

Marlies Terstegge

Bring Flow in dein Leben

Der aktive Weg zum Glück

Aus dem Niederländischen von Bärbel Jänicke

Patmos Verlag

INHALT

- 7 Einleitung

Kapitel F: **Glücklich im Flow**

- 11 ~~11~~ 1. Die Flow-Theorie und die Positive Psychologie
16 2. Flow-Merkmale
20 3. Flow im Alltag
23 4. Bausteine der Flow-Erfahrung
29 5. Persönliche Entwicklung durch Flow
32 6. Im Fluss des Lebens

Kapitel 2: **Innere Entdeckungen**

- 36 1. Selbsterkenntnis und Flow
38 2. Rückblick auf den eigenen Lebensweg
40 3. Adäquate Werte
46 4. Einsicht in Talente und Qualitäten
55 5. Inspirationsquellen
60 6. Sehnsüchte und Herzenswünsche

Kapitel 3: **Sich selbst treu sein**

- 65 1. Authentisch sein
68 2. Sich selbst bejahen
73 3. Mut fassen
77 4. Voller Vertrauen
81 5. Signale und Wegweiser
84 6. Zurück zum Kern

Kapitel 4: **Mit dem Herzen entscheiden**

- 89 1. Auf dem Weg zu den eigenen Zielen
93 2. Ziele im eigenen Lebenskreis

- 97 3. Flow-Ziele und Lebensthema
- 101 4. Eine Berufung als Bestimmung
- 107 5. Eine Mission haben
- 113 6. Ihre persönliche Mission

Kapitel 5: **Glücksforschung**

- 118 1. Glück in der Flow-Theorie
- 122 2. Glück in der Positiven Psychologie
- 125 3. Glücksstrategien
- 130 4. Emotionale und soziale Intelligenz und Glück
- 136 5. Genuss, Vergnügen und Zufriedenheit
- 139 6. Reue über verpasste Chancen

Kapitel 6: **Bring Flow in dein Leben**

- 143 1. Flow als Lebenshaltung
- 148 2. Die motivierende Kraft der Flow-Kompetenzen
- 153 3. Inseln des Flows und des Glücks
- 156 4. Positive Emotionen und Stimmungen
- 162 5. Die geistige Qualität
- 166 6. In Harmonie mit dem Körper

Kapitel 7: **Leben als Flow-Mensch**

- 174 1. Das selbstaktualisierende Individuum bei Maslow
 - 180 2. Persönliche Entwicklungsphasen
 - 182 3. Kreative Forscher und Künstler
 - 187 4. Sich selbst zu einem kreativen und inspirierten Menschen entwickeln
 - 192 5. Ein mäandernder oder ein authentischer Lebensweg
 - 198 6. Ihr eigener Flow-Weg
-
- 200 Danksagung
 - 201 Anmerkungen
 - 203 Literaturliste
 - 207 Über die Autorin