

# FLOW TRAINING

## Schritt 1 – Erleben!

Nimm deinen Mentee mit auf ein gemeinsames Flow Erlebnis.

1. Bitte deinen Mentee, dein Ziel für das Flow Erlebnis aufzuschreiben.
2. Bitte deinen Mentee, zu notieren, was du gemacht hast und was er/sie gemacht hat.

## Schritt 2 – Hinterfragen!

Bitte deinen Mentee, das Ziel vorzulesen, und stellt fest, ob ihr das Ziel erreicht habt.

3. Bitte deinen Mentee, alles, was effektiv war, in die linke Spalte einzutragen.
4. Bitte deinen Mentee, alles, was weniger effektiv war, in die rechte Spalte einzutragen.

Hilf deinem Mentee, ein Muster zu finden, indem ihr die folgende Frage beantwortet.

5. Frage: „Was haben die Punkte in der linken Spalte gemeinsam, was nicht in der rechten Spalte vorkommt?“

## Schritt 3 – Verstehen!

6. Lass deinen Mentee daraus ein Prinzip formulieren (als Bild, Merksatz oder Geschichte).
7. Fülle anschließend die Verständnislücken deines Mentees, mit dem Input, den du zuvor vorbereitet hast.

## Schritt 4 – Multiplizieren!

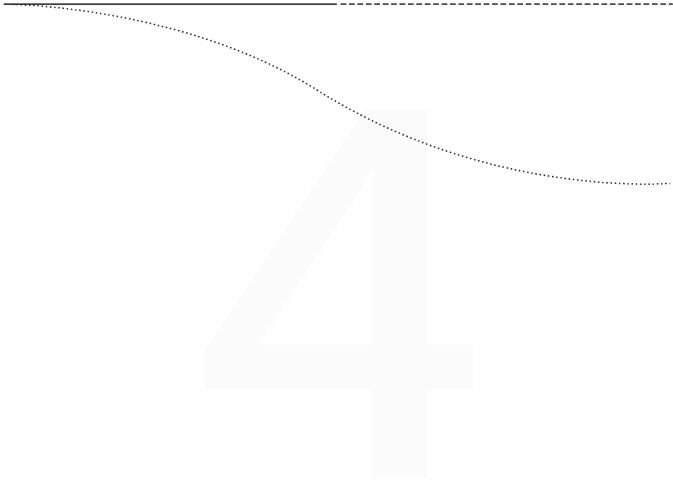
8. Frage: „Wie kannst du die ‚erste Meile‘ gehen und die gelernten Prinzipien anwenden?“
9. Frage: „Wie kannst du die ‚Extra-Meile‘ gehen und andere in den Prinzipien trainieren?“
10. Frage: „Wie kannst du die ‚andere Meile‘ vermeiden, damit du den Sinn nicht verfehlst?“

## Bemerkungen:

- Lege vor dem Flow Erlebnis die Prinzipien fest, die du deinem Mentee beibringen willst.
- Die Fragen und Vorgaben sind sehr spezifisch – bitte verändere sie nicht.
- Unten findest du das Flow Diagramm, das du mit deinem Mentee nutzen solltest.
- Überlege, ob das Flow Training im Einzel- oder Gruppenkontext stattfinden soll.

# FLOW TRAINING

#4 Multiplizieren!

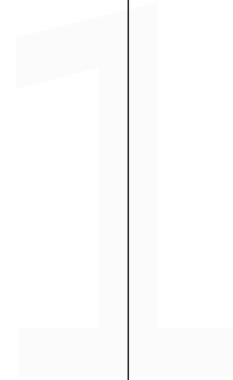


#1 Erleben!

Ziel

Mentor

Mentee



#3 Verstehen!



#2 Hinterfragen!

+

-

