

Denken In Bewegung

Zwischen Flow und Grit

Prof. Dr. Ruth Neubauer-Petzoldt

Interaktiver Vortrag für die
4. Praxiskonferenz
Coaching und persönliche Entwicklung
der Studienstiftung des deutschen Volkes
14./15. Oktober 2023, Berlin

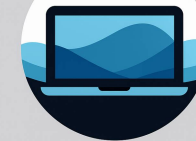
Every copy of this document or of a part of it has to contain the copyright explanation, the reference as well as the trademark of the author: © Prof. Dr. Ruth Neubauer-Petzoldt

 **Guide Rail**

RNeubauer@hotmail.de
ruth-neubauer-petzoldt@fau.de

Schreibzentrum

Erlangen-Nürnberg



Beratung & Coaching



Detail aus dem Weltgerichtstriptychon von Hieronymus Bosch (ca. 1495)

Kopffüßler im Wissenschaftsbetrieb ...

Prof. Dr. Ruth Neubauer-Petzoldt
Literatur- & Kulturwissenschaftlerin,
Trainerin und Coach
Themen: Zeit- und Selbstmanagement,
Motivation und Selbstcoaching,
Projekte betreuen und Führungskompetenz
Ausbildung Sakraler Tanz und Achtsamkeit (MBSR)

Gehen

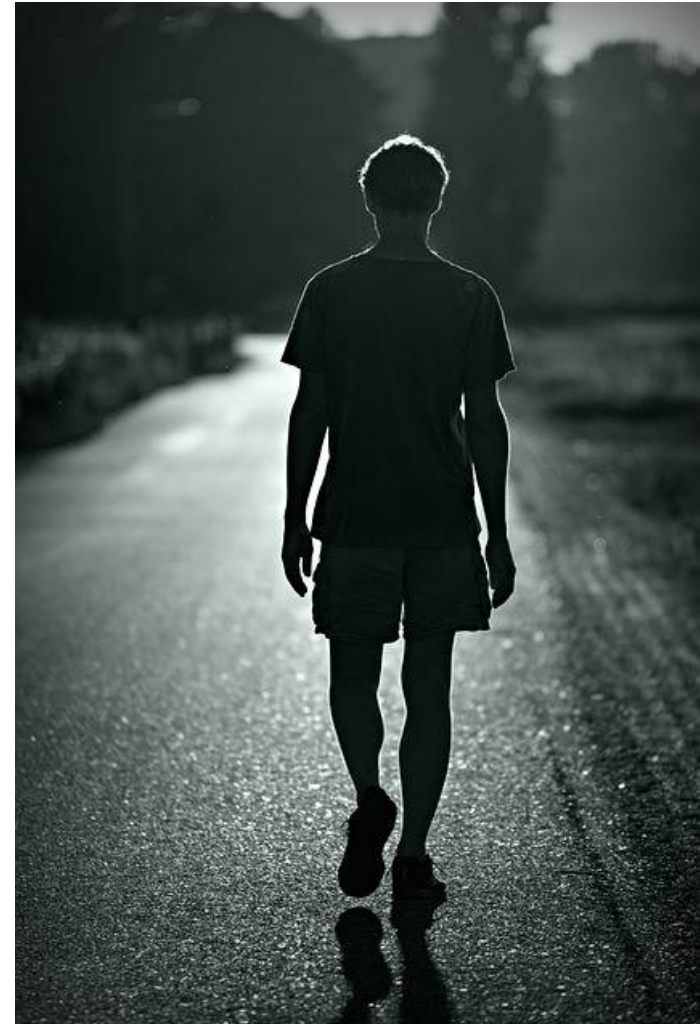
Wissenschaftler*innen

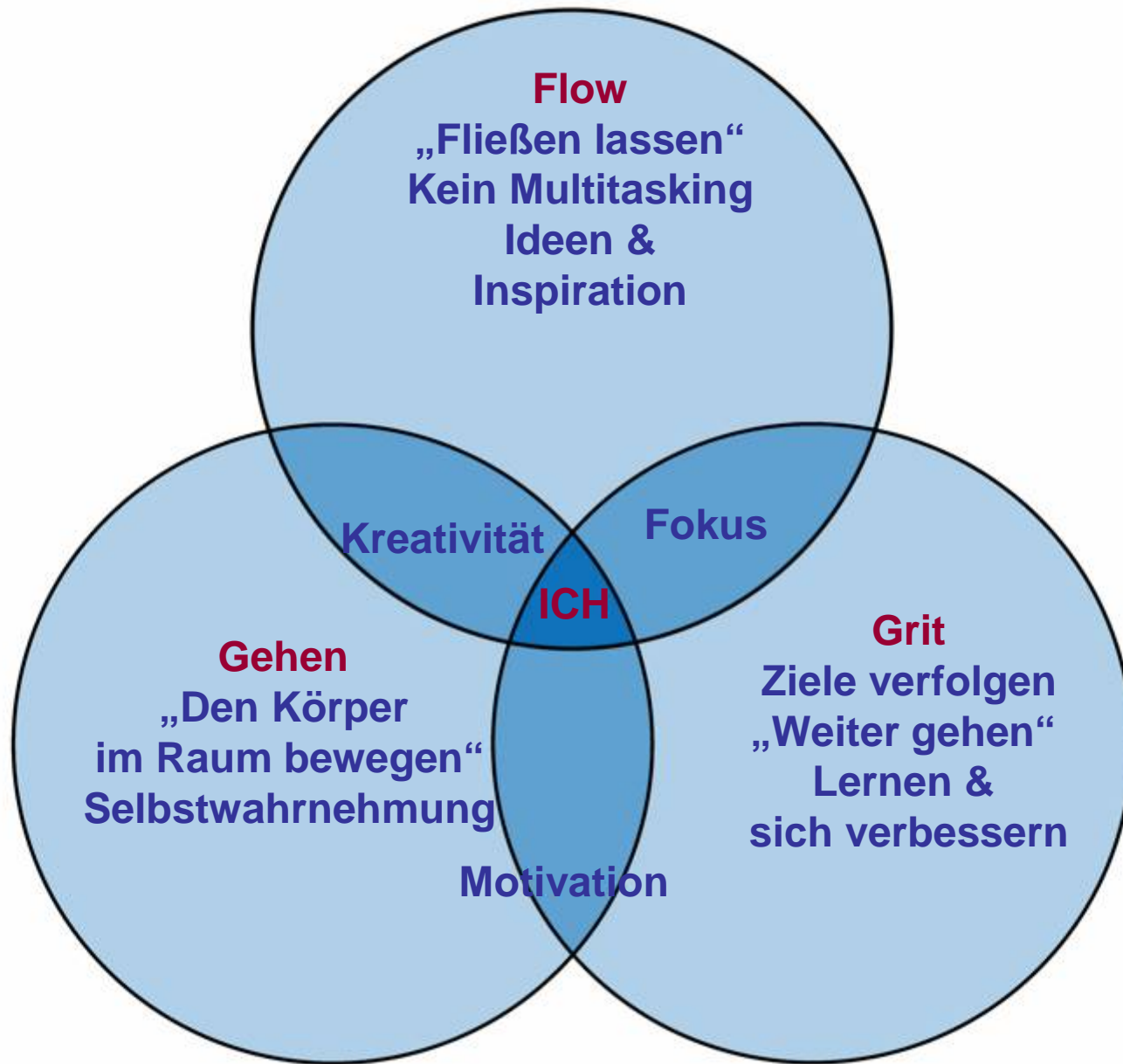
als Jäger und Sammler

- Etwas durchgehen
- Aufgabe angehen
- Prozess = Vorgang
- Übergangslösung
- In großen oder kleinen

Schritten gehen

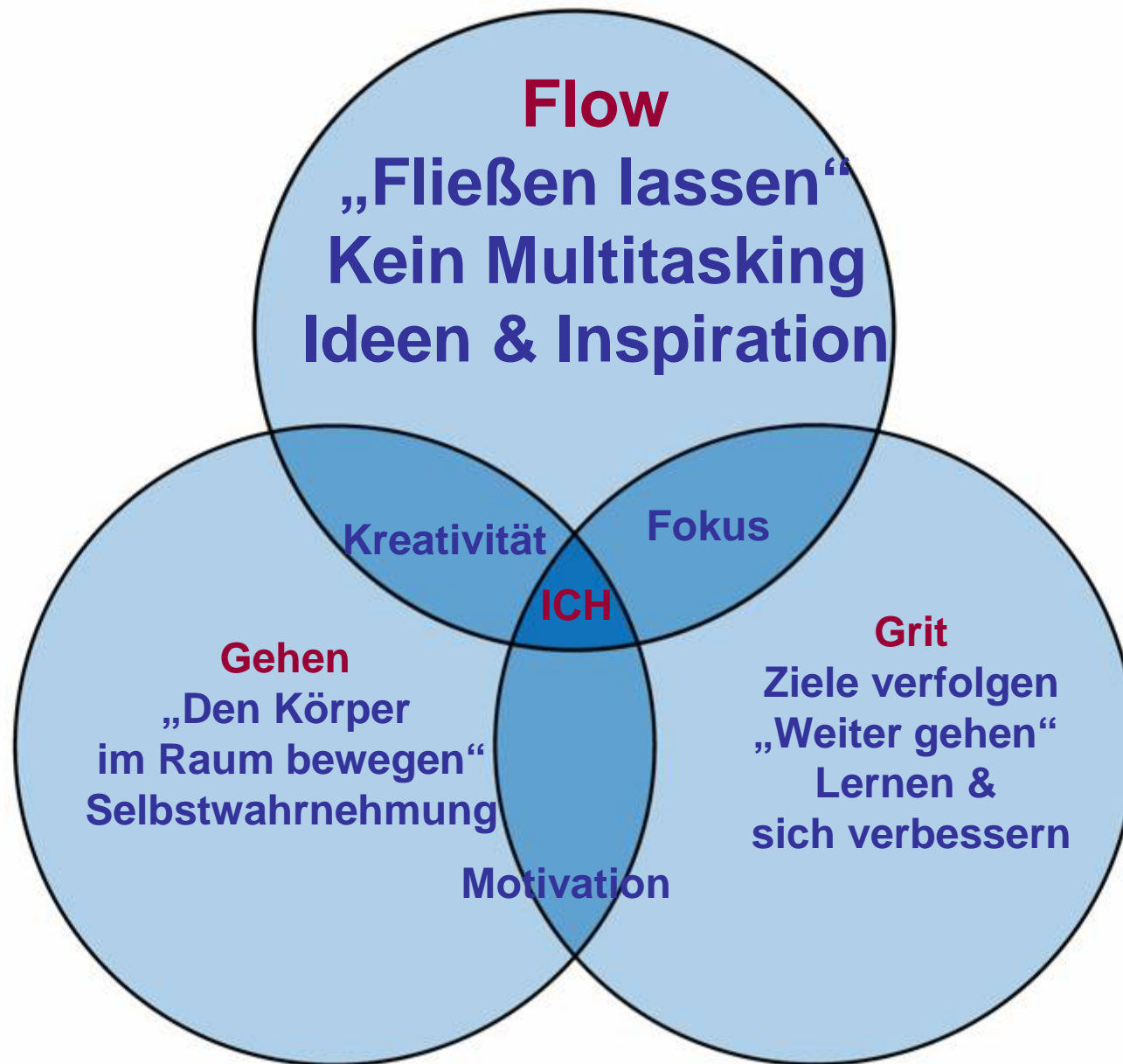
- Etwas geht mir nach
- Durch den Kopf gehen





Flow & Grit

- Es geht hier nicht um konkrete Ergebnisse oder um richtig oder falsch
- **Sie** initiieren einen **Prozess**, der vor vielen Jahren mit Ihren ersten Schreib-/Arbeits-Erfahrungen begonnen hat:
in vielen Schritten – (Selbst-)Coaching
- Notieren Sie sich Ihre **Ideen, Fragen und Anmerkungen** und stellen Sie sich **selbst motivierende Fragen!**



Laden Sie den Flow ein:

Sie kennen den Flow und wie er zu Ihnen kommt:

Ihre individuellen Rituale als **Einladung des Flows**:

„sweet spot“

- * Keine Störungen
- * Gute Atmosphäre
- * **Erwartung & Ergebnis**
passen zusammen
- * **Fokus & Konzentration**



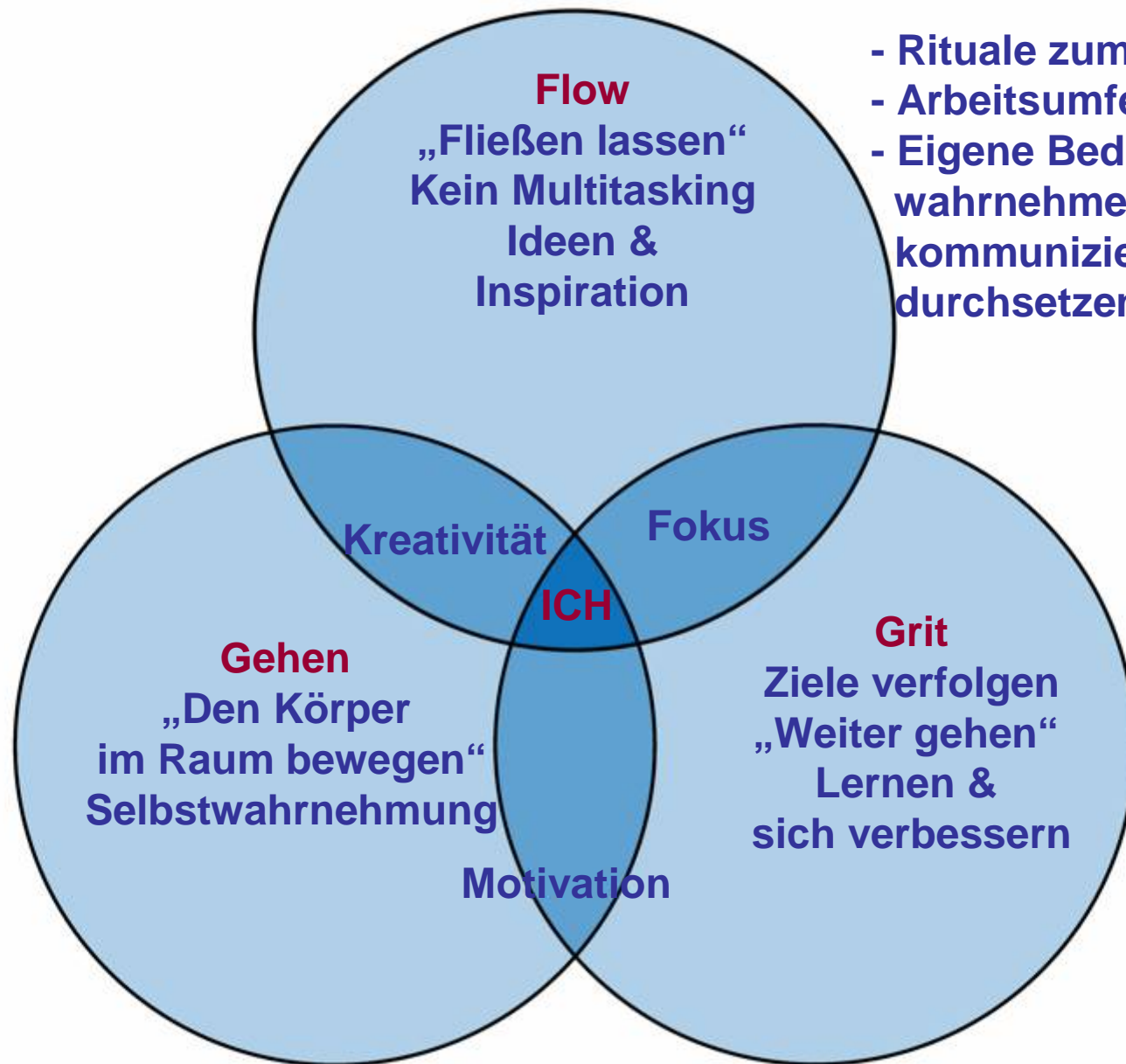
Flow & Grit: Den Flow einladen

Ihr individueller Flow entsteht in dem Bereich zwischen Überforderung und Unterforderung, zwischen Langeweile und Stress und zu viel Druck, was zu Stress und Angstzuständen führen kann.

Sie haben die Kontrolle über Ihre Arbeit, Ihre Ziele und die verfügbare Zeit.

Sie haben eine Aufgabe, die Sie herausfordert und Ihren Fähigkeiten und Kompetenzen entspricht.

Vgl. Csikszentmihalyi's Flow-Modell



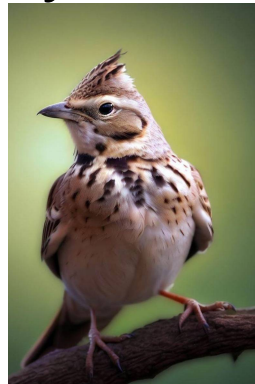
- Rituale zum Anfangen
- Arbeitsumfeld anpassen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen & kommunizieren & durchsetzen

Ihre Fragen an sich selbst:

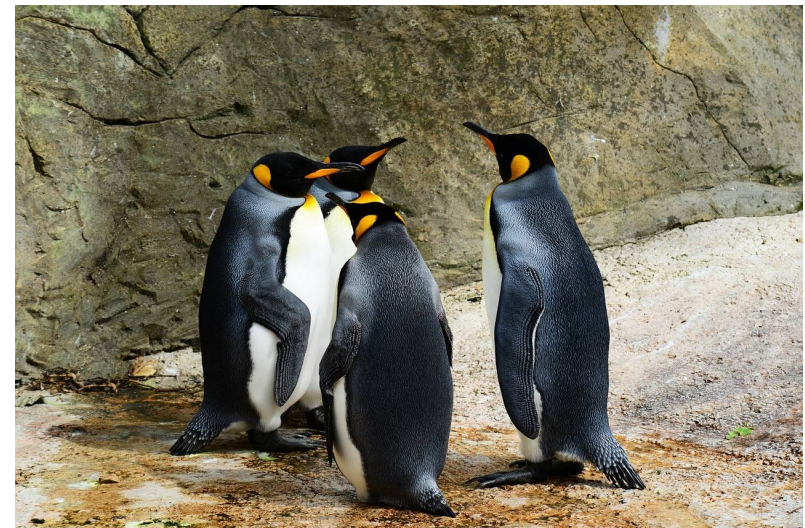
- Wie geht es mir?
- Wie habe ich bisher den **Flow** eingeladen?
- Wie kann ich meinen **Fokus** besser finden?
- Welche **Rituale** setze ich ein? Neue Rituale?
- Was ist mir wichtig? Welches **Bedürfnis** hat Vorrang?
- **Was will ich jetzt?** Jetzt erreichen? Jetzt tun?

Coachen Sie sich Selbst:

- Synchronisieren Sie Ihre Arbeitszeiten mit Ihrem individuellen Biorhythmus



- Fokus auf das, was gut lief!
- Und kommunizieren Sie:

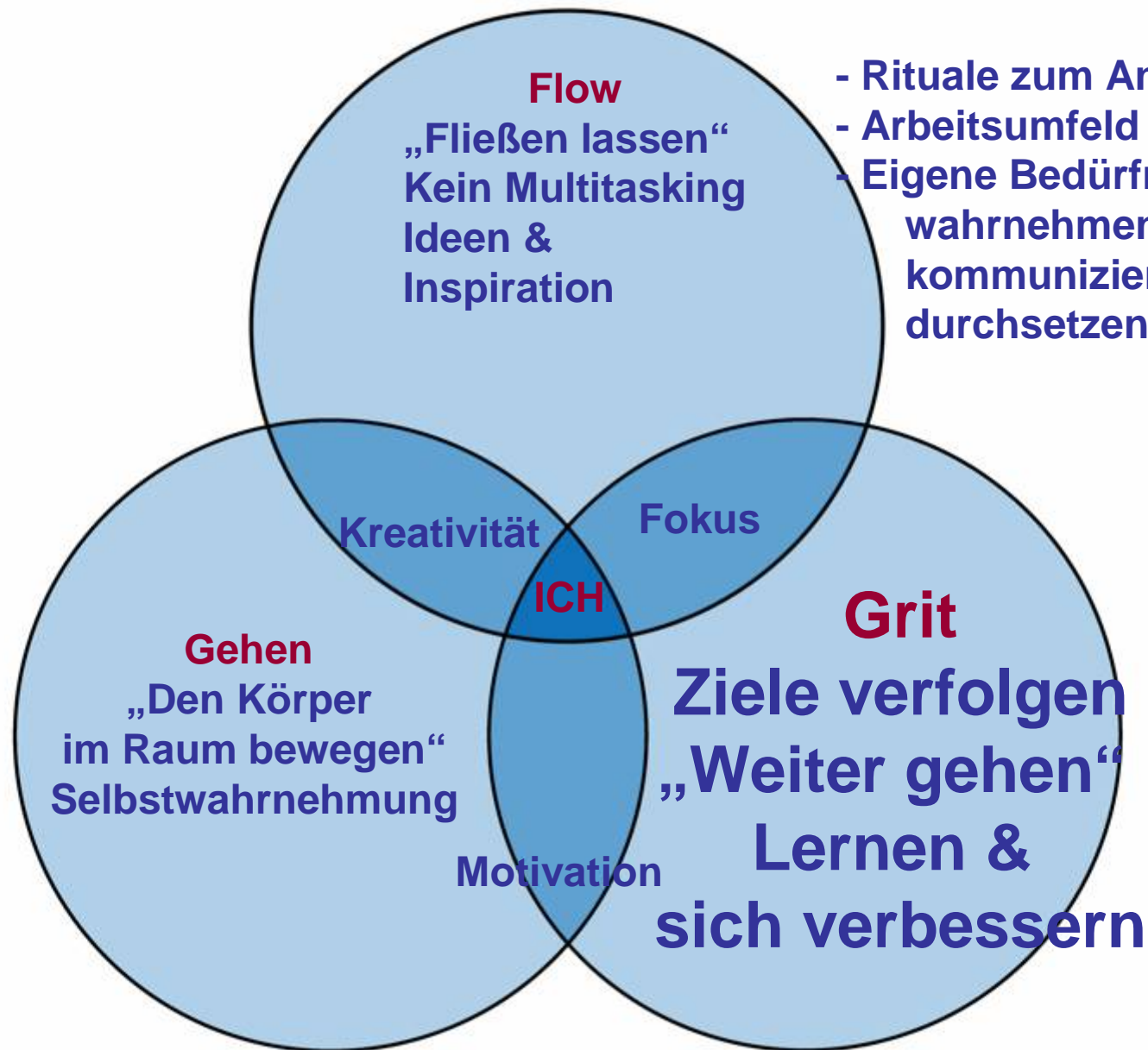


Motivation für Ihr Projekt

Im Fokus: Selbstermächtigung

„*Selbstermächtigung*“ bedeutet auch:

- **Selbstsorge** für sich & für ihre Nächsten
- Entwickeln und nützen Sie **Ihre Talente & Fähigkeiten**
- Verfolgen Sie das Ziel, dass Sie selbst an Ihren Aufgaben **wachsen & kreativ** sein können
- Teilen Sie dies mit Anderen, geben Sie Ihre Erkenntnisse weiter



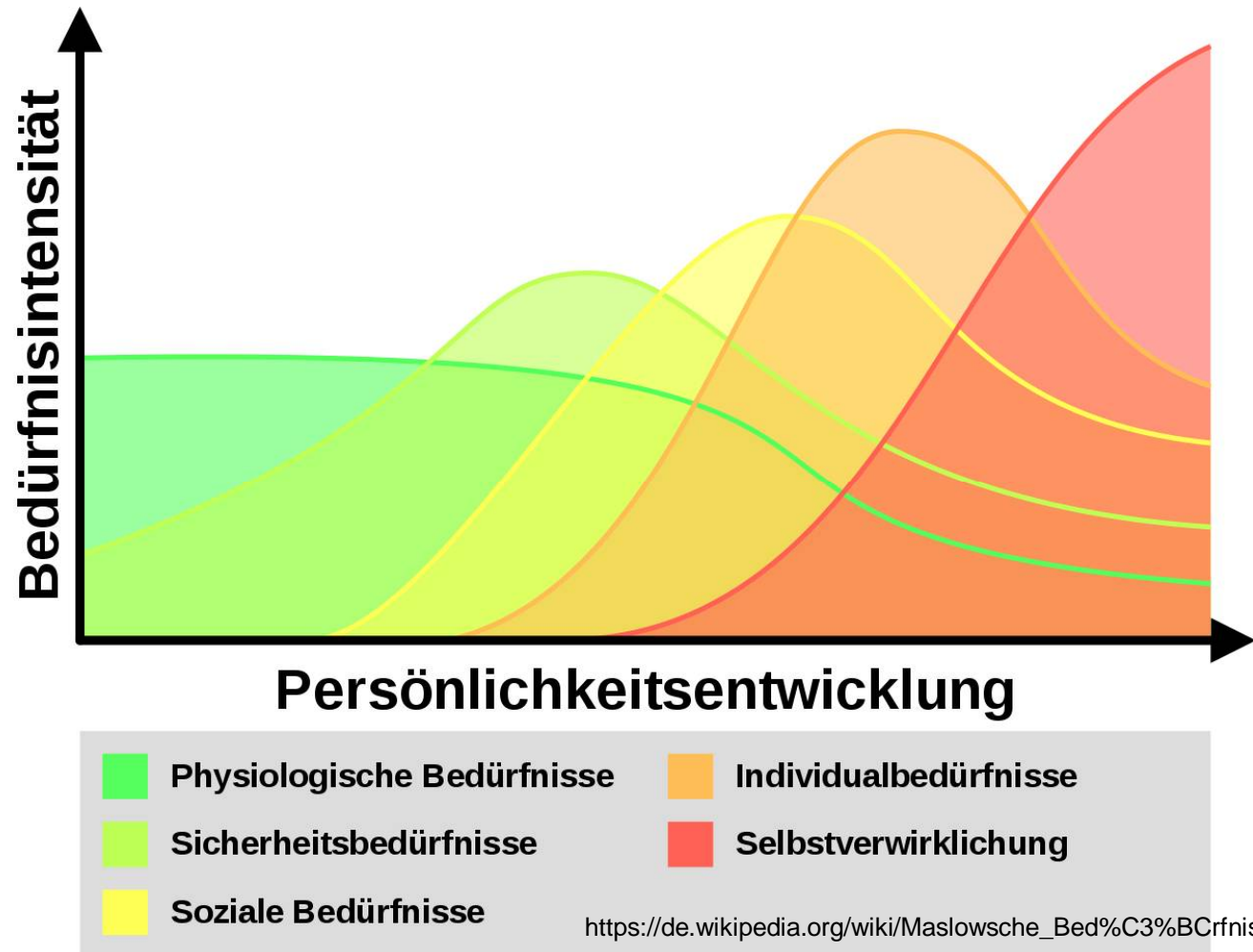
Grit: Durchhaltevermögen & Leidenschaft:

das Erreichen schwieriger & langfristig zu verfolgender Ziele:

- Begabung, Disziplin & Fleiß,
- Kompetenz, Wissen & Metakognition,
- Die nachhaltige & fokussierte Arbeit über einen langen Zeitraum!
- Motivation, Kreativität & Neugierde,
- Sie sehen Sinn in dem, was Sie tun!

Motivation für Ihr Projekt

Die Bedürfnispyramide nach Abraham Maslow



Flow & Grit

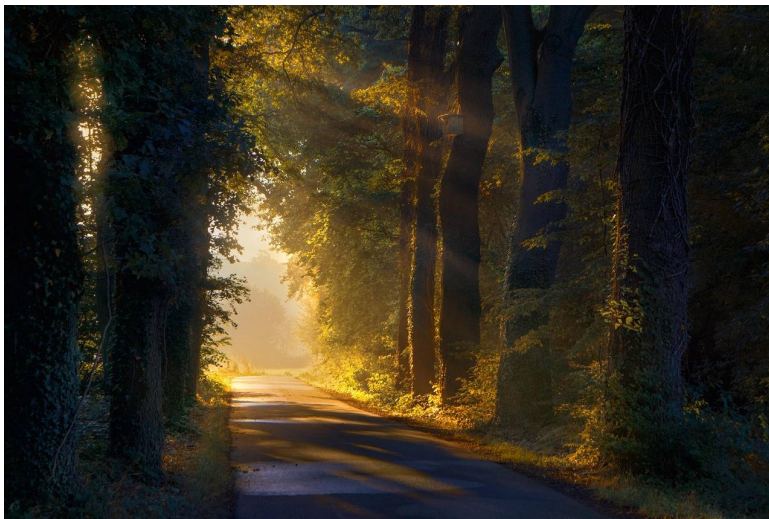
Zitat von Erling Kagge, *Philosophie für Abenteurer*, Berlin 2020, S. 143:

„Ganz objektiv gesehen, war ich als Skiläufer, Segler und Bergsteiger im Gegensatz zu vielen anderen rein körperlich eher schwach. Und es gab niemanden, der glaubte, ich könne einen Verlag betreiben – auch nachdem ich begonnen hatte, gab es noch lange Skeptiker. Streng genommen habe ich nur drei Vorteile gegenüber anderen Leuten mit ähnlichen Träumen: Ich habe es versucht, ich bin standhaft geblieben und ich war geschickt genug, mich zu verbessern.“

Ihr Projekt im Fokus

Selbst-Reflexion und Motivation

Weshalb sind Sie hier?
Was wollen Sie ändern?



**Ihr Ziel im Fokus:
Schreiben Sie es auf...
ganz konkret & mit Details!**

- z. B.: Ich will zwei Tage pro Woche an meiner Forschung arbeiten
- Bis September 2024 schließe ich zwei Paper ab.

Motivation für Ihr Projekt

Im Fokus: Selbstermächtigung

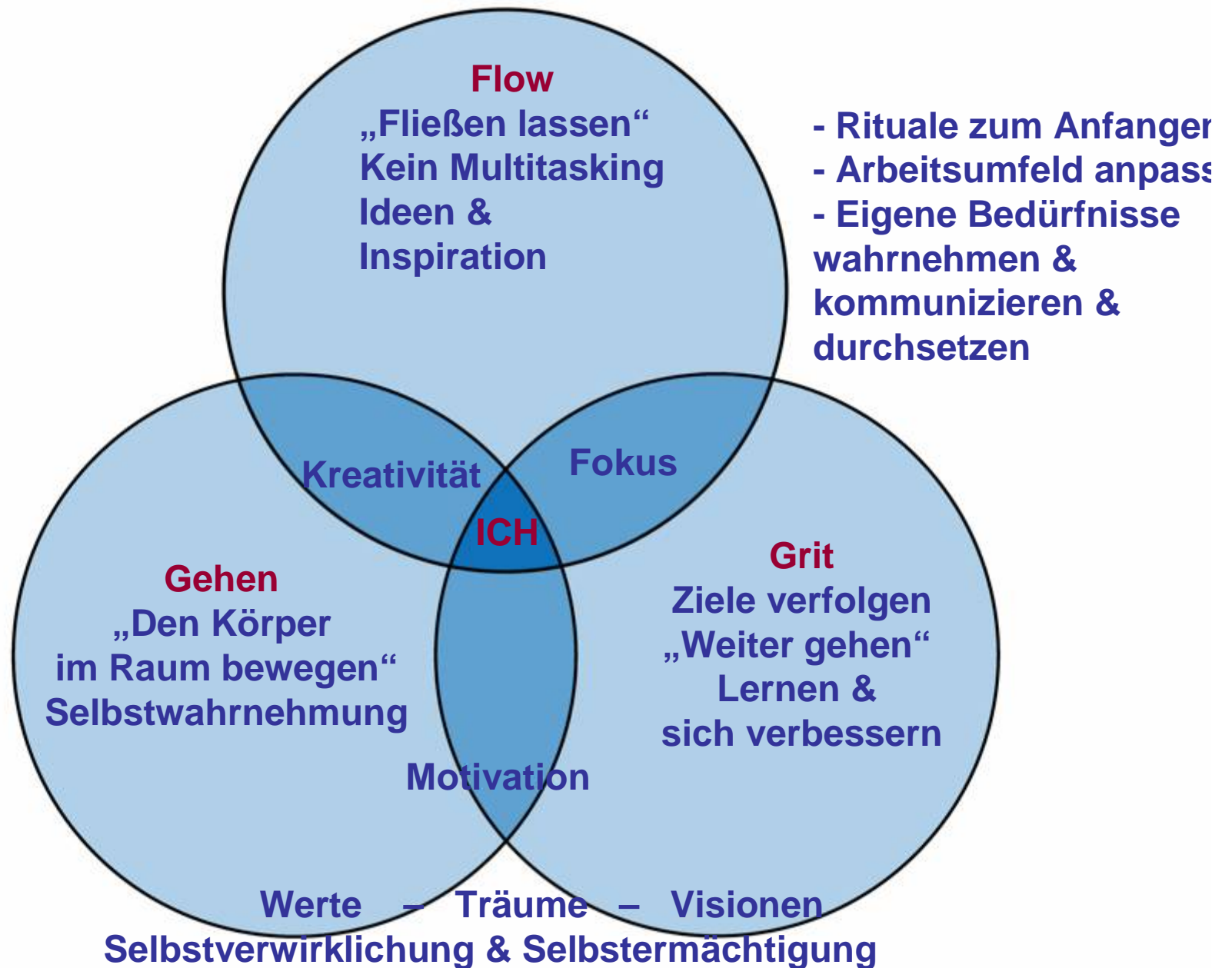
„*Selbstermächtigung*“ bedeutet auch:

- **Selbstsorge** für sich & für Ihre Nächsten
- Entwickeln und nützen Sie **Ihre Talente & Fähigkeiten**
- Verfolgen Sie das Ziel, dass Sie selbst an Ihren Aufgaben **wachsen & kreativ** sein können
- Teilen Sie dies mit Anderen, geben Sie Ihre Erkenntnisse weiter

Metakognition

- Bewusst Wahrnehmen – Überprüfen – Anpassen : „*Ich denke darüber nach, wie und warum ich ...*”
- Mein Plan, das Problem zu lösen.
- Ich habe noch andere Optionen und Lösungsmöglichkeiten
- **Ich überlege mir den nächsten Schritt.**
- Vielleicht versuche ich mal ...
Ich habe etwas verändert!







Gehen

Peter Handke, der im **Gehen** Tagebuch schreibt und nur im Gehen ins Schreiben kommt, notiert:

„Nur im **Gehen** öffnen sich die Räume und tanzen die Zwischenräume! Nur im **Gehen** drehe ich mich mit den Äpfeln im Baum. Nur dem Gehenden wächst ein Haupt auf den Schultern. Nur der Gehende erfährt die Ballen an seinen Füßen. Nur der Geher spürt einen Zug durch den Körper. Nur der Geher erfaßt den hohen Baum im Ohr - die Stille! Nur der Geher holt sich ein und kommt zu sich. Nur was der Geher denkt, gilt.“

Zum Weiterlesen: Peter Handke: Die Zeit und die Räume. Notizbuch 24. April -26. August 1978. Hrsg. von Ulrich von Bülow, Bernhard Fetz und Katharina Pektor. Suhrkamp Verlag, Berlin 2022.

Sich im Raum bewegen

Forscher der Stanford University haben herausgefunden, dass Spaziergehen die kreative Inspiration fördert. Sie untersuchten das Kreativitätsniveau von Menschen beim Spaziergehen im Vergleich zum Sitzen.

Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition, 40 (4), April 2014, 1142-1152.

Die kreative Leistung einer Person stieg beim Gehen um durchschnittlich 60 Prozent:

Gehen in einer reizarmen Umgebung ist der ideale Generator für Inspiration, Fokus und neue Ideen.



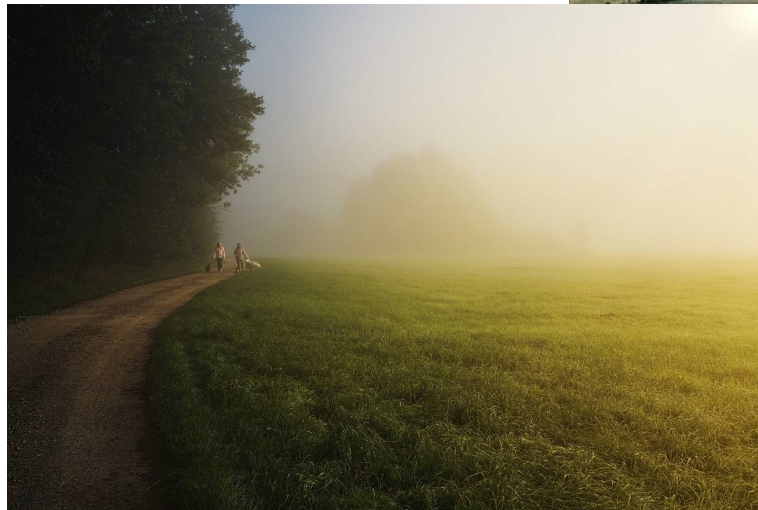
Gehen als Kreativitätsschub:

Ideengeber & Gedankenfluss

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

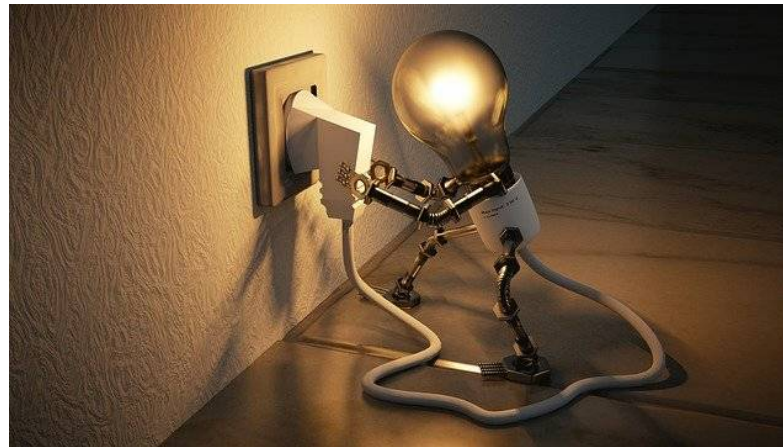
Kreativität bewegt sich zwischen Problemlösung, innovativer Idee und einer Haltung der **Grenzüberschreitung**, wenn neue, so nicht gedachte und diskutierte Ideen anschaulich gemacht und umgesetzt werden.

Gehen – egal wo, aber ohne viele äußere Reize! 5 bis 20 Minuten



Denken In Bewegung - Flow &
Grit von Ruth Neubauer-Petzoldt

Wenn der Weg zum Ziel funktioniert –
perfekt! **Aber ...**



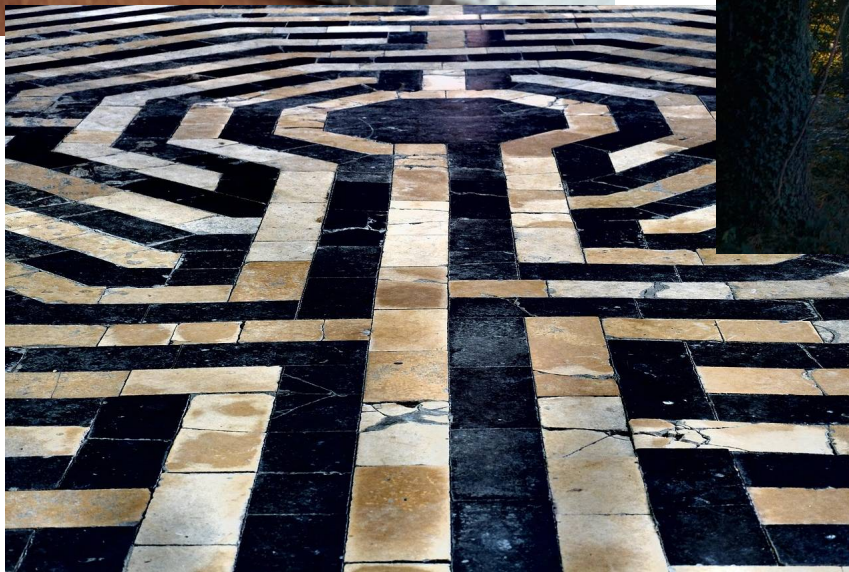
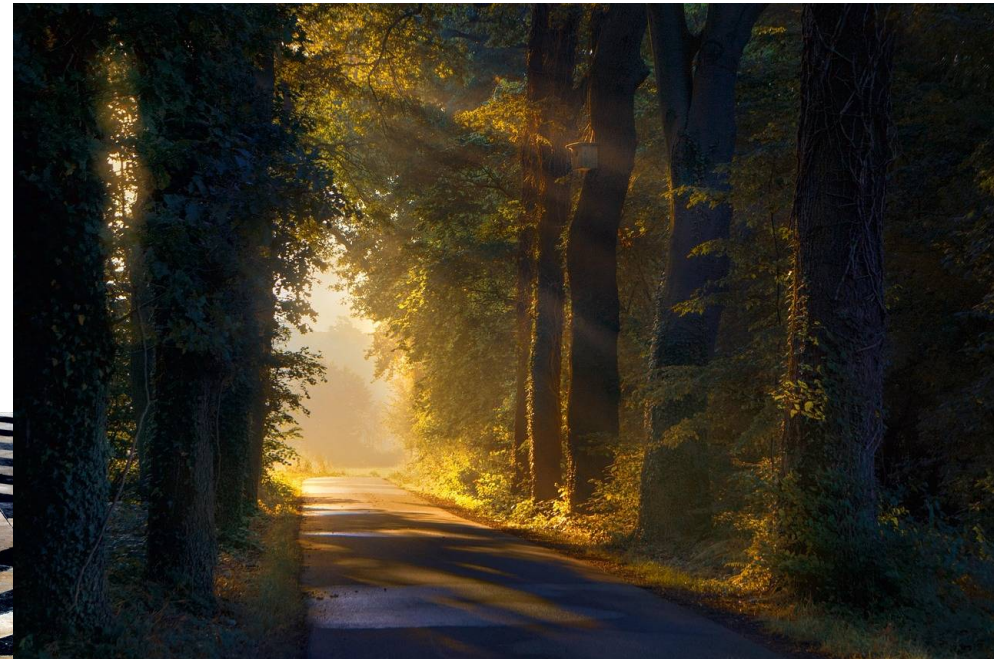
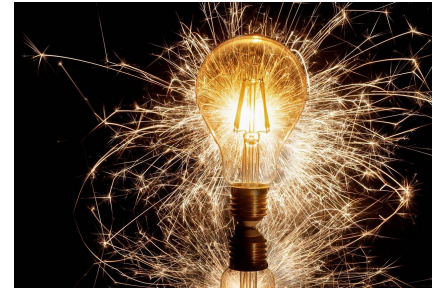
Sie müssen Ihre **Komfortzone kennen – und Sie dann auch einmal verlassen,**

wenn Sie etwas Neues denken und ausprobieren wollen, um neue Dinge – auch über sich selbst – zu lernen!

Ihre Komfortzone

- Hier funktioniert die Einladung des Flow:
Notieren Sie Ort, Zeit, Umfeld ...
- Wann haben Sie zuletzt etwas gemacht,
was Sie noch nie zuvor gemacht haben?
- Was möchten Sie Neues lernen?
- Was möchten Sie (vorher) abschließen?
- Was haben Sie für einen Traum?

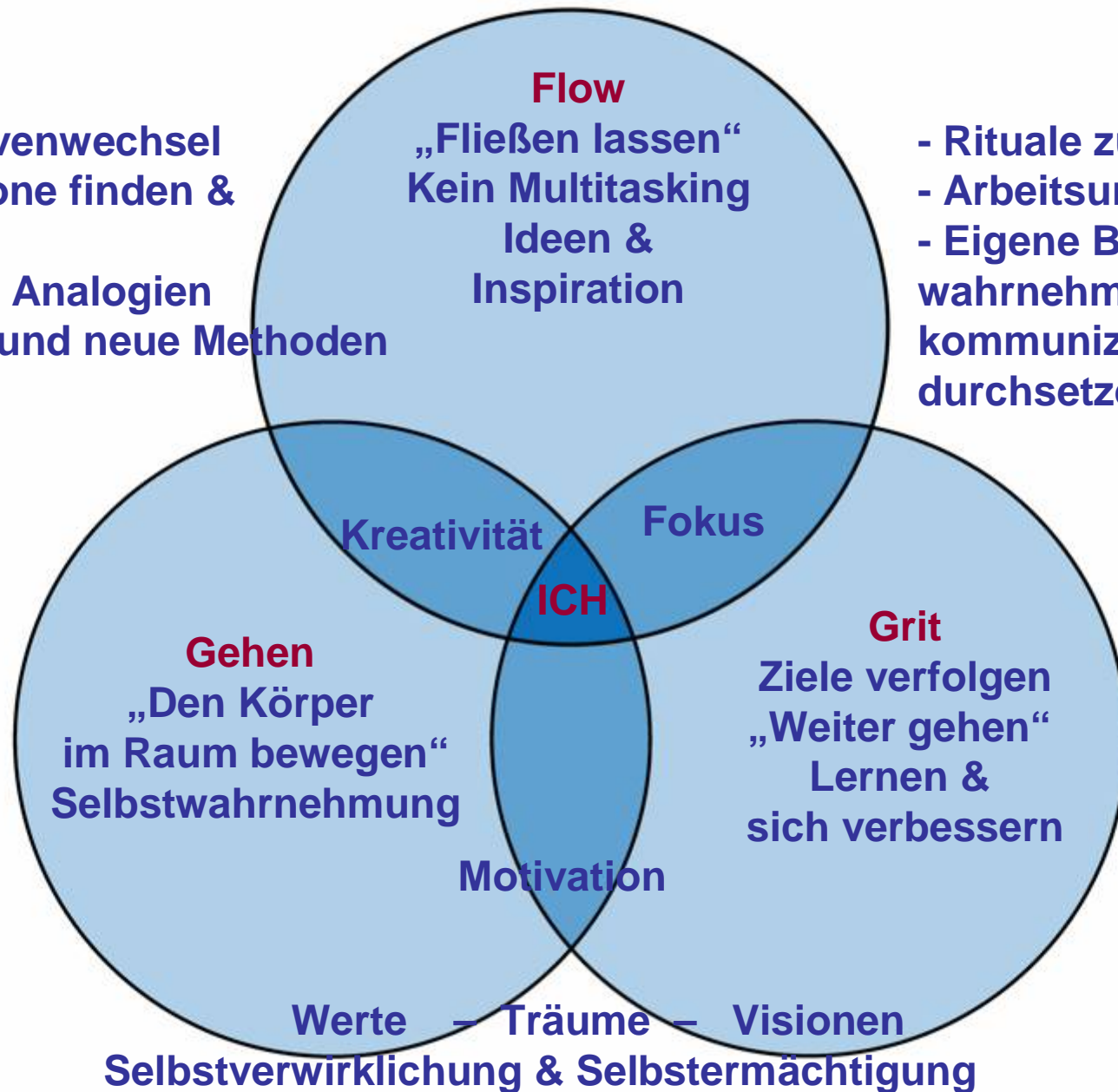
Tipps für das Gehen im und mit dem Kopf



Denken In Bewegung - Flow &
Grit von Ruth Neubauer-Petzoldt



- Perspektivenwechsel
- Komfortzone finden & verlassen
- Denken in Analogien
- Mindmap und neue Methoden



- Rituale zum Anfangen
- Arbeitsumfeld anpassen
- Eigene Bedürfnisse wahrnehmen & kommunizieren & durchsetzen

Flow & Grit & Gehen: Wegmarken der Resilienz

Die sieben Säulen der Resilienz

- Realistischer Optimismus
- Akzeptanz der Situation
- Selbstwirksamkeit:
 Sie können gestalten!
- Eigenverantwortung
- Soziale Beziehungen,
 Vertrauen und
 Netzwerkorientierung
- Lösungsorientierung
- Zukunft gestalten

ist ein Prozess,
ein Weitergehen –
wie Schreiben,
Lernen,
Forschen,
Sich Weiter-
Entwickeln.

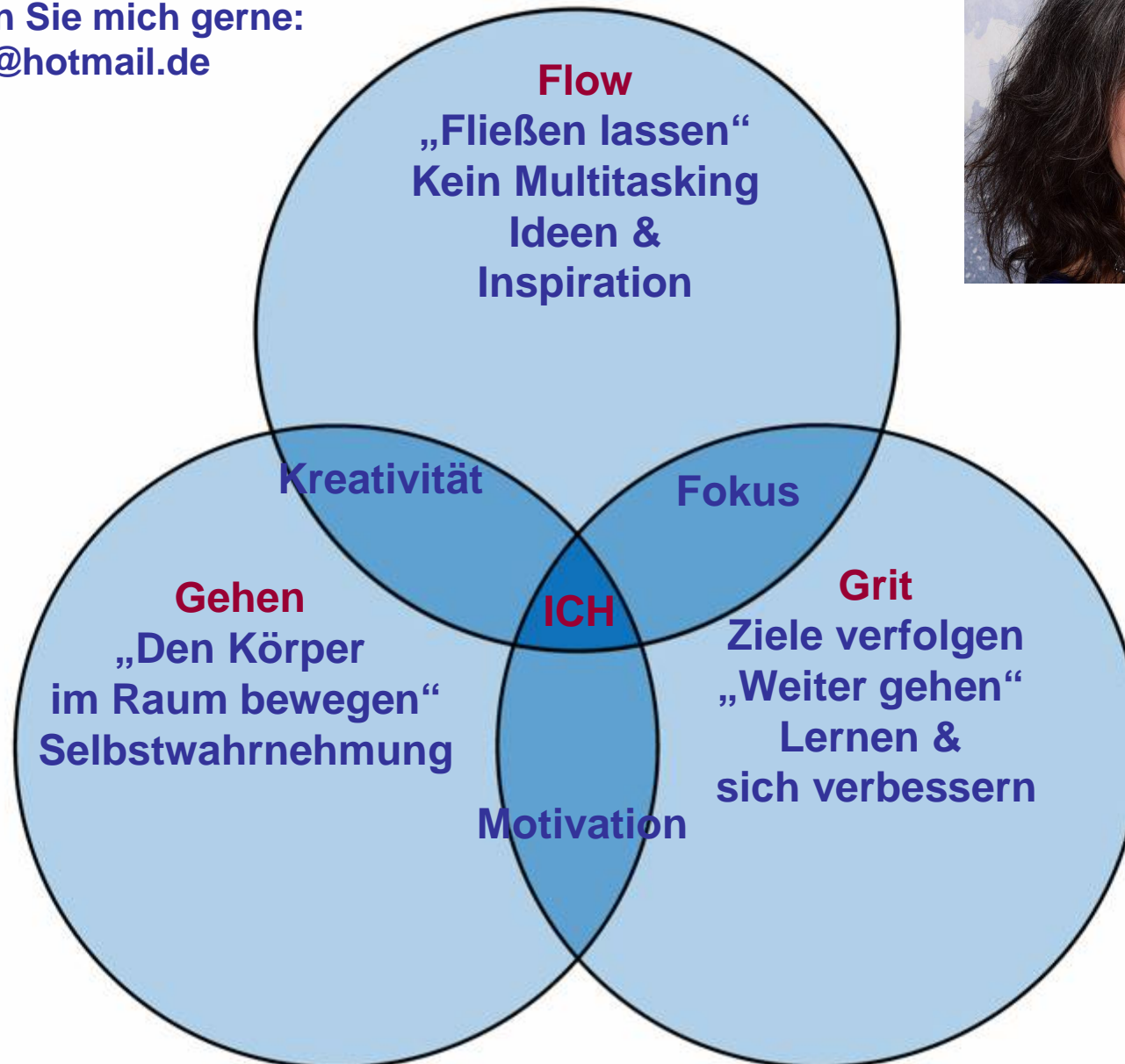
**Können Sie die sieben Säulen
auch in *Flow & Grit & Gehen*
wiederfinden?**

Sören Kierkegaard:

„Daß Sie spazieren ist das Wichtigste. [...] Wenn ich nur gehen kann, fürchte ich nichts, nicht einmal den Tod; denn solange ich gehen kann, entgehe ich allem. [...] Ich laufe mir jeden Tag das tägliche Wohlbefinden an [...] und ich kenne keinen Gedanken, der so schwer wäre, daß man ihn nicht beim Gehen los würde.“

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg – Flow & Grit!

Ihre Ruth Neubauer-Petzoldt
Kontaktieren Sie mich gerne:
RNeubauer@hotmail.de



Verwendete Quellen und Empfehlungen zur Lektüre

- Barry, Lynda: *Syllabus. Notes from an Accidental Professor*. Montreal: Drawn and Quarterly 2014.
- Covey, Stephen R.: *Die 7 Wege zur Effektivität: Prinzipien für persönlichen und beruflichen Erfolg*. Offenbach: Gabal 2014
- Csikszentmihalyi, Mihaly: *Flow und Kreativität. Wie Sie Ihre Grenzen überwinden und das Unmögliche schaffen*. Stuttgart: Klett-Cotta 2018.
- Dörrie, Doris: *Leben Schreiben Atmen. Eine Einladung zum Schreiben*. Zürich: Diogenes 2019.
- Duckworth, Angela: *Grit: The Power of Passion and Perseverance*. New York: Scribner 2016.
- Günther, Katja: *Selbstcoaching in der Wissenschaft - Wie das Schreiben gelingt*. Stuttgart: utb 2020.
- Handke, Peter: Tagebücher - <https://www.deutschlandfunkkultur.de/peter-handke-tagebuecher-einer-der-selbst-im-gehen-schreibt-100.html> (letzter Zugriff: 22.09.2024)
- Hennrich, Petra: *Brainstorming for One. 50 Werkzeuge und Übungen für Ihre Kreativität*. Paderborn: Jungfermann 2013.
- Jenny, Peter: *Wahrnehmungswerkstatt Küche. Mit dem Essen spielt man nicht*. Mainz: Hermann Schmidt 2006.
- Jenny, Peter: *Metaphern zur Wahrnehmungskunst: Objekte für unordentliche Gedanken und neue Bilder*. Zürich: GTA-Verlag 2005.
- Johnson, Steven: *Wo gute Ideen herkommen. Eine kurze Geschichte der Innovation*. Bad Vilbel: Scoventa 2013.
- Kagge, Erling: *Gehen. Weiter Gehen. Eine Anleitung*. Berlin: Insel 2018.
- Kagge, Erling: *Philosophie für Abenteurer*. Berlin: Insel 2020.

Verwendete Quellen und Empfehlungen zur Lektüre

- Kierkegaard, Sören: *Gesammelte Werke*. Düsseldorf: Diederichs 1955, Briefe, 35. Abt., S. 169.
- Largo, Remo: *Das passende Leben*. Frankfurt a.M.: Fischer 2017.
- Lenk, Hans: *Kreative Aufstiege. Zur Philosophie und Psychologie der Kreativität*. Frankfurt/Main: Suhrkamp 2000.
- Neubauer-Petzoldt, Ruth: „Modelle der Schreibprozessforschung und ihre Relevanz für die Schreibberatung und Schreibpraxis in den Natur- und Ingenieurwissenschaften.“ In: *Wissenschaftliches Schreiben in Natur- und Technikwissenschaften. Neue Herausforderungen der Schreibforschung*. Hrsg. v. Stefan Scherer und Andreas Hirsch-Weber. Berlin: Springer Verlag 2016, S. 85-106.
- Neubauer-Petzoldt, Ruth: „Modellieren. Die Analogie als Herz der Sprache“. In: *Figurationen 2/2019: Sprachbildlichkeit. Zur Universalpoesie eines Thesaurus*. S. 90-105: <https://figurationen.ch>
- Neubauer-Petzoldt, Ruth: „Zwischen Flow und Grit: Kreative Aspekte des Wissenschaftlichen Schreibens.“ In: *Kreatives und literarisches Schreiben. Standortbestimmung in Theorie und Praxis*. Hrsg. v. Martina Backes und Weertje Willms. Berlin: Frank & Timme 2021, S. 51-70.
- Neuweg, Georg Hans: *Könnerschaft und implizites Wissen. Zur lehr- lerntheoretischen Bedeutung der Erkenntnis- und Wissenstheorie Michael Polanyis*. Münster/New York: Waxmann 3. Auflage 2003.
- Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik. <https://lexikon.stangl.eu> (letzter Zugriff: 22.03.2023).
- Opezzo, Marily und Scheartz, Daniel L.: Give your ideas some legs: The positive effect of walking on creative thinking. *Journal of Experimental Psychology: Learning, Memory, and Cognition*, 40 (4), April 2014, S. 1142-1152.

Verwendete Quellen und Empfehlungen zur Lektüre:

- Raabe, Melanie: *Kreativität. Wie sie uns mutiger, glücklicher und stärker macht*. München: Random/btb 2020.
- Rubin, Rick: *kreativ. Die Kunst zu sein*. München: Droemer/O.W. Barth 2023.
- Schäfer, Brigitte: *Resilienz*. Ditzingen: Reclam 2017.
- Scheuermann, Ulrike: *Schreibdenken. Schreiben als Denk- und Lernwerkzeug nutzen und vermitteln*. Opladen/Toronto: Barbara Budrich/utb 2016.
- Schnierle-Lutz, Herbert (Hg.): „*Alles ginge besser, wenn man mehr ginge*“. *Lob des Gehens und Wanderns*. Stuttgart, Leipzig: Hohenheim 2010.
- Sutter, Matthias: *Die Entdeckung der Geduld: Ausdauer schlägt Talent*. Salzburg: ecowin 2018.
- Sutter, Matthias: „Wenn ich heute dranbleibe, ist morgen der Erfolg größer“. 17. November 2020: https://www.zeit.de/arbeit/2020-11/matthias-sutter-geduld-lockdown-arbeit-oekonomie?utm_referrer=https%3A%2F%2Fduckduckgo.com%2F (letzter Zugriff: 15.03.2023).
- Wolfsbergers, Judith: *Frei geschrieben. Mut, Freiheit und Strategie für wissenschaftliche Abschlussarbeiten*. Köln/Weimar: Böhlau/utb 4. Auflage 2016.
- Zanetti, Sandro (Hg.): *Schreiben als Kulturtechnik*. Berlin: Suhrkamp 2012.

Thanks to Pixabay: Free Pictures from Gerd Altmann and others and to Wikipedia