

# Übung: Think Inside The Box

## oder: wie erreiche ich einen Flow-Zustand?

### Think Inside The Box – Ein Blick nach Innen und die Reflexion der Arbeitssituation

Mit den nachstehenden Fragen setzen Sie sich intensiver auseinander mit dem was Sie können, mit dem was Sie brauchen, um in Ihre Kraft zu kommen – und mit der Frage wohin Sie sich darauf aufbauend persönlich entwickeln wollen.

Kennen Menschen ihre Stärken, können sie berufliche Perspektiven wahrnehmen, erfolgreiche Berufswege entwickeln und berufliche Entscheidungen treffen. Genauso wichtig ist die Frage, in welchem Umfeld und unter welchen Bedingungen ich meine Stärken einsetzen kann. Passen Stärken, Umfeld und Interessen zusammen, können Menschen eher zur Höchstform auflaufen – und sie lernen leichter Neues.

#### Was sind meine Stärken?

- Wie setze ich diese ein und wie entwickle ich sie?
- Wie kann ich [jeweilige Stärke] neu/anders/intensiver einsetzen?

#### Wann bzw. unter welchen Bedingungen erreiche ich einen „Flow-Zustand“?

- Wie kann ich sicherstellen, möglichst häufig im „Flow“ zu sein?
- Was hindert mich in der täglichen Arbeit, in einen solchen zu kommen?
- Was raubt mir Energie? Was gibt mir Energie?

#### Wohin möchte ich mich persönlich künftig entwickeln?

- Was interessiert mich?
- Wofür möchte ich meine Kraft einsetzen?
- Was geht mir leicht von der Hand?
- Bei welchen Tätigkeiten oder bei welchen Themen komme ich in meine Kraft?



Geschäftsstelle  
Landkreis Heidenheim  
Telefon: 07321 321-2558  
frau-und-beruf@  
landkreis-heidenheim.de  
Geschäftsstelle  
Ostalbkreis  
Telefon: 0162 2631236  
frau-beruf@ostalbkreis.de

Kontaktstelle Frau und Beruf  
Ostwürttemberg

[www.frau-beruf.info](http://www.frau-beruf.info)