

**Mihaly Csikszentmihalyi**

**Das flow-Erlebnis**

Jenseits von Angst und Langeweile:

im Hinaufgehen

- **Klett-Cotta** -

# Inhalt

Zur Einführung . . .	7
Vorwort . . .	11
1 Freude und intrinsische Motivation . . .	19
2 Was macht Aktivitäten (be-)lohnend? . . .	34
3 Die Struktur autotelischer Aktivitäten . . .	46
4 Ein theoretisches Modell der Freude am Tun . . .	58
5 Freude an Spielen: Schach . . .	82
6 »Intensives Spiel« und das /Zow-Erlebnis beim Klettern im Fels . . .	103
7 Messung des /Zow-Erlebens beim Rock-Tanzen . . .	136
8 Freude an der Arbeit. . .	159
9 Auswirkungen des Entzuges <i>vonflow</i> . . .	181
10 Politik der Freude . . .	203
Anhang . . .	237
Literatur . . .	244
Stichwortregister . . .	251