

PÅVISTE EFFEKTER

Forskning viser, at flow-tilstanden:

- **Modvirker stress**
- **Er gavnlig for læring og personlig udvikling**
- **Er fysiologisk sund**
- **Styrker selvet – øger den mentale sundhed**
- **Er en såkaldt coherence-tilstand, der er helse- og trivselsfremmende**
- **Fremmer læsevnen og omvendt; læsning fremmer evnen til at være i flow.**

For en arbejdsplads giver flow sundhed, færre sygedage, bedre forståelse og mere effektive og vedholdende medarbejdere, fastslår *Frans Ørsted Andersen*.

ALTID-ONLINE-KULTUREN HÆMMER FLOW

For nogle indtræffer tilstanden dagligt, og for andre sker det næsten aldrig. Hvis man gerne vil opleve flow, er der flere ting, man kan gøre. Uanset hvilken aktivitet man foretager sig, kræver det, at man ikke bliver forstyrret. Det bliver vi konstant i dag med vores altid-online-kultur, hvor vi hele tiden laver flere ting samtidig og tjekker mail og nyheder ved siden af og følger med på flere platforme af sociale medier. Når tankene flyver frem og tilbage, er det præcis det modsatte af flow.

ØG CHANCEN FOR FLOW

Det handler om at være egen herre over sin koncentration. Mindfulness er en god teknik til at lære indirekte, hvordan man styrer sin koncentration. Dernæst er læsning en super god øvelse, da læsning kræver, at man aktiverer syv-otte forskellige centre i sin hjerne - og det kræver koncentration. Projekt RO(man)TID arbejder netop med dette. At du som deltager finder mere off-line tid, oplever at komme i flow ved hjælp af læsning, finder tid til fordybelse i læsning, styrker din koncentrationsevne og dermed opnår øget mentalt velvære og genfinder læselysten.

Projektet er støttet af Slots- og Kulturstyrelsens udviklingspulje.

flow

- HVAD ER DET?



FLOW - HVAD ER DET?

Du kender sikkert begrebet, men ved du egentlig hvad flow er? Du sidder og arbejder eller beskæftiger dig med en hobby: Måske læser du en bog eller en god artikel, måske laver du mad eller løber orienteringsløb. Hvad end det er, tiltrækker det din fulde opmærksomhed og koncentration, og du er i den tilstand, som man inden for psykologien kalder for **flow**.

FULD KONCENTRATION

Tilstanden indtræffer som et biprodukt af fuld koncentration, engagement og fordybelse i en aktivitet. Den kan opstå, når du er alene, sammen med din partner eller med kammerater. Selvom det er en udadrettet tilstand, lukker man af for alle forstyrrelser. Flow er kendetegnet ved, at der ikke er andet til stede i din bevidsthed end det, som du foretager dig.

Det er den mest opmærksomme tilstand, som vi kender til, siger *Frans Ørsted Andersen*, der er lektor og Ph.d. på Institut for Uddannelse og Læring ved Aarhus Universitet. - De fleste har prøvet at miste tidsfornemmelsen i en aktivitet, der går godt. Det er en god markør for flow, understreger han.

EN LANG RÆKKE FORDELE

Udover at være behageligt i sig selv kan tilstanden også medføre en række egenskaber, som er meget brugbare. Når man er i flow, er indlæringen optimal. Det er attraktivt i et samfund, hvor vi hele tiden skal lære nyt. Flow medfører, at man lukker ned for forstyrrelser eller ting, der ellers kræver mental energi.

Normalt er vi påvirket af impulser; man har ondt i ryggen, man er småsulten eller måske lidt sur. Når man er i flow, lukker man ned for alt det. Alt ens mentale energi er samlet ét sted. Ens kreativitet og entreprenørskab blomstrer, og den mentale energi betyder, at vi bedre får ideer, forståelse og indsigt, forklarer *Frans Ørsted Andersen*. Som om de egenskaber ikke var attraktive nok i sig selv, har flow også en række positive fysiske kendetegn. Hjerterytmen falder, og det samme gør ens niveau af kortisol – populært kaldet stresshormon.

Frans Ørsted Andersen er autoriseret psykolog og lektor, Ph.d. ved Institut for Uddannelse og Læring ved Aarhus Universitet. Her forsker han til daglig i psykologi, opmærksomhed og koncentration i forhold til uddannelse. Han er tilknyttet projekt RO(man)TID som samarbejdspartner i projektet. Derudover er han medlem af European Flow Research Network (EFRN), hvor han deltager i diverse projekter og han er bl.a. også forfatter til bogen Flow i hverdagen.

Navigation mellem stress, kaos og kedsomhed fra 2013.

"Flow er kendetegnet ved, at der ikke er andet til stede end det, som du foretager dig. Det er den mest opmærksomme tilstand, som vi kender til."

Frans Ørsted Andersen

