

Flow-Erleben

Eine erlebnispädagogische Anleitung
zum Motivationstraining für Jugendliche

Inken Plöhn

1998
T
Lucernehand
des Fürstentums Li
Vaduz

Inhalt

1. Einführung	
Die Bedeutung des Flow-Erlebens.	1
2. Flow erleben	
Herausforderungen optimal erleben.	5
3. Erlebnispädagogik	
Flow im Mittelpunkt der Erlebnistherapie von Kurt HAHN.	13
4. Segeln	
Flow-Erleben in der erlebnispädagogischen Praxis.	19
5. Transfer	
Flow-Erleben lernen und anwenden.	27
6. Flow-Erleben erfassen	
Umriss einer Untersuchung.	35
7. Untersuchungen auf dem Schiff	
Ergebnisse und Folgen.	41
7.1 Flow-Erleben.	42
7.2 Überwindung.	62
7.3 Aufforderungsstrukturen.	69
7.4 Fazit zu Aufforderungsstrukturen, Flow und Überwindung an Bord	85
8. Ein Zwischenstop	
Erweitertes Flow-Erleben.	87
9. Untersuchungen zum Transfer	
Ergebnisse und Folgen.	91
9.1 Kognition.	93
9.2 Handeln.	104
10. Resultat: Flow in der Praxis	
Erlebnispädagogik - empirischer Zugang und Definition.	123
11. Ausblick	
Fragen, Desiderate, Hoffnungen.	129
Literatur.	133
Anhang.	141