

# Zwischen AR-Lerninhalten und Berufsalltag, Teil 2: Das volle Potential im Flow ausschöpfen



## 1 Potenzialentfaltung



Augmented Reality (AR) Lerninhalte von Virtoon haben sich in der Überbetrieblichen Ausbildung bewährt. Auszubildende entdecken in den Selbstlernphasen ihre eigenen Fähigkeiten. Doch was passiert in der Zeit dazwischen? Da ist Raum für Problemlösungsstrategien und zur Vertiefung der Lerninhalte. Menschlich und auf Augenhöhe, versteht sich. Themen, wie man den Berufsalltag meistert oder Tipps zur Lebensführung sind Programm. Motto: Führen ohne zu führen. Robert Zivkovic bietet tiefe Einblicke in das Unterrichtsgeschehen. Diesmal geht es um die optimale Potenzialentfaltung, die nur im Flow gelingen kann.

Autor

**ZTM/Dozent Robert Zivkovic**  
Albstadt

🌐 [www.virtoon.de](http://www.virtoon.de)

Der Flow ist ein Gefühlszustand, in dem wir konzentriert, mit geschärften Sinnen, glücklich sind. Wir sind aktiv,

im Hier und Jetzt, und erleben den Moment. Im Flow sind wir ganz bei uns und unserer momentanen Tätig-

keit – mehr noch: Wir gehen in ihr auf.

### Woher kommt der Begriff „Flow“

Der Begriff „Flow“ wurde von dem Psychologen Mihály Csíkszentmihályi geprägt und entsteht nur in einem Bereich zwischen Überforderung und Unterforderung. Ohne Flow sind die Entwicklung und Erfolgsaussicht eines Jeden und vor allem unseres Nachwuchses gefährdet.

### Wie entsteht der Leistungswille?

Können alle Auszubildenden wirklich mehr, als wir Ihnen zutrauen? Die Antwort ist leicht: Ja!

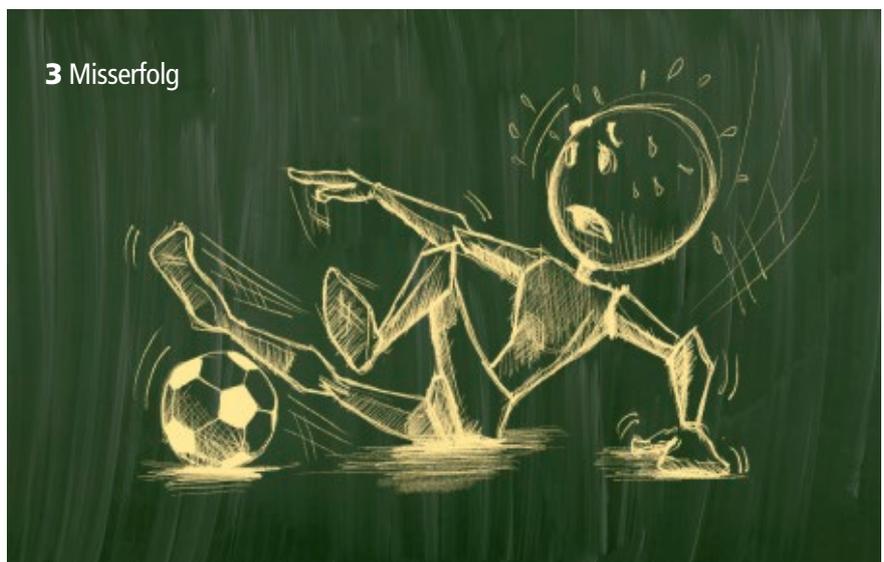
Es bedarf nur den richtigen Anreiz, etwas Geduld, eine geeignete Umgebung sowie fördernde Impulse von Ausbildern und Ausbilderinnen. Der Rest kommt dann von ganz allein. Der Nährboden hierfür ist die Begeisterung, die durch emotionale Anregung im Gehirn entsteht.

Nehmen wir als Beispiel den kleinen Finn, er ist drei Jahre alt und möchte zum allerersten Mal einen Fußball schießen. Er hat schon oft gesehen, wie andere Kinder das tun. Finn ist lebendig, aufgeregt und voller Vorfreude auf das, was jetzt gleich passieren wird, nämlich den Ball zu treffen. Genau in diesem Moment passiert etwas Geniales im Gehirn. Der Dopamin-Spiegel im Mittelhirn steigt, der



den zentralen Kern seines Belohnungssystems (Nucleus accumbens) auf eine Belohnung vorbereitet. Finn ist hoch konzentriert, seine Sinne sind geschärft, er ist in gespannter Erwartung auf das, was gleich passiert. Er schießt, trifft, und welch Wunder, der Ball fliegt genau in die beabsichtigte Richtung. Er ist außer sich vor Freude. Er hat sein erstes Erfolgserlebnis mit

einem Fußball gemacht (Abb. 2). Seine Erwartung hat sich erfüllt, und als Belohnung schüttet sein Gehirn weitere neuroplastische Botenstoffe aus, und der Vorgang im Gehirn beginnt erneut. Wir nennen diesen Zustand Begeisterung. Genau in diesem Zustand sind wir glücklich und zufrieden, wir lernen und wachsen. Der Leistungswille entsteht.



## Wie können uns Misserfolge verändern?

Gleiche Situation in einem Paralleluniversum. Finn steht vor seinem allerersten Schuss, geht auf den Ball zu, schießt und ... er verfehlt! Er rutscht auf dem Ball aus und stürzt zu Boden (Abb. 3). Neben den unerwarteten körperlichen Schmerzen und dem Schreck erlebt Finn gerade seinen ersten Misserfolg mit dem Ball.

Jetzt kommt es darauf an, welche Erfahrungen er in der Vergangenheit gemacht hat. Wenn er in anderen Situationen schon öfters Erfolg hatte und sein Selbstvertrauen dadurch gestärkt ist, wird er einen weiteren Versuch wagen. Falls nötig, weitere. Bis er trifft.

Hat er allerdings wenig Erfolgserlebnisse gemacht, wird er nach diesem Erlebnis oder nach zögerlichen weiteren Versuchen so entmutigt, dass er von dem Gedanken ablässt, Ballspielen könnte ihm Spaß machen. Kommen äußere Umstände hinzu, wie zum Beispiel das Lachen anderer Kinder, ein enttäuschter oder mitleidiger Blick der Eltern, fühlt sich das Kind gedemütigt und will es nicht mehr versuchen. Diese seelischen Verletzungen prägen ihn für sein späteres Leben. Finn signalisiert, er hat kein Interesse mehr für den Ball. Mit der Erwartung eines Misserfolges wird er seiner nächsten Aufgabe zweifelnd begegnen. Häufen sich die Misserfolge, wird er künftig bei der Bewältigung neuer

Situationen gewohnheitsmäßig verfahren. Wird er im schlimmsten Fall weiter entmutigt und das Scheitern gibt ihm Recht, entsteht in ihm das Gefühl, das er nur zu wenig taugt. Sein Wille ist gebrochen und sein Selbstvertrauen ausgelöscht. Er fürchtet jeden Versuch neue Erfahrungen zu machen. Ohne Zuspruch, Liebe, Wertschätzung und Anerkennung fehlt Finn die Zuversicht und das nötige Rüstzeug, sich größeren Aufgaben zu stellen und im Leben eines Tages selbstständig und verantwortungsvoll zurecht zu kommen.

## Vom Flow in die Überforderung

Wenn wir uns Aufgaben und Anforderungen in der Ausbildung oder im Leben stellen, die wir bewältigen können, das heißt, unserem Talent und unseren Fähigkeiten entsprechend, dann werden wir durch den Flow wachsen.

Aufgaben und Anforderungen sind dann für uns Herausforderungen, denen wir uns stellen wollen, weil sie uns beflügeln und in eine positive Erregung versetzen. Gelingt unser Vorhaben, gleiten wir in den Flow. Dann

vergessen wir Zeit und Raum, leben nur im Moment und haben das Gefühl, dass es nichts Wichtigeres auf der Welt zu erledigen gibt als unserer Tätigkeit nachzugehen. Unsere Fähigkeiten entwickeln sich, wir lernen und wachsen optimal. Nimmt die Herausforderung allerdings deutlich zu, und wir können sie nur mit größter Mühe bewältigen, bekommen wir es mit der Angst zu tun. Der Körper schüttet Adrenalin, Noradrenalin und Kortisol aus – Stress entsteht.

Steigt die Anforderung über einen längeren Zeitraum weiter an, sind wir nicht nur ängstlich sondern in Sorge darüber, welchen Ausgang unser Vorhaben annehmen könnte. Wir bekommen Existenzängste und zweifeln an unseren Fähigkeiten. Aus dem Stress ist Dauerstress geworden, der nicht einmal mehr in den Urlaubszeiten abnimmt. Es kommt zu erheblichem Leistungsabfall und zur Gefährdung der Gesundheit. Krankheitsfälle häufen sich. In diesem Stadium lernen die Meisten die Überforderung kennen und der Burnout steht schon vor der Tür (Abb. 4). Anzeichen einer deutlichen Überforderung sind Schlappheit, eine innere Unruhe und Reizbar-



keit. Neben Schlafstörungen, Gedächtnislücken, Konzentrationsschwächen und Gefährdung des Immunsystems, kann langanhaltender Stress auch zu Herz-Kreislauf-Erkrankungen führen.

Dass dabei eine gesunde Entwicklung des Menschen und Lernen nicht mehr möglich sind, sollte jedem einleuchten. Die beschriebenen Übergänge sind schleichend und sollten durch Reflexion aufgedeckt werden. Das Einzige das hilft ist, rechtzeitig die Anforderungen anpassen, bis sie wieder mit Elan bewältigt werden können. Alles andere führt zu Frustration bei Ausbilder:innen und Auszubildenden.

### Vom Flow in die Unterforderung

Wenn wir unsere Herausforderungen bewältigen, gelangen wir in den Flow-Zustand. Wir sind aufmerksam und beginnen langsam damit, unsere Tätigkeiten zu kontrollieren. Durch weitere Übungen und Wiederholung entsteht dann die notwendige Erfahrung, Sicherheit und Routine.

Kommen über einen geraumen Zeitraum keine neuen Herausforderungen dazu, gleiten wir in den Zustand der Entspannung. Hier erledigen wir die Aufgaben auch ohne große Kopfarbeit. Jedoch können sich Fehler einschleichen und eventuelle Abweichungen im Arbeitsablauf werden nicht sofort erkannt.



Nach einiger Zeit schwindet auch die Entspannung, und Langeweile macht sich breit. Sie ist nur schwer zu ertragen und erlernte Fähigkeiten scheinen sich wieder zu verabschieden. Da die Langeweile eine seelische Belastung ist, weil das Gehirn zu wenig Anregungen bzw. Impulse zum Handeln bekommt, leiden Betroffene sehr stark darunter und finden sich in der Unter-

forderung wieder (Abb. 5). In diesem Stadium sind Entwicklungen nicht mehr möglich. Schlimmer noch: Unterforderung kann ebenfalls zu einem Burnout führen und sollte deshalb nicht unterschätzt werden. Begleitscheinungen sind unter anderem Niedergeschlagenheit, Leistungsschwäche und Gefühlsabstumpfung. Hier heißt es, reflektieren, sich angemessenen



Herausforderungen stellen, mutig sein durch Angstbewältigung, um wieder in den Flow zu gelangen.

### **Mit Herausforderungen zum Flow**

Herausforderungen sind für uns Menschen lebensnotwendig. Spielerisch lernen, wachsen und gedeihen will und kann der Mensch nur, wenn er eine Anregung zur Aktivität hat. Und ohne wird er traurig und krank.

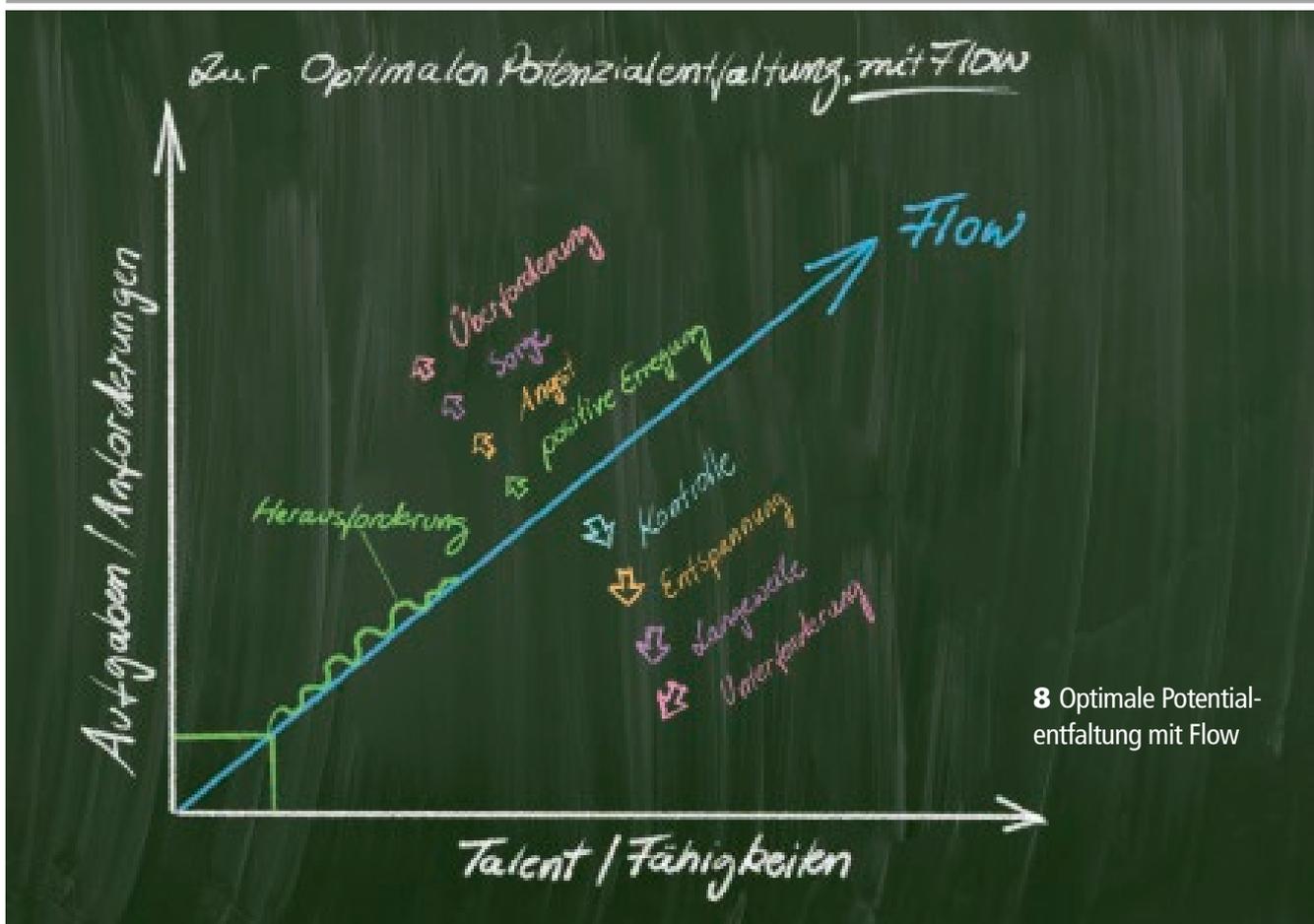
Damit uns Herausforderungen nicht überrollen, müssen wir ein Gleichgewicht zwischen Überforderung und Unterforderung schaffen. Nur so surfen wir strebend unserem Potenzial entgegen, im Flow und auf den Wellen der Herausforderung (Abb. 6). Ausbilder:innen können dabei eine nützliche Triebfeder sein, wenn sie vernünftig fördern und fordern. Jeder Auszubildende muss dabei individuell betrachtet und gefördert werden. Unmittelbares Feedback ist wichtig, kann aber nur gelingen, wenn es sich auf die Sache bezieht, ohne den Selbstwert der Auszubildenden anzugreifen. Eine Beziehung auf Augenhöhe, wertschätzend und anerkennend.

Wer als begeistertes Vorbild seines Handwerks geduldig die Fähigkeiten von Auszubildenden gedeihen lässt, erhält einen erfolgreichen Nachwuchs, der sinnbehaftete Arbeiten erschafft und die Begeisterung des Handwerks weiterlebt.

Damit ein Leistungsglück mit dem Flow dauerhaft gelingt, kann das Diagramm „Zur optimalen Potentialentfaltung“ (Abb. 7) als Navigationssystem von



**7** Diagramm „Zur optimalen Potentialentfaltung“



Ausbilder:innen und Auszubildenden herangezogen werden. Wir können nicht früh genug damit beginnen, uns in verantwortungsvoller und vernunftbegabter Weise um unseren Nachwuchs zu kümmern. Es wäre ein Verbrechen, sein Potenzial zu verschwenden.



**9** Die Erfolge der Auszubildenden miterleben

## Was können wir tun, damit unser Nachwuchs gelingt?

Begeisterte Vorbilder sind der Schlüssel zum Erfolg. Unser Nachwuchs wird so, wie wir ihn sehen, aber auch so, wie sie uns sehen. Das könnte sicherlich eine frohe Botschaft sein, aber auch Grund zur Sorge geben. Denn die Mehrheit der jungen Menschen in Deutschland ist leider der Ansicht, dass sich moralisches Verhalten im Leben nicht auszahlt. Sie sehen von den Erwachsenen und spüren am eigenen Leib, was es heißt, ausgenutzt, beleidigt, erniedrigt, gekränkt und verängstigt zu werden.

Manchmal hilft es, einfach weniger zu tun und den jungen Menschen eine Richtung vorzuleben, die würdevoll, wertschätzend, menschlich, nächstenliebend und erstrebenswert ist. Sie zu fördern, ein offenes Ohr zu haben, ihnen zu vertrauen und sie wachsen zu lassen, statt sie zu beschneiden (Abb. 9).

Wir müssen unserem Nachwuchs einen Raum zum Wachsen geben, Ruhe, Zeit und die nötige Geduld aufbringen. Wir müssen es machen, wie beim Kleinkind, als es das Laufen lernte. Wir haben ihm die nötige Zeit gegeben und nicht eher abgebrochen, ehe es laufen konnte. Wir haben es ermutigt, weiterzumachen, trotz unzähliger Fehlversuche, Stürze, Schmerz und Unsicherheit. Wenn wir dieses Verhalten bei unserem Nachwuchs versäumen, wird er sich vom Handwerk abwenden und den Sinn wo anders suchen.

### Schlussbemerkung

Dieser Artikel richtet sich an alle, die verantwortungsvoll mit sich und anderen umgehen möchten und dabei unterstützen wollen, Fähigkeiten und positive Eigenschaften zu entwickeln. Die Regeln im Leben sind immer einfach. Aber, um sie zu verstehen und leben zu können, braucht es Beispiele und Erfahrungen. Nur so können sie zur Gewohnheit werden und hoffentlich eines Tages zur Überzeugung. ■

In der nächsten Ausgabe lesen Sie  
Von digital zu Handwerk: speedup28 wird Open Source