

Flow – opslugt og engageret

Din absolut optimale tilstand af bevidsthed

“Being completely involved in an activity for its own sake.”- Mihaly Csikszentmihalyi

Forskere definerer flow som den optimale tilstand af bevidsthed. En tilstand, hvor vi præsterer i top og føler os i topform. Nogle beskriver denne tilstand som ”runners high”, ”the zone”, ”the pocket”, ”indre motivation” eller ”opslugt i nuet”. Og du behøver ikke, at være ekstrem sports udøver for, at komme i flow. Prøv at betragte en musiker, der spiller og er helt i sin egen verden eller et barn der leger.

Du kender flow følelsen. Tiden er smuldret imellem dine fingre, uden at du har lagt mærke til det. Måske i en samtale med en god ven, på grund af en opgave i haven eller på jobbet. Når du er i flow, glemmer du tid og sted, og verden omkring dig. Du glemmer også dig selv. Handling og nærvær smelter sammen.

Læring og hukommelse foregår mere effektivt. Præstationer forbedres. Beslutninger foregår uden friktion. Kreativiteten forøges, din indre kritiker holder pause.

Prøv at tage den lille mini test sidst i denne artikel, hvis du vil vide, hvornår du oftest er i flow.



High Performance – når du er flow

I en McKinsey undersøgelse fandt man frem til at topledere er 5 gange – altså 500% - mere produktive, når de er i flow. I en undersøgelse af skarpskytter I den amerikanske hær, fandt man frem til at snigskytter i flow lærte 200-500% hurtigere end normalt.

I ekstremsportsgrene som f.eks. bjergbestigning, surf sport, helo ski, mountain bike og lignende, optræder flow som en absolut nødvendighed for sportsudøverne:

When you're pushing the limits of ultimate human performance, the choice is stark: it's flow or die.
(Citat: Steven Kotler)

Ekstremsport udøvere beskriver flow som en tilstand med total fokus, hvor alt andet lukkes ude. Total fokus er triggeren. De beskriver også en række andre triggers, der er absolut essentielle for at komme i flow. Disse sportsfolk har optimeret hele deres liv, så de nemt kommer i flow, netop ved at indarbejde disse triggers i deres liv.

På jobbet, i din hverdag, kan du med fordel jagte mere flow til dig selv og til dine medarbejdere.

Hjerneforskningen antyder, at flow kan forebygge og helbrede stress. Når du er i flow, er du så opslugt, at du glemmer dig selv. Din krop reducerer aktiviteten i dine frontallapper og din hjerne kommer i en hypo ("modsat hyper") tilstand, hvor der udløses hormoner og biokemi til din krop. Hormoner er blandt andet dopamin, som giver dig glæde og belønningsfølelse og biokemi er bl.a kortisol, som er kendt for at reducere stress.

Din hjerne og din krop bliver afhængig af flow tilstanden. Du vil have mere. Måske er det forklaringen på, hvorfor top præsterende mennesker holder ud. De er afhængige af denne skønne biokemiske cocktail, som flow udløser.

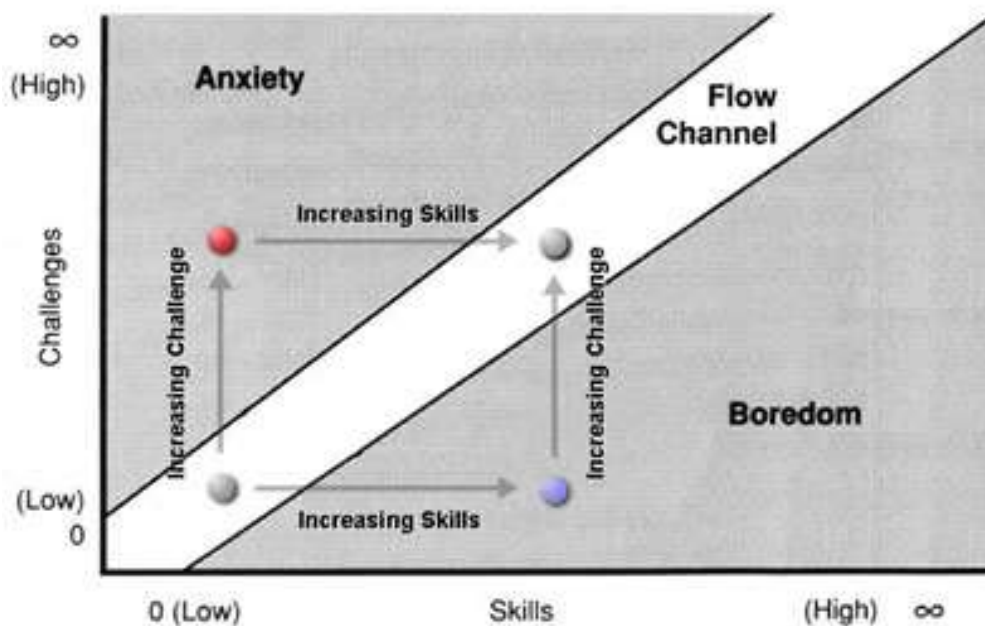
Flow er altså en optimal tilstand, hvor du bliver sundere, lærer bedre og præsterer bedre.

Psykologen Mihaly Csikszentmihalyi studerede i årevis fænomenet engagement hos bjergbestigere, kunstnere og topatleter. Igen og igen beskrev de denne optimale tilstand. Mihaly Csikszentmihalyi fik navnet flow fra disse engagerede personer – en flydende tilstand, hvor man bliver ét med nuet og handlingen. Csikszentmihalyi kobler flow til den positive psykologiske forskning og til, at en trigger til flow kan være brugen af dine top styrker.

Siden er Steven Kotler, der er videnskabs journalist og stifter af The flow Genome Project, blevet koblet til begrebet "flow", idet han har samlet flow forskningen, herunder også de dele af hjerneforskningen, der beskriver fænomenet. Kotler beskriver, at flow også kan opnås ved meditation og endog via et apparat, der reducerer frontallappernes aktivitet.

Dine mange flow triggere

Det lyder jo fint. Problemet er at flow kan være en flygtig tilstand. Hvordan vil du finde vejen til flow, så du selv kan skabe mere flow i dit eget liv? Hvad skal du gøre?



Kilde: Flow modellen af Mihaly Csikszentmihalyi

Du skal starte med at finde en balance imellem – kompetence (skill) og udfordring (challenge). Når du keder dig, kommer du ikke i flow. Hvis du udfordres så ekstremt, at du bliver angst, kommer du ikke i flow. MEN du skal finde det punkt, hvor du møder modstand. Der hvor du SKAL fokusere, for at lykkes.

Du skal også undersøge, hvornår dine medarbejdere er i flow. Hvornår er en opgave for svær? Hvornår er en opgave for let? Hvilke opgaver giver din medarbejder en følelse af flow?

Mihaly Csikszentmihalyi har lavet modellen ovenfor og han sammenligner flow med samme tilstand, som børn oplever når de er fordybet i leg.

En anden måde at beskrive flow på (ifølge Hans Henrik Knoop, Aarhus Universitet) er:

- Man er fuldstændig involveret, fokuseret og koncentreret.
- Man oplever en form for ekstase ved at hæve sig over hverdagens realiteter.
- Man oplever stor indre klarhed ved at vide, hvad der skal gøres, og i hvilket omfang det lykkes.
- Man ved, at det er muligt at løse opgaven, fordi ens kompetence matcher udfordringen.
- Man oplever en renhed, i og med man ikke er bekymret om sig selv og samtidig oplever at vokse ud over sine grænser.
- Man oplever en slags tidløshed, fordi man er fuldstændig til stede i nuet, og timer opleves som minutter.
- Man oplever indre motivation, i og med aktiviteten bliver et mål, og en belønning, i sig selv.

Hans Henrik Knoop beskriver flow som idealet for læringsmiljøet i skolen:

Vi nyder simpelthen at være optimalt udfordrede i læreprocesser og kreative processer, fordi hele vor organisme i den situation forstår, at den opfylder sit oprindelige formål, nemlig at optimere sin levedygtighed/livsduelighed og reagerer med positiv følelsesmæssig feedback, for at få os til at fortsætte med det.

Steven Kotler mener, at der er mange mulige triggere. Måske 17-20 forskellige. Jo flere du aktiverer jo bedre.

Første trigger er **total fokus**. Du skal kigge dig omkring og tjekke din arbejdsdag. Har du mulighed for at ændre noget, så du øger muligheden for at komme i total fokus oftere? Nogle kan være i fokus i et åbent kontorlandskab, andre kan ikke.

Even brush your teeth with the wrong hand. It will demand focus.

Endnu en trigger er **høj konsekvens**. For ekstrem udøver kan det være høj risiko handlinger. Harvard psykologen Edward Hallowell anfører, at man skal være villig til at risikere for at komme i flow. Risiko er dog relativt. En genert person oplever en social sammenkomst som høj risiko situation. En kunstner oplever en anmeldelse af sit værk som en udfordrende oplevelse. Almindelige mennesker skal være villige til at fejle, se dumme ud, falde på halen og få kritik, mens de prøver på at komme i flow. Risiko kan også være en så lille ting, at jeg ikke må tegne ved siden af stregen i min Manga eller Mandala tegning. Derfor gør jeg mig umage og må være fokuseret.

En trigger kan være **sanseryldte omgivelser**. Omgivelser, hvor der er masser af skiftende sanseindtryk, kompleksitet, uforudsigelighed – elementer, der fanger og holder din opmærksomhed. De skiftende sanseindtryk kan være nye muligheder eller udfordringer. Uforudsigelighed, så du ikke ved, hvad der sker lige om lidt. Ergo må du skærpe din opmærksomhed.

Endnu en trigger er **dyb kropslighed**. Denne betyder total psykisk bevidsthed. Når du kan koble hele din krop til din opmærksomhed og den opgave du ønsker at løse.

“Flow shows up when we’re stretching, pushing our skills to the max,” says Kotler. “It’s an uncomfortable place to be in the moment, but the payoff is a deeper life satisfaction.”

En række forhold kan direkte forhindre mennesker i at komme i flow. Det kan fx være lav selvfølelse, oplevet ensformighed, bureaukratiske regler og manglende indflydelse.

De 17 triggere ifølge Steven Kotler:

Kotler oplister triggere, der kan øge individets flow, men også triggere, der kan øge flowet i et team. Ifølge Steven Kotler er vi som mennesker designet til at fokusere. Nogle triggere vil i højere grad skabe fokus.

4 psykologiske triggere	Intens fokuseret opmærksomhed Straks feedback Tydeligt mål Balance mellem kompetence og udfordring
3 miljø triggere	Høj konsekvens Sansedydte omgivelser Dyb kropslighed
9 sociale trigger (team)	Seriøs koncentration Fælles og tydeligt mål God kommunikation Fællesskab – enhed i tanke og handling Lige – i deltagelse og evne Risiko – fysisk og psykisk Følelse af kontrol Lytter tæt Altid sige ja
1 kreativitetstrigger	Kreativitet trigger flow, hvorefter flow forstærker kreativitet

Kan FLOW blive for meget?

Hvornår er flow godt og hvornår er det ikke godt? Er flow den optimale tilstand hele tiden? Kan vi overgøre flow? Understøtter flow arbejds narkomani? Kan man blive afhængig af biokemien? Hvad så, hvis man ikke kan skabe ro? Vi kan vel ikke top-præstere hele tiden?

Ja, flow kan vel blive for meget, hvis man ikke er opmærksom på sine omgivelser behov og man alene bliver ego fokuseret.

Ja, afhængigheden af flow kan føre til arbejds narkomani og chefer, der løber maratonløb og spiller golf.

Nej, toppræstationer er vel ikke altid nødvendige. Restitution og pauser er også relevante tilstande. Flow er dog en så flygtig tilstand, at man næppe kan være i flow konstant.

Steven Kotler og hans samarbejdspartner Jamie Wheal advarer os i bogen "Stealing Fire" mod at flow kan blive misbrugt af reklameindustrien og militære ekstremister. Der er allerede nu mulighed for, at man kemisk samt via brug af hjernestimulering kan tilføre øget kreativitet eller mere fokus. Se f.eks. <http://platoscience.com/> hvor man kan anskaffe sig et headset til at komme i flow.

En mini flow test

Brug disse spørgsmål til at undersøge hvornår du er i flow, hvad der bringer dig i flow og hvad du eventuelt kan gøre for at få mere flow i dit arbejdsliv.

<i>Når jeg er i flow er jeg oftest</i>	Ude i naturen	Et sted, hvor der er ro og stilhed	Sammen med mennesker	
<i>Hvis jeg skal vælge imellem at være eller gøre</i>	Gøre – Jeg har brug for bevægelse	Være – Jeg har det bedst med ro og stilhed		
<i>Jeg kan lide at være flow fordi</i>	Jeg bliver inspireret og kan løse udfordringer kreativt	Jeg bliver et med det der sker	Jeg slukker for min to-do liste	Det giver mig skønne øjeblikke med andre
<i>Jeg er i flow når</i>	Mit hjerte banker, adrenalinen pumper og der er meget på spil	Vi alle er koblet sammen i nuet og føler os koblet til noget fælles større	Det hele føles smukt og nemt. Det hele fungerer perfekt.	Timerne flyver afsted og jeg glemmer mig selv i arbejdet og finder på noget fantastisk
<i>Jeg er oftest i flow</i>	Når jeg er alene eller med en lille gruppe, der kan følge med	Sammen med mennesker så vi kan bygge på hinandens energi	Når jeg er alene, så jeg kan fokusere dybt	I fredfyldte omgivelser, hvor jeg føler mig koblet til noget større end mig selv
<i>Min primære vej til at komme i flow er</i>	At skabe og dele oplevelser med venner	At engagere min hjerne i at skabe ting og løse udfordringer	At bringe min krop og mit sind i balance	At udfordre min krop til det yderste
<i>Mit værktøj til at komme i flow er</i>	Et dansegulv eller anden scene	Et bræt, der kan rulle eller glide	En måtte, hvor jeg kan sidde eller ligge	En kreativ tavle, der er digital eller analog
<i>Ordet som jeg oftest forbinder med min vej til flow er</i>	Intensitet	Sindsro	Indsigt	Begejstring

Se og læs mere

Se Steven Kotler <https://www.youtube.com/watch?v=x4ZKJrz4oJo> What The Science Of Flow Can Teach Us About Limitless Performance (Steven Kotler)

https://www.youtube.com/watch?v=Bmvz_3uSYnk ONE Series | Steven Kotler and Jamie Wheal on Stealing Fire

<https://www.youtube.com/watch?v=8h6IMYRoCZw> FLOW BY MIHALY CSIKSZENTMIHALYI | ANIMATED BOOK REVIEW

FLOW BY MIHALY CSIKSZENTMIHALYI + THE RISE OF SUPERMAN BY STEVEN KOTLER BOOK REVIEW MIX https://www.youtube.com/watch?v=69_RfIAAuHE

<https://hbr.org/2014/05/create-a-work-environment-that-fosters-flow> Kotlers artikel i Harvard Business Review.

<https://www.mckinsey.com/business-functions/organization/our-insights/increasing-the-meaning-quotient-of-work> – McKinsey undersøgelsen

<http://www.flowgenomeproject.com/> og tag den gratis flow test. (du bliver bedt om at oplyse din mail adresse!).

<http://www.stevenkotler.com/> - læs Steven Kotlers bøger "The Rise of Superman" og "Stealing Fire".

<https://www.fastcompany.com/3031052/how-to-hack-into-your-flow-state-and-quintuple-your-productivity>

<https://www.inc.com/will-yakowicz/how-to-be-5-times-more-productive.html>