

Mihaly  
Csikszentmihalyi

# **FLOW**

Das Geheimnis  
des Glücks

Aus dem Amerikanischen  
übersetzt von  
Annette Charpentier

Klett-Cotta

# Inhalt

Vorwort	11
I <i>Glück - Ein Überblick</i>	13
Einführung	13
Überblick	18
Die Wurzeln der Unzufriedenheit	22
Schutzschilde der Kultur	25
Die Neubesinnung auf die Erfahrung	32
Wege der Befreiung	37
II <i>Die Anatomie des Bewußtseins</i>	41
Die Grenzen des Bewußtseins	47
Aufmerksamkeit als psychische Energie	50
Und nun zum Selbst	54
Unordnung im Bewußtsein: psychische Entropie	57
Ordnung im Bewußtsein: <i>flow</i>	61
Komplexität und das Wachstum des Selbst	63
III <i>Freude und Lebensqualität</i>	67
Vergnügen und Freude	69
Die Komponenten der Freude	73
Die autotelische Erfahrung	97
IV <i>Die Grundbedingungen für flow</i>	103
flow-Aktivitäten	104
Flow und Kultur	110
Die autotelische Persönlichkeit	118
/Tbw-Menschen	126
V <i>Der Körper im flow-Zustand</i>	131
Höher, schneller, stärker	133
Die Freuden der Bewegung	137

	Sex als <i>flow</i> . . . . .	139
	Die absolute Kontrolle: Joga und Kampfsportarten . . . . .	142
	<i>Flow</i> mit den Sinnesorganen: Die Freude am Sehen . . . . .	146
	<i>Flow</i> in der Musik . . . . .	149
	Freude am Schmecken . . . . .	154
VI	<i>Flow der Gedanken</i> . . . . .	159
	Die Mutter der Wissenschaften . . . . .	163
	Die Regeln von Gedankenspielen . . . . .	168
	Das Spiel mit Worten . . . . .	173
	Freundschaft mit Clio . . . . .	177
	Die Freuden der Naturwissenschaften . . . . .	180
	Liebende Weisheit . . . . .	185
	Amateure und Professionelle . . . . .	187
	Die Herausforderung lebenslangen Lernens . . . . .	189
VII	<i>Arbeit als flow</i> . . . . .	191
	Autotelische Arbeiter . . . . .	192
	Autotelische Berufe . . . . .	201
	Das Paradox der Arbeit . . . . .	208
	Die Verschwendung der Freizeit . . . . .	214
VIII	<i>Freude am Alleinsein und am Zusammensein mit anderen Menschen</i> . . . . .	217
	Der Konflikt zwischen Alleinsein und Geselligkeit . . . . .	218
	Der Schmerz der Einsamkeit . . . . .	222
	Wie man die Einsamkeit zähmt . . . . .	228
	<i>Flow</i> und die Familie . . . . .	231
	Wie man Freundschaften genießt . . . . .	243
	Die größere Gemeinschaft . . . . .	249
IX	<i>Der Sieg über das Chaos</i> . . . . .	253
	Tragödien - anders betrachtet . . . . .	254
	Streßbewältigung . . . . .	260
	Die Macht dissipativer Strukturen . . . . .	264
	Das autotelische Selbst: eine Zusammenfassung . . . . .	274

X	<i>Die Entstehung von Sinn</i> . . . . .	281
	Was ist Sinn? . . . . .	283
	Die Kultivierung des Sinns. . . . .	285
	Entschiedenheit . . . . .	292
	Die Wiedergewinnung der Harmonie. . . . .	297
	Die Vereinheitlichung des Sinns in Lebensthemen. . . . .	301
	Anmerkungen. . . . .	315
	Literaturhinweise. . . . .	377
	Register. . . . .	411