaltensweisen ändern**



Holz: (Yang im Yin)

Entschlossenheit, Dynamik, Leistungsbereitschaft. Initiative

Feuer: (Yang im Yang)

Begeisterung, Wachheit, Kommunikation, Schnelligkeit

Erde: (Mitte)

Mitgefühl, Stabilität, Unterstützung, Fürsorge,

Metall: (Yin im Yang)

Disziplin, Genauigkeit, Konzentration, Analysefähigkeit

Wasser: (Yin im Yin)

Ruhe, Phantasie, Tiefgang, Weisheit, Wahrheit

Ausgleich der Energien mittels Behandlung der Meridiane

- Tai Yang
- Shao Yang
- Yangming

Die Wundermeridiane

- Das große Yang (Aktivierung)
- Das große Yin (Entspannung)
- Der Qiao Mai (Belastung-Erholung)
- Der kleine Energiekreislauf

4. Stufe Farbe Grün

„Mentales Training- Schulung des Geistes“

1. Beruhigung des Geistes
2. Konzentrationsübungen
3. Mentales Training



Übungen zur Kontrolle des Geistes

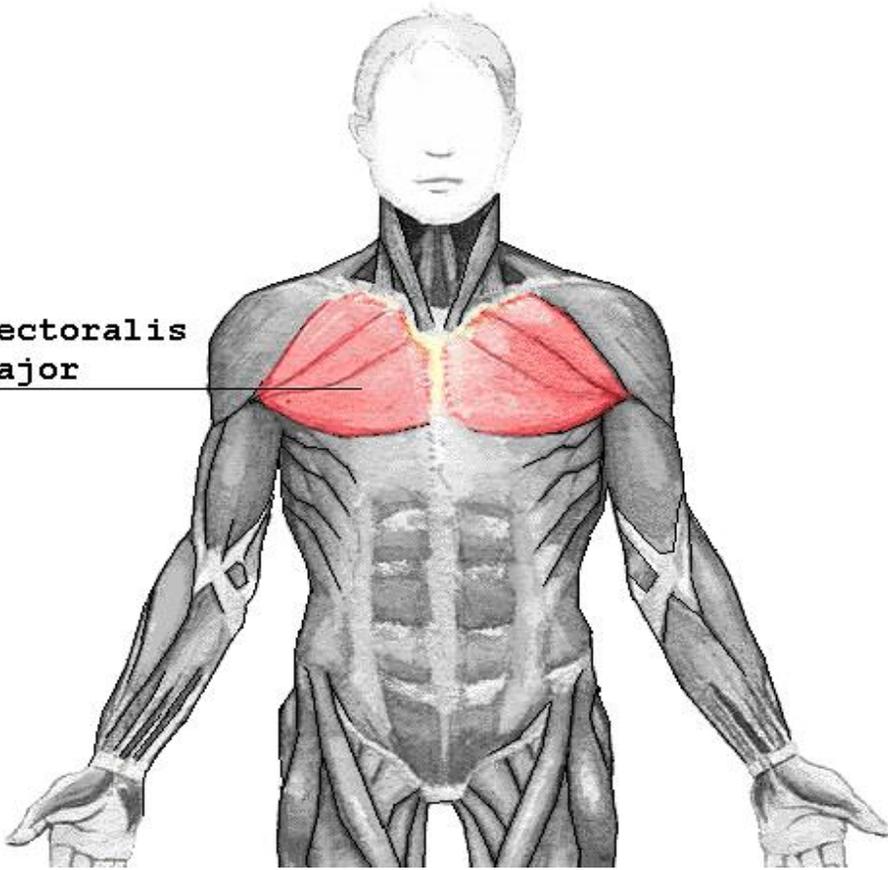
- Den Geist beruhigen - aufkommende Gedanken ziehen lassen
- Mentales Training - Vorstellen gewünschter Gedankeninhalte
- Einsatz von Leitsätzen
- Konzentration- Die Aufmerksamkeit auf einen Punkt lenken

Stufe 5 (Blau)

„Charakterstruktur und Körperhaltung“

- 1. Zusammenhang von Körperhaltung und Charakter**
- 2. Training bestimmter Muskeln mit Einfluß auf die
Persönlichkeit**
- 3. Strukturelle Körperarbeit (einzeln)**
- 4. Tiefgreifende Weiterentwicklung der Persönlichkeit**

**Pectoralis
major**



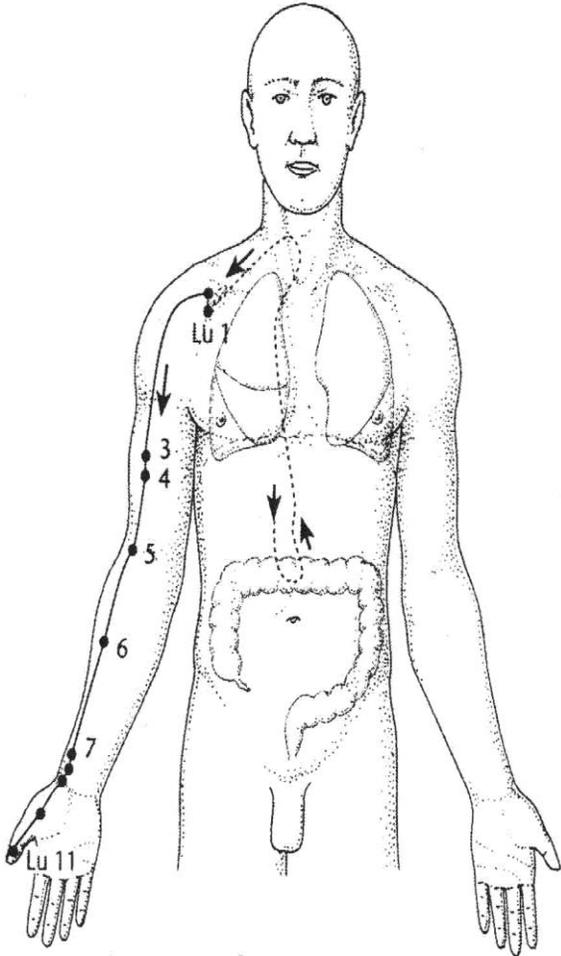
Brustmuskel

- Selbstvertrauen
- Kommunikationsfähigkeit
- Zuversicht
- Abwehr Qi

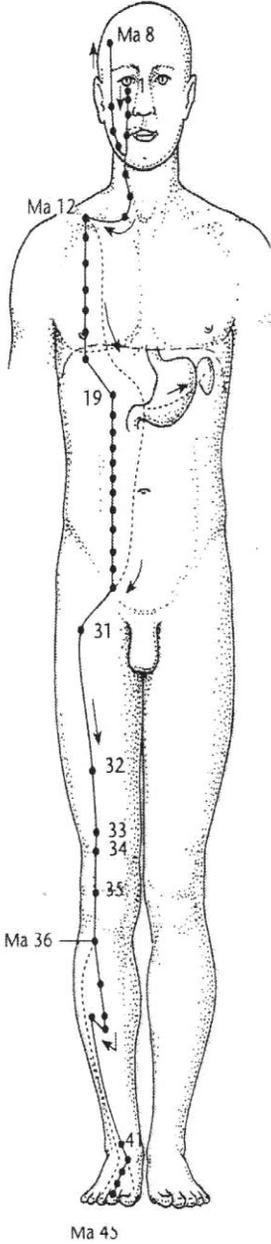
Wichtig bei den Mustern:

- Schüchterne
- Sensibelchen
- Hektiker
- Bedürftiges Kleinkind

Lungen-Leitbahn / Hand-Taiyin



Magen-Leitbahn / Fuß-Yangming



Stufe 6 (Indigo)

„Die Flow Stufe“

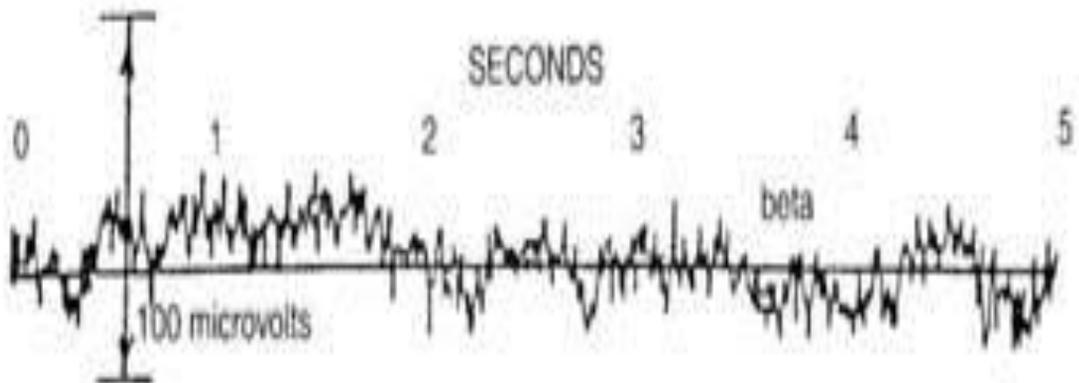
- 1. Loslösung vom Trubel des Alltags**
- 2. Kennenlernen des passiven Willens –
Es geschehen lassen**
- 3. Neurofeedbacktraining**
- 4. Spezielle Meditationstechniken**

Glück bedeutet nicht, wie so viele Menschen meinen, zu haben, was man will, sondern zu wollen, was man hat.

Bewusstseinszustände und Gehirnwellen

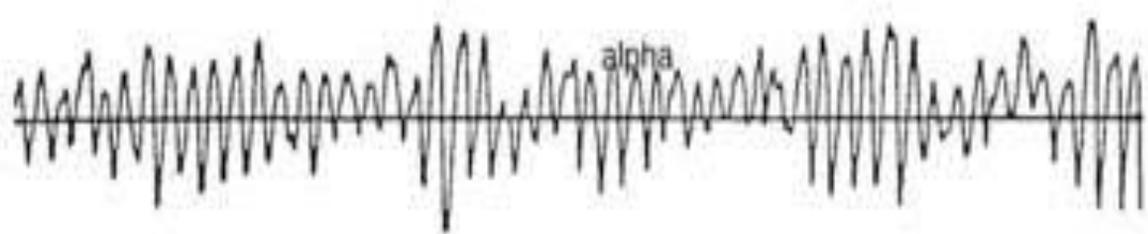
Beta-Zustand (Aktiv – Yang im Yang – Feuer)

Der **Beta-Zustand** ist das normale Tagesbewußtsein. In diesem Zustand ist die Gehirnfrequenz ca. 15-30 Hertz



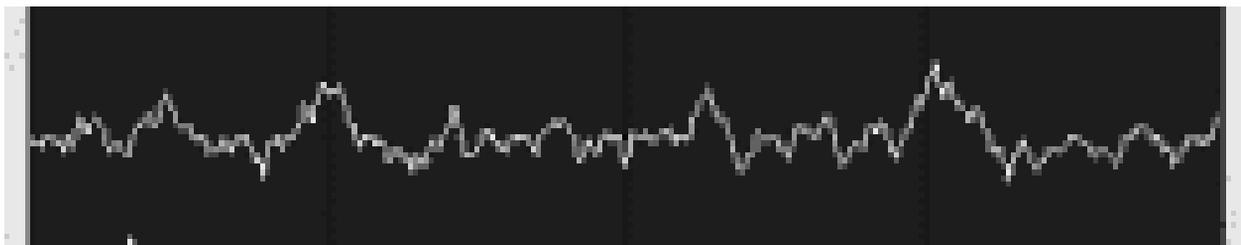
Alpha-Zustand (beginnende Entspannung)

Der **Alpha-Zustand** ist der erste Entspannungszustand; er wird meist erreicht in der Phase kurz vor dem Einschlafen oder durch eine spezielle Meditation; 8 – 14 Hertz



Theta-Zustand (zunehmende Entspannung)

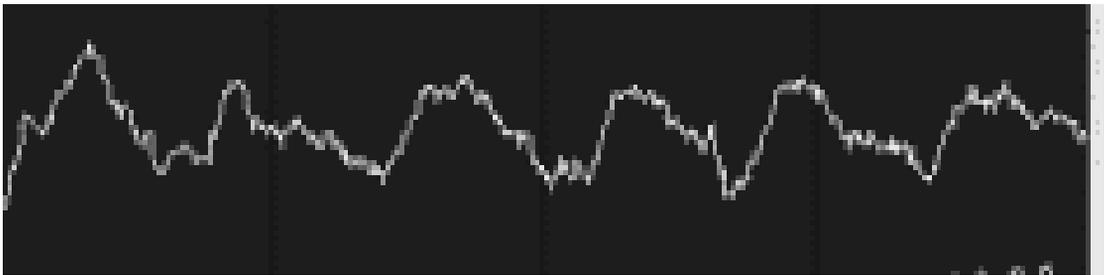
Der **Theta-Zustand** ist ein tieferer Entspannungszustand als Alpha, aber es ist kein Tiefschlafzustand, sondern eher eine Trance, 4 – 8 Hertz



Delta Zustand (Schlafzustand) (Yin im Yin - Regeneration)

Der **Delta-Zustand** ist ein tiefer Entspannungszustand

und wird normalerweise im Tiefschlaf erreicht. Die
Gehirnfrequenz dabei ist ca. 0,5 - 4 Hertz



Awakened mind - Maxwell Cade, Anna Wise

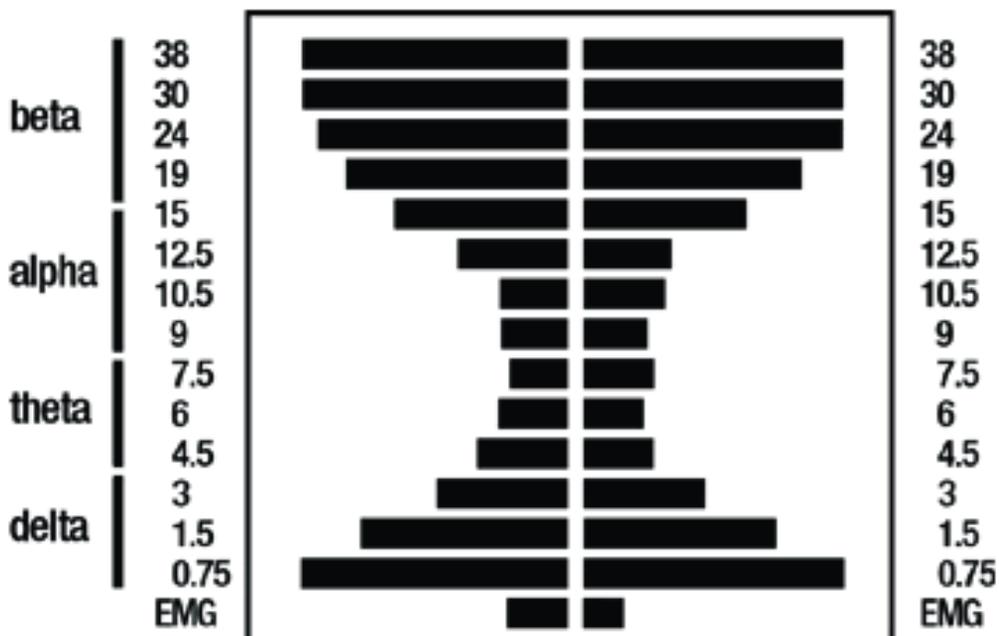
Im Flow Zustand (Awakened mind) vermutet man dass
alle Arten von Gehirnwellen vorkommen

Forschungen von Maxwell Cade und Anna Wise

Cade fand heraus, dass Menschen, die außergewöhnliche mentale Spitzenleistung erbrachten, sich schnell und ~~simultan~~ in den unterschiedliche Muster bewegen konnten.

Wenn sie im Bereich ihrer **Spitzenleistung** waren, zeigte ihr EEG Muster **starke Alpha und Theta-Aktivitäten**, während gleichzeitig **ausgeprägte Beta- und Delta-Aktivitäten** vorlagen - und alles zur gleichen Zeit.

Dies entspricht einer Ausgeglichenheit der Qualitäten im Menschen.



Übung um den passiven Willen zu trainieren

- 15 Minuten ganz langsam atmen
- 15 Minuten Gedanken in die Kerze schicken
- 15 Minuten „Sich bewegen lassen“ (Latihan)
- 15 Minuten liegen