



2011 Kongress

**Dynamic Living
Dynamic Learning**

Workshop

Flex Flow

Kurzbeschreibung und Handout

Arpito Storms

Storms Unternehmensberatung & Kommunikationsentwicklung GmbH

Schlössleblick 2, DE-79664 Wehr

Tel. +49-7762-806051, info@storms-kommunikation.com

NLP-Akademie Schweiz seit 1989

Arpito Storms

Flex-Flow

Der Mensch als lernendes System.

„In einer Zeit dramatischer Veränderungen ist nur den Lernenden die Zukunft sicher. Die Wissenden sind gerüstet, in einer Welt zu leben, die nicht mehr existiert.“ (Eric Hoffer)

Flexibilität und der Anfängergeist (Zen: „beginners mind“) bilden die Grundlage für einen lebendigen Workshop, in dem wir den „Flow“-Zustand als optimale Lernhaltung mittels systemischer Interventionen erforschen.

In diesem Workshop geht es um Themen wie:

- FLEXIBILITÄT: Jeder Kontext verlangt, dass wir uns neu erfinden
- EMBODIMENTS: Gezielte Externalisierungen von inneren Zuständen als Werkzeug im Alltag
- WECHSELWIRKUNG als unausweichliches Prinzip
- HIRNFORSCHUNG: Flex-Flow als neurologisches Modell zum lebenslangen Lernen
- STRESS und dessen Bedeutung in Verbindung mit Flex-Flow

Dynamic Learning: Wir erfahren den Zustand von Flex-Flow und trainieren mittels kurzer Übungen aus dem Bereich systemischer Arbeit und Stress-Management. Wir sammeln Beispiele aus der eigenen Praxis. Dabei trainieren wir gleichzeitig unsere Wahrnehmungs- und Selbstkompetenz.



Arpito Storms

NLP-Lehrtrainer IANLP
Supervisor, Organisationsberater & Coach BSO
Coach IANLP. System Coach, Hypno-Coach NLP und
Wingwave-Trainer.

Flex-Flow

Arpito Storms. as@nlp.ch

„Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung wechseln kann.“
(Francis Picabia)

„Wissen hat doch heute die Verfallszeit von Südfrüchten –
Wissen ist ein anderes Wort für Lernbehinderung geworden....
Solange ich glaube, dass „ich weiss“ muss ich ja nichts mehr lernen.“
(Fritz B. Simon)

„Wer ständig glücklich sein möchte, muss sich oft verändern“ (Konfuzius)

FLOW

Der Wissenschaftler und Psychologe mit dem beinahe unaussprechlichen Namen Mihály Csíkszentmihályi (*Mihai Tschicks-Sent-Mi-Hai-i*) beschrieb 1975 erstmals das "Flow-Prinzip". Es besagt, dass Menschen oder Gruppen in einer Tätigkeit komplett aufgehen können, wenn die richtige Balance zwischen Unter- und Überforderung gefunden wird.

Csíkszentmihályi beschreibt das Flow-Gefühl wie folgt (Quelle:Wikipedia):

- Die Aktivität hat deutliche Ziele
- Wir sind fähig, uns auf unser Tun zu konzentrieren
- Anforderung und Fähigkeit stehen im ausgewogenen Verhältnis, so dass keine Langeweile oder Überforderung entsteht
- Wir haben das Gefühl von Kontrolle über unsere Aktivität
- Mühelosigkeit
- Unser Gefühl für Zeitabläufe ist verändert
- Handlung und Bewusstsein verschmelzen



FLEX

Der Begriff Flex stammt von Flexibilität und bezieht sich auf die Fähigkeit sich ressourcenvoll und adäquat auf verändernde Kontexte / Situationen einzulassen. Damit man flexibel auftreten kann, braucht es ein gutes Zielverständnis und sowohl genügend Selbstkenntnis, Handlungskompetenz, Sozialkompetenz als auch geschärfte Wahrnehmung für äussere und innere Veränderungen müssen vorhanden sein. Qualitäten, welche die NLP Akademie mittels ihres Angebots fordert und fördert .

FLEX-FLOW

Flex-Flow verknüpft beide Qualitäten. Die Voraussetzungen für Flex-Flow sind, dass:

- sinnvolle Spielregeln definiert und eingehalten werden - als Orientierung und Halt innerhalb der systemischen Komplexität
- genügend „diversity“ vorhanden ist (heterogene Gruppen), damit gesunde Spannungsfelder wie z.B. Disziplin vs. Freiheit, Planung vs. Improvisation, Rationalität vs. Emotionalität, Individualität vs. Konformität gegeben sind
- eine konstruktive, wertschätzende Atmosphäre herrscht
- die Zielformulierung / Vision von allen Beteiligten verstanden und getragen wird

Die Wirtschaft zeigt uns z.B., dass gute Führungskräfte bewusst heterogene Teams schaffen und damit stets wieder Höchstleistungen erlangen. Diese Führungskräfte sind sich aber bewusst, dass das Führen solcher Teams wesentlich anspruchsvoller ist, weil es

- a) verlangt, dass die Führungskraft sich den potenziellen Flow Zustand stets vergegenwärtigen kann und
- b) die Führungskraft hochgradig flexibel sein muss, damit sie den Flow Zustand innerhalb des sich laufend verändernden Kontexts des Teams stets wieder auf Neue erzeugen kann.

Gute Führung schafft es also, Teams regelmässig in einen Flow-Zustand zu bringen (Flex-Flow).

Flow, Emotionen und Stress

Der Flow Zustand ist ein emotionaler Zustand. Er geht unter die Haut. Gerade deswegen ist dieser Zustand so heilsam. Stress ist allerdings auch emotional und kann daher, falls dieser zu einem Dauerzustand wird, einiges anrichten. Je eher man Stress-Muster aufspürt, desto besser! Der sog. „Anfänger-Geist“ (beginners mind) ist eine Haltung, die uns darin unterstützt, mit systemischer Komplexität, Widersprüchen und laufenden Veränderungen umzugehen.

Eine Strategie zur Flex-Flow Haltung :

1. Stopp. Ein Riss im üblichen automatisierten „Denkmuster“. Unterbruch.
2. Tun als ob es das erste Mal wäre, dass man erlebt was man gerade erlebt (was in Wirklichkeit auch so ist!). Nicht in Worten denken.
3. Ein Prinzip aus dem Zen Buddhismus, wobei man sich von allem Wissen frei macht. Das bewusste „ich weiss nicht“ eröffnet die Chance zu neuen Erkenntnissen von Systemen. Dieses „Nichtwissen“ ist das Fundament von Lernen, von Innovationen. Es ermöglicht das Staunen.
4. Ausdehnen über die physischen Grenzen hinaus. Auch die Zwischenräume wahrnehmen. Die erweiterte Wahrnehmung geniessen und ruhig atmen.

Workshop von Arpito Storms. Kontakt: as@nlp.ch