



# Impuls-Seminar **Work In Flow\*** Gewinner sind Spaßarbeiter

- Trainieren die besten Sportler der Welt härter, mehr oder einfach nur etwas anders?  
Die Wissenschaft beweist: Flow ist der Zustand, in dem sich das Potential des Menschen optimal entfaltet. Menschen im Flow folgen einfachen Prinzipien, sie verfügen über maximale Energie, spüren Lebensfreude, leben Ihre Stärken und sind dauerhaft erfolgreich und gesund. Diese Menschen nutzen Ihr gesamtes Potential.

## Zielsetzung

Sie sind verantwortlich für die Erfüllung der Ziele Ihres Bereiches. Sie sind erfolgreich und wollen sich weiterentwickeln. In diesem Impuls-Seminar werden Ihnen Ansatzpunkte zur Weiterentwicklung Ihrer „FLOW-Kompetenzen“ nahegebracht.

Das oberste Ziel dabei ist jedoch nicht mehr Erfolg, sondern mehr Flow und mehr Spaß. Sie entwickeln ein Gefühl für die Steuerung der Flow-Einflussfaktoren. Sie werden zum Flow-Experten, in dem Sie Ihre Rahmenbedingungen für Flow entdecken und erarbeiten.

Sie können Möglichkeiten entwickeln, die Bedingungen für Flow in Ihrem Team zu fördern und zu optimieren. Nutzen Impulse für mehr Flow, mehr Spaß, bessere Gesundheit, weniger Bore-Out und Burn-Out, besseres Teamwork, weniger Fluktuation, mehr Kreativität, mehr Höchstleistung und mehr Unternehmenserfolg.

## Zielgruppe

- (Angehende) Führungsnachwuchskräfte oder Sporttrainer, die sich auf ihre neue Aufgabe systematisch vorbereiten wollen.
- Führungskräfte, Sporttrainer und Sportler die Sensibilisierung für die Themen Motivation, Selbststeuerung und Leistungsfähigkeit suchen.
- Führungskräfte, Sporttrainer und Sportler, die neue Impulse für die eigene Weiterentwicklung und/oder die ihres Teams suchen.

\*Mit "Flow" bezeichnen Psychologen einen Gefühlszustand, der dann eintritt, wenn man "ganz in einer Beschäftigung aufgeht". Charakteristisch für diesen Zustand ist, dass Tätigkeiten in hohem Grade intuitiv ausgeführt werden und als äußerst befriedigend empfunden werden. Geprägt wurde der Begriff "Flow" 1975 vom Psychologen Mihaly Csikszentmihalyi (Beyond boredom and anxiety, 1975, San Francisco, USA). Csikszentmihalyi ist Professor für Psychology and Management an der Drucker School of Management at Claremont Graduate University und leitet dort das 1999 gegründete Quality of Life Research Center.

## Methoden

Die Flow-Gesetze werden in diesem Seminar angewandt. Das macht Spaß. Kurze Vorträge, Videos, Reflexion, Einzel- und Gruppenarbeit, Fallstudien, Spiele und Übungen ergeben einen spannenden, herausfordernden, lehrreichen Mix. Das Seminar verbindet Erfahrungen und Methoden aus Führung in Wirtschaft, Kulturbetrieb, und Hochleistungssport mit aktuellen Forschungsergebnissen.

### Diese Themen und Inhalte erwarten Sie:

- Der Flow-Kanal
- Leben und Arbeiten mit den eigenen Stärken
- Flow im Team
- Bewertung – Blockade – Konzentration
- Status, Flexibilität und Selbstmanagement
- Erhöhung der Unsicherheits-Toleranz
- Flow-Bremsen“ und „Flow-Gaspedale“

# Impuls-Seminar **Work In Flow** Gewinner sind Spaßarbeiter

## Referenzen

Die österreichische Skisprung-Nationalmannschaft hat mit Jonathan Briefs ein FLOW Seminar absolviert.

### Alexander Pointner, Cheftrainer Skisprung Österreich:

*„Jonathan Briefs hat unseren Athleten in diesem Seminar eindrucksvoll aufgezeigt, dass nachhaltige Optimierung von Leistungen nicht mit "mehr-härter- schneller", sondern mit Bewusstheit, hoher Aufmerksamkeit und sinnvollem Umfeldmanagement und somit viel mehr Spaßfaktoren viel effektiver zu erreichen ist.“*

### Thomas Morgenstern,

#### Olympiasieger, Weltcupsieger und Weltmeister 2010:

*„Es geht um zielstrebiges Arbeiten, und irgendwann macht es 'Klick', wenn man sein Ziel nicht im Ergebnis sucht, sondern in einer Entwicklung. Ich weiß, dass ich gut Skispringen kann, wenn ich auf meine Fähigkeiten vertraue. Aber sobald ich verbissen bin, mit dem Messer zwischen den Zähnen, dann geht das nicht. Das Seminar mit Jonathan hat mir viele Aspekte bewusst gemacht. Im letzten Winter war ich so lange im "Flow" wie nie zuvor.“*

### Gregor Schlierenzauer,

#### Team-Olympiasieger, Skiflugweltmeister, Weltmeister 2010:

*“Man merkt als Spitzensportler gleich, ob etwas funktioniert oder nicht. Es ist wie im richtigen Leben: Manchmal arbeitet man sechs Stunden und merkt es nicht, weil alles leicht geht. Und manchmal denkt man nach einer halben Stunde: Mein Gott, wann ist der Tag endlich vorbei? Es geht um den Menschen in Balance. Dafür war das Seminar hochinteressant, sehr wertvoll und absolut empfehlenswert.“*

## Jonathan Briefs

ist Schauspieler, Regisseur, Coach, Autor und Humorberater.

Er ist als Coach (Ausbildung: Martina Schmidt-Tanger/ Thies Stahl) schwerpunktmäßig im Bereich Beruf/ Berufung (Barbara Sher) tätig und als Kommunikationstrainer u.a. als Impro- Coach (Keith Johnstone) im Einsatz. Jonathan Briefs ist Dozent der Dr. Bock Coaching Akademie in Berlin. Im Bereich Unternehmenstheater ist er für führende Firmen wie z. B. AXA, Telekom. PWC, Allianz, DKV, Deutsche Post bundesweit als business-artists.de unterwegs.

Nach dem Studium der Kunst- und Baugeschichte in Aachen war er deutschlandweit als Schauspieler und Regisseur tätig.

**Allianz**   Deutsche Telekom 

Jonathan Briefs ist LIFO-Analyst und Mitglied der German Speakers Association (GSA) und GLOBAL SPEAKERS FEDERATION (GSF).



## Kontakt

Jonathan Briefs  
Huhnsgasse 34a  
50676 Köln

T 0179 640 57 25  
[www.jonathan-briefs.de](http://www.jonathan-briefs.de)

Termine auf Anfrage in ganz Deutschland möglich. In-House Seminare nach individueller Vereinbarung, adaptiert für den Bedarf durch Vertiefung einzelner Aspekte. Maximal 20 Teilnehmer pro Seminar. Seminarsprache ist deutsch.