



# Die Rolle des Flow-Erlebens im Sport

## BACHELOR THESIS

Juni 2024

Autorin  
Ruggiero, Olivia

Betreuungsperson  
Stock, Evelyne

Praxispartner  
Kyle Varley Sportpsychologe  
Varley, Kyle

## Abstract

In der vorliegenden Arbeit wird mithilfe eines qualitativen Ansatzes untersucht, wie der Zugang zum Flow-Erleben gelingt, welche Faktoren diesen Zustand fördern und inwiefern das Erleben von Athleten und Athletinnen kontrollierbar ist. Ziel dieser Untersuchung ist es, fundierte Handlungsempfehlungen für die sportpsychologische Beratung zu entwickeln, um Athletinnen und Athleten dabei zu unterstützen, häufiger und gezielter in den Flow-Zustand zu gelangen. Es wurden qualitative Interviews durchgeführt, um die subjektiven Sichtweisen von Sportlerinnen und Sportlern aus verschiedenen Disziplinen zu erfassen und zu analysieren. Die Stichprobe umfasste 11 Personen aus verschiedenen Sportarten und diversen Altersklassen. Trotz der unterschiedlichen Hintergründe und Sportarten der Befragten zeigte sich, dass viele der identifizierten Aspekte und Erfahrungen von mehreren Teilnehmenden geteilt werden. Diese gemeinsame Basis deutet darauf hin, dass es universelle Faktoren gibt, die das Flow-Erleben fördern können. Zu diesen universellen Faktoren gehören Fokus, eigene Einstellung, aber auch das Umfeld. Durch die detaillierte Analyse dieser Faktoren sollen konkrete Handlungsempfehlungen entwickelt werden, die Athleten und Athletinnen dabei helfen, ihre Leistung zu optimieren und häufiger in den optimalen Leistungszustand des Flow zu gelangen.

*Schlüsselwörter:* Flow-Erleben, Flow-Zustand, Flow-Kontrollierbarkeit, Flow

Anzahl Wörter Abstract:	172
Anzahl Zeichen Bericht:	98 708

## Danksagung

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen an dieser Bachelorarbeit beteiligten Personen bedanken, ohne die, diese Arbeit nicht zustande gekommen wäre.

- (a) Kyle Varley danke ich für das entgegengebrachte Vertrauen und die Möglichkeit, meine Bachelorarbeit in Zusammenarbeit mit ihm zu schreiben.
- (b) Ein herzliches Dankeschön geht an Evelyn Stock für die stete Betreuung, die wertvollen Tipps und das zur Seite stehen bei jeglichen Fragen.
- (c) Ein weiterer Dank gilt Marc Noser und meiner Familie für das Korrekturlesen meiner Bachelorthesis.
- (d) Ich danke auch allen Athletinnen und Athleten, die sich dazu bereit erklärt haben, sich für ein Interview mit mir Zeit zu nehmen. Ohne sie würde ein entscheidender Teil dieser Arbeit fehlen.

## Inhaltsverzeichnis

1	Einleitung .....	1
1.1	Ausgangslage.....	1
1.2	Fragestellung und Zielsetzung.....	1
1.3	Aufbau der Arbeit.....	2
1.4	Abgrenzung der Arbeit.....	2
2	Theoretische Grundlagen.....	3
2.1	Flow-Theorie .....	3
2.2	Merkmale des Flow-Erlebens .....	4
2.3	Folgen des Flow-Erlebens .....	5
2.4	Bedingungen des Flow-Erlebens .....	6
2.5	Flow-Kontrollierbarkeit.....	7
3	Methoden .....	8
3.1	Untersuchungsdesign .....	8
3.2	Leitfaden .....	8
3.3	Stichprobe .....	9
3.4	Pretest.....	12
3.5	Datenerhebung.....	12
3.6	Datenanalyse .....	13
3.7	Kategoriensystem.....	13
4	Ergebnisse .....	20
4.1	Flow-Verständnis.....	20
4.2	Eigenes Flow-Empfinden.....	21
4.3	Flow-Bedingungen.....	22
4.3.1	Flow-Merkmale .....	22
4.3.2	Flow-Situationen.....	23
4.3.3	Rituale .....	25
4.4	Flow-Kontrollierbarkeit.....	26
4.5	Flow-Folgen.....	30
4.6	Weitere Flow-Einflüsse .....	32
4.6.1	Intern .....	32
4.6.2	Extern.....	34
4.7	Flow-Zukunft.....	36

# FLOW-ERLEBEN IM SPORT

4.8	Zusammenarbeit mit Sportpsycholog:in.....	37
4.9	Wichtigkeit psychologischer Faktoren.....	39
4.10	Blumen am Wegesrand.....	39
5	Diskussion.....	40
5.1	Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse.....	40
5.2	Beantwortung der Fragestellung.....	43
5.3	Reflexion.....	44
5.4	Ausblick.....	45
6	Ableitung von Gestaltungsmaßnahmen.....	45
	Literaturverzeichnis.....	47
	Abbildungsverzeichnis.....	48
	Tabellenverzeichnis.....	49
	Anhang A <i>Finale Version Leitfaden Qualitative Interviews</i> .....	50
	Anhang B <i>Swiss Olympic Card Übersicht gemäss Swiss Olympic (2023)</i> .....	51
	Anhang C <i>Erster Entwurf Leitfaden Qualitative Interviews</i> .....	52
	Anhang D <i>Mailanfrage an Athleten und Athletinnen</i> .....	52
	Anhang C <i>Vorlage Einverständniserklärung Interviews</i> .....	54
	Anhang E <i>Beispiel Transkript</i> .....	55

## 1 Einleitung

Einleitend sollen die Ausgangslage, die Fragestellung und Zielsetzung sowie der Aufbau der Arbeit in das Thema der vorliegenden Arbeit einführen. Das Kapitel 1.4 grenzt ausserdem potenziell überschneidende Inhalte von der Untersuchung ab.

### 1.1 Ausgangslage

Der Sport prägt viele Menschen, zwar auf unterschiedlichste Weise, doch fast jede und jeder kommt irgendwann und irgendwie damit in Kontakt. Oftmals ist man Fan oder Hobbysportler oder Hobbysportlerin. Ein kleiner Teil schafft es bis ganz nach oben an die Spitze. Im Leistungssport sind Athletinnen und Athleten umgeben von anderen genauso talentierten Menschen. Unter diesen Elitesportlern und -sportlerinnen entscheiden also nur noch Finessen über Sieg und Niederlage. In diesem Zusammenhang sind mentale Eigenschaften von grosser Bedeutung. Es gibt unzählige Strategien, seine mentale Stärke zu trainieren, um sich dadurch von Mitstreiterinnen und Mitstreitern abzuheben. Ein besonderes Konstrukt ist das Flow-Erleben, das sich vor allem im Kopf abspielt und dennoch Auswirkungen auf das Fühlen und Erleben hat. Dabei spricht man von einem Zustand, in dem Menschen so in eine Tätigkeit involviert sind, dass nichts anderes zu zählen scheint (Schüler, Wegner & Plessner, 2020). Es handelt sich also um einen sehr starken Fokus, der mit einer höheren Leistung zusammenhängt, aber diese nicht verursacht (Cziksentmihalyi, 1990). Es wurde bereits einige Forschung in diesem Gebiet betrieben. Dabei wurden Merkmale, Einflussfaktoren, Folgen, Bedingungen und die Messung des Flow-Erlebens erforscht. Genau hier knüpft die vorliegende Arbeit an und möchte subjektive Sichtweisen aktiver Athletinnen und Athleten ermitteln. Mehr zu den Zielen und der konkreten Fragestellung ist dem Kapitel 1.2 zu entnehmen. Diese Bachelorarbeit wird in Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen Kyle Varley geschrieben. Im Zentrum seiner Beratung stehen die Stärkung der Psyche, die Bewältigung von Herausforderungen und das Erreichen von Zielen (Varley, 2024). Mit der Betreuung des Unihockey Vereins HC Rychenberg sowie anderen Team- und Einzelsportlerinnen und -sportler gilt er in der Sportpsychologie als etabliert und anerkannter Experte auf seinem Gebiet (Varley, 2024). Mit unterschiedlichen Methoden ermöglicht er es Athletinnen und Athleten, ihr Mindset auf ein weiteres Level zu bringen (Varley, 2024).

### 1.2 Fragestellung und Zielsetzung

Die Hauptfragestellung der Bachelorarbeit lautet *Wie gelangen Athletinnen und Athleten in den Flow-Zustand?* und gilt als Grundlage der erweiterten Literaturrecherche sowie des Leitfadens für die qualitative Erhebung. Weiterführend wird die Beantwortung der zwei folgenden Unterfragestellungen angestrebt:

- (a) *Wie kontrollierbar erleben Leistungssportlerinnen und -sportler den Flow-Zustand?*
- (b) *Welche Faktoren fördern den Zugang zum Flow-Zustand?*

Mit Hilfe dieser Fragestellungen soll ein tiefergehender Einblick in das Konstrukt *Flow* ermöglicht werden und allfällige Muster identifiziert werden. Die Beantwortung aller Fragestellungen stellt das übergreifende Ziel der Bachelorarbeit dar.

In der Bachelorarbeit sollen aktuelle Erkenntnisse der Wissenschaft gespiegelt und in Interviews mit aktiven Sportlerinnen und Sportlern reflektiert werden. Ausserdem ist es von Interesse, wie die befragten Sportlerinnen und Sportler in einen solchen Zustand gelangen und inwiefern sie diesen kontrollieren können. Nebst der Reflexion durch die Befragten ist ein weiteres Ziel, ein möglichst breites Sampling abzuholen, um diverse demografische Unterschiede zu gewährleisten. Aus den Resultaten dieser Arbeit sollen schlussendlich Handlungsempfehlungen für die sportpsychologische Beratung oder Betreuung ausgesprochen werden, um diese mentale Fähigkeit zu stärken oder sogar zu steuern.

### **1.3 Aufbau der Arbeit**

Die Bachelorthesis wird in fünf Hauptkapitel gegliedert. Im Kapitel Einleitung wird ein Überblick über den Forschungskontext, das Thema, die Forschungsfragen sowie die Zielsetzung erläutert. Die theoretischen Grundlagen gelten als Basis der Datenerhebung, -auswertung und Interpretation der Ergebnisse und sind im zweiten Kapitel notiert. Im Kapitel Methoden sind das Forschungsdesign, die Stichprobe, die Datenerhebungsmethoden sowie die Analyseverfahren detailliert beschrieben. Durch die Transparenz der Methodendarstellung wird eine allfällige Reproduzierbarkeit der Studie gewährleistet und somit die Zuverlässigkeit der Untersuchung erzielt. Die Resultate der Untersuchung werden im Kapitel der Ergebnisse präsentiert. Im fünften und letzten Kapitel, der Diskussion, werden die Ergebnisse interpretiert und diskutiert. Die Fragestellungen werden erneut aufgegriffen und die Beantwortung ebendieser stellt ein zentrales Element der Diskussion dar. Weiter werden Forschungsperspektiven in Betracht gezogen und offene Fragen für einen Ausblick behandelt.

### **1.4 Abgrenzung der Arbeit**

Wichtig zu erwähnen ist, dass es sich bei dieser Arbeit nicht um die Erhebung des Flow-Zustandes der Befragten handelt, sondern um die subjektive Reflexion davon. Folglich wird auch nicht auf neuronale Prozesse eingegangen. Weiter ist zu erwähnen, dass die Stichprobe Leistungssportler und Leistungssportlerinnen betrifft und keine Aussagen über den Breitensport gemacht werden können. Obwohl die Streuung der Sportarten breit war, ist die Untersuchung nicht umfassend und kann daher nicht für alle Sportlerinnen und Sportler diverser Sportarten eins zu eins abgewälzt werden. Abschliessend zur Abgrenzung

muss erwähnt werden, dass das Vorgehen dieser Arbeit qualitativ war und grundsätzlich keine Verallgemeinerung erlaubt. Hierzu müsste eine quantitative Erhebung folgen, um konkrete Aussagen machen zu können.

## 2 Theoretische Grundlagen

Dieses Kapitel erläutert wissenschaftliche Erkenntnisse, die als Basis für die gewählten Forschungsmethoden und die Datenerhebung dienen. Die Flow-Theorie sowie die entsprechenden Unterkapitel Merkmale, Folgen, Bedingungen und Kontrollierbarkeit stellen den Rahmen für die Analyse, Interpretation und Diskussion der Ergebnisse dar.

### 2.1 Flow-Theorie

Die Flow-Theorie von Csikszentmihalyi (1990) bildet den Kern dieser Arbeit. Der Fokus liegt dabei nicht auf der Forschung von Krankheiten und Missbefinden, sondern vielmehr auf der Untersuchung von menschlichen Stärken und der Ursachen für Wohlbefinden und Glück (Schüler et al., 2020). Dadurch ist die Flow-Theorie der positiven Psychologie zuzuordnen (Schüler et al., 2020). Flow kann der intrinsischen Motivation untergeordnet werden und bildet somit ein Motiv der sportwissenschaftlichen Motivationsforschung (Hänsel, Baumgärtner, Kornmann & Ennigkeit, 2022). Die passenden Motive zum Flow sind Aktivierung/Freude sowie Wettkampf/Leistung (Hänsel et al., 2022). Das Konzept des Flow beschreibt einen mentalen Zustand, der von intensiver Konzentration und Freude geprägt ist. Wenn Sportlerinnen und Sportler den Flow erleben, sind sie vollständig in ihrer aktuellen Situation versunken und haben keinerlei Ablenkungen durch andere Gedanken oder Emotionen. Dies führt zu einer einzigartigen Erfahrung, bei der Körper und Geist in perfekter Harmonie zusammenwirken (Csikszentmihalyi & Jackson, 1999). Gabler, Nitsch und Singer (2004a) definieren den Flow unter anderem als vollständig intrinsisch motivierte Hingabe, bei der Aktivitäten aus reinem Selbstzweck durchgeführt werden. Wie in der Abbildung 1 zu entnehmen ist, entsteht dieses Erlebnis, wenn die Anforderungen an eine Handlung (sei es hoch oder niedrig) nahezu perfekt mit den Fähigkeiten der handelnden Person übereinstimmen (Elbe, 2021; Schüler et al., 2020) (Abbildung 1).

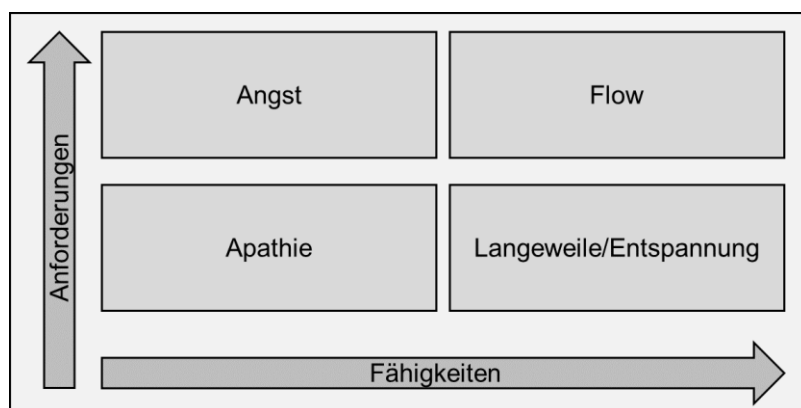


Abbildung 1. Flow-Quadrantenmodell. Eigene Darstellung in Anlehnung an Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung von J. Schüler, M. Wegner, H. Plessner (2020). Nach Csikszentmihalyi und Csikszentmihalyi 1988.

## 2.2 Merkmale des Flow-Erlebens

Die ebengenannte Passung von Fähigkeiten und Anforderungen erfolgt auf Basis diverser Merkmale, die das Erleben des Flow auszeichnen (Schüler et al., 2020). Ein wichtiges Merkmal wird als Involviertsein bezeichnet. Dabei liegt die volle Konzentration auf der momentanen Handlungsausführung. Wobei diese Konzentration nicht als Anstrengung wahrgenommen, sondern viel mehr automatisch herbeigerufen wird (Schüler et al., 2020). Weiter scheint es zu einer Verschmelzung von Bewusstsein und Handlung zu kommen (merging of action and awareness; Schüler et al., 2020; Ufer, 2020). Die Gedanken, die nicht unmittelbar auf die jetzige Ausführungsregulation gerichtet sind, werden ausgeblendet (Rheinberg & Engeser, 2018). Fokussiert wird die Handlung, die Selbstreflexion und alle dazugehörigen kreisenden Gedanken (z. B. auch Selbstzweifel) treten hingegen in den Hintergrund (Rheinberg & Engeser, 2018; Schüler et al., 2020). Ausserdem wird das Gefühl verspürt, die Handlung komplett unter Kontrolle zu haben (Rheinberg & Engeser, 2018; Schüler et al., 2020). Die verzerrte Zeitwahrnehmung stellt ein weiteres Merkmal dar. Meistens vergehen Stunden einerseits wie Minuten und andererseits werden Handlungssequenzen aber auch wie in Zeitlupe wahrgenommen. Die Zeit geht vergessen und man weiss nicht, wie lange die Ausführung tatsächlich dauert (Rheinberg & Engeser, 2018; Schüler et al., 2020; Ufer, 2020). Das Erleben von Handlungsanforderungen und Rückmeldungen wirkt klar und interpretationsfrei (Ufer, 2020). Die ausübende Person ist also von dem, was sie macht, überzeugt und der Meinung, das Richtige zu tun (Rheinberg & Engeser, 2018; Schüler et al., 2020). Das Flow-Erleben wird als sehr flüssig wahrgenommen. So geht ein Schritt direkt in den nächsten über. Aus dieser Komponente stammt wohl auch der Begriff *Flow* (Ufer, 2020). Ufer (2020) betont, dass es sich bei den genannten Flow-Komponenten ausschliesslich um Merkmale handelt, welche

tätigkeitsübergreifend Flow-Zustände beschreiben und keinerlei Aussagen über die ausgeführten Tätigkeiten an sich machen.

Flow-Erfahrungen können variieren und nicht alle Merkmale müssen gleichzeitig und in gleicher Intensität auftreten. Im Gegensatz zum allgemeinen Verständnis, das oft ein Entweder-Oder-Szenario annimmt (entweder man ist im Flow oder nicht), postuliert die Flow-Theorie und -Forschung ein Kontinuum, auf dem das subjektive Flow-Erleben trotz aller Ähnlichkeiten positioniert werden kann (Ufer, 2020). Dieses Kontinuum reicht von *Micro-Flow* (leichtes Flow-Erleben) bis *Deep-Flow* (tiefes Flow-Erleben; Ufer, 2020). Die Intensität des Flow hängt davon ab, wie viele Flow-Komponenten insgesamt vorhanden sind und wie intensiv diese einzeln erlebt werden. Es ist daher üblich und durchaus möglich, dass nur einzelne Komponenten zu bestimmten Zeiten intensiver oder häufiger erlebt werden (Moneta, 2021).

### **2.3 Folgen des Flow-Erlebens**

Nicht nur Csikszentmihalyi sondern auch andere Forschende beschreiben Flow als einen optimalen Zustand in mindestens drei Hinsichten (Schüler, Wegner, Plessner & Eklund, 2023). Erstens ist es ein optimaler Zustand der Motivation, der einen Prototyp der intrinsischen Motivation darstellt. Die vollständige Konzentration auf die Tätigkeit ermöglicht es, sich auf die Handlung zu konzentrieren, selbst wenn alternative, attraktive Aktivitäten um die Aufmerksamkeit konkurrieren (Csikszentmihalyi, 1990). Daher wird behauptet, dass Flow Variablen wie die Verhaltenspersistenz vorhersagt (Schüler et al., 2023). Flow wird auch als ideale Erfahrung bezeichnet. Diese positiven Erlebnisse wirken wie eine Belohnung und erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass eine Handlung erneut ausgeführt wird: Folglich wirkt die Aktivität intrinsisch motivierend (Csikszentmihalyi, 1990; Hänsel et al., 2022; Schüler et al., 2023).

Des Weiteren lässt sich eine positive Korrelation zwischen dem Flow-Erleben und der mentalen Gesundheit der Athletinnen und Athleten feststellen. In Studien konnte nachgewiesen werden, dass der Flow-Zustand mit einem erhöhten psychologischen Wohlbefinden, positiven subjektiven Erfahrungen sowie einer objektiven Leistungssteigerung einhergeht (Li et al., 2022). Sportlerinnen und Sportler, die regelmässig Flow-Erlebnisse haben, berichten von einer besseren mentalen Gesundheit und einem höheren Mass an Lebenszufriedenheit, was wiederum ihre sportliche Leistung und ihr allgemeines Wohlbefinden fördert (Li et al., 2022).

In der Konsequenz lässt sich festhalten, dass das Flow-Erleben im Sport nicht nur die Leistung der Athletinnen und Athleten verbessert, sondern auch ihr allgemeines Wohlbefinden steigert. Die Fähigkeit, in den Flow-Zustand zu gelangen, wird durch verschiedene Faktoren wie Fokus, Motivation und situative Bedingungen beeinflusst

(Stamatelopoulou, Pezirkianidis, Karakasidou, Lakioti & Stalikas, 2018). Sportlerinnen und Sportler, die in der Lage sind, diese Faktoren zu optimieren, haben eine höhere Wahrscheinlichkeit, Flow zu erleben und somit sowohl ihre sportliche Leistung als auch ihre mentale Gesundheit zu verbessern (Stamatelopoulou et al., 2018).

Das Erleben von Flow geht mit positiven Auswirkungen einher, birgt jedoch auch Gefahren (Schüler et al., 2023). Aktuelle Studien legen nahe, dass Flow mit einer Unterschätzung von Risiken im Sport, dem Ausüben risikoreicher Sportarten (wie Big-Wave-Surfen oder Motorradrennen) sowie einer Sportabhängigkeit in Verbindung steht (Schüler et al., 2023).

#### **2.4 Bedingungen des Flow-Erlebens**

Die Realisierung des Flow erfordert die Erfüllung bestimmter Bedingungen. Dabei spielen interne, aber auch externe Einflüsse eine zentrale Rolle. Ebendiese werden in diesem Kapitel beschrieben. Eine wesentliche Voraussetzung ist die klare Definition der Ziele sowie ein eindeutiges und direktes Feedback (Stavrou, Psychountaki, Georgiadis, Karteroliotis & Zervas, 2015). Dies ermöglicht den Athletinnen und Athleten, sich vollständig auf die Aufgabe zu konzentrieren und das Gefühl der Kontrolle über ihre Leistung zu bewahren (Stavrou et al., 2015). Ein optimales Gleichgewicht zwischen Anforderungen und Fähigkeiten spielt ebenfalls eine zentrale Rolle für den Zugang zum Flow (Ufer, 2020). Ist die Aufgabe zu einfach, kann Langeweile entstehen, während eine zu schwierige Aufgabe zu Angst und Frustration führen kann (Stavrou et al., 2015). Athletinnen und Athleten müssen das Gefühl haben, die Herausforderung meistern zu können, um in den Flow-Zustand zu gelangen. Dieses Gleichgewicht erlaubt es den Athletinnen und Athleten, sich voll und ganz auf die Aufgabe zu konzentrieren und dabei ein hohes Maß an Selbstvertrauen und Kontrolle zu empfinden (Garcia et al., 2019).

Die innere Einstellung spielt ebenfalls eine bedeutende Rolle beim Erleben von Flow. Die Motivation, Aufmerksamkeit und das Setzen von Zielen stellen wesentliche interne Zustände dar, die das Erleben von Flow erleichtern können (Stamatelopoulou et al., 2018). Leistungssportler und -sportlerinnen, die über eine hohe Motivation und klare Ziele verfügen, sind eher in der Lage, in den Flow-Zustand zu gelangen. Des Weiteren fördern positive Emotionen und Gedanken das harmonische Verhältnis zwischen Athlet bzw. Athletin und Umgebung, was den Flow-Zustand weiter begünstigt (Stamatelopoulou et al., 2018).

Es wird angenommen, dass bestimmte Persönlichkeitseigenschaften die Chance, in den Flow-Zustand zu gelangen, erhöhen (Ufer, 2020). Csikszentmihalyi bezeichnet diese Persönlichkeit als autotelisch (1990). Dabei setzen sich autotelische Personen

selbstbestimmt realistische Ziele, wandeln Schwierigkeiten in Herausforderungen um und neigen dazu, aus intrinsischer Motivation angetrieben zu werden (Csikszentmihalyi, 1998).

In diesem Kontext ist es von Bedeutung zu betonen, dass das Erleben von Flow nicht ausschliesslich durch interne Faktoren determiniert wird, sondern auch durch externe Bedingungen wie die Umgebung und die situativen Gegebenheiten beeinflusst wird. Ein gut vorbereitetes Umfeld und die richtige Stimmung können das Flow-Erleben positiv beeinflussen (Stamatelopoulou et al., 2018). In Studien konnte nachgewiesen werden, dass Athletinnen und Athleten, die sich in einer unterstützenden und förderlichen Umgebung befinden, eher in den Flow-Zustand gelangen und somit ihre sportliche Leistung optimieren können (Stamatelopoulou et al., 2018). Die Kombination dieser verschiedenen Faktoren resultiert in optimalen Bedingungen für das Flow-Erleben im Sport.

Obwohl vereinzelt in der Literatur Bedingungen und Merkmale des Flow unterschieden werden, wird in der vorliegenden Arbeit Bedingungen als Überbegriff verwendet und die Merkmale dabei integriert. So soll die mangelnde Trennschärfe vermieden werden.

## **2.5 Flow-Kontrollierbarkeit**

Eine zentrale Frage ist, inwieweit die sporttreibende Person diesen Zustand bewusst steuern und herbeiführen kann. Studien haben gezeigt, dass psychologische Faktoren wie Selbstvertrauen, Motivation und Konzentration eine entscheidende Rolle spielen (Fazlagić & Belić, 2017; Stamatelopoulou et al., 2018). Diese Befunde deuten darauf hin, dass der Flow-Zustand durch gezielte mentale und emotionale Vorbereitung beeinflusst werden kann.

Ein wesentlicher Aspekt der Flow-Steuerung ist die Rolle innerer Zustände. Athletinnen und Athleten, die ihre Aufmerksamkeit fokussieren und ihre Emotionen regulieren können, gelangen leichter in den Flow-Zustand (Stamatelopoulou et al., 2018). Forschungsergebnisse zeigen, dass eine hohe Konzentrationsfähigkeit und ein ruhiger, selbstbewusster Geisteszustand das Erleben von Flow begünstigen (Stamatelopoulou et al., 2018). Praktische Methoden wie Meditation, Achtsamkeit und Visualisierungstechniken haben sich als wirksam erwiesen, um diese inneren Zustände zu fördern und damit die Wahrscheinlichkeit eines Flow-Erlebens zu erhöhen (Koehn, Donald & Paramei, 2018; Stamatelopoulou et al., 2018).

Neben inneren Zuständen spielen auch äussere Faktoren eine Rolle bei der Steuerung von Flow-Zuständen. Trainings- und Wettkampfbedingungen können einen grossen Einfluss darauf haben, ob Athletinnen und Athleten in den Flow-Zustand gelangen. Ein gut vorbereitetes und unterstützendes Umfeld, das klare Ziele und angemessene Herausforderungen bietet, fördert das Erleben von Flow (Stamatelopoulou et al., 2018).

Studien zeigen, dass Teams, die effektiv kommunizieren und gemeinsame Ziele verfolgen, häufiger Flow-Erfahrungen machen und dadurch ihre Leistung steigern (Stamatelopoulou et al., 2018).

Abschliessend ist zu betonen, dass die Fähigkeit, den Flow zu kontrollieren, nicht nur durch individuelle Anstrengungen, sondern auch durch gezielte Interventionen verbessert werden kann. Als besonders wirksam haben sich Programme erwiesen, die das Selbstvertrauen fördern, Ängste reduzieren und mentale Fähigkeiten verbessern (Koehn et al., 2018). Solche Interventionen können sowohl auf individueller Ebene als auch im Teamkontext eingesetzt werden, um die Häufigkeit und Intensität von Flow-Erfahrungen zu erhöhen. Insgesamt zeigt die Forschung, dass die Kontrolle über Flow-Zustände ein erreichbares Ziel ist, das durch eine Kombination aus interner Vorbereitung und externer Unterstützung optimiert werden kann (Garcia et al., 2019; Stamatelopoulou et al., 2018).

### 3 Methoden

Im folgenden Kapitel werden die angewendeten Methoden erläutert und detailliert beschrieben, wie die Erarbeitung von der Einleitung bis zur Diskussion ablief.

#### 3.1 Untersuchungsdesign

Ein qualitatives Forschungsdesign zielt darauf ab, ein vertieftes Verständnis sozialer Phänomene zu entwickeln. Dabei stehen die individuellen Perspektiven der Beteiligten im Mittelpunkt, um die subjektiven Bedeutungen und Sichtweisen hinter ihren Erfahrungen zu rekonstruieren (Helfferich, 2011). Um dieses Ziel zu erreichen, wurde entschieden, leitfadengestützte Interviews durchzuführen. Diese Methode ermöglicht eine flexible Gestaltung der Interviewsituation (Flick, 2019). Ein wesentlicher Vorteil von leitfadengestützten Interviews liegt in der anpassbaren Struktur und Reihenfolge der Fragen (Helfferich, 2011). Der Leitfaden enthält vorgegebene Fragen und Erzählaufforderungen, die den Interviewten Raum geben, ihr implizites Wissen zu äussern und spontan auf offene Fragen zu reagieren (Flick, 2019). Durch diesen qualitativen Ansatz können die subjektiven Sichtweisen und Perspektiven der Befragten eingehend erforscht werden (Helfferich, 2011). Dieser flexible und offene Rahmen fördert eine tiefere Erfassung individueller Erfahrungen und Bedeutungen, die in standardisierten Befragungen oft verloren gehen. So trägt die qualitative Methode dazu bei, ein umfassenderes und differenzierteres Bild sozialer Phänomene zu zeichnen (Helfferich, 2011).

#### 3.2 Leitfaden

Die Erhebung erfolgt durch halbstrukturierte qualitative Interviews. Diese ermöglichen es, die individuellen Sichtweisen der Befragten «nicht nur oberflächlich, sondern detailliert und vertieft» (Döring & Bortz, 2016) zu erschliessen. Diese Interviews basieren auf einem von der Autorin entwickelten Leitfaden (siehe Anhang A), der die

Strukturierung der Interviews unterstützen soll. Der Leitfaden basiert auf der Literatur in Verbindung mit dem Flow-Erleben von Schüler und Kollegen (2023). Die Fragen im Leitfaden wurden durch das SPSS-Prinzip generiert (Helfferich, 2011), welches in den folgenden Sätzen erläutert wird. In einem ersten Schritt erfolgt das Sammeln (S) aller Fragen im Zusammenhang mit der Fragestellung. Um die Frageliste zu reduzieren, prüft (P) man in einem nächsten Schritt die vollständige Liste. Mit diesem Schritt sollen beispielsweise Fakten- oder Suggestivfragen gestrichen werden. Als dritter Schritt werden die Fragen sortiert (S). Zu guter Letzt wurde subsumiert (S). Dabei werden Erzählaufforderungen und wo nötig Checklisten generiert (Helfferich, 2011). Sobald ein fertiger Entwurf des Leitfadens stand, wurde dieser durch einen Pretest (Kapitel 3.4) von möglichen Probanden getestet. Dieser Test diente dazu, die Praktikabilität und Verständlichkeit der Fragen sicherzustellen und gegebenenfalls Anpassungen vorzunehmen. So konnte sichergestellt werden, dass die Interviews effizient und zielführend durchgeführt werden konnten.

### **3.3 Stichprobe**

Die Population der Untersuchung stellen Sportlerinnen und Sportler mit einer Swiss Olympic Card dar. Die Swiss Olympic Card ist eine Auszeichnung für Athletinnen und Athleten, welche die internationalen Wettkampfleistungen aber auch vorhandenes Potenzial berücksichtigt (Swiss Olympic, 2023). Zum einen gibt es Talent Karten, die Talente lokal, national und regional würdigen. Zum anderen gibt es ausserhalb des Talentbereiches Elite, Bronze, Silber und Gold Karten (eine Übersicht der Karten ist im Anhang B zu finden). In der vorliegenden Arbeit werden regionale Talente, Elite-, Bronze-, Silber- und Gold-Karteninhaber: innen einbezogen. Grund dafür ist das Interesse am und der Fokus auf den Leistungssport. Weder bei der Sportart noch beim Geschlecht werden Einschränkungen vorgenommen. Die Fallauswahl soll also möglichst breit ausfallen und wird im Vorhinein gemäss bewusster Stichprobenziehung (Top-down-Verfahren) definiert (Hussy, Schreier & Echterhoff, 2013). Durch die vielfältige Wahl der Probandinnen und Probanden kann eine heterogene Stichprobe gewährleistet werden (Tabelle 1). Trotz der Heterogenität wird die Stichprobe in Absprache mit dem Praxispartner und der Betreuungsperson in Bezug auf das Alter eingegrenzt. Diese Arbeit fokussiert sich auf Athletinnen und Athleten ab 16 Jahren. Denn in diesem Alter wird oftmals über den zukünftigen sportlichen Weg und den Schritt in eine höhere Liga entschieden (Güllich & Krüger, 2013). Weiter finden in diesem Alter bereits erste Selbstreflexionen statt. Nach oben wird keine strikte Altersvorgabe festgehalten. Wichtig ist, dass die Sportlerinnen und Sportler sich in ihrer aktiven Karriere befinden. Dadurch hat die Stichprobe eine gewisse Grösse und ermöglicht allgemeingültigere Aussagen.

Unterscheidungskriterien der Stichprobe sind folgende: Alter, Geschlecht, Sportart, Team-/Einzelsport, Stufe der Swiss Olympic Card. Diese Daten werden erfasst, aber in der vorliegenden Arbeit nicht im Detail untersucht. Bei allfälligen weiterführenden Forschungsvorhaben könnte mit diesen Kriterien weitergearbeitet werden.

Die Stichprobe wurde durch Bekannte der Autorin oder konkrete Anfragen bei Sportverbänden und -vereinen zugänglich gemacht.

Tabelle 1

*Stichprobenübersicht*

<b>Sportart</b>	<b>Team/Einzel</b>	<b>Geschlecht</b>	<b>Jahrgang</b>	<b>Swiss Olympic Card</b>	<b>Zusammenarbeit mit Sportpsycholog:in</b>	<b>Niveau/Liga</b>
Snowboard Freestyle	Einzel	Weiblich	2003	Silber	Ja	International
Rad Strasse	Einzel	Männlich	2000	Elite	Nein	International, zweithöchste/höchste Stufe
Unihockey	Team	Männlich	2003	Elite	Ja	NLA, höchste Unihockey Liga der Schweiz
Landhockey	Team	Männlich	2006	Talent National	Nein	Zweithöchste Liga im Verein, U21 Nationalmannschaft
Mountainbike	Einzel	Männlich	2002	Bronze	Nein	International
Leichtathletik, 400m Hürden	Einzel	Weiblich	1993	Elite	Nein	International, Olympia Teilnahme
Para-Badminton	Einzel/Team	Weiblich	2000	Gold	Ja	Schweizer Nationalmannschaft, international
Handball	Team	Weiblich	2005	Talent Regional	Nein	Nationalliga B
Eishockey	Team	Weiblich	1994	Silber	Nein	Nationalliga A, Schweizer Nationalmannschaft
Tennis	Einzel/Team	Männlich	2004	Bronze	Ja	N3/2, international
Ski Alpin	Einzel	Männlich	1995	Silber	Ja	Weltcup, international

### 3.4 Pretest

Der mit der SPSS-Methode erarbeitete Leitfaden wurde in einem nächsten Schritt mit dem Pretest überprüft. Der Pretest wurde mit einer Athletin und einem Athleten durchgeführt, welche ihre Sportart auf Spitzenniveau ausüben, jedoch aus diversen Gründen (Sportart nicht olympisch oder verletzungsbedingt) aktuell keine gültige Swiss Olympic Card besitzen. Dadurch konnten die Swiss Olympic Card Inhaber und Inhaberinnen im Umfeld für die effektive Datenerhebung eingesetzt werden. Obwohl in der Literatur empfohlen wird, rund 10-200 Personen für den Pretest zu befragen (Häder, 2019), wurden in dieser Bachelorarbeit nur 2 Personen dafür hinzugezogen. Dies daher, da die Stichprobe grundsätzlich bereits begrenzt ist und so nicht noch mehr mögliche Probanden wegfallen und die Anzahl so in Relation der Stichprobengrösse der effektiven Befragung steht. Die Rückmeldungen dieser beiden Personen zeigten die Verständlichkeit und potenziellen Hürden des Leitfadens auf. Auf Basis der beiden Pretest-Durchführungen konnte der Leitfaden so angepasst werden, dass die Fragen so verständlich formuliert wurden, dass keine Rückfragen durch die Befragten nötig waren. Ausserdem wurde nochmals die Fragestellung hinzugezogen und beurteilt, welche Fragen tatsächlich zur Beantwortung der Forschungsfrage sinnvoll sind. Eine Frage wurde gänzlich gestrichen und weitere Fragen wurden minimal im Wording geändert. Die erste sowie die letzte Version des Leitfadens sind dem Anhang C zu entnehmen. Nebst der inhaltlichen Qualität des Leitfadens wurde auch ein Blick auf die Dauer des Interviews geworfen. Da die befragten Athletinnen und Athleten teilweise auf der ganzen Welt hin- und herfliegen und sie einen vollen Zeitplan mit Wettkämpfen und Trainingseinheiten haben, versuchte die Autorin, das Interview möglichst kurz und bündig zu gestalten. Ziel war es, die 45-Minuten Marke nicht zu überschreiten. Nach den Anpassungen, die aufgrund der Pretests vorgenommen wurden, folgte die Datenerhebung.

### 3.5 Datenerhebung

Bereits während des Pretests wurden potenzielle Athletinnen und Athleten per Mail oder Textnachricht via WhatsApp kontaktiert und Interviewtermine vereinbart (Anhang D). Weiter wurde die Einverständniserklärung mit den Interviewgästen geteilt. Diese musste jeweils vor der Interview-Durchführung unterzeichnet werden, um sicherzustellen, dass alle Beteiligten die nötigen Informationen verstanden haben und ihnen bewusst war, was ihre Pflichten und Rechte sind. Die Interviews fanden online via Microsoft-Teams statt. Dadurch konnten sich die Befragten von überall zuschalten und der Zeitaufwand wurde auf ein Minimum reduziert. Ein weiterer Vorteil von Microsoft-Teams bietet die Aufnahme-Funktion. Diese Funktion ermöglichte die automatische Transkription der Interviews während der Durchführung und bietet die Möglichkeit, auch im Nachgang die Interviews erneut

anzuschauen. Die Interviews dauerten durchschnittlich rund 25-35 Minuten. Bevor die Fragen gestellt wurden, erklärte die Interviewerin den Ablauf und offene Fragen wurden geklärt. Zudem folgte der Hinweis auf die Vertraulichkeit der Daten sowie die Anonymität. Weiter klärte die Interviewerin ab, inwiefern die Durchführung des Interviews in hochdeutscher Sprache möglich ist. Mit Ausnahme eines Interviews wurden alle anderen in der hochdeutschen Sprache durchgeführt. Bei der Ausnahme wurde das Interview in Schweizer Mundart durchgeführt. Die Befragte gab an, sich in der Mundart wohler zu fühlen und sich entsprechend besser ausdrücken zu können.

### **3.6 Datenanalyse**

Im Anschluss an die Interviews wurden die von Microsoft-Teams automatisch erstellten Transkripte überarbeitet und zur Weiterverarbeitung vorbereitet. Dabei wurden nochmals alle Audioaufnahmen angehört und die Textteile exakt entsprechend der Aussagen überprüft und wo nötig angepasst. Ein Interview-Transkript ist beispielhaft im Anhang E aufgeführt. Dies beinhaltete auch die Überprüfung auf Anonymität und die Rechtschreibung. Für die Datenanalyse wurde mit der Software MAXQDA gearbeitet. Die qualitative Auswertung des Datenmaterials erfolgte mittels einer strukturierten Inhaltsanalyse. Zuerst wurden die Daten exploriert und die wichtigsten Aussagen hervorgehoben. Dies war in einem nächsten Schritt hilfreich für die Kategorienbildung. Im Anschluss wurden angelehnt an den Leitfaden der Datenerhebung Kategorien gebildet. Es wurde nach der deduktiv konzeptgesteuerten Kategorienbildung gearbeitet (Rädiker & Kuckartz, 2019). So bildeten die im Leitfaden dargestellten Überthemen auch die oberste Kategorienebene im Kategoriensystem. Die Textabschnitte der 11 Interviews wurden entsprechend der Kategorien codiert. Weiter folgte die Ausarbeitung der Subkategorien. Dabei wurden zuerst alle codierten Textabschnitte der Überkategorie geordnet und anhand von Gemeinsamkeiten die Subkategorien gebildet. Bei einigen Subkategorien wurde noch eine dritte Ebene hinzugefügt, um detaillierter mit den Interviewinhalten auf die Fragestellung eingehen zu können. Nachdem die Kategorien gebildet waren, wurden nochmals alle Interviews durchgelesen und sauber mit den neuen Kategorien codiert. Zum Schluss der Datenanalyse wurden die Ergebnisse im Bericht dargestellt (Kapitel 4).

### **3.7 Kategoriensystem**

Das Kategoriensystem ist in der Tabelle 2 ersichtlich. In den meisten Fällen sind die Subkategorien ausschlaggebend, um Bezug auf die Fragestellung zu nehmen. Daher wurde die Anzahl der Nennungen nur bei ebendiesen notiert. Kategorien, welche sich im Nachgang an die Analyse als nicht relevant für die Fragestellung herausstellten, wurden nicht im Bericht integriert. Es wurde versucht, den Flow als komplexes Konstrukt in Kategorien zu unterteilen. Dabei stellte sich heraus, dass einige Subkategorien oder

Subsubkategorien zu mehreren Kategorien zugeordnet werden können, da gewisse Begriffe in unterschiedlichen Kontexten verwendet wurden.

Tabelle 2

*Kategoriensystem*

Kategorie	Subkategorie	Subsubkategorie
<b>Demografische Daten</b> Aussagen über den Jahrgang, die Sportart und ob eine Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen bzw. einer Sportpsychologin besteht.	Jahrgang	
	Sportart	Niveau/Liga Team/Einzel
	Zusammenarbeit mit Sportpsycholog: in	
<b>Flow-Verständnis</b> Aussagen dazu, ob der Begriff Flow bekannt ist und ob bereits eine Auseinandersetzung damit stattgefunden hat.	Keine bewussten Gedanken (3)	
	Keine aktive Auseinandersetzung mit dem Flow (2)	
	Optimal-Zustand (6)	
	Leichtigkeit (3)	
<b>Eigenes Flow-Empfinden</b> Aussagen darüber, wie das Flow-Erleben subjektiv wahrgenommen wird.	Unbesiegbar (1)	
	Selbstvertrauen (7)	
	Intensität (2)	
	Leichtigkeit (6)	
	Positivität/positiv konnotiert (16)	
	Es funktioniert alles (10)	
	Kontrolle abgeben/Überwindung (2)	
	Freude (10)	
	Vergessen der Schmerzen (3)	
	Fokus auf Moment (7)	
	Ausblenden der Aussenwelt (4)	
Übermütige Entscheidungen (1)		

Kategorie	Subkategorie	Subsubkategorie
<p><b>Flow-Bedingungen</b> Aussagen darüber, was es benötigt, um in den Flow-Zustand zu gelangen.</p>	Flow-Merkmale (26)	Positive Gefühle
		Steuerung durch Unterbewusstsein
		Fokus
		Selbstvertrauen
		Druck
		Leichtigkeit
		Sportlicher Erfolg
	Flow-Situationen (31)	Angemessene Anforderungen
		Training
		Wettkampf
		Niveau des Gegners oder der Gegnerin
		Pause
	Rituale (51)	Vordefinierter Wettkampfplan
		Positives Zureden
		Musik hören
		Visualisieren
		Anker Aktivierung
		Spielbezogene Rituale

Kategorie	Subkategorie	Subsubkategorie
<p><b>Flow-Kontrollierbarkeit</b> Aussagen darüber, inwiefern das Flow-Empfinden kontrollierbar und veränderbar ist.</p>	Flow als fixer Zustand (6)	
	Flow als Kontinuum/Intensität (4)	
	Affirmationen (7)	
	Training (3)	
	Team-Flow (7)	
	Selbstvertrauen (4)	
	Konzentration (4)	
	Visualisieren (2)	
	Anker setzen (2)	
	Keine Kontrolle (5)	
	Unterbewusstsein walten lassen (2)	
	Eigene Einstellung gegenüber Wettkampf/Situation (2)	
	Fokus auf Moment (8)	
	Unterbrüche (6)	
<p><b>Flow-Folgen</b> Aussagen darüber, welche Gefühle und Leistungen durch das Flow-Erleben hervorgerufen werden können.</p>	Gestärktes Selbstvertrauen (1)	
	Mehr leiden möglich (2)	
	Keine Wertung der Spielzüge (1)	
	Realisation der Situation (2)	
	Verbesserte Leistung (22)	
	Glücksgefühle (10)	
	Lockerer/nicht angestregtes Gefühl (3)	
	Verschwommene Wahrnehmung der Situation (4)	
Müdigkeit (1)		

Kategorie	Subkategorie	Subsubkategorie
<p><b>Weitere Flow-Einflüsse</b> Aussagen über weitere Flow-Einflüsse, welche nicht zu den bestehenden Kategorien zugeordnet werden können oder ergänzend dazu sind.</p>	Training (12)	
	Intern (51)	Einstellung
		Ernährung
		Wohlbefinden
		Stress
		Schlaf
		Vorbereitung
		Loslassen
	Extern (45)	Teammitglieder
		Zeitverzögerungen
		Soziale Unterstützung/Umfeld
		Druck
Infrastruktur		
Andere Lebensbereiche		
<p><b>Flow-Zukunft</b> Aussagen und Wünsche darüber, wie der Flow künftig eingesetzt werden soll.</p>	Bewusstsein schaffen (3)	
	Weiterentwicklung (4)	
	Nicht verkrampft auf Flow warten (3)	
	Flow im Wettkampf abrufen (7)	
<p><b>Zusammenarbeit mit Sportpsycholog: in</b> Aussagen darüber, inwiefern bereits mit Sportpsychologen bzw. Sportpsychologinnen zusammengearbeitet wurde und was die Kernelemente der sportpsychologischen Beratung sind bzw. waren.</p>	Krise als Ursprung der Zusammenarbeit (4)	
	Sporthypnose (4)	
	Flow als Beratungsinhalt (4)	
	Im-Moment-sein als Beratungsinhalt (3)	
	Methoden (5)	
	Teampsycholog: in (3)	
	Match mit Sportpsycholog: in (2)	
	Gründe für keine Zusammenarbeit mit SP (11)	Mangelnder Zugang
		Stabile physische und psychische Leistung
		Sportpsychologisches Wissen bereits angeeignet, selbstständige Anwendung

Kategorie	Subkategorie	Subsubkategorie
<p><b>Wichtigkeit psychologischer Faktoren (16)</b>                      Aussagen darüber, welchen Stellenwert psychologische Faktoren im Sport besitzen.</p>		
<p><b>Blumen am Wegesrand</b>                      Aussagen, die keiner Kategorie zugeordnet werden konnten, jedoch für weitere Forschung von Bedeutung sein könnten.</p>	<p>Hypnose als Flowförderer (2)</p>	

## 4 Ergebnisse

Im folgenden Kapitel der Ergebnisse wird auf die Resultate der qualitativen Untersuchung eingegangen. Die Unterkapitel bilden die Kategorien der obersten Ebene. Bei allen kursiv geschriebenen Worten handelt es sich um die Bezeichnungen der Kategorien.

### 4.1 Flow-Verständnis

Die Kategorie des *Flow-Verständnisses* soll aufzeigen, inwiefern sich die befragten Athletinnen und Athleten bereits mit dem Flow auseinandergesetzt haben und was sie unter dem Begriff Flow verstehen. Die Mehrheit der Befragten hat sich noch nicht aktiv mit dem Flow beschäftigt, jedoch haben die meisten eine Vorstellung, was das sein könnte. Dabei beschreiben 6 der 11 Personen einen *Optimal-Zustand* während dem Ausüben ihres Sports.

Das ist eigentlich ein optimaler Zustand vom mentalen und physischen in einem Wettkampf. Wo alles sehr einfach geht und es funktioniert dann auch immer, je nachdem, was man für Aufgaben und Anführungszeichen bekommt, das irgendwann ein kleiner Fehler machen oder so im vollen Flow-Zustand kann es sein, dass ein kleiner Fehler dich sogar noch schneller macht. (Interview 1; 15)

Drei Personen verbinden den Flow mit einer gewissen *Leichtigkeit*.

Aber ich stelle mir so ein bisschen vor, dass es dieser Moment ist, wenn dir dein Sport oder das kann auch etwas anderes sein, es muss ja nicht Sport bezogen sein, sehr leichtfällt. Du hast das Gefühl, die Anstrengung ist eigentlich tiefer, als sie in einer anderen Situation war, dass wie alles von selbst läuft, so habe ich mir das vorgestellt. (Interview 3; 10)

Nebst der Leichtigkeit ist aus drei Aussagen zu entnehmen, dass während des Flow-Empfindens *keine bewussten Gedanken* im Kopf schwirren.

Also ja also für mich, ich verstehe unter dem Flow-Zustand eigentlich so, die ja den Zustand, wenn man am Spielen ist, wo es, wo man eigentlich nichts, man denkt eigentlich nichts Grosses und das ist, läuft einfach also man man genießt jeden Moment. Aber gleichzeitig, ja, denk man nicht gar nicht richtig darüber nach, was was man gerade macht, sondern es kommt eigentlich einfach so ja aus dem Herzen, sagt man das so? (Interview 4; 26)

In den Interviews stellte sich aber auch heraus, dass zwei Personen *keine aktive Auseinandersetzung mit dem Flow* hatten. Ein Beispiel ist dem folgenden Satz zu entnehmen: «Also ehrlich gesagt weiss ich nicht genau, was mit dem gemeint ist.» (Interview 2; 10)

#### 4.2 Eigenes Flow-Empfinden

Nach einer kurzen Flow-Definition seitens der Interviewerin konnten sich alle Beteiligten ein Bild dieses Zustandes machen. Dies ermöglichte eine Beschreibung der Gefühle während des Flow-Erlebens. Die am häufigsten genannte Begriffe/Aussagen waren *es funktioniert alles, Freude, Fokus auf Moment* und *Selbstvertrauen*. Diese und weitere Begriffe inkl. entsprechenden Beispielen, die sich auf das Flow-Empfinden beziehen, sind in der Tabelle 3 ersichtlich.

Tabelle 3

*Subkategorien inkl. Beispielzitat*en der Kategorie *Eigenes Flow-Empfinden*

<b>Flow-Empfinden</b>	<b>Beispielzitat</b>	<b>Interview</b>
Es funktioniert alles	«Ich weiss einfach, es war extrem toll, es hat irgendwie alles funktioniert.»	3;14
Freude	«Ja, einfach Freude, also, ich freu mich eigentlich immer, wenn ich etwas stehen kann, also vor allem bei etwas Neuem, wenn ich mich wieder überwunden habe. Und ja, vielleicht auch etwas Erleichterung.»	2; 22
Fokus auf Moment	«Vielleicht auch nicht wirklich beschreibliches Gefühl, weil man ebenso fokussiert ist, dass man keine Gefühle spürt.»	11; 20
Selbstvertrauen	«Ja sicher Glücksgefühle also man fühlt sich, als würde man fliegen, alles funktioniert, man hinterfragt nichts. Man ja, hat Selbstvertrauen.»	7; 16
Intensität	«Und je nachdem sind sie ein bisschen intensiver oder weniger intensiv.»	1; 27
Leichtigkeit	«Leichtigkeit, das würde ich jetzt, genau das würde ich jetzt sagen als als Adjektiv von vorher.»	5; 30
Kontrolle abgeben	«Aber man hat wie so ein bisschen, äh, die Kontrolle für einen kleinen Moment abgegeben.»	1; 22

Flow-Empfinden	Beispielzitat	Interview
Überwindung	«Also in unserem Sport, geht es vor allem darum, dass man sich überwindet und Sachen macht, die man braucht am Wettkampf.»	2; 18
Vergessen der Schmerzen/Zeit	«Ich habe wie die Schmerzen vergessen und eigentlich bin ich so über mich rausgewachsen.»	5; 22
Ausblenden der Aussenwelt	«Und auch wenn zum Beispiel bei uns, gerade die asiatischen Gegnerinnen schreien sehr oft, wenn sie einen Punkt machen und ich hab das Gefühl, wenn ich im Flow bin, dann nehme ich das wie fast gar nicht wahr und das stört mich auch überhaupt nicht.»	9; 23
Übermütige Entscheidungen	«Jedoch kann es vielleicht zu übermütigen Entscheiden führen während dem Spiel. Da man dann vielleicht zu viel Bewusstsein bekommt und dann sich nicht mehr zurückhält und zu gefährlich Aktionen auslöst.»	11; 20
Unbesiegbar	«Ja, wie schon auch gesagt dann fühlt man sich so ein bisschen unbesiegbar.»	8; 25

Zusätzlich zu den in der Tabelle abgebildeten Empfindungen kommt die *Positivität* ergänzend ins Spiel. So beschreiben viele Athletinnen und Athleten den Flow-Zustand als durchwegs positiv und verbinden ihn mit positiven Gefühlen und Emotionen: «Ja, auf jeden Fall positiv. Ja das Gefühl ist einfach ja, extrem gut also man, man möchte das auch immer wieder erreichen.» (Interview 8; 27)

### 4.3 Flow-Bedingungen

Die Kategorie der *Flow-Bedingungen* wird in vier Unterkategorien unterteilt. Diese werden im Einzelnen genauer beleuchtet.

#### 4.3.1 Flow-Merkmale

Die Befragten nennen sieben Merkmale, welche sie dem Flow zuschreiben. Gemäss Erzählungen wird der Flow stets von *positiven Gefühlen* begleitet: «Weil man ja also Glückshormone hat und einfach immer weiter und gute Aktionen folgen und dann geht es immer eher positiv weiter.» (Interview 7; 23)

Weiter berichten zwei der Befragten von einer *Steuerung des Unterbewusstseins*. Die Handlungen während des Flow werden also nicht aktiv umgesetzt und wahrgenommen,

sondern viel mehr instinktiv gesteuert: «Und eben wirklich das grösste ist eigentlich das es eine durch das Unterbewusstsein gesteuerte Situation ist.» (Interview 1; 38)

Ausserdem stellt der *Fokus* ein zentrales Element des Flow dar: «Dann auch meine, also ich bin sehr fokussiert und konzentriert in diesem Flow. Es kann wie rundherum passieren, was will und es ist, ich nehme es wie gar nicht wirklich wahr, ich bin extrem fokussiert.» (Interview 9; 27)

Nebst dem Fokus wird auch das *Selbstvertrauen* zwei Mal erwähnt: «Vertrauen also, das das selbst oder der Faktor vom Selbstvertrauen und das das ja, dass man dort den natürlich auch noch gestärkt wird.» (Interview 4; 47)

Ein weiteres Merkmal stellt der *Druck* dar. Dabei gibt es Befragte, welche Druck verspüren müssen, um den Flow zu spüren: «Also gewissen Druck brauche ich schon, aber jetzt nicht, dass, ich brauche Ruhe um mich herum. Also nicht, dass jemand mir die ganze Zeit etwas sagen will oder auf mich zukommt.» (Interview 8; 48) im Gegensatz zu anderen, denen der Umgang mit Druck schwerfällt: «Das Einzige, was vielleicht etwas negativ ist, oder schwierig, wenn man so den Druck selber hat, in diesen Flow wieder reinzukommen und es dann nicht gerade gelingt, dann kann es wie auch ein bisschen stressig sein.» (Interview 9; 25)

In vier Aussagen ist zu erkennen, dass der Flow-Zustand eine gewisse *Leichtigkeit* und Lockerheit mit sich bringt: «Es fühlt sich gut an, sehr leicht, alles. Es funktioniert sehr vieles sehr einfach.» (Interview 1; 38)

Nicht zuletzt gehört für viele der Athletinnen und Athleten der *sportliche Erfolg* genauso wie die anderen Merkmale zum Flow: «Dass es der wichtigste Moment war, und du konntest in diesem Moment deine Leistung erbringen.» (Interview 3; 22)

#### 4.3.2 Flow-Situationen

In der Kategorie *Flow-Situationen* sind Aussagen zu finden, welche sich auf wiederholende Situationen im Zusammenhang mit dem Flow-Erleben beziehen. In den meisten Fällen befinden sich die befragten Personen während einem *Wettkampf* im Flow: «Ich würde sagen meistens sicher während Wettkämpfen oder Wettkampftagen» (Interview 10; 49).

Bei einigen Sportlerinnen und Sportlern kann das Flow-Erleben jedoch auch während Trainingseinheiten (*Training*) auftauchen: «Ehm, unterschiedlich, dies kann am Wettkampf sein, kann auch mal im normalen Training sein, einfach dass es Schritt für Schritt immer vorwärts geht und dass einfach alles passt.» (Interview 2; 46)

Die Kategorie *angemessene Anforderungen* zeigt auf, dass das Niveau der Anforderungen den Flow-Zugang der Athletinnen und Athleten beeinflusst.

Ich glaube, ich bin mit dem Zustand sehr präsent oder bewusst, wenn es eben anstrengende Trainings sind, wenn du schwierige, fordernde Situationen erlebst. Ähm. Wo du vielleicht im ersten Moment das Gefühl hast, die Anforderungen sind sehr hoch, ich kann das nicht einfach immer erfüllen und dann gibt es eben, wenn ich dann in diesen Zustand kommen, dann ist die Zielerreichung plötzlich, fühlt sie sich doch verhältnismässig einfach an also ich habe immer in Situationen, wo eigentlich grosse Anforderungen anstehen, kann dieser Zustand auftreten.  
(Interview 3; 32)

Nebst den grundsätzlichen Anforderungen spielen für die befragten Personen auch das *Niveau des jeweiligen Gegners oder der Gegnerin* eine Rolle. So ist die Möglichkeit in den Flow zu kommen, gemäss fünf Aussagen der Befragten höher, wenn der Gegenspieler bzw. die Gegenspielerin als stärker gehandelt wird:

Ähm, ich finde es bei ich sag jetzt mal Gegnerinnen, wo ich klar schlagen müsste, also weil sie klar unterlegen sind, finde ich es viel schwieriger, in einen Flow reinzukommen, also dort komme ich selten bis gar nicht in einen Flow rein, weil es wie einfach, ich sage nicht, dass ist zu einfach, aber das ist einfach weniger auch diese Anspannung weniger auch diese diese, dieser Fokus und so und ich hab das Gefühl je ausgeglichener das Spiel ist, desto mehr brauche ich auch diesen Flow und desto mehr komme ich auch in den Flow, darum hab ich das Gefühl, das ist ein bisschen Gegner, Gegnerinnen spezifisch unterschiedlich, aber ich hab noch nicht so ein Mittel gefunden, warum es manchmal funktioniert und manchmal nicht?  
(Interview 9; 42)

Gleichermassen wie im Wettkampf wird auch den *Pausen* in Bezug auf das Flow-Erleben einen Wert zugeschrieben. So gilt die Pause zum Beispiel als Realisationsphase.

Ja, sicher während dem Spiel also in diese eigentlich ja, ähm auf der Bank, aber auch auf dem Eis. Auf dem Eis ist es nicht sehr bewusst, sondern erst, wenn du wieder ja so den Moment überlegst oder deine Gedanken irgendwie nicht mehr so fokussiert auf das Eishockey sind, sondern ein bisschen grösser. (Interview 7; 37)

### 4.3.3 Rituale

In der Kategorie *Rituale* werden die Rituale geschildert, welche die Athletinnen und Athleten durchlaufen, um die optimale Leistung und somit auch den Flow abzurufen. Die Tabelle 4 stellt die entsprechenden Zitate dar.

*Tabelle 4*

*Subkategorien inkl. Beispielzitate der Kategorie Rituale*

<b>Rituale</b>	<b>Beispielzitat</b>	<b>Interview</b>
Vordefinierter Wettkampf-Plan	«Ja, und dann relativ fix ist vielleicht übertrieben, aber einem vordefinierten Ablauf am Wettkampftag. Dass ich mir vorher aufschreibe schon, ich möchte dann aufstehen, ich möchte noch Zeit haben, um einen Spaziergang zu machen, je nachdem, wann am Tag der Wettkampf ist. Ich gehe dann ins Stadion, ich beginne mein Warm-up um diese Uhrzeit und ich mache immer eine Vorbelastung, also wie ein bisschen einen Zeitplan aufzustellen.»	3; 50
Positives Zureden	«Ja, und dass ich ja, was auch noch so ein Satz ist, halt einfach das allgemein, über die die Arbeit gehe, so dass ich mich auf mich eigentlich fokussiere, dass ich meine Arbeit gut mache und dann das ist durch das dann ja das das Spiel tatsächlich, dass ich so das Spiel gestalten kann und sonstige Rituale, ja, ich habe sicher noch weitere.»	4; 83
Musik hören	«Schon. Ja, Rituale würd ich fast eben so mit der mit der Ernährung oder mit dem Aufwärm-Prozess, wo wo ziemlich immer immer vor dem Rennen gleich bleibt, eben mit mit Musik aber auch irgendwie mit einer gewissen Gelassenheit, die man trotzdem auch oder trotzdem nicht zu versteift an den Start zu geht, sondern auch noch eine gewisse Gelassenheit zu haben so ja.»	10; 57

Rituale	Beispielzitat	Interview
Visualisieren	«Dass ich irgendwie ja vor jedem vor jedem Match kurz einfach so den Satz-Ball und den Match-Ball visualisiere sozusagen.»	4; 79
Anker Aktivierung	«Ich muss als Druckübung, da muss ich den Anker immer wieder machen. Am Anfang vermehrt, mittlerweile ein bisschen weniger, aber das hat da dieses Gefühl und alles vom Flow auch wirklich immer wieder hochkommt, damit ich mir sicher gehen kann oder sicher sein kann, dass ich diesen Flow Zustand oder diese Aktivierung beherrsche und richtig machen kann ja.»	1; 56

#### 4.4 Flow-Kontrollierbarkeit

Ob der Flow von Athletinnen und Athleten kontrolliert werden kann, wird mit der Kategorie *Flow-Kontrollierbarkeit* untersucht. Dabei beschreiben die Befragten, inwiefern sie während des Flow die Kontrolle zur Veränderung besitzen, was ihnen dabei hilft und wie sie diese Fähigkeit einsetzen. Die in der Tabelle 5 notierten Unterkategorien konnten auf Basis der Aussagen gebildet werden.

Tabelle 5

Subkategorien inkl. Beispielzitate der Kategorie *Flow-Kontrollierbarkeit*

Flow-Kontrollierbarkeit	Beispielzitat	Interview
Flow als fixer Zustand	«Und wenn es einmal habe, dann bin ich auch zufrieden, dass ich also diesen Zustand habe. Und habe es jetzt auch nicht nicht probiert, etwas zu ändern. Wie das Ziel eigentlich erreicht.»	8; 41
Flow als Kontinuum/Intensität	«Nein, ich glaube nein, da brauchts nichts mehr zu ergänzen, weil wirklich es gibt einfach ein bisschen verschiedene Stufen. Da habe ich noch nicht genau rausgefunden, wie diese zusammenhängen, oder inwiefern welche Stufe abrufbarer ist als alles andere.»	1; 44

Flow-Kontrollierbarkeit	Beispielzitat	Interview
Training	«Hm. Ja, ist noch schwierig also, teilweise kommt er einfach so also ja kommt einfach so und steuern, ja. Ja, sicher mit der Vorbereitung, wenn man sich darauf einstellt, was kommen kann und man eigentlich schon ein bisschen weiss, was auf einen zukommt.»	8; 32
Team-Flow	«Also ich, durch meine Erfahrung bin ich noch oft oder als ich jünger war, war ich noch oft so ja, ähm an meinen Fehlern in der Vergangenheit rumzudenken und jetzt mehr und mehr weiss ich immer wieder, he, komm wieder in dem Moment, oder ähm überleg dir, was kannst du jetzt genau machen? Und wenn ich das schaffe, dann dann fokussiere ich mich auch gleich wieder auf die nächste Aufgabe und probiere, einfach einfach zu bleiben, also gerade im Eishockey, wenn du wenn du merkst hey, du bist nicht im Flow, ähm, dann probierst du irgendwie einfach zu spielen und die einfachen Dinge dann umzusetzen, dass du in diesem Flow kommst und so kannst du es eigentlich ein bisschen steuern, oder dann eben weniger negative Kommentare zu den Teamkollegen. Oder fordernde Kommentare mehr positive Kommentare. Das dann das ganze Team in den Flow kommt.»	7; 25
Konzentration	«Ja, wahrscheinlich trotzdem konzentriert bleiben. Nicht jetzt einfach nur auf das konzentrieren und sagen es funktioniert eh schon, sondern trotzdem bei der Sache bleiben und ja, die Sachen die du bis dahin so gemacht hast, auch weiterhin so zu machen und auch die Konzentration darauf zu haben.»	10; 46

Flow-Kontrollierbarkeit	Beispielzitat	Interview
Selbstvertrauen	<p>«Ja, also also diese Saison hatte ich eigentlich Schwierigkeiten da hineinzukommen, da ich auch weniger gespielt habe, als jetzt letzte Saison. Aber ich habe das Gefühl es hilft schon, wenn man ein gewisses Selbstvertrauen auch aufgebaut hat oder an ja man, man ist einfach sehr sicher, dass man's gut machen wird. Also und letzte Saison ging der Flow eigentlich über also Spiel für Spiel über mehrere Wochen also das also im Training war nicht mehr so da wie am Spiel, aber es war immer wieder beim Start des Spiels war eigentlich wieder da und ja, da ging auch, also konnte ich auch gefühlt machen, was ich will und es funktionierte und das ja, das ist schon schön, wenn man so dieser Situation ist, aber ist auch nicht gerade die ja die Norm.»</p>	8; 75
Visualisieren	<p>«Ich glaub, das kannst du bei uns vor allem auch mental steuern, dass du zum Beispiel die Sachen, die du machen willst, einen Tag davor im Kopf durchgehst und analysierst. Oder du schaust Videos von andern und so kannst du es auch steuern, damit es auch besser dann funktioniert.»</p>	2; 32
Anker setzen	<p>«Sehr grosses Gefühl, dass ich, dass ich selber also mittlerweile ist es äh, am Anfang ist es immer schwierig. Man versucht, dieses Gefühl, diesen Zustand zu erzwingen, was allerdings irgendwo durch nicht richtig geht, aber über die Hypnose hab ich auch ganz gute Elemente gelernt wo ich, wo ich mich extrem schnell in diesem Flow Zustand begeben kann.»</p>	1; 40

Flow-Kontrollierbarkeit	Beispielzitat	Interview
Affirmationen	«Ist möglich, durch durch positive Emotionen und Affirmationen, die man sich eben im Kopf, den Kopf einredet, wie man sich selber in dem Moment auch motiviert.»	5; 39
Keine Kontrolle	«Und da würde ich auch sagen das ist ähnlich, aber ich kann es nicht vorhersagen oder steuern. Also es passiert mal und dann gibt es andere Tage, dann passiert das irgendwie nicht.»	3; 28
Unterbewusstsein walten lassen	«Weil wenn du im Flow bist, dann spielst du einfach viel besser und du hinterfragst nicht vieles und ich selber würde sagen ich bin viel öfters im Flow als als das Team, aber ich muss dann ja auch so spüren so hey, wie kann ich das anstecken? Und ich merke es selber, wenn ich, wenn ich nicht im Flow bin, dann merk ich ja ich, ich denke negativ, ich denke in der Vergangenheit und aber, dann braucht es ein bisschen, bis ich das erkenne. Und und so ja, das zu steuern, sobald ich es erkenne, kann ich es dann wieder steuern?»	7; 33
Eigene Einstellung gegenüber Situation/Wettkampf	«Wenn, da muss ich jetzt auch sagen, wenn ich zu einem Rennen gehe, wo ich weiss, das liegt mir jetzt nicht ganz so sehr, weil es nicht auf auf meine Fähigkeiten zugeschnitten ist, dann ist es für mich schwieriger, in einem Flow Zustand zu kommen. Aber wenn ich weiss, dass ich das das dieser Wettkampf ist, ist wirklich gut für mich, dann ist es wie einfacher also ich glaube, es ist auch die Einstellung ähm, wie man im Training oder auch beim Wettkampf an diesem Tag ist, macht einen grossen Unterschied, ob man in den Flow Zustand richtig kommt oder nicht.»	5; 39

<b>Flow-Kontrollierbarkeit</b>	<b>Beispielzitat</b>	<b>Interview</b>
Fokus auf Moment	«Ja, meistens versuche einfach so tief einzuatmen und auszuatmen, und wie dass ich in einer Bubble bin und das Rundherum ausblenden kann oder wie ja, ein wenig gedämmt wird also das diese Eindrücke ein bisschen wegfallen. Ja im Moment, also ich komplett im Moment bin und nicht irgendwie etwas, ja irgendwie denke was könnte ich falsch machen oder was hab ich im Einsatz vorher für einen schlechten Pass gespielt.»	8; 52
Unterbrüche	«Oder auch bei 21, wenn wir die Seiten wechseln und zum Beispiel mehr Gegenwind ist oder mehr Rückenwind und dass man dann wie trotzdem im Flow drinbleibt, obwohl da eine zweiminütige Pause war, zwischendrin oder wieder reinzukommen. Ich glaube, das ist für mich das Schwierigste.»	9; 33

#### 4.5 Flow-Folgen

Die Kategorie *Flow-Folgen* hebt Aussagen hervor, welche den Zustand nach dem Flow-Erleben erläutern (Tabelle 6).

Tabelle 6

Subkategorien inkl. Beispielzitate der Kategorie *Flow-Folgen*

<b>Flow-Folgen</b>	<b>Beispielzitat</b>	<b>Interview</b>
Gestärktes Selbstvertrauen	«Oder so wie auch ein gestärktes Selbstvertrauen oder so.»	6; 67
Mehr leiden möglich	«Oftmals dass, dass man über sich hinauswachsen kann und noch diese 2,3% mehr leiden kann.»	5; 77
Verbesserte Leistung	«Ja grundsätzlich, wenn ich im Flow bin, dann ist die Leistung einiges stärker, als wenn ich jetzt ja irgendwie verkrampft bin oder dann irgendwelche Gedanken habe, welche nicht wichtig sind.»	4; 99

Flow-Folgen	Beispielzitat	Interview
Keine Wertung der Situationen	«Und dass ich nicht, dass ich eigentlich nichts bewerte, also ich spiele einfach und dann, ja, dass ich dann wie die ganzen Bewertungen und das ganze Urteilen über was jetzt gut und schlecht war, dass ich das ein wenig weglasse und dann ja komplett den Kopf frei habe, ja für das weitere Spiel und die Folgen ja vom spielerischen her ja, dass ich hier bei mir jetzt ist es halt jetzt komplett intuitive Spiel, dass ich nicht genau nachdenken muss, ja das und das und das.»	4; 97
Realisation der Situation	«Ich glaube, das ist der Moment, in dem ich es wirklich realisiere, in welchem Zustand ich wirklich war, dass es so einfach ging und erst dann, wenn wir, wenn ich eben wenn das vielleicht zu Ende ist wenn ich wieder zu Ruhe komme, merke ich oh ja, das war jetzt so irgendwie ein bisschen wie im Film, das hat ja alles funktioniert und das passiert dann nachher und eben dann realisierst du erst, was da war.»	3; 58
Glücksgefühle	«Ich merk, ich sehe Lücken und spiele Pässe, die ich sonst vielleicht nicht unbedingt bemerken würde während dem Spiel äh, ich bekomme extrem viel Spass und ich spüre Dopamin.»	11; 54
Lockerer/nicht angestregtes Gefühl	«Eben verschiedene zum Beispiel im Leben sind das technische technische Abfahrt oder irgendetwas, das man wirklich einfach herunterfahren kann und keine Mühe damit hat oder auch irgendwie, dass man die Beine nicht so so spürt, wenn man, wenn man den Berg nach oben fährt und dass man wie so leichte, leichte Beine hat.»	10; 62

Flow-Folgen	Beispielzitat	Interview
Verschwommene Wahrnehmung der Situation	«Irgendwie als wäre ich also surreal vielleicht äh es fühlt sich nicht so ganz an, als ob man den Moment wahrgenommen hätte.»	11; 58
Müdigkeit	«Also ich glaub im Match eigentlich durchwegs positiv und nach dem Match hab ich das Gefühl, je mehr ich in in den Flow reinkomme oder wenn ich auch zum Beispiel 2 Spiele an einem Tag habe und das zweimal schaffe, in den Flow reinzukommen ist das extrem also ich finde es extrem anstrengend irgendwie also es macht mich extrem müde. Generell bin ich an Turnieren schon viel mehr also ich schlafe auch viel mehr und bin generell erschöpft und ich hab das Gefühl ein Teil gehört auch zu diesem Flow Zustand.»	9; 71

#### 4.6 Weitere Flow-Einflüsse

Neben Bedingungen und Merkmalen wurde in den Interviews ergänzend nach *weiteren Flow-Einflüssen* gefragt. Diese wurden unterteilt in *Interne* und *Externe* Einflüsse.

##### 4.6.1 Intern

Zu den internen Einflüssen zählen Aussagen, die sich auf die subjektive Sichtweise und das Empfinden bezüglich des Flow-Erlebens beziehen. Das persönliche *Wohlbefinden* ist für die Befragten von grosser Bedeutung: «Ja, es müssen schon einige Dinge passen, damit ich in den Zustand komme. Aber das Wichtigste, denke ich, ist, dass ich mich wohl oder einfach gut fühle in dem Moment.» (Interview 2; 52)

Um in den Flow zu gelangen, behaupten rund vier Personen, dass auch die *Einstellung* gegenüber der Situation oder des Wettkampfs zentral ist: «Ja, wahrscheinlich auch die State of mind. Schwierig auf Deutsch, so dass dass du das so einem Guten wie auch einfach glücklich bist oder einfach dich dich wohlfühlst in der in der Situation oder so würde ich sagen ja.» (Interview 10; 53)

Weiter scheint auch die *Ernährung* für einige der Befragten Einfluss auf das Flow-Erleben zu nehmen: «So, dass ich das richtige gegessen habe, oder auch das ja nicht das gegessen habe, was ich Lust drauf hatte, was ist aber gleichzeitig auch gut war.» (Interview 4; 106)

Ausserdem versucht ein Teil der Interviewteilnehmenden aktiv, *Stress* zu vermeiden: «Stress. Also ich meine klar ein Rennen ist immer Stress, aber mehr halt irgendwie im Umfeld oder irgendwas Stressfaktoren, was nicht sein müssten.» (Interview 1; 80)

Einige Athletinnen und Athleten versuchen sich zudem einen *Schlaf*rhythmus anzueignen bzw. konsequent vor Wettkämpfen ausgeschlafen zu sein:

Ja, ich denke sicher mal der Schlaf ist wichtig, dass man vor dem Spiel ausgeschlafen ist, eins für die für den Körper und zweitens auch weil man empfindlicher ist, wenn man müde ist, mit mentale Vorbereitung meine ich auch an das Spiel zu denken und sich vorzubereiten, dass man in der nahen Zukunft ein Spiel spielen wird vielleicht auch Gedanken machen, wie das Spiel sein wird, wo man spielen kann. (Interview 11; 41)

Die Kategorie *Vorbereitung* und die dazugehörenden Textabschnitte betonen die Wichtigkeit der Massnahmen im Vorfeld eines Wettkampfs und den Zielzustand des Flow:

Ich glaube, desto besser, dass die die Vorbereitung ist, desto grösser ist die Chance, in diesen Flow Zustand zu kommen. Also wenn du weisst zum Beispiel jetzt ein wichtiger Wettkampf, wo du weisst, dass du wirklich alles probiert hast oder alles herausgeholt hast mit Training, Ernährung, einfach alles dass du am morgen von Tag x aufwächst und weisst ich habe alles in meiner in meiner Macht gemacht, dann würde ich sagen ist sicher wahrscheinlicher dass dieser, dass dieser Zustand eintritt, als wenn ich jetzt an einem x-beliebigen Tag aufs Velo gehe und und einfach trainieren gehe. (Interview 10; 36)

Gemäss Aussagen der Befragten, ist *Loslassen* ein weiteres Element, welches den Flow-Zustand beeinflusst:

Ja, hab ich einfach mal ein wenig, ja sag ich mir immer wieder einfach ein wenig geniessen und nicht über irgendetwas nachdenken was ich machen muss und dass ich wie probiere loszulassen und was ich jetzt auch kürzlich angefangen habe ist, ich, ich habe ein Buch gelesen über, ja, weiss nicht, ob du das kennst, über das Lola Prinzip. (Interview 4; 70)

#### 4.6.2 Extern

Neben internen Einflüssen, scheinen auch das Umfeld, die Situation sowie andere Lebensbereiche das Flow-Erleben zu prägen. Die Resultate aus diesen Bereichen werden in der Kategorie *Extern* vorgestellt.

Unabhängig davon, ob es sich um Team- oder Einzelsportler: innen handelt, das *Team* rundherum spielt eine wichtige Rolle im Flow-Erleben.

Also es ist sicher einfacher in den Flow zu kommen, wenn die Spieler sicher diese Spieler, mit denen ich zusammen spiele, auch so ein Flow haben. Also die können einen dann einfach mitziehen, wenn es ihnen gar nicht ja, wenn es jetzt gar nicht funktioniert und es gar nicht läuft dann ja, ist es auch schwieriger für mich, um in den Flow Zustand zu kommen auch wenn man im Flow ist. (Interview 8; 87)

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass dem *sozialen Umfeld* (zusätzlich zu den Teammitgliedern) eine bedeutende Funktion zukommt. Die Unterstützung durch Freundschaften, Familie, Beziehungen aber auch Trainer oder Trainerin ist erforderlich, um einen Wettkampf erfolgreich zu absolvieren: «Und eben das ist das Umfeld es soll dich bestärken und dich motivieren aber äh, wenn dann Druck irgendwie kommt, dann das ist für mich so ja das schwierig dann.» (Interview 5; 97) Andererseits kann beispielsweise der Trainer oder die Trainerin durch den Druck, der ausgeübt wird, auch negativen Einfluss nehmen. Dabei ist gemeinsam nach einer passenden Lösung zu suchen.

Also wenn der Coach von Anfang an direkt bei jedem Punkt wie etwas sagt, ist das für mich viel schwieriger, in den Flow reinzukommen, weil man dann, wie wenn man es versucht immer wieder rausgerissen wird und ich hab dann wie angefangen wenn ich etwas vom Trainer will, dann schaue ich ihn bewusst an und wenn nicht, dann schau ich wie wenn ich mich umdrehe anstatt ihn an den Boden an und dann weiss er wieso, okay sie ist jetzt bei sich und sich am konzentrierten. Dann sagt er auch nichts und dann ist es für mich so einfach, hereinzukommen. (Interview 9; 52)

Gemäss den Erzählungen der Befragten kann sich *Druck* sowohl positiv als auch negativ auf das Flow-Erleben einwirken.

Ja, also, das habe ich bereits etwas erläutert, eben mit den Teamkollegen. Wenn ich das Gefühl habe, dass sie mir vertrauen, eben in einem Rennen zum Beispiel, dann dann bestärkt, dass mich schon sehr, wenn eben der Teamspirit

stimmt, also wenn alle alles geben, dann bestärkt, das mich ebenfalls und motiviert mich und ermöglicht es mich, ermöglicht es mir auch einfach im Flow Zustand zu kommen sicherlich noch das Umfeld. Ansonsten, wenn ich keinen Druck verspüre wenn, dann ist es auch einfacher, also vielleicht ein Beispiel, als es mir schwer fiel in den Flow also, also es mir um ja ähm, als ich in einem Flow Zustand war und dann wie herausgerissen wurde, ähm, es war in Italien an einem Rennen letztes Saison, Ende Saison also wirklich ich habe mich gut in Form gefühlt. Und beim Rennen war wirklich super gelaufen die Teamkollegen hatten einen super Job gemacht. Ich war eigentlich nicht geplant als Leader aber dann im Rennen hat sich herausgestellt, dass das, dass ich der stärkste bin, vom Team und dann haben sie wirklich für mich gearbeitet und das hat mir auch eben sehr viel Motivation gegeben und ich habe gemerkt, es läuft, sie geben alles und wie ich war völlig im Rennen, Rennen gewesen und dann war ich plötzlich auf mich alleine gestellt, weil eben sie auf der, ich war auf der letzten Runde war eigentlich kein Problem. Ich hab mich immer noch super gefühlt und dann kam also eben wir haben Funk mit dem sportlichen Leiter. Und der hat dann gesagt, jetzt haben die Teamkollegen ein super Job für dich gemacht. Jetzt ist es an der Zeit, etwas ihnen zurückzugeben, und das hat die hat mich richtig so richtig aus dem Flow Zustand herausgerissen und dann hat sie mich irgendwie blockiert. (Interview 5; 89)

Nebst den Menschen und deren Unterstützung, können auch situative, wettkampfabhängige Gegebenheiten Einfluss nehmen. So können beispielsweise *Zeitverzögerungen* den vorgefertigten Plan (oder das Ritual) unterbrechen: «Ich glaube, das wird auch immer schwieriger, wenn sich der Zeitplan plötzlich verschiebt, weil keine Ahnung sie ein technisches Problem haben. Das sind sicher diese challenging Faktoren und dann wirklich eben in seinem Flow Zustand zu bleiben.» (Interview 3; 64)

Ein Teil der Befragten weist auch auf eine funktionierende *Infrastruktur*: «Ja, oder auch also tönt jetzt dumm aber so die Temperatur, dass ich sag jetzt mal in der Halle oder so halt nicht mega kalt und das so einfach so wie das es nicht auffällt.» (Interview 6; 41) und das passende Wetter hin: «Das Wetter muss mitspielen.» (Interview 2; 50)

Oftmals sind Athletinnen und Athleten zu Beginn der Sportkarriere noch in der Schule. In den Interviews zeigte sich, dass der Alltag und *andere Lebensbereiche* neben dem Sport Einfluss auf das Flow-Erleben nehmen können. Dies nicht immer nur positiv.

Ähh vielleicht die Schule, wir haben Phasen mit mehr oder weniger Prüfungen und das sind dann auch Sorgen und Probleme im Alltag, über die man vielleicht

abgelenkt werden kann oder auch unbewusst Stress auslösen und dazu führen, dass der Stress während des Spiels erhöht wird. Auch die Situation also die Beziehungen zu meinen engsten, also meine Familien zu meinen Freunden, wenn ich Streit mit jemandem habe, kann das auch mich mit mir Gefühlen ausprägen und auch ja, auch wie viele Training ich in der letzten Zeit habe also die körperliche, ähm, Müdigkeit. (Interview 11; 62)

#### 4.7 Flow-Zukunft

Die Kategorie *Flow-Zukunft* erlaubt einen Ausblick, was sich die Athletinnen und Athleten in Bezug auf das Flow-Erleben zukünftig wünschen. Viele sind der Meinung, dass grundsätzlich eine Basis und somit das *Bewusstsein geschaffen* werden soll.

Und dass ich dann mehr von dem auch spreche und versuche weiterzugeben, also dann, man kann es irgendwie besser fassen und gerade mit jungen Spielerinnen werde ich es sicher auch so ansprechen so hey wie wie kommst du in deinen Flow? Dann überlegen die sich schon mal so hey, was ist überhaupt los? Was ist dieser Zustand? Gerade so Interviews finde ich sehr interessant, weil das regt mich an zum überlegen und was ich wieder weiter lernen kann und weitergeben kann. (Interview 7; 67)

Einige Befragte versuchen auch, ihr aktuelles Flow-Erleben *weiterzuentwickeln*, um so noch intensiver die beste Leistung abzurufen:

Ich denke, jetzt bin ich mir dessen mehr bewusst und weiss das es ihn gibt. Dass wenn ich auf dem Brett bin und alles läuft, und es funktioniert alles, dass ich das dann aktiv weiter rauspushen kann, so dass ich noch mehr an das Limit kommen kann, aber nicht darüber hinaus. (Interview 2; 84)

Trotz des vorhandenen Bewusstseins über den Flow und dessen Auswirkungen auf die Leistung teilen einige Sportler und Sportlerinnen die Meinung, dass sie sich nicht darauf verkrampfen (*nicht verkrampft auf Flow warten*) wollen, den Flow-Zustand zu erreichen:

Ich glaube, ich möchte auch versuchen, dass ich mich nicht darauf verkrampfe, dass ich nur dann performen kann, wenn ich auch das Gefühl habe, ich bin im Flow-Zustand, also nicht irgendwie erzwingen oder das Gefühl haben, ich muss ihn jetzt

erzwingen, weil das die einzige Möglichkeit ist, wie ich Leistung erbringen kann.  
(Interview 3; 76)

Der Wunsch fast aller Athletinnen und Athleten ist es künftig, wenn möglich, den Zugang zum Flow an Wettkampftagen (*Flow im Wettkampf abrufen*) zu finden und im wichtigsten Moment entsprechend abzuliefern:

Am liebsten würde ich ihn einsetzen an den an den wichtigsten Rennen. Dass ich äh ja wie wie weiss, dass ich sicher an diesen Tagen in in den Flow Zustand komme, dass es mir einfach eine gewisse Sicherheit gibt, dass ich, dass ich diese Gelassenheit behalten kann oder das weiss, dass das gut kommt. (Interview 10; 83)

#### **4.8 Zusammenarbeit mit Sportpsycholog:in**

Am Ende der Interviews wurden jeweils die Gründe der Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen bzw. einer Sportpsychologin erfragt. Ein möglicher Grund war die *Krise als Ursprung der Zusammenarbeit*: «Nein, also das das Ganze fing eigentlich an, dass ich ja einfach allgemein, ja nicht eine sehr gute Phase hatte vom spielerischen her.» (Interview 4; 18) Andere legen grossen Wert auf die Passung zwischen Sportler:in und dem Sportpsychologen bzw. der Sportpsychologin (*Match mit Sportpsycholog:in*): «Also er spielt selber auch Badminton also einfach so als Hobby und wir haben dann ein bisschen auch angeschaut, was sind so meine Wohlfühl-Schläge, mit welchen fühle ich mich sehr gut?» (Interview 9; 82) Weiter hat ein Teil der Teamsportler:innen von Teampsycholog:innen gesprochen und die Erfahrungen damit geteilt: «Jetzt, in der Mannschaft also ist jetzt mein Gefühl, da ich jetzt auch schon beides gesehen habe so für mich persönlich bringt das Team Coaching nicht extrem viel.» (Interview 8; 98)

Der Flow als solches scheint nicht aktiv Teil des Beratungsinhaltes (*Flow als Beratungsinhalt*) zu sein: «Nein, und das haben wir jetzt noch nie wirklich besprochen.» (Interview 8; 92) Hingegen wird das *Im-Moment-sein* öfters in Sitzungen diskutiert:

Und wirklich einfach einfach das den Moment der gerade gerade ist, oder was gerade passiert, dass ich das einfach akzeptieren, und dann probiere das Beste daraus zu machen und nicht ja dann zu sagen ja, das wieso ist das jetzt so schlecht, was auch immer oder ich bin so schlecht, was auch immer. (Interview 4; 117)

Grundsätzlich werden in den Beratungssitzungen mit Sportpsychologen oder Sportpsychologinnen vor allem Tipps und Techniken (*Methoden*) weitergegeben, die den Fokus in wichtigen Situationen fördern und eine Bubble entstehen lassen sollen:

Ja, also eben diese ja Technik sagt man glaube ich. Eben mit dem Tief einatmen und ausatmen und ja wie das eben, dass ich mir diese Bubble vorstellen, dass rundherum versuche auszublenden, das hab ich mit ihm sozusagen entwickelt oder zum in der Zusammenarbeit mit ihm sind wir auf diese gekommen und habe, es auch ausprobiert. (Interview 8; 90)

Eine etwas unkonventionelle Methode wurde in nur einem Interview beschrieben. Dabei wird die Sportpsychologie mit der *Sporthygnose* verbunden:

Das haben wir schon öfters probiert hat mir, ich hab mir einfach gemerkt, dass also ich hab gespürt, dass ich genau für solche Sachen, was wirklich Unterbewusstsein gesteuert ist, ich mit dem Sport Psychologen mir schwer tue als bei der Hypnose. (Interview 1; 88)

Rund die Hälfte der Befragten befindet sich aktuell nicht in einer sportpsychologischen Beratung. Hier wurde nach *Gründen für keine Zusammenarbeit mit einem Sportpsychologen bzw. einer Sportpsychologin* gefragt. Im folgenden Abschnitt sind die Antworten beschrieben.

Oftmals fehlt der Zugang (*mangelnder Zugang*) zum Thema und der entsprechenden Person:

Ich hatte noch nie wirklich einen Zugang dazu und also ich hätte es nicht irgendwie von meinem Sportverband oder so zur Verfügung gehabt und hätte selber auftreiben müssen und ich muss auch ehrlich sagen ich weiss nicht genau, was man mit einem Sportpsychologen alles macht.» (Interview 11; 67)

Andere berichten von *stabilen physischen und psychischen Leistungen*, weshalb sich aus ihrer Sicht die Sportpsychologie erübrigt:

Ja, nein, nein nicht ich eben, ich ich denke mental läuft es eigentlich ziemlich gut, ich kann die Leistungen erbringen beim Wettkampf und habe nicht irgendwie

Blockaden, oder ja, das von dem her, ich denke oftmals auch beim Wettkampf kann ich über mich hinauswachsen, wenn es gut läuft, ja. (Interview 5; 110)

Zwei der Befragten konnten sich in der Vergangenheit zusammen mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin bereits eine Basis des sportpsychologischen Wissens aneignen (*Sportpsychologisches Wissen bereits angeeignet, selbstständige Anwendung*) und wenden dieses nun an, ohne regelmässig eine Beratung zu besuchen: «Also wo ich noch jünger war, hab ich viel mental Training gemacht und mir halt sowie einen Rucksack angeeignet und deshalb auch ja diesen Rucksack verwende ich immer wieder und ich versuch den auch weiterzugeben.» (Interview 7; 62)

#### **4.9 Wichtigkeit psychologischer Faktoren**

Abschliessend wurde nach der *Wichtigkeit psychologischer Faktoren* gefragt. Diese wird über alle 11 Interviews hinweg als sehr hoch eingestuft und als zentrales Element im Leistungs- und Spitzensport betrachtet. In den meisten Fällen berichten die Befragten, dass auf dem Spitzenniveau nicht mehr die Technik und das Können wichtig sei, sondern das Mentale der Schlüssel zum Erfolg darstelle und den Unterschied mache: «Ich glaube, es ist das Grösste. Der Körper also ab einer gewissen Stufe ist Körper, Ski Technik weniger entscheidend als der Kopf. Ich glaub, der Kopf macht das aus, ob man ganz vorne ist oder nicht.» (Interview 1; 106)

#### **4.10 Blumen am Wegesrand**

In der Kategorie Blumen am Wegesrand wurden Textstellen codiert, welche nicht direkt zur Beantwortung der Fragestellung dienen und trotzdem als relevante Aussagen für eine potenzielle Weiterentwicklung der Thematik gelten. In einer weiterführenden Arbeit könnte dies die Sporthypnose sein. Diese wurde in einem Interview erwähnt und scheint bei dieser Person sehr erfolgreich zu sein.

Das haben wir schon öfters probiert hat mir, ich hab mir einfach gemerkt dass also ich hab gespürt, dass ich genau für solche Sachen was wirklich Unterbewusstsein gesteuert ist ich mit dem Sport Psychologen mir schwer tue als bei der Hypnose. (Interview 1; 88)

## 5 Diskussion

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse zunächst zusammengefasst, interpretiert und in den theoretischen Rahmen eingebettet. Anschliessend folgen eine kritische Reflexion und ein Ausblick zum Schluss.

### 5.1 Zusammenfassung und Interpretation der Ergebnisse

In der vorliegenden Bachelorarbeit wurden Antworten auf die Forschungsfrage *Wie gelangen Athletinnen und Athleten in den Flow-Zustand?* gesucht. Durch die qualitative Untersuchung wurden mittels Interviews folgende Ergebnisse generiert. Aus den Resultaten der Interviews geht hervor, dass die meisten Befragten den Begriff *Flow* primär umgangssprachlich kennen und anwenden, jedoch die genaue Definition davon nicht kennen. Fragt man sie allerdings nach dem eigenen Verständnis vom *Flow*, deckt sich die Erläuterung bemerkenswert gut mit der wissenschaftlichen Definition. Ausnahmslos alle Interviewteilnehmenden berichteten von eigenen Erfahrungen im Zusammenhang mit dem *Flow-Zustand*. Dies lässt daraus schliessen, dass ein grundsätzliches *Flow-Verständnis* unter den Athletinnen und Athleten besteht.

Dieses *Flow-Verständnis* wird oft mit spezifischen Merkmalen in Verbindung gesetzt. So werden dem *Flow-Erleben* positive Gefühle, die Steuerung durch das Unterbewusstsein, Fokus, Selbstvertrauen, Druck, Leichtigkeit und sportlicher Erfolg zugeschrieben. Dabei kristallisiert sich bei diesen Merkmalen heraus, dass es sich einerseits um positiv oder andererseits nicht wertende Begriffe handelt. Das *Flow-Gefühl* wird also kaum mit negativen Aspekten assoziiert.

Gemäss Erzählungen erleben die Sportlerinnen und Sportler den *Flow-Zustand* primär im Wettkampf. Aber auch im Training wird dieser Zustand zwischendurch wahrgenommen. Zentral für den Zugang zum *Flow-Erleben* scheinen die angemessenen Anforderungen zu sein. Diese Aussagen decken sich mit der Literatur von Schüler et. al. (2020) und bestätigen sie sogleich.

Weiter gehören auch personenspezifische Rituale zum *Flow-Prozess*. So unterstützen ein vordefinierter Wettkampfplan, positives Zureden, Musik hören, Visualisierungen, Anker Aktivierung aber auch spiel- oder sportartbezogene Rituale das *Flow-Erleben*. Oftmals ist das sehr individuell und trotzdem zeigt sich beispielsweise beim Visualisieren, dass viele Athletinnen und Athleten darauf zurückgreifen, um sich optimal auf den bevorstehenden Wettkampf vorzubereiten.

Die effektive Kontrolle über das *Flow-Erleben* und die Steuerung davon scheint eine grosse Herausforderung zu sein und die passende Lösung hat niemand der Befragten bisher finden können. In den meisten Fällen übernimmt während des *Flow-Erlebens* das Unterbewusstsein und die Befragten nehmen diesen Zustand erst im Nachhinein wahr. Die

Kontrolle ist ansatzweise nur bei der Vorbereitung möglich. So sollen Affirmationen, die Konzentration aber auch der Fokus den Flow-Zustand zugänglicher machen. Ausserdem sind das Selbstvertrauen und die eigene Einstellung gegenüber dem Wettkampf und der Situation von grosser Bedeutung. Fehlen diese beiden Aspekte, ist der Flow-Zustand kaum oder nur mit viel Mühe erreichbar. In Teamsportarten spielen Teammitglieder eine grosse Rolle und können den individuellen Flow fördern aber auch genauso schnell wieder verwerfen. Es zeigt sich daher als vorteilhaft, wenn das ganze Team über diesen Zustand aufgeklärt wird, um das Bewusstsein darüber zu verbreiten.

Wie oben bereits erwähnt gehört auch das Visualisieren als fester Bestandteil zum Flow. Die Vorstellung des Ablaufs und eines möglichen Ausgangs der Situation gilt auch als unterstützend für den Zugang zum Flow.

Wo sich die Befragten nicht einig sind, ist die Intensität des Flow-Erlebens. Während ein Teil der Interviewten der Meinung ist, das Erreichen des Flow-Zustandes gelte als Optimal-Zustand und somit auch mit der Zielerreichung verbunden wird, behauptet der andere Teil, dass die Intensität des Flow-Zustands variieren kann und somit der Flow nicht ein fixer Zustand sei. Die Wissenschaft hat zu diesem Diskurs jedoch klare Daten, die besagen, dass es sich beim Flow um ein Kontinuum handelt, das durch die kontinuierliche Anpassung an die Anforderungen und die Fähigkeiten einer Person gekennzeichnet ist (Ufer, 2020).

Die mit Abstand am meisten erwähnte Folge von Flow ist die verbesserte Leistung. Auch hier zeigen sich Wissenschaft und Befragte einstimmig (Ufer, 2020). Weiter wird Flow durchgängig mit positiven Aspekten in Verbindung gesetzt. Glücksgefühle, gestärktes Selbstvertrauen aber auch das lockere Gefühl während des Sporttreibens macht den Flow-Zustand attraktiv. Interessant ist auch, dass während des Sporttreibens und dem Flow-Erleben kaum bewusst wahrgenommen wird, was passiert. Dies scheint oftmals im Nachgang erst hervorzukommen. Dabei stellen die Sportlerinnen und Sportler auch fest, dass sie mehr leiden konnten und die Spielzüge nicht unnötig bewerten oder Zeit an energieraubenden Gedanken verschwenden.

Obwohl die Befragten 11 unterschiedliche Sportarten treiben, zeigt sich auch bei den weiteren Einflüssen ein mehr oder weniger einheitliches Bild. So hat das Training bei allen Auswirkungen auf das Flow-Erleben. Weiter gibt es Einflüsse, welche durch den Sportler bzw. die Sportlerin selbst gesteuert werden. Dazu gehören die Einstellung, die Ernährung, das Wohlbefinden, der Stress, der Schlaf, die Vorbereitung aber auch das Loslassen. Ausserdem gibt es auch externe Faktoren, welche Einfluss auf das Flow-Erleben nehmen. Teammitglieder, Zeitverzögerungen, die soziale Unterstützung bzw. das

Umfeld, der Druck, die Infrastruktur und andere Lebensbereiche neben dem Sport können je nach Ausprägung den Flow fördern oder auch hemmen.

Für die Zukunft wünschen sich die meisten Befragten, dass sie vor allem während Wettkämpfen diesen Flow-Zustand abrufen können. Obwohl dies der Optimalfall wäre, ist den Athletinnen und Athleten klar, dass ein verkrampftes Warten auf den Flow kaum unterstützend sein kann. Vereinzelt soll auch nur schon ein einheitliches Bewusstsein geschaffen werden, um so beispielsweise im Team gemeinsam das Flow-Erleben anzustreben. Andererseits gibt es bereits erfahrene Flow-Anwender:innen, welche diese unterbewusst gesteuerten Glücksgefühle auf ein nächstes Level bringen möchten. Hier würde beispielsweise an der Intensität geschraubt werden oder das aktive Hervorrufen des Flow geübt werden.

Von den 11 befragten Personen arbeitet rund die Hälfte mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin zusammen. Grund für den Start der Zusammenarbeit war zum Beispiel eine Krise in der sportlichen Leistung. Als wichtige Basis stellt sich die Passung mit der sportpsychologischen Person heraus. Der Inhalt dieser Passung kann sich jedoch unterscheiden. Ein Teil der Athletinnen und Athleten arbeitet am liebsten mit Sportpsychologen bzw. Sportpsychologinnen zusammen, die die Sportart kennen und im besten Fall selber ausgeübt haben. Andere möchten demgegenüber eine neutrale Sicht ohne Hintergrund in der jeweiligen Sportart. Inhaltlich wird während einer Beratung selten von Flow gesprochen. Ein grosser Teil spricht mit dem Sportpsychologen oder der Sportpsychologin jedoch vom Im-Moment-Leben. Dies kann insofern mit dem Flow verbunden werden, dass auch dort ein starker Fokus unabdingbar ist. Es sind oft Techniken und Tipps, welche die Athletinnen und Athleten, empfohlen vom Sportpsychologen oder von der Sportpsychologin, ausprobieren und den eigenen Bedürfnissen anpassen.

Eine interviewte Person verbindet die Sportpsychologie mit der Sporthypnose und hat so für sich die passende Lösung gefunden. Dies zeigt die Individualität der Sportpsychologie auf. Massgeschneiderte und individuell anpassbare Lösungen scheinen am effektivsten zu sein. Diese Aussage wird auch durch die Interviews untermauert. Teamsportler:innen sind überzeugter und können für sich mehr aus Einzelberatungen mitnehmen, als wenn der Sportpsychologe oder die Sportpsychologin das ganze Team gleichzeitig berät. Es lässt sich daraus schliessen, dass Sportlerinnen und Sportler, die eine psychologische Begleitung haben, viel Mehrwert daraus ziehen und die Zusammenarbeit mit der sportpsychologischen Betreuung sehr schätzen.

Die andere Hälfte, welche nicht aktiv sportpsychologische Unterstützung geniesst, gibt unterschiedliche Gründe dafür an. Im Jugendalter mangelt es oftmals an Zugang zu einem solchen Angebot. Weder Vereine noch Verbände werben mit der Sportpsychologie

oder machen sie gar zugänglich. Andere Athletinnen und Athleten beschreiben ihre psychische und physische Leistung als stabil und bemühen sich daher nicht um die Zusammenarbeit mit Sportpsychologen bzw. Sportpsychologinnen. Und das im Wissen darum, dass die Sportpsychologie auch in erfolgreichen Situationen sehr wertvoll sein kann. Unter den Befragten gibt es auch Personen, die in der Vergangenheit mit Sportpsychologen oder Sportpsychologinnen zusammengearbeitet haben und sich bereits einige Techniken und das nötige Wissen angeeignet haben. Diese Personen wenden dies nun auch ohne sportpsychologische Begleitung an.

Als sehr positiv stellte sich das Bewusstsein für die Wichtigkeit psychologischer Faktoren heraus. Die Sportler und Sportlerinnen sind sich einig, dass ab einem gewissen Level im Sport vor allem im Kopf der Unterschied gemacht werden kann.

## **5.2 Beantwortung der Fragestellung**

Die Hauptfragestellung *Wie gelangen Athletinnen und Athleten in den Flow-Zustand?* kann abschliessend nicht einheitlich und allgemeingültig beantwortet werden. Es gibt jedoch situative und personelle Bedingungen, welche den Zugang begünstigen. Dazu gehören der Fokus, die Vorbereitung, die eigene Einstellung aber auch das Umfeld (sei es das Team oder auch Familie und Freunde). Als Athlet:in gilt es also, sich diese Faktoren bestmöglich zu formen und seinen Bedürfnissen entsprechend zu gestalten. Die Rolle des Sportpsychologen oder der Sportpsychologin ist es hierbei, passende Techniken und Tipps auf den Weg mitzugeben, welche von den Athleten und Athletinnen ausprobiert und nach Bedarf angepasst werden können. Erfolge müssen analysiert und die zielführenden Faktoren eruiert werden, damit diese zukünftig ausgebaut und fixiert werden können.

Die Unterfragestellung *Wie kontrollierbar erleben Leistungssportlerinnen und -sportler den Flow-Zustand?* kann insofern damit beantwortet werden, dass kaum jemand der Befragten den Flow-Zustand effektiv kontrollieren kann. Vereinzelt besitzen Sportler bzw. Sportlerinnen die Fähigkeit, sich mit Ankern und Ritualen in den Zustand zu begeben. Sind sie jedoch einmal drin, ist es noch niemandem gelungen, dieses Erleben zu verändern.

Die letzte Unterfragestellung betreffend die fördernden Flow-Faktoren lässt sich folgendermassen beantworten. In gewissen Situationen ist der Flow eher zugänglich als in anderen. Die Wettkampf-Umgebung ist grundsätzlich fördernd. Durch den Druck, der durch die Gegebenheiten verspürt wird und den Fokus, entsteht die nötige Spannung. Weitere vielversprechende Faktoren können ein positives Umfeld, aber auch die eigene Einstellung und die Vorbereitung sein. Je nach Sportart nimmt auch der Gegner oder die Gegnerin Einfluss auf das Flow-Erleben. So wird oftmals berichtet, dass bei stärkeren Gegnern bzw.

Gegnerinnen der Zugang zum Flow erleichtert ist, da der Druck zum Sieg kleiner scheint als bei schwächeren Gegnern bzw. Gegnerinnen.

Grundsätzlich zeigt sich nach der qualitativen Untersuchung, dass gewisse Faktoren kontrolliert werden können, um das Flow-Erleben zu erreichen. Diese Faktoren müssen jedoch nach den Bedürfnissen der Athletinnen und Athleten geformt und angepasst werden, damit eine erfolgreiche Leistung abgerufen werden kann.

### **5.3 Reflexion**

Im Kapitel der Reflexion werden gelungene, aber auch zu verbessernde Gedanken geäußert. Dies soll zukünftiger Forschung dienen, um ein optimales Vorgehen zu gewährleisten.

Insgesamt ist die Autorin mit den erzielten Resultaten und dem Umfang der vorliegenden Arbeit zufrieden. Obwohl die Stichprobe begrenzt und nicht sofort zugänglich war, liess sich durch Bekannte eine vielfältige Gruppe von Menschen und Sportarten finden, was nicht selbstverständlich ist. Diese Tatsache erlaubte eine breite Aufstellung der Aussagen und übergreifende Interpretationen. Ausserdem stellte die Autorin fest, dass sich der grösste Teil der Befragten vor dem Interview nicht mit dem Thema Flow auseinandergesetzt hat. Viele behaupteten aber, dass sie sich durch die Anfrage für das Interview mehr reflektiert haben und sie dem Flow auch zukünftig mehr Beachtung schenken wollen. Dies wird als sehr positiv erachtet, da das Bewusstsein so gestärkt wurde.

Während des Prozesses gab es jedoch auch Hindernisse. So hatten vereinzelte Befragte Mühe, sich in der schriftdeutschen Sprache natürlich auszudrücken, wodurch ein Interview in Mundart geführt wurde und so grösserer Aufwand bei der Transkription entstand. Dies kann künftig durch die Einplanung von Pufferzeit während der Transkription verhindert werden.

Kritisch blickt die Autorin auch auf den Fakt zurück, dass eine Person sich noch nie bewusst im Flow-Zustand befunden hat und somit das Interview nur begrenzt durchgeführt werden konnte. In der Zukunft müsste abhängig von der Forschungsfrage bereits vor den Interviews geklärt sein, inwiefern sich die Befragten bereits mit der Thematik auseinandergesetzt haben.

Ein weiterer Knackpunkt der Arbeit war die mangelnde Problemstellung des Praxispartners. Trotz der vielen Freiheitsgraden stellte es sich als herausfordernd dar, ohne konkrete Problemstellungen nach Lösungen und entsprechenden Handlungsempfehlungen für den Praxispartner zu suchen. Dies kann jedoch auch als Chance angesehen werden, da ein vernetztes Denken verlangt wurde und somit selbständig durch die Autorin die Wichtigkeit der unterschiedlichen Aspekte gewichtet werden konnte.

Ein weiterer Mangel lässt sich im Hinblick auf den im vorbereitenden Exposé definierten Aspekt der Flow-Messung feststellen. Dieser Punkt wurde in der vorliegenden Arbeit weder literarisch noch während der Untersuchung empirisch beleuchtet. Der Fokus hat sich während der Erarbeitung des Themas auf das Flow-Empfinden verschoben und so rückte die Flow-Messung in den Hintergrund. Was die Überleitung zum nächsten Kapitel dem Ausblick erlaubt.

#### **5.4 Ausblick**

Im Kapitel Ausblick wagt die Autorin einen Blick in die Zukunft und thematisiert potenzielle auf der vorliegenden Arbeit basierende weiterführende Untersuchungswege. Um am vorangehenden Kapitel anzuknüpfen kann gesagt werden, dass künftig vertiefte Forschung im Bereich der Flow-Messung in Kombination mit dem Flow-Erleben hilfreich sein kann. Dadurch könnten Athletinnen und Athleten, aber auch die sportpsychologische Betreuung an den Zahlen und Fakten anknüpfen und entsprechende Massnahmen und Techniken zur Flow-Förderung ausarbeiten.

Weiter fragt sich, ob beispielsweise bei Ausdauersportarten eine andere Herangehensweise benötigt wird als bei Kraftsportarten. Dies lässt sich allenfalls mit quantitativer Forschung genauer unter die Lupe nehmen.

Zudem sollte in zukünftigen Forschungsarbeiten untersucht werden, ob die Merkmale, die Flow so attraktiv machen, auch die negativen Konsequenzen verursachen (Schüler et al., 2023).

Eine letzte Empfehlung ist die vertiefte Untersuchung der Sporthypnose. Die Überzeugung der Befragten Person, welche bereits mit Sporthypnose arbeitet, lässt vermuten, dass die Sporthypnose bei genügender Offenheit von Athleten und Athletinnen erfolgsversprechend sein kann.

## **6 Ableitung von Gestaltungsmassnahmen**

Ausgehend von den Ergebnissen und deren Interpretation werden im folgenden Kapitel mögliche Gestaltungsmassnahmen und Handlungsempfehlungen für den Praxispartner hergeleitet:

1. Grundsätzlich bedarf es für den Zugang zum Flow zuerst an Bewusstsein bei den aktiven Athletinnen und Athleten. Dafür empfiehlt es sich, in einem ersten Schritt niederschwellig bei Vereinen und Verbänden als Sportpsychologe oder Sportpsychologin die Sportler:innen zu sensibilisieren. Dies kann beispielsweise in einem Workshop mit dem übergeordneten sportpsychologischen Angebot verbunden und präsentiert werden.
2. Eine weitere Empfehlung bezieht sich auf erfolgreiche Sportler:innen. Obwohl viele Athleten und Athletinnen der Meinung sind, dass sie bei stabiler

psychologischer und physiologischer Leistung keine sportpsychologische Begleitung benötigen, ist es auch bei dieser Gruppe enorm wichtig, die Psyche zu stärken und die individuellen Methoden für den Erhalt der Leistung weiterzuentwickeln.

3. Der Fokus soll auf den Individuen liegen. Psychologische Betreuung auf Teamebene scheint bei den Sportlern bzw. Sportlerinnen auf weniger Resonanz zu treffen, da zu wenig auf die Bedürfnisse einzelner Teammitglieder eingegangen werden kann.
4. Der Flow allein kann nicht auf Knopfdruck generiert werden. Es ist ein Zusammenspiel von psychologischen Fähigkeiten, massgeschneiderten Ritualen und der Offenheit der Athletinnen und Athleten gegenüber Neuem. So muss zu Beginn der Zusammenarbeit das Vertrauen erarbeitet und aufgebaut werden.

## Literaturverzeichnis

- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow - The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper Collins Publ. USA.
- Csikszentmihalyi, M. (1998). *Finding Flow: The Psychology of Engagement With Everyday Life*. New York: Basic Books Inc.
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (1999). *Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*. München: München: BLV Verlagsgruppe.
- Elbe, A.-M. (2021). Motive und Motivation im Sport. In A. Güllich & M. Krüger (Hrsg.), *Sport in Kultur und Gesellschaft: Handbuch Sport und Sportwissenschaft* (S. 393–406). Berlin, Heidelberg: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-53407-6\\_37](https://doi.org/10.1007/978-3-662-53407-6_37)
- Fazlagić, A. R. & Belić, M. (2017). The connection of perfectionism and flow with athletes of a different performance level. *Fizička kultura*, 71(2), 111–117. <https://doi.org/10.5937/fizkul1702117F>
- Gabler, H., Nitsch, J. R. & Singer, R. (2004a). *Einführung in die Sportpsychologie. Teil 1: Grundthemen* (4. Auflage). Schorndorf: Hofmann.
- Garcia, W. F., Codonato, R., Mizoguchi, M. V., Do Nascimento Junior, J. R. A., Aizava, P. V. S., Ribas, M. L. et al. (2019). Dispositional Flow and Performance in Brazilian Triathletes. *Frontiers in Psychology*, 10, 2136. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02136>
- Güllich, A. & Krüger, M. (Hrsg.). (2013). *Sport: Das Lehrbuch für das Sportstudium*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg. <https://doi.org/10.1007/978-3-642-37546-0>
- Häder, M. (2019). *Empirische Sozialforschung: Eine Einführung*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-26986-9>
- Hänsel, F., Baumgärtner, S. D., Kornmann, J. M. & Ennigkeit, F. (2022). *Sportpsychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-63616-9>
- Koehn, S., Donald, B. & Paramei, G. (2018). Antecedents of flow and the flow-performance relationship in cricket. *Kinesiology*, 50(2.), 277–284. Kineziološki fakultet. <https://doi.org/10.26582/k.50.2.6>
- Li, T.-Y., Guo, S.-Y., Xue, B.-X., Meng, Q., Jiang, B., Xu, X.-X. et al. (2022). Effects of Soundscape on Flow State during Diabolo Exercise. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(13), 8034. <https://doi.org/10.3390/ijerph19138034>
- Moneta, G. B. (2021). On the Conceptualization and Measurement of Flow. In C. Peifer & S. Engeser (Hrsg.), *Advances in Flow Research* (S. 31–69). Cham: Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-030-53468-4_2)

- Rädiker, S. & Kuckartz, U. (2019). *Analyse qualitativer Daten mit MAXQDA: Text, Audio und Video*. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-658-22095-2>
- Rheinberg, F. & Engeser, S. (2018). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In J. Heckhausen & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 423–450). Berlin, Heidelberg: Springer. [https://doi.org/10.1007/978-3-662-53927-9\\_14](https://doi.org/10.1007/978-3-662-53927-9_14)
- Schüler, J., Wegner, M. & Plessner, H. (Hrsg.). (2020). *Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung*. Berlin, Heidelberg: Springer Berlin Heidelberg.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-662-56802-6>
- Schüler, J., Wegner, M., Plessner, H. & Eklund, R. C. (Hrsg.). (2023). *Sport and Exercise Psychology: Theory and Application*. Cham: Springer International Publishing.  
<https://doi.org/10.1007/978-3-031-03921-8>
- Stamatelopoulou, F., Pezirkianidis, C., Karakasidou, E., Lakioti, A. & Stalikas, A. (2018). “Being in the Zone”: A Systematic Review on the Relationship of Psychological Correlates and the Occurrence of Flow Experiences in Sports’ Performance. *Psychology*, 9(8), 2011–2030. <https://doi.org/10.4236/psych.2018.98115>
- Stavrou, N. A. M., Psychountaki, M., Georgiadis, E., Karteroliotis, K. & Zervas, Y. (2015). Flow theory – goal orientation theory: positive experience is related to athlete’s goal orientation. *Frontiers in Psychology*, 6. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.01499>
- Swiss Olympic. (2023). *Richtlinien & Vergabe*. Verfügbar unter:  
<https://www.swissolympic.ch/athleten-trainer/swiss-olympic-card/richtlinien-vergabe>
- Ufer, M. (2020). *Motivationspsychologische Grundlagen des Flow-Erlebens: Merkmale, Entstehung, Auswirkung von Flow im Sport, Beruf und Alltag* (essentials). Wiesbaden: Springer Fachmedien. <https://doi.org/10.1007/978-3-658-31681-5>
- Varley, K. (2024). *Sportpsychologie - Mentaltrainer - Kyle Varley - Sportpsychologie*. Verfügbar unter: <https://kyleardenvarley.com/>

## Abbildungsverzeichnis

- Abbildung 1. Flow-Quadrantenmodell. Eigene Darstellung in Anlehnung an Sportpsychologie: Grundlagen und Anwendung von J. Schüler, M. Wegner, H. Plessner (2020). Nach Csikszentmihalyi und Csikszentmihalyi 1988. ....4

## Tabellenverzeichnis

Tabelle 1 Stichprobenübersicht .....	11
Tabelle 2 Kategoriensystem .....	15
Tabelle 3 Subkategorien inkl. Beispielzitate der Kategorie Eigenes Flow-Empfinden .....	21
Tabelle 4 Subkategorien inkl. Beispielzitate der Kategorie Rituale.....	25
Tabelle 5 Subkategorien inkl. Beispielzitate der Kategorie Flow-Kontrollierbarkeit.....	26
Tabelle 6 Subkategorien inkl. Beispielzitate der Kategorie Flow-Folgen .....	30

## Anhang A

### Finale Version Leitfaden Qualitative Interviews

Leitfrage / Erzählauforderung	Check – wurde das erwähnt?	Konkrete Fragen	Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen
<b>Vorstellen</b>			
- Bachelorarbeit - Sportpsychologie (Kyle Varley) - Fragestellung - Ziel der Arbeit	- Einverständniserklärung - Erklärung Leitfaden - Aufforderung zum frei antworten und kein richtig/falsch - Rolle Interviewer/Interviewerin - Zweck der Studie - Anonymität - Jahrgang - Sportart - Niveau - Arbeit mit Sportpsychologen	Was hast du für einen Jahrgang? Welche Sportart übst du aus? In welcher Liga bzw. auf welchem Niveau übst du die Sportart aus? (national, international)  Arbeitest du mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin zusammen?	Weshalb ist das so? Wie wichtig ist dir das? Was löst das in dir aus? Wie meinst du das genau? Kannst du ein Beispiel dafür nennen? Wie könnte es besser sein? Was müsste ändern?
<b>Flow Verständnis</b>			
Erzähl doch einmal, was weisst du über den Flow-Zustand im Sport?	- Definition: einen Bewusstseinszustand, der von absoluter Fokussierung und Freude gekennzeichnet ist. Sportlerinnen und Sportler, die Flow erleben, gehen völlig in der Situation auf, in der sie sich befinden, ohne irgendwelche anderen Gedanken oder Emotionen zu haben. Dabei kommt es zu einem besonderen Erlebnis, bei dem Körper und Geist harmonisch zusammenwirken. Übereinstimmung von (hohen) Handlungsanforderungen und den vorhandenen (hohen) Fähigkeiten (Können) der handelnden Person - Wissen abholen, um weiterzufahren	Was verstehst du unter Flow im Sport?  Hast du dich bereits in einem Flow-Zustand befunden?	
<b>Hauptthema 1: Eigenes Flow-Empfinden</b>			
Beschreibe mir das Gefühl das du empfindest, wenn du dich im Flow-Zustand befindest!	- subjektive Einschätzung Flow-Erleben - Flow Merkmale	Wie ordnest du das ein? (positiv, negativ, etc., anderes adjektiv)  Welche Merkmale zeichnen deiner Meinung nach dein Flow-Erleben aus?	
<b>Thema 2: Kontrollierbarkeit des Flows</b>			
Inwiefern hast du das Gefühl, den Flow-Zustand steuern zu können?	- Steuerbarkeit (ja/nein) - Veränderbarkeit	Inwiefern unterscheidet sich das Flow-Erleben von Mal zu Mal bei dir?  Inwiefern kannst du den Flow Zustand verändern?  In welchen Situationen erlebst du den Flow Zustand?	
<b>Thema 3: Bedingungen für ein Flow-Erleben</b>			
Was muss deiner Meinung nach gegeben sein, damit du dich in den Flow-Zustand begeben kannst?	- Zugang Flow-Zustand - Rituale - Training & Flow-Zustand	Was machst du, um in den Flow-Zustand zu gelangen? Welche Rituale unterstützen dich, um in den Flow-Zustand zu gelangen? Inwiefern hat dein Training einen Einfluss auf den Flow-Zustand am Tag X?	
<b>Thema 4: Folgen des Flow-Erlebens</b>			
Was sind bei dir die Folgen des Flow-Zustandes?	- Leistung - Anschluss an Flow-Zustand	Inwiefern hängt der Flow mit deinen Leistungen zusammen?  Wie fühlst du dich, sobald der Flowzustand vorbei ist?	
<b>Thema 4: Andere Einflüsse (Team etc.)</b>			
Was beeinflusst deiner Meinung nach sonst noch deinen Flow-Zustand?	- Team - Einordnung Flow im Sport - Sportpsychologie	Inwiefern haben deine Teamkolleg*innen Einfluss auf dein Flow-Erleben? Falls du mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin arbeitest: wie unterstützt er/sie dich im Zusammenhang mit dem Flow-Erleben?	
<b>Zukunft</b>			
Was haben psychologische Einflüsse zukünftig für dich für einen Stellenwert?	- Flow und Zukunft	Wie wirst du zukünftig mit dem Flow umgehen bzw. wie würdest du ihn einsetzen wollen?	
<b>Reflexion</b>			
Und jetzt abschliessend, möchtest du noch etwas zum Thema ergänzen?	- Ergänzungen		
<b>Abschluss</b>			
Deine Äusserungen waren sehr aufschlussreich und interessant. Vielen Dank dafür.	- Danksagung - Weiteres Vorgehen		

## Anhang B

### Swiss Olympic Card Übersicht gemäss Swiss Olympic (2023)

Kategorie	Gold	Silber	Bronze	Elite	Talent
<b>Kriterien</b>	Eine Swiss Olympic Gold resp. Silber Card erhalten Athlet: innen von olympischen und paralympischen Einzel-, Team- und Mannschaftssportarten der Einstufung 1-5, sowie von nicht-olympischen Sportarten der Einstufung 1-3.		Eine Swiss Olympic Bronze Card erhalten Athlet: innen mit Potenzial für eine höhere Card-Kategorie (Silber/Gold) von olympischen und paralympischen Einzel-, Team- und Mannschaftssportarten der Einstufung 1-5, sowie von nicht-olympischen Sportarten der Einstufung 1-3.	Eine Swiss Olympic Elite Card erhalten sämtliche Athlet: innen der Einzel-, Team- und Mannschaftssportarten von allen bei Swiss Olympic eingestuftten Sportarten. Voraussetzung für die Abgabe einer Swiss Olympic Elite Card ist der aktive Elite-Nationalkaderstatus gemäss Leistungssport-Förderkonzept (anhand FTEM Schweiz) des entsprechenden Mitgliedsverbands.	Eine Swiss Olympic Talent Card erhalten Athlet: innen von nationalen Mitgliedsverbänden mit einem bewilligten und umgesetzten Nachwuchsförderkonzept (anhand FTEM Schweiz). Talent Cards werden in den Kategorien National, Regional und Lokal vergeben.
<b>Funktionen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zugang zu den Angeboten des Athlete Hub von Swiss Olympic, wie z.B. einer leistungssportfreundlichen Studien- resp. Laufbahnberatung</li> <li>• Zugang zu Leistungen und Produkten von Swiss Olympic-Partnern zu vorteilhaften Konditionen</li> <li>• Zugang zu Förderbeiträgen der Stiftung Schweizer Sporthilfe gemäss Spielregeln der Stiftung Schweizer Sporthilfe</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erleichterung bei Freistellungen und Dispensationen vom Schulunterricht</li> <li>• Erleichterter Zugang zu leistungssportunterstützenden Schulen (Swiss Olympic Labelschulen) oder zu leistungssportfreundlichen Lehrbetrieben resp. Arbeitgebern, wobei je nach Sportart und FTEM-Phase unterschiedliche Lösungen angezeigt sind.</li> <li>• Schulgeldübernahme intra- und interkantonal (wird je nach Kanton unterschiedlich gehandhabt)</li> <li>• Zugang zu Patenschaften der Stiftung Schweizer Sporthilfe (nur Talent Card Inhaber*innen National)</li> <li>• Kostenlose Teilnahme am Talent Treff Tenero (nur Talent Card-Inhaber*innen National)</li> </ul>

## Anhang C

### Erster Entwurf Leitfaden Qualitative Interviews

Leitfrage / Erzählaufforderung	Check – wurde das erwähnt?	Konkrete Fragen	Aufrechterhaltungs- und Steuerungsfragen
<b>Vorstellen</b>			
	- Einverständniserklärung - Erklärung Leitfaden - Aufforderung zum frei antworten und kein richtig/falsch - Rolle Interviewer/Interviewerin - Zweck der Studie - Anonymität	Was hast du für einen Jahrgang?  Welche Sportart übst du aus?  In welcher Liga bzw. auf welchem Niveau übst du die Sportart aus?  Arbeitest du mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin zusammen?	Weshalb ist das so? Wie wichtig ist dir das? Was löst das in dir aus? Wie meinst du das genau? Kannst du ein Beispiel dafür nennen? Wie könnte es besser sein? Was müsste ändern?
<b>Flow Verständnis</b>			
Erzähl doch einmal, was weisst du über den Flow-Zustand im Sport?	- Definition - Wissen abholen, um weiterzufahren	Was verstehst du unter Flow im Sport?	
<b>Hauptthema 1: Eigenes Flow-Empfinden</b>			
Beschreibe mir das Gefühl das du empfindest, wenn du dich im Flow-Zustand befindest!	- subjektive Einschätzung Flow-Erleben		Kannst du das kurz einordnen? (positiv, negativ, etc.)
<b>Thema 2: Kontrollierbarkeit des Flows</b>			
Inwiefern hast du das Gefühl, den Flow-Zustand steuern zu können?	- Steuerbarkeit (ja/nein)	Inwiefern unterscheidet sich das Flow-Erleben von Mal zu Mal bei dir?  Kannst du das Flow-Erleben verändern?	
<b>Thema 3: Bedingungen für ein Flow-Erleben</b>			
Was muss deiner Meinung nach gegeben sein, damit du dich in den Flow-Zustand begeben kannst?		Was machst du, um in den Flow-Zustand zu gelangen? Hast du Rituale? Inwiefern hat dein Training einen Einfluss auf den Flow-Zustand am Tag X?	
<b>Thema 4: Folgen des Flow-Erlebens</b>			
Was sind bei dir die Folgen des Flow-Zustandes?		Inwiefern führt der Flow-Zustand zu deiner Bestleistung?  Wie fühlst du dich im Anschluss an den Flowzustand?	
<b>Thema 4: Andere Einflüsse (Team etc.)</b>			
		Inwiefern haben deine Teamkolleg*innen Einfluss auf dein Flow-Erleben? Wie ordnest du Flow in deine sportliche Tätigkeit ein?	
		Falls du mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin arbeitest: wie unterstützt er/sie dich im Zusammenhang mit dem Flow-Erleben?	
<b>Reflexion</b>			
Und jetzt abschliessend, möchtest du noch etwas zum Thema ergänzen?	- Ergänzungen	Wie wirst du zukünftig mit dem Flow umgehen bzw. wie würdest du ihn einsetzen wollen?	
<b>Abschluss</b>			
Deine Äusserungen waren sehr aufschlussreich und interessant. Vielen Dank dafür.	- Danksagung - Weiteres Vorgehen		

## Anhang D

### *Mailanfrage an Athleten und Athletinnen*

Liebe [REDACTED]

Ich bin Studentin an der Fachhochschule Nordwestschweiz und studiere Psychologie. Aktuell schreibe ich meine Bachelorarbeit über das Thema "Flow-Erleben im Sport" im Auftrag des Sportpsychologen Kyle Varley. Dafür möchte ich Interviews mit aktiven Sportlerinnen und Sportlern durchführen, die mich auf ihre "Flow-Reise" mitnehmen.

Das Interview wird voraussichtlich zwischen 30 und 40 Minuten dauern und online via Teams stattfinden.

Hast du Zeit, Lust und die Möglichkeit, dich in diesen rund 40 Minuten meinen Fragen zu stellen?

Ich würde mich sehr freuen, wenn du dabei bist und mich bei dieser spannenden Thematik begleitest.

Danke für deine Rückmeldung bis am 17. März 2024.

Bei Fragen, gerne melden. Ich bin auch unter [REDACTED] erreichbar.

Liebi Grüess

Olivia

## Anhang C

### Vorlage Einverständniserklärung Interviews



#### Einverständniserklärung zur Teilnahme an der studentischen Arbeit «Das Flow-Erleben und die sportliche Leistung»

**Studienverantwortung:** [REDACTED]

**Kontaktinformation:** [REDACTED]

#### Informationen zur Studie

Ziel der Studie ist es, herauszufinden wie Athletinnen und Athleten in den Flow-Zustand gelangen und welche Faktoren dabei eine tragende Rolle spielen.

#### Teilnahme

Ihre Teilnahme an der Studie beinhaltet ein qualitatives Interview von ungefähr 30 bis 45 Minuten, das aufgezeichnet wird. Ihnen werden Fragen zum Thema «Flow-Erleben und die sportliche Leistung» gestellt.

#### Rücktritt von der Teilnahme oder Widerruf der Einwilligung

Die Teilnahme an dieser Studie ist freiwillig. Sie haben jederzeit das Recht von der Teilnahme an der Studie zurückzutreten, ohne dafür einen Grund anzugeben. Sie haben ebenfalls das Recht, Ihre Einwilligung zu widerrufen, und Ihre personenbezogenen Daten löschen zu lassen.

#### Datenschutz, Vertraulichkeit und zukünftige Nutzung

Die im Rahmen der Studie gesammelten Daten werden nur für diese Studie genutzt. Ihr Name oder andere Informationen zu Ihrer Identität werden vertraulich behandelt, nicht publiziert und nicht an Dritte weitergegeben. Ihr Beitrag wird in anonymisierter oder pseudonymisierter Form sicher aufbewahrt und wird nach Abschluss der Studie gelöscht, es sei denn die Daten sind im Rahmen eines Forschungsprojektes entstanden, wo sie mit der gleichen Vertraulichkeit behandelt werden.

#### Einverständnis

Ich habe die Informationen in dieser Erklärung gelesen oder vorgelesen bekommen und verstanden. Mir wurde die Möglichkeit eingeräumt, Fragen zur Studie zu stellen und diese wurden zu meiner Zufriedenheit beantwortet.

Ich gebe mein Einverständnis, an dieser Studie teilzunehmen und gebe meine Erlaubnis für die Aufbewahrung und Verwendung meiner im Rahmen dieser Studie gesammelten Daten.

#### Unterschriften

Name der teilnehmenden Person	Unterschrift	Datum

## Anhang E

### *Beispiel Transkript*

*Olivia Ruggiero (s)*

Ein paar kurze Fragen ähm, und anschliessend dann ausführlicheren was hast du für ein Jahrgang?

*Interview Person*

Mein Jahrgang ist 2002.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm welche Sportart übst du aus?

*Interview Person*

Hauptsache Sportart Mountainbike, nebdran noch die Disziplinen Radquer und Strasse.

*Olivia Ruggiero (s)*

Und in welcher Liga beziehungsweise auf welchem Niveau übst diese Sportart aus, also national international?

*Interview Person*

International und und berufliche.

*Olivia Ruggiero (s)*

Okay, arbeitest du mit deinem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin zusammen?

*Interview Person*

Bis jetzt nicht nein.

*Olivia Ruggiero (s)*

Gut, dann erzähl doch mal, was du über den Flow Zustand im Sport weisst.

*Interview Person*

Ja, ist noch schwierig zum beschreiben. Ich glaube manchmal oder es ist wirklich so, es gibt einfach diese Tage wo wenn, wenn alles funktioniert und du kommst in diesem Zustand, das ja einfach alles was du probierst oder alles was du dir vornimmst, wenn es so so zusammenkommt und äh ist wie so ein Gefühl, dass man dann einfach spührt, dass man in diesem Zustand ist und man hat ein bisschen wie das Gefühl man egal was man probiert oder wie man das macht, dass das funktioniert einfach und es ist schon ein sehr schönes Gefühl, auch wenn du an einem Wettkampfs-Tag so ein Gefühl haben kannst. Und alles so aufgeht genau.

*Olivia Ruggiero (s)*

Wenn du magst, gebe ich dir noch eine Definition, wie das so grundsätzlich in der Wissenschaft beschrieben wird.

*Interview Person*

Mhm.

*Interview Person*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Dann wissen wir von was wir sprechen, aber du so, wir verstehen mehr oder weniger dasselbe drunter ist eigentlich ein Bewusstseins Zustand, der von absoluter Fokussierung und Freude gekennzeichnet ist und dann erleben Sportlerinnen und Sportlern den Flow also wenn sie den erleben, gehen Sie völlig in Ihre in der Situation auf, in der sie sich befinden, ohne irgendwelche andere Gedanken oder Emotionen zu haben. Und dabei kommt es zu einem speziellen oder besonderen Erlebnis bei dem Körper und Geist harmonisch zusammen wirken und gleichzeitig sind die Anforderungen wie auch die Fähigkeiten, also die Anforderungen für Sport und die Fähigkeiten vom Sportler oder der Sportlerin ausgeglichen respektiv genau richtig und nicht überfordernd oder unterfordernd.

*Interview Person*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Dann kann dieses Flow-Erleben zum Zug komme genau.

*Olivia Ruggiero (s)*

Gut ähm, hast du dich bereits in einem Flow Zustand befunden?

*Interview Person*

Also sicher schon mehrere Male. Ist noch schwierig zu sagen, wann es wann es zutrifft, aber das sind einfach wahrscheinlich auch die Tage, an denen an dem Wettkampf und oder an den Wettkämpfen die besten Resultate rausgeschaut haben, sind sicher auch ja die Tage, wo du, wo du am besten in diesem Flow Zustand gekommen bist, einfach weil, weil dann alles zusammengepasst hat und und einfach ja so funktioniert hat.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Beschreibe mir das Gefühl, dass du empfindest, wenn du dich im Flow Zustand befindest.

*Interview Person*

Ja, gut, eben ein bisschen wie, wie gesagt, es funktioniert einfach alles irgendwie vielleicht beim beim Velofahren ist das, du probierst eine eine bestimmte Linie zu fahren und und vielleicht am Tag zuvor hattest du, hattest du ein bisschen Mühe irgend ein über einen Stein zu kommen oder einfach Probleme in einer Kurve und und wenn du in diesen Zustand kommst, dann dann funktioniert das einfach. Dann kannst du mit mit dem Tempo, das du dir vorstellst einfach einfach drüberfahren und das fühlt sich nicht mehr gross wie ein wie ein Hindernis an, sondern es ist genau so, wie du es dir auch visualisiert hat, dass das so

funktioniert oder ja du ein Angriff oder etwas so so platzieren kannst das ja, das ist dann schlussendlich zu einem guten Resultat führt.

*Olivia Ruggiero (s)*

Und wie ordnest du dieses Gefühl ein?

*Olivia Ruggiero (s)*

Also positiv, negativ, anderes Adjektiv.

*Interview Person*

Grundsätzlich positiv. Ähm anderes Adjektiv.. Es ist so wie vielleicht eine fast ein bisschen eine, eine Befriedigung in diese in dieser Richtung oder so ein ein ein ein glückliches Gefühl oder eben es gibt dir auch Zuversicht oder eine eine gewisse Entspanntheit, weil du einfach weisst, dass es funktioniert oder dass du dich gut, gut präpariert oder gut vorbereitet fühlst und und weisst, dass das was kommt, dass du, dass du bereit dafür bist.

*Olivia Ruggiero (s)*

Welche Merkmale zeichnen deiner Meinung nach das Flow Erleben aus.

*Interview Person*

Merkmale?

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm.

*Interview Person*

Merkmal gemeint wie?

*Olivia Ruggiero (s)*

Sowas was gehört dazu also zum Beispiel?

*Olivia Ruggiero (s)*

Eben ein Gefühl, das man hat, oder das Umfeld oder was?

*Interview Person*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Wenn du im Flow bist wie sieht die Situation aus oder was fällt auf?

*Interview Person*

Ich glaube, es ist schon so, die die Zuversicht oder irgendwie so das das Gefühl dass du hast, dass du weisst, dass das funktionieren wird oder das, dass du bereit bist, zum zum die Aufgabe die du hast zu diese diese zu bewältigen ob es jetzt äh, glaub egal oder es gibt verschiedene Situationen, indem du das Gefühl haben kannst, aber äh einfach so das Wissen, dass du mit einem guten Gefühl die Herausforderung angehen kann.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Inwiefern hast du das Gefühl, den Flow Zustand steuern zu können?

*Interview Person*

Ich glaube, desto besser, dass die die Vorbereitung ist, desto grösser ist die Chance, in diesen Flow Zustand zu kommen. Also wenn du weisst zum Beispiel jetzt ein wichtiger Wettkampf, wo du weisst, dass du wirklich alles probiert hast oder alles herausgeholt hast mit Training, Ernährung, einfach alles dass du am morgen von Tag x aufwächst und weisst ich habe alles in meiner in meiner Macht gemacht, dann würde ich sagen ist sicher wahrscheinlicher dass dieser, dass dieser Zustand eintrifft, als wenn ich jetzt an einem x-beliebigen Tag aufs Velo gehe und und einfach trainieren gehe.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Inwiefern unterscheidet sich das also dein Flow-Erleben von Mal zu Mal, also von einem Wettkampf beispielsweise zum anderen, als du da erlebt hast?

*Interview Person*

Ja, es gibt sicher Tage, wo es ausgeprägter ist als an anderen, oder es gibt auch Tage, wo es dann wie fast ins ins Gegenteil abdriftet oder einfach nicht nichts funktioniert. Ja, manchmal manchmal bist du auch im Flow Zustand und wirst raus geworfen und eben gehst dann gerade in das in das Gegenteil des ziemlich ziemlich unterschiedlich, wann dieser Zustand eintrifft und und wann nicht, aber es gibt sicher es gibt sicher beide beide Seiten.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm und Du sagst du hattest bereits Momente als du im Flow Zustand warst und dann aus diesem rausgeholt wurdest? Wie wie ist das passiert?

*Interview Person*

Oh, ich glaub, beim Velofahren ist das ziemlich einfach, wenn du zum Beispiel wirklich bis dahin ein gutes Rennen gefahren bist und dann einfach dumm dumm ein Fehler passiert oder irgendwie ein Zusammenstoss hast mit einem anderen Fahrer und ich glaub ein Bild oder am bildlichsten ist es, wenn du dann am Boden liegst und dich zuerst wieder sammeln musst und ja, danach einfach nichts mehr funktioniert wo wo du vorher alles probieren konntest und einfach immer alles funktioniert hat und dann nach diesem Sturz bist du ja einige Plätze weiter hinten und es funktioniert einfach nicht mehr.

*Olivia Ruggiero (s)*

So okay, ja Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Inwiefern kannst du diesen Zustand aktiv verändern, wenn du dich darin befindest?

*Interview Person*

Ähm ändern... wahrscheinlich zu gross verändern ist, ist das gar nicht absichtlich, sondern du probierst, wie einfach den Zustand beizubehalten und eben nicht du probierst natürlich einfach einfach weiterzumachen und und probieren dieses dieses Gefühl aufrechtzuerhalten, sonst verändern ich weiss nicht wie extrem, dass das noch im Moment forcieren kannst, aber ich glaube, es ist wirklich halt einfach dann das beste aus einer Situation rauszuholen. So würde ich sagen.

*Olivia Ruggiero (s)*

Und wenn du sagst diesen Zustand beibehalten, wie machst du das?

*Interview Person*

Ja, wahrscheinlich trotzdem konzentriert bleiben. Nicht jetzt einfach nur auf das konzentrieren und sagen es funktioniert eh schon, sondern trotzdem bei der Sache bleiben und ja, die Sachen die du bis dahin so gemacht hast, auch weiterhin so zu machen und auch die Konzentration darauf zu haben.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm, Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

In welchen Situationen erlebst du diesen Flow Zustand?

*Interview Person*

Ich würde sagen meistens sicher während Wettkämpfen oder Wettkampftagen, es gibt es auch im Training, manchmal würde ich sogar sagen gibt es das auch im Alltag, wo man, wo man in diesen Zustand kommt, aber am ausgeprägtesten oder dort, wo du es am meisten wahrnimmst sind sicher an Wettkampftagen wo, wo wirklich alles so funktioniert wie vorgestellt.

*Olivia Ruggiero (s)*

Im besten Fall ist es jetzt super eigentlich.

*Interview Person*

Genau.

*Olivia Ruggiero (s)*

Was muss denn deiner Meinung nach gegeben sein, damit du dich in den Flow-Zustand begeben kannst?

*Interview Person*

Sicher die Vorbereitung würde ich sagen, muss gut sein. Oder vielleicht wenigstens wenn es nicht an einem Wettkampf ist, sondern, dann vielleicht einfach das Umfeld oder

einfach so, die die Situation in der du dich befindest. Ehm Ja, wahrscheinlich auch die State of mind. Schwierig auf Deutsch, so dass dass du das so einem Guten wie auch einfach glücklich bist oder einfach dich dich wohlfühlst in der in der Situation oder so würde ich sagen ja.

*Olivia Ruggiero (s)*

Was machst du selbst, um in diesen Flow Zustand zu gelangen?

*Interview Person*

Ja, würd ich sagen, alles was was normal ist vor einem Wettkampf. Irgendwie du du bereitest dich mental darauf vor, du machst du machst, äh mit der Ernährung schaust du, dass das alles, wenn der Wettkampf los geht, das alles bereit ist. Du hörst vielleicht auf der der Rolle, die die passende Musik. Ist auch nicht vor jedem Wettkampf gleich, probiere ich das ein bisschen so anzupassen wie ja mit der Nervosität und was du das Gefühl hast, was du in dieser Situation gerade brauchst und hoffentlich dann, wenn du an der Startlinie stehst, ist oder war es dann das das richtige. Dass du, dass du in diesem Flow Zustand kommst.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm und vielleicht die überschneidet sich das ein wenig aber welche Rituale unterstützen dich, um in den Flow Zustand zu gelangen?

*Interview Person*

Schon. Ja, Rituale würd ich fast eben so mit der mit der Ernährung oder mit dem Aufwärm-Prozess, wo wo ziemlich immer immer vor dem Rennen gleich bleibt, eben mit mit Musik aber auch irgendwie mit einer gewissen Gelassenheit, die man trotzdem auch oder trotzdem nicht zu versteift an den Start zu geht, sondern auch noch eine gewisse Gelassenheit zu haben so ja.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Inwiefern hat dein Training einen Einfluss auf den Flow Zustand am Tag X also an einem Wettkampf Tag.

*Interview Person*

Schon grossen Teil würde sagen eben, wenn du weisst, dass du alles im Training rausgeholt hast und einfach alles gemacht hast, was möglich ist, dann würde ich sagen, ist die Chance grösser, dass dieser Flow Zustand eintritt und drum.. Natürlich gibt es manchmal auch das eben, dass man das so ein Gefühl im Training hat, aber meistens würde ich sagen trainiert man im Training dafür zum zum dann am Tag x in diesen Zustand zu kommen.

*Olivia Ruggiero (s)*

Was sind bei dir die Folgen des Flow-Zustands?

*Interview Person*

Eben verschiedene zum Beispiel im Leben sind das technische technische Abfahrt oder irgendetwas, das man wirklich einfach herunterfahren kann und keine Mühe damit hat oder auch irgendwie, dass man die Beine nicht so so spürt, wenn man, wenn man den Berg nach oben fährt und dass man wie so leichte, leichte Beine hat und ja sich einfach wirklich komplett auf das auf das jetzt konzentrieren kann und auch nicht nicht abgelenkt wird von von irgendwelchen anderen Faktoren.

*Olivia Ruggiero (s)*

Inwiefern hängt der Flow mit deinen Leistungen zusammen?

*Interview Person*

Ähm ich würde schon sagen, dass vor allem an diesen an diesen Tagen, wo wirklich die grossen Resultate drin liegen, ist es meistens auch so, dass der Flow-Zustand dort ist oder eben, dass man diesen Tagen wirklich da in diesen diesen Zustand kommt und dann dann auch ja nochmal ein bisschen mehr möglich ist.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Und wie fühlst du dich selbst also innerlich, wenn der Flow-Zustand vorbei ist?

*Interview Person*

Ähm meistens glücklich, weil dann die Wettkämpfe wahrscheinlich gut waren aber ob das jetzt mit dem Flow Zustand.. Ist noch schwierig zu sagen, aber meistens ist der Flow Zustand dann auch auch fertig, wenn der, wenn der Wettkampf fertig ist und ich würde sagen, dann sind sicher Emotionen da meistens eben, wenn der Zustand da war positive Emotionen grundsätzlich, gibt natürlich auch das andere aber grundsätzlich würde ich schon sagen, auch danach noch noch positiv.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Was beeinflusst deiner Meinung noch sonst noch den Flow Zustand? Also wenn wir jetzt etwas noch nicht erwähnt haben.

*Interview Person*

Vorbereitung ebenso State of Mind. Umfeld vielleicht noch. Das Geht wahrscheinlich ein bisschen in das State of mind, aber eben wenn du sage an einem Kampf bist mit mit einer Gruppe oder eben dein dein Team, wenn du dort eine gute Gruppe um dich rum hast, wo

du dich wohlfühlst und wo du dich wie einfach auf dich selber fokussieren kannst, hilft es sicher auch oder ist es einfacher, sich auf das zu konzentrieren?

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm also hast du das Gefühl, es besteht eine gewisse Abhängigkeit zwischen deinen Teamkolleginnen und Kollegen oder Kollegen vermutliche in deinem Fall, ähm in Bezug auf den Flow Zustand also musst du mit ihnen trainieren, oder wie ist das?

*Interview Person*

Nein, es ist mehr also ich sage nicht nur die Team Kollegen, sondern auch den ganzen Staff sei es sind das Trainer sind des Physios und das einfach alles, wenn du irgendwie nur schon am Abend zuvor am Esstisch mit mit einer guten Gruppen oder du dich wohlfühlst, wo dich am Esstisch wohlfühlst, dann dann habe ich das Gefühl, dann bringt dir das schon so viel, weil irgendwie mit einem guten Gefühl in ins Bett gehen kannst. Und dann dann kumuliert sich dann einfach alles oder auch eben wenn du ja wenn wenn eine Person neben dir steht am Start und und ja die irgendwie ein gutes Gefühl geben kann und darum einfach alles, die die Personen, die du an einem Wettkampftag oder als Vorbereitung vor einem Wettkampf um dich hast, würde ich schon sagen, dass die einen Einfluss darauf haben.

*Olivia Ruggiero (s)*

Du hast gesagt Du arbeitest nicht mit einem Sportpsychologen oder einer Sportpsychologin. Hat das einen bestimmten Grund?

*Interview Person*

Ich habe jetzt schon seit eineinhalb 2 Jahren auf der Pendenzen Liste aber ja, ist noch schwierig zu sagen eigentlich bis jetzt oder im Moment läuft es ziemlich gut und irgendwie ich weiss natürlich er kann mir auch in in guten Situationen weiterhelfen, aber ich habe das Gefühl, er würde mir oder ich hatte dort sicher auch eine eine grosse Hilfe, wenn wenn etwas mal nicht so so geht wie geplant. Aber bis jetzt hat es wirklich einfach irgendwie nicht, es steht auf meiner Liste und bis jetzt bin ich noch nicht oder hab ich hab ich irgendwie den Schritt noch nicht gemacht, zum dort die Arbeit anzufangen, aber ich hoffe, dass in nächster Zeit irgendwann mal passieren wird oder irgendwie, dass ich diesen diesen Schritt machen werde.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm habt ihr da im Team nicht etwas zur Verfügung?

*Interview Person*

Äh, Team explizit nicht vielleicht vom Verband hätten wir Möglichkeiten aber ja, ich glaube, das ist auch eine Person, wo du wie, vielleicht gut ist, wenn du, wenn das nicht einfach eine Personen vom vom Verband ist, wo du und dann auf diese Person zu gehen kann, sondern

vielleicht eine Person wo auch Aussenstehende ist und vielleicht noch mal einen anderen Blickwinkel auf die Situation haben kann.

*Olivia Ruggiero (s)*

Mhm.

*Olivia Ruggiero (s)*

Was haben psychologische Einflüsse zukünftig für dich für ein Stellenwert?

*Interview Person*

Von von anderen Personen oder von mir persönlich?

*Olivia Ruggiero (s)*

Von den persönlich, deine Psyche?

*Interview Person*

Ja, ich würde sagen, ist ein extrem grosser Faktor in diesem Sport, weil irgendwie ist das ein Sport, wo ja du so so viel am Limit bist, oder auch sei es im Training, oder am Wettkampf, wo du einfach diese letzten paar Prozente einfach nur mit dem mit dem Kopf herausholen kannst und wenn du, wenn der Kopf nicht nicht am richtigen Ort ist, dann ist das einfach nicht möglich, ganz vorne mitzufahren und darum ist sicher ein grosser Teil in unserem Sport.

*Olivia Ruggiero (s)*

Und wie wir es zu zukünftig mit dem Flow umgehen beziehungsweise wie würdest du in einsetzen wollen?

*Interview Person*

Am liebsten würde ich ihn einsetzen an den an den wichtigsten Rennen. Dass ich äh ja wie wie weiss, dass ich sicher an diesen Tagen in in den Flow Zustand komme, das es mir einfach eine gewisse Sicherheit gibt, dass ich, dass ich diese Gelassenheit behalten kann oder das weiss, dass das gut kommt.

*Olivia Ruggiero (s)*

Okay, ja, dann drück ich auf jeden Fall die Daumen dafür.

*Interview Person*

Merci.

*Olivia Ruggiero (s)*

Ja, wir sind inhaltlich von meinem Fragen jetzt am Ende angelangt möchtest du noch irgendetwas abschliessendes sagen oder etwas zum Thema ergänzen?

*Interview Person*

Mhm nein.

*Interview Person*

Ist in Ordnung für mich so.