



| Inhaltsverzeichnis                      | Seite |
|---|-------|
| Vorworte                                | 1     |
| Flow, Das Flow-Konzept                  | 2     |
| Die 9 Dimensionen des Flow              | 3     |
| Das Flow-Erleben im Sport               | 4     |
| Flow State Scale                        | 5     |
| Der Test                                | 6     |
| Schlussfolgerung                        | 7     |
| Schlusswort, Bibliografie und Impressum | 8     |

## Free your heel, feel the flow!

### Vorworte

#### Riet R. Campell, Direktor SSSA

Aktive und passive Stabilität im Rumpf (Körper), Gleichgewicht und Leichtfüssigkeit sind Voraussetzungen für Glückserlebnisse bei allen sportlichen Disziplinen.

So auch beim Langlaufen und Telemarken, wo die Fersen nicht am Gerät fixiert sind.

Wenn Herausforderung und Können im guten Verhältnis stehen, der Körper und Geist verschmolzen sind, die Konzentration stimmt, die Befangenheit abgelegt ist, das Gefühl der Zeit verloren geht, das Ziel und das Feedback eindeutig ist, so fühlen wir uns rundum wohl. Wir sind im Flow-Zustand.

Am besten erfahre ich bei mir den Flow-Zustand beim Fischen, weil die oben erwähnten Faktoren zusammen spielen ...

Wann warst du das letzte Mal im Flow-Zustand?

#### Andri Poo, Stv. Direktor SSSA

Die zwei Themen dieser Academy haben auf den ersten Blick wenig Gemeinsames. Die Verbindung von emotionaler Wahrnehmung und Gefühlen mit technischen Analysen ist aber insbesondere für Lehrpersonen von grosser Bedeutung. Als Schneesportlehrer ist es unser Ziel, dass Gäste möglichst schöne Momente im Schnee erleben können. Glücksgefühle und Erfolgserlebnisse sind mit besserem technischem Können – egal auf welchem Gerät – einfacher zu erreichen. Die Lehrpersonen können durch technisches Wissen das «Flowgefühl» des Gastes sehr direkt beeinflussen. Zielorientierte Beratungen sind für den Gast oft mit kraftsparendem, fließendem Fahren oder Laufen verbunden und ermöglichen ihm somit einen schnelleren Zugang zum «Flow».

### Flow

Flow. Ein Wort, eine Mode.

Der Begriff «Flow» wird heutzutage in verschiedenen Bereichen verwendet, so auch im Sport.

Wer empfindet dieses Gefühl schon nicht während einer Variantenabfahrt bei perfekten Bedingungen und Schnee-  
verhältnissen?

Schwünge in einem unberührten Hang, absolute Stille, einen Sprung gut gemeistert ... und das Gefühl des Superhelden in einem unserer Freeridevideos kommt auf! Stellen wir uns vor, die Telemarkposition sei nicht kräfte-  
raubend, sondern vielmehr angenehm und sie erlaube uns eine optimale Anpassung ans Gelände. Oder stellen wir uns einen Run in einer Halfpipe vor, der genau unseren Fähigkeiten entspricht. Wir finden das ideale Tempo und einen regelmässigen Rhythmus und können den Run mühelos absolvieren.

Die Wachswahl hätte nicht besser sein können, wir verfügen über eine optimale Kondition und finden einen guten Rhythmus für den Abstoss auf den Langlaufski; Arme und Beine sind perfekt koordiniert und wir kommen immer schneller und immer leichter vorwärts. In all diesen Situationen ist das Konzept *Flow of Consciousness* des amerikanischen Forschers und Psychologen Csikszentmihalyi präsent.

Csikszentmihalyi hat festgestellt, dass es Momente gibt, in denen unser Körper, unser Geist und die unmittelbare Umgebung eine harmonische Einheit bilden.

Später hat Csikszentmihalyi erkannt, dass dieser Zustand auf zahlreiche Lebensbereiche, wenn nicht gar alle, angewendet werden kann.

Wenn wir am Abend in unserem Lieblingsbuch lesen und plötzlich feststellen, dass es schon Nacht ist, oder wenn wir während der Besichtigung eines Museums staunen, wie rasch die Zeit vergangen ist, dann befinden wir uns in einem *Flow*-Zustand und erleben eine sogenannte *optimale Erfahrung*.

Bereits im «Academy 2004/04» wurde im Zusammenhang mit dem Senninger Lehrmodell über diese Thematik berichtet.

Nun ist es interessant, neun Jahre später dieses Konzept erneut genauer zu betrachten und es im Telemark anzuwenden. Telemark ist eine Sportart, in der trotz der körperlichen Belastung das vorherrschende Gefühl der Genuss ist. Dank der harmonischen, flüssigen und tanz-  
ähnlichen Bewegung ist das *Flow*-Erleben selbst für externe Beobachter erkennbar.

Auf den nachfolgenden Seiten wird nach einer theoretischen Darstellung der Konzepte die Bedeutung des Begriffs *Flow* am Beispiel Telemark näher illustriert. Ziel ist es, mögliche Ideen und Instrumente zur Verfügung zu stellen, die das Verständnis des *Flow*-Konzeptes erleichtern und eine nützliche Grundlage für die Anwendung in der Praxis liefern. Es soll dem Schneesportler ermöglicht werden, das Konzept in seiner eigenen Disziplin anzuwenden.

### Das *Flow*-Konzept

Die Theorie des *Flow of Consciousness* wurde bereits 1975 von Wissenschaftlern an der Universität Chicago untersucht. Sie haben die Zusammenhänge zwischen der Vergangenheit einer Person, ihrer Motivation, Wahrnehmung, ihren Emotionen sowie der Entwicklung von materieller Kultur und Gedankengut erforscht.

Dank dieser Studien war es damals möglich, Schlüsse über die Konzentrationsfähigkeit des menschlichen Gehirns zu ziehen.

Beispielsweise sind wir fähig, 125 Inputs pro Sekunde zu verarbeiten. Während einer durchschnittlichen Konversation müssen wir jedoch auf ungefähr 40 Inputs achten.

Daraus geht hervor, dass eine einfache Handlung wie das Sprechen unsere Aufmerksamkeit auf andere Aspekte der aktuellen Situation beeinträchtigen kann.



### 3 Free your heel, feel the flow!

Dennoch können wir unsere Aufmerksamkeit und kognitiven Fähigkeiten mehr oder weniger steuern und gezielt auf etwas richten.

Dies ist umso einfacher, wenn wir uns in einem *Flow*-Zustand befinden: Wahrnehmung, Emotionen und Motivation arbeiten als Gesamtsystem und reagieren auf die Anforderungen der äusseren und inneren Welt.

Das optimale Erlebnis ist eng mit der eigenen Entwicklung und dem soziokulturellen Umfeld verbunden. In anderen Worten: Wenn eine Situation, die von uns Engage-

ment erfordert, positive Gefühle auslöst, sind wir uns darüber oft erst ganz am Schluss bewusst, wenn wir das Ziel erreicht haben und aus der dank einem Zustand höherer Konzentration erreichten *Trance* erwachen.

Es können bestimmte Aspekte (Dimensionen) definiert werden, die diesen psychischen Zustand charakterisieren. Diese Eigenschaften müssen vorhanden sein, damit wir in diese besondere Situation eintauchen und sie erleben können.

#### Die 9 Dimensionen des Flow

|           |   |
|-----------|---|
| <b>D1</b> | <b>Balance zwischen Herausforderung und Können</b><br>Flow kann nur dann auftreten, wenn die eigene Wahrnehmung der Schwierigkeit einer Aktion und die Bewusstheit des eigenen Könnens in ausgewogenem Verhältnis stehen. Dies ist die goldene Regel des Flow, es ist nicht nur eine Frage des Gleichgewichts; die Person muss die Herausforderungen als spannend betrachten und dabei muss sie sich in der Lage fühlen, sie zu überwinden. |
| <b>D2</b> | <b>Verschmelzung von Körper und Geist</b><br>Im Flow-Zustand sind wir völlig in unsere Aktion eingetaucht. Wir wählen die richtige Lösung im richtigen Moment.  |
| <b>D3</b> | <b>Klare Zielsetzung</b><br>Die Ziele müssen stets klar definiert und messbar sein.   |
| <b>D4</b> | <b>Eindeutiges Feedback</b><br>Wir suchen und erhalten für alle Handlungen eine unmittelbare und klare Rückmeldung.   |
| <b>D5</b> | <b>Konzentration auf die bevorstehende Arbeit</b><br>Unsere Aufmerksamkeit richtet sich auf das Hier und Jetzt der aktuellen Situation.   |
| <b>D6</b> | <b>Gefühl der Kontrolle über sich selbst</b><br>Wir haben das Gefühl der Kontrolle über unsere Aktivität.   |
| <b>D7</b> | <b>Befangenheit ablegen</b><br>Wir erleben die Handlung vollumfänglich und fühlen uns kreativ, ohne den Druck, von anderen beurteilt zu werden.   |
| <b>D8</b> | <b>Subjektive Wahrnehmung der Zeit</b><br>Unser Gefühl für Zeitabläufe ist verändert. Sie können uns langsamer oder schneller vorkommen.  |
| <b>D9</b> | <b>Autotelisches Erlebnis</b><br>Wir führen eine Handlung aus, weil sie Spass macht. Der Genussfaktor ist zentral.  |

### Das *Flow*-Erleben im Sport

Ein wichtiger Faktor im Zusammenhang mit dem *Flow* ist die persönliche Wahrnehmung dessen, was man als möglich erachtet, sowie die persönlichen Fähigkeiten, die Möglichkeiten optimal nutzen zu können.

Interessant dabei sind nicht objektive Erkenntnisse, sondern individuelle Erlebnisse.

Wenn man internationale Spitzensportler fragt, wie sie ihre Wettkämpfe, Trainings oder andere zentrale Ereignisse in ihrer Sportart erlebt haben, werden unterschiedliche Begriffe benutzt, um denselben Zustand zu beschreiben.

So zum Beispiel *fokussieren*, *sich konzentrieren*, *Groove* oder *automatischer Modus*. Der brasilianische Fussball-Star Pelé erklärte einst, *er sei den ganzen Tag mühelos gerannt und fühlte eine seltsame Mischung aus Ruhe und Euphorie, während er an den Gegnern vorbei dribbelte*.

Ayrton Senna erklärte nach einem Rennen, er habe sich *in einer Art Hypnose befunden und begann mühelos und ohne sich zu konzentrieren zu fahren. Das Fahren auf der Rennbahn barg weder technische noch psychologische Schwierigkeiten in sich*. Er hatte im Ziel zwei Sekunden Vorsprung auf den Zweitplatzierten. Basketballspieler erklären teilweise, der Korb erscheine ihnen grösser als normal und Billardspieler berichten, dass sie die Laufbahn der Kugel bereits vor sich sehen, bevor sie die Kugel stossen. Bogenschützen behaupten, dass sie bereits beim Abschiessen des Pfeiles feststellen, ob sie in die Mitte der Zielscheibe treffen.

Lara Gut meinte nach ihrem Sturz im Riesenslalom von St. Moritz (Dezember 2013), dass sie sich ohne Sturz in den vordersten Rängen platziert hätte, da sie genau so fuhr, wie sie es sich vorgestellt hatte.

All diese Aussagen sind ein Beispiel dafür, was Begriffe wie *Flow*, *optimale Erfahrung*, *Konzentration*, *Leistungs-trance* u. a. bedeuten können.

### Flow State Scale FSS

Die Flow State Scale (FSS) der Wissenschaftler Jackson und Marsh ist ein Messinstrument zur Erfassung des *Flow*-Erlebens eines Sportlers während einer optimalen Erfahrung.

Es handelt sich um eine Skala mit verschiedenen Faktoren, die hauptsächlich auf folgenden Bereichen basieren: Untersuchung des *Flow* im Sport und ausserhalb, qualitative Analyse der Erfahrungen von Spitzensportlern sowie spezifische quantitative Analysen anhand eines Musters von 394 Sportlern.

Jede Sportart und jede Disziplin hat unterschiedliche Eigenheiten und Merkmale: Bei einem Sportler, der gegen die Stoppuhr rennt, wird D8 beispielsweise eher weniger präsent sein, d. h. er wird die Zeit kaum subjektiv wahrnehmen. Was für diese Person zählt, ist die unmittelbare Rückmeldung der tatsächlichen Zeit (schnell = gut, langsam = schlecht).

Auf der nachfolgenden Seite befindet sich die FSS, die zur Erfassung des eigenen *Flow*-Erlebens dient.

Die Punkte jeder Farbe werden zusammengezählt. Diejenige Dimension mit der höchsten Punktzahl repräsentiert die deutlichste Wahrnehmung des *Flow* während der eigenen Aktivität.



## Flow State Scale

|    |  |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|
| 1  | Du hast dich der Herausforderung gewachsen gefühlt.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2  | Du hast die Aufgabe korrekt ausgeführt, ohne dir über das Vorgehen Gedanken zu machen.         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3  | Du warst dir im Klaren darüber, was du tun wolltest.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4  | Dir war bewusst, was du gut gemacht hast.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5  | Du warst bei deiner Handlung stets konzentriert.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6  | Du hattest die komplette Kontrolle über deine Handlungen.                                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7  | Es war dir völlig gleichgültig, was andere über dich denken.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8  | Dein Zeitgefühl war verändert. Die Zeit verging schneller oder langsamer als normal.           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9  | Du warst begeistert bei diesem Erlebnis.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | Deine Fähigkeiten entsprachen der Herausforderung.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | Es schien, als würden die Dinge automatisch geschehen.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | Du hattest eine klare Vorstellung dessen, was du tun wolltest.                                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13 | Du hast deine Handlungen bewusst ausgeführt.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14 | Du hattest keine Schwierigkeiten, dich auf deine Handlungen zu konzentrieren.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15 | Du hattest den Eindruck, deine Handlungen kontrollieren zu können.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 16 | Du hast dir während des Handels über deine Leistung keine Sorgen gemacht.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17 | Die verstrichene Zeit entsprach nicht der Realität.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18 | Du fandest das erlebte Gefühl toll und möchtest es erneut erleben.                             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19 | Du warst den Anforderungen der Situation gewachsen.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20 | Du hast automatisch gehandelt.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21 | Du hast gewusst, was du erreichen wolltest.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22 | Während deiner Leistung war dir bewusst, dass du diese gut ausführst.                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23 | Du warst vollkommen konzentriert.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24 | Du hattest das Gefühl kompletter Kontrolle.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25 | Du hast dir keine Gedanken darüber gemacht, was du bei anderen für einen Eindruck hinterlässt. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26 | Während deiner Leistung hattest du das Gefühl, die Zeit stehe still.                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27 | Das Erlebte hat einen aussergewöhnlichen Eindruck hinterlassen.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28 | Die Schwierigkeiten entsprachen deinen Fähigkeiten.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29 | Du hast deine Aufgaben spontan und automatisch ausgeführt, ohne darüber nachzudenken.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30 | Deine Ziele waren klar definiert.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31 | Du hättest genau sagen können, wie gut deine Leistung ist.                                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 32 | Du warst total auf deine Handlungen konzentriert.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33 | Du hast über die erforderlichen physischen Fähigkeiten verfügt.                                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34 | Es war dir egal, was andere über dich denken könnten.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35 | Es ist dir teilweise vorgekommen, als würden die Ereignisse langsamer als normal vorbeigehen.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36 | Die Erfahrung war extrem befriedigend für dich.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

## Der Test

Anlässlich des Zweitergätkurses im Dezember 2013 in St. Moritz haben wir den Teilnehmern einen Fragebogen zu dieser *Flow*-Skala abgegeben. Sie wurden aufgefordert, die Fragen aus Sicht eines Sportlers während einer technischen Aufgabe zu beantworten und nicht aus pädagogischer Sicht.

Ziel des Fragebogens war keine Kursevaluation, sondern eine Untersuchung der inneren psychologischen Wahrnehmung und des *Flow*-Erlebnisses während des Telemarkens.

Aufgrund des beschränkten Untersuchungsmaterials wird kein wissenschaftliches Ziel verfolgt. Es wird vielmehr beabsichtigt, die Bedeutung des *Flow*-Erlebens für alle Schneesportliebhaber anschaulich darzustellen und zu erklären.

Das Resultat war, dass die meisten Punkte an die Dimensionen 7 (Befangenheit ablegen) und 9 (Autotelisches Erlebnis) vergeben wurden. Im Gegenteil dazu wurde die Dimension 4 (Eindeutiges Feedback) am wenigsten wahrgenommen.

Das vorherrschende Gefühl der Telemarker in der optimalen Erfahrung war das *autotelische Erlebnis*. Wie lässt sich das erklären?

Die Tatsache, dass es sich um ein Erlebnis auf Schnee handelte, das gute Gruppenklima sowie fast perfekte meteorologische Bedingungen haben sicherlich zu dieser hohen Bewertung beigetragen.

Die aktuelle Situation war ein gutes Gegengewicht zwischen dem erbrachten Einsatz und dem Engagement einerseits, und dem Gefühl von Vergnügen andererseits.

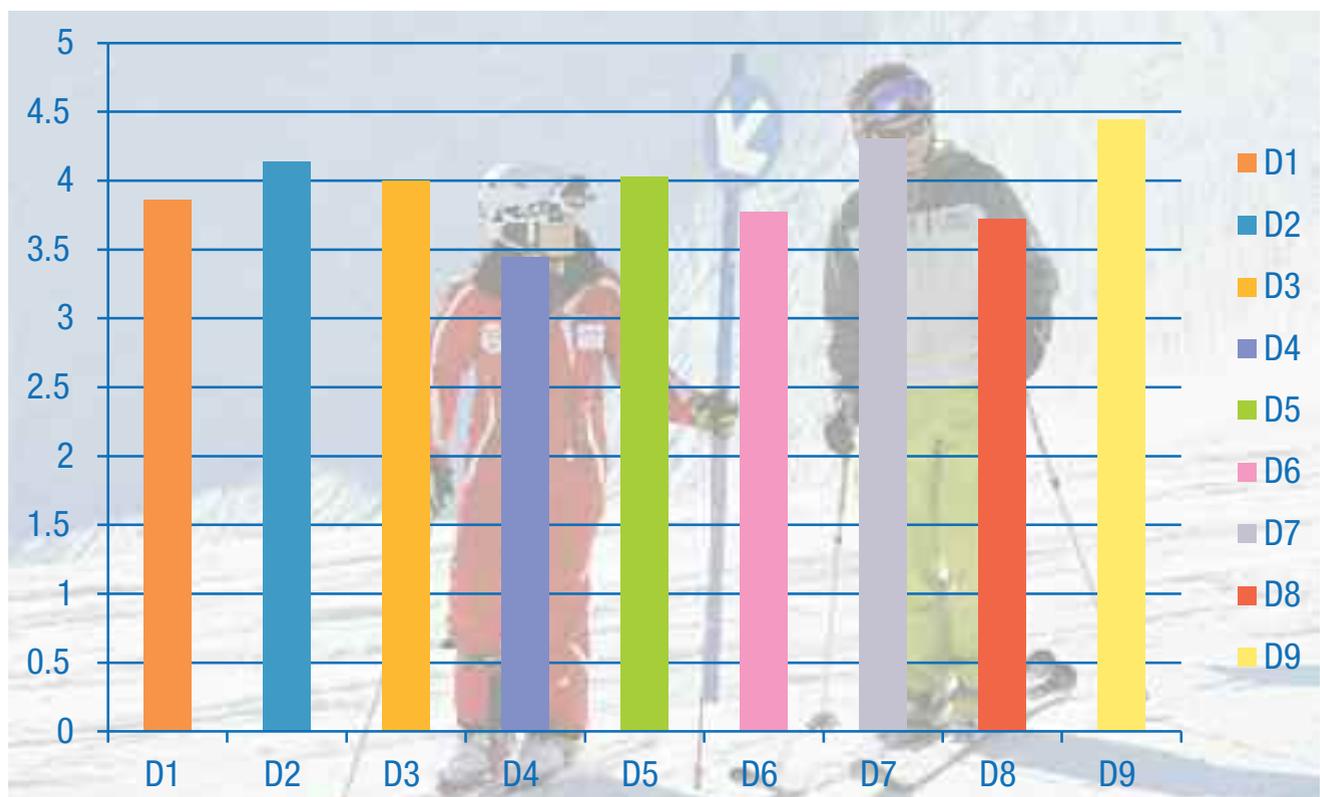
Kriterium D7 weist hingegen darauf hin, wie wichtig es dem Telemarker war, neue Bewegungserfahrungen sammeln zu können. Des Weiteren wird ersichtlich, wie mit der Koordination des Körpers, den Emotionen und dem umgebenden Raum umgegangen wurde. Wahrscheinlich war es sehr schnell möglich, positive Gefühle wahrzunehmen, während gleichzeitig neue persönliche Rollen im Schnee gesucht wurden.

Csikszentmihalyi erklärt dies wie folgt: In dieser Dimension haben wir die Tendenz alles zu vergessen, um das sich unsere Gedanken normalerweise drehen, z.B. Inputs von aussen oder persönliche und alltägliche Probleme. Wir sind konzentriert und versuchen, die Situation völlig zu beherrschen. Dies erlaubt uns, alle nötigen Inputs wahrzunehmen und zu verarbeiten.

Wenn sich ein Schüler in Gefahr begibt, weil er vergisst, auf die anderen Pistenbenutzer achtzugeben, wird deutlich, wie gross seine Bemühung ist, eine geforderte Form auszuführen!

Soll ich nun als Schneesportlehrer die Übung erleichtern? Oder soll ich meinen Schüler in seinem *Flow*-Erleben lassen und mich um die äussere Sicherheit kümmern? Dimension 4 wurde am wenigsten deutlich wahrgenommen.

Der Grund liegt darin, dass die meisten Kursteilnehmer zum ersten Mal mit technischen Ratschlägen und klaren Zielsetzungen konfrontiert waren, die Ende Woche überprüft wurden. Sie mussten das Gleichgewicht finden zwischen der Freude an neuen positiven Gefühlen, dem Wunsch ihrer Kreativität freien Lauf zu lassen und den Zweifeln an der tatsächlichen Qualität ihrer Leistung.



### Schlussfolgerung

Wie bereits dargestellt, war das Ziel dieses Beitrages, allen Schneesportbegeisterten ein Mittel vorzustellen, das ihnen ermöglicht, das Erlebte während der sportlichen Aktivität besser zu verstehen, es erneut anzustreben und nach Belieben wieder erleben zu können.

Nicht zufällig wurde die Sportart Telemark als Beispiel genommen. Es handelt sich um eine Disziplin, in der alle Langläufer, Snowboarder und Skifahrer die Möglichkeit haben, wieder zu Lernenden zu werden.

Auch wer diese Sportart schon lange ausübt, gelangt relativ leicht in einen *Flow*-Zustand.

Nicht alle Leser dieser Seiten haben schon ein *Free-heel*-Erlebnis genossen; diejenigen, die dies jedoch bereits erleben durften, wissen, wovon die Rede ist. Wenn man auf Erlebnisse in anderen Disziplinen zurückgreifen kann und sich in der Situation des *free heel* befindet, hat dies Konsequenzen.

Wir wissen, dass jeder von uns, ob erfahrener Skifahrer oder junger Lernender, immer auf der Suche nach bereits bekannten Gefühlen ist. In einer neuen Situation stützen wir uns auf Erfahrungen. Wenn wir keine Vorkenntnisse haben oder das Erlebte nur aus anderen Sportbereichen kennen, so ist die aktuelle Situation aus psychomotorischer Sicht viel anspruchsvoller.

Jemand, der sich zum ersten Mal auf Telemarkski versucht, ist vergleichbar mit einem Erwachsenen, der wieder zum Kind wird und viele seiner koordinativen Fähigkeiten verloren hat. Die Instabilität und das Ungleichgewicht durch die freie Ferse zwingt den Skifahrer neue motorische Abläufe zu entwickeln, die er während seiner Abfahrt andauernd anpassen muss.

Der Genuss beim Telemarken und die Freude, die unsere Schüler in anderen Disziplinen erleben, entstehen aufgrund dieses Rollenwechsels. Die Erfahrung wird autotelisch, weil wir völlig auf unseren Körper und die unmittelbare Umgebung konzentriert sind. Es gibt nichts anderes, das zählt. Das Strahlen im Gesicht eines Telemarkers, der schöne Gefühle erlebt, ist vergleichbar mit demjenigen eines Kleinkindes, dem seine ersten Schritte gelingen!

Haben Sie dieses Kapitel ohne Unterbruch durchgelesen? Haben Sie lediglich einen Teil gelesen und möchten nun noch mehr zum Thema erfahren? Dann wurde das Ziel erreicht: Sie haben nicht nur etwas Nützliches gelernt, sondern haben sich gerade selbst in einem *Flow*-Zustand befunden.

Und noch zum Schluss: *free your heel and feel the flow!*



## Schlusswort

### Andri Poo, Stv. Direktor SSSA

Wer während des Lesens in den «Flow» geraten ist, den hat das Thema sicherlich interessiert. Damit unsere Gäste den Flow erleben können, brauchen sie oft unsere Unterstützung. Bewusstes Beobachten und Beurteilen, nicht nur im technischen, sondern auch im emotionalen Bereich, ermöglichen dem Schneesportlehrer eine optimale Unterstützung seiner Gäste. Das beschriebene Thema «Flow» soll uns zu besserem, bewussterem Unterricht im Bereich des Wohlbefindens unserer Gäste verhelfen. Die 9 Dimensionen des Flow sind ein Leitfaden für uns Lehrende, die mentale Komponente des Gastes zu berücksichtigen und spezifisch zu fördern.

Der Begriff Flow, insbesondere dessen Definition und Wahrnehmung, ist sehr individuell. Es ist für viele von uns sicher einfacher, einen technischen Fehler zu erkennen und dazu eine Bewegungsaufgabe zu finden, als die Gefühle eines Gastes zu beurteilen. Trotzdem sollten wir offen sein, auch weniger fassbare Aspekte des Unterrichtes weiterzuentwickeln. Dieses Academy ist eine Chance dazu!

Ich wünsche, dass ihr nicht nur als Schneesportler, sondern auch als Lehrpersonen möglichst oft das Flow-Gefühl erleben könnt.



## Bibliografie

Verschiedene Autoren, Sicher Lernen!, Sicher Lehren!, Academy 2004/04, Swiss Snowsports, 2004

Jackson S.A., Csikszentmihalyi M., Flow in sport, Human Kinetics, 1999.

Inghilleri P., La buona vita, Guerini e associati, 2003

Jackson S., Marsch H., The Flow State Scale, Journal of sport & exercise psychology, Human Kinetics Publishers Inc, 1996

Meda S., Munzio M., 30 sport per raggiungere il tuo flow, Red Edizioni, 2009

Shainberg L., Finding the zone, The New York Times, 1989

**Alle Lehrmittel von SWISS SNOWSPORTS und die Academy sind zu finden unter: [www.snowsports.ch](http://www.snowsports.ch)**

## Impressum

**Autor** Davide Melena

**Gesprächspartner** Sasha Panepinto, Master of Science (MSc) in Social Cognition, Teilnehmer Ausbildungsleiterkurs Zermatt 2013

**Mithilfe** Teilnehmer Zweitergätekurs St. Moritz 2013

**Übersetzung und Lektorat Französisch/Deutsch**

Monica Altherr, Agata Markovic

**Lektorat Deutsch** Nadia Ruggiero

**Fotos** Stefan Bögli, Mario Curti, Davide Melena

**Adresse der Redaktion** SWISS SNOWSPORTS, Redaktion, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Gestaltung und Druck** Südostschweiz Presse und Print AG, Südostschweiz Print, Kasernenstr. 1, CH-7000 Chur, [www.so-print.ch](http://www.so-print.ch)

**Adressänderungen** Direkt an SWISS SNOWSPORTS, Hühnerhubelstr. 95, 3123 Belp, [info@snowsports.ch](mailto:info@snowsports.ch)

**Bezugspreise** Für Mitglieder des Verbandes SWISS SNOWSPORTS im Beitrag inbegriffen.

**Nachdruck** Die in ACADEMY publizierten Artikel und Fotos sind urheberrechtlich geschützt. Nachdrucke oder Kopien sind mit der Redaktion zu vereinbaren. Die Redaktion lehnt jede Haftung für unverlangt eingeschickte Texte oder Fotos ab.

**Auflage** 14 500 Exemplare, davon 10 400 deutsch und 3600 französisch.