

```
/* availableHeight) { jQuery('.ce_bgimage_61013').addClass('oversize'); } else {  
jQuery('.ce_bgimage_61013').removeClass('oversize'); } }; jQuery(document).ready(function(){  
oversize_61013(); }); jQuery(window).on("resize", function(){ oversize_61013(); }); /* ]]> */
```



Flow ist ein Zustand des konzentrierten, aber mühelosen Gelingens, der in allen Bereichen des Lebens leistungssteigernd wirken kann

## Flow & Leistung unter extremen Bedingungen

Schnelle Läufer

75%

/\* \*/

Langsame Läufer

99%

/\* \*/

Abbrecher

45%

/\* \*/

Der Grenzforscher Dr. Michele Ufer ist auch für seine Doktorarbeit an die Grenzen gegangen. Der Titel lässt schon einiges vermuten: „Flow-Erleben und Leistung beim Ultramarathonlauf unter extremen Bedingungen“.

Dr. Michele Ufer ist durch vier Kontinente gereist, um Daten für seine Forschung zu sammeln. Er nahm an acht Extrem-Wettkämpfen teil und hat weit über hundert Läufer nach ihrem Flow-Erlebnis befragt. Sein Ziel war es, den Zusammenhang zwischen Flow-Erleben eines Läufers und seiner Leistung zu dokumentieren. Das Ergebnis seiner Studie:

Flow-Erleben fördert nachweislich Leistung bzw. Leistungszufriedenheit.

Je intensiver der Flow-Zustand eines Läufers war, desto zufriedener war er mit seiner Leistung. Auch objektiv betrachtet zeigte sich, dass die Gruppe der schnellen Läufer mehr über Flow-Zustände berichtete als die Gruppe der langsameren Läufer.

Das ist nicht nur für Sportler wichtig. Dr. Michele Ufer: „Flow ist ein Zustand des konzentrierten, aber mühelosen Gelingens, der in allen Bereichen des Lebens leistungssteigernd wirken kann.“

Die Ergebnisse seiner Studie sind in sein Buch [Flow-Jäger](#) eingeflossen. In frischer, lebendiger Sprache beantwortet er unter anderem die Frage, wie sich Flow gezielt herstellen lässt.