

Extrem-/Risikosportarten

<i>Fragestellung/ Problemstellung</i> _____	3
<i>Definition und Charakterisierung der Risiko- und Extremsportarten</i> _____	3
<i>Persönlichkeitsprofil von Risikosportlern</i> _____	4
<i>Psychologische Erklärungsansätze</i> _____	4
Extrem und Risikosportarten als Reizsuche _____	4
Extrem und Risikosportarten als Angstüberwindung _____	6
<i>Wege zum Ausleben der psychologischen Prädisposition durch Sport</i> _____	9
Extrem- Risikosportarten werden als Grenzsuche verstanden _____	9
Extrem- und Risikosportarten werden als Erlebnissuche verstanden _____	10
<i>Auf der Suche oder Vermeidung von Erregung (nach APTER)</i> _____	12
<i>Unterschied von Angst und Aufregung</i> _____	14
<i>Die Zonen der Gefahr</i> _____	15
<i>Gefahr und der gefährliche Grat</i> _____	15
<i>Der schützende Rahmen</i> _____	16
<i>Der „Flow“</i> _____	18
<i>Forschung um den „Flow“</i> _____	21
<i>Welche (individuellen) Vorteile hat die Tendenz zur Suche nach intensiver Erregung?</i> _____	22
<i>Welchen Stellenwert hat die Tendenz zur Suche nach starker Erregung in unserer heutigen Gesellschaft?</i> _____	23
<i>Zusammenfassung</i> _____	24

Literatur:

- Allmer, H.: Brennpunktthema Erlebnissport. Sankt Augustin, 1998
- Apter, M.: Im Rausch der Gefahr. Kempten: Kösel Verlag, 1992
- Balint, M.: Angstlust und Regression. Stuttgart, 1994
- Csikszentmihalyi, M.: Flow im Sport. München, 2000
- Semler, G.: Die Lust an der Angst. München, 1997
- Stoll, O. & Lau, A. (2005): Flow-Erleben beim Marathon. *Zeitschrift für Sportpsychologie* 12 (3), 75-82.

Fragestellung/ Problemstellung

1. Welche Merkmale kennzeichnen die so genannten Risiko-Extremsportarten?
2. Warum wenden sich bestimmte Menschen Extrem- und Risikosportarten zu, die von anderen strikt gemieden werden?
3. Welche Wege im Sport können gegangen werden, um die psychologischen Prädispositionen auszuleben?
4. Welche (individuellen) Vorteile hat die Tendenz zur Suche nach intensiver Erregung?
5. Welchen Stellenwert hat die Tendenz zur Suche nach starker Erregung in unserer heutigen Gesellschaft?

Definition und Charakterisierung der Risiko- und Extremsportarten

- AUFMUTH (1989) bezeichnete extrem Bergsteigen mit den Merkmalen „ungeheure und totale Anstrengung“, „immenses Maß an Qualen“ und „hohe Lebensgefahr“.
- Es scheint es seit der Antike (490 v. Ch. Überbrachte der Kurier Philippidis die Nachricht des Siegs der Athener über die Perser über 24 Meilen zu Fuß nach Athen, wo er tot zusammenbrach) um das länger, höher, tiefer, schneller und gefährlicher zu gehen.
- Typisierend sind folgende Merkmale:
 1. Außerordentliche körperliche Strapazen (, stellen harte Prüfungen an den Körper des Menschen)
 1. Ungewohnte Körperlagen und zustände (Freier Fall, hohe Geschwindigkeiten, Beschleunigung, Rotationsbewegungen)
 2. Ungewisser Handlungsausgang (Die Bewältigung steht „auf der Kippe“, sie kann gelingen oder auch nicht.
 3. Unvorhergesehene Situationsbedingungen:

Erwartungswiedrige Ereignisse, die man schon mal erlebt hat aber zu einem unerwarteten Zeitpunkt auftreten.

Unbekannte Ereignisse, die man noch nicht kennt und einen Überraschungseffekt auslösen.

4. Lebensgefährliche Situationen (Ernstfallbedingungen, „Open-End-Veranstaltungen“)

- Bei der Vielzahl an verschiedenen Risikosportarten ist die Gewichtung der Merkmale immer unterschiedlich.
- Risikosportarten sind unvereinbar mit „der allgemeinen Vorstellung eines „sinnhaften Verhaltens“ und werden als „Angriff auf die Integrität der alltäglichen Sinnwelt aufgefasst“

Persönlichkeitsprofil von Risikosportlern

Psychologische Erklärungsansätze

Extrem und Risikosportarten als Reizsuche

Zuckermann (1978) bezeichnet sie als Typus des Sensation seeking/ sensation seekers

- Die Suche nach den starken Reizen, Erfahrungen, Erlebnissen wird als tiefgehendes und umfassendes Persönlichkeitsmerkmal, das zu 50-65% genetisch bestimmt ist aufgefasst.
- Menschen mit starken Bedürfnissen auch Reizsuche empfinden reizarme Situationen als Langweilig, sie brauchen einen ständigen Wechsel des Erregungsniveaus, um ihr eigenes optimales Aktivierungsniveau zu erreichen.
- Allerdings wenden sich nicht alle starken Reizsucher sich extremen Sportarten zu, sondern kanalisieren die Reizsuche auch auf andere Bereiche (Beruf, Kunst u.a.).

BALINT (1960) vertritt einen psychoanalytischen Ansatz

- Risiko- und Extremsportarten lassen sich mit Angstlust (thrill) in Verbindung bringen:
 - Die objektive Gefahr, welche Furcht auslöst, wird mit der zuversichtlichen Hoffnung besetzt, dass alles gut enden wird.
- Das bedeutet ein Aufgeben und Wiedererlangen der Sicherheit.
- In Gefahrensituationen reagieren die Menschen unterschiedlich

1. **Okophiler:** angstvermeidend

2. **Philobat:** angst-erregungssuchend

Philobaten

- Setzen sich nervenkitzelnden Situationen aus und genießen diese.
- Die Gefahr wird mit aktiver Auseinandersetzung und nach außen gerichteter Aufmerksamkeit begegnet, dabei wird diese auf ein Minimum reduziert.
- Er demonstriert seine Objektunabhängigkeit indem er die Gefahren meistert und die Angstsituationen mit übergroßer Hoffnung in sich selber besetzt.
- Er will sich selbst und anderen seine Unabhängigkeit beweisen. Er benötigt keine Hilfe, alles soll unter seiner Kontrolle sein (Ausrüstung). Er kann die Welt ohne Hilfe erobern und verlässt sich im Falle von Gefahr nur auf sich.
- Unterstützt Freiheits- und Unabhängigkeitsdrang (Welt erobern)
- Angstbesetzte Situationen sind eher **lustbetont** und besitzen **thrill-Charakter**

Oknophile

- Er fühlt sich in thrill-auslösenden Situationen unwohl, reagiert mit Angst und Suche nach Objekten an die er sich klammern kann.
- Der Objektumklammerung, als Ausdruck von Verlustangst, liegt die Vorstellung zugrunde, von Objekten nicht verlassen und fallengelassen zu werden.

Beide Grundpositionen sind pathologisch und existieren nicht in Reinform, sondern eher in Mischtypen.

Sie lassen sich auf den Verlust der frühen Mutter-Kind-Einheit zurückführen und die schmerzliche Erfahrung, dass die Mutter als ein vom Kind getrenntes Objekt existiert.

Der Oknophile versucht durch Anklammerung an Objekte die verlorene Subjekt-Objekt-Einheit wiederherzustellen und durch die Realitäts-verleugung, dass Objekte grundsätzlich verlässlich und wohlwollend sind, die Angst zu bewältigen von Objekten verlassen zu werden.

Der Philobat begegnet derselben traumatischen Erfahrung mit der wiederholten Bemühung, die Subjekt-Objekt-Harmonie wieder herzustellen, indem er das ursprüngliche Trauma symbolisiert in dem Risikoverhalten sucht und damit versucht die verlorene Harmonie zu wiederzuerchaffen.

Extrem und Risikosportarten als Angstüberwindung

SEMLER`s (1994) verhaltenstheoretischer Ansatz

- Risikosucher sind sich der Gefahr bewusst und empfinden Angst
- Sie stellen sich der Angst und erfährt angesichts der Angst trotzdem noch handlungsfähig zu sein (keine Angstüberwindung wie bei Balint (1988)).

- Durch den Erwerb von Fähigkeiten, die es ermöglichen die Gefahr zu kontrollieren, verliert die Angst ihren Schrecken, indem sie mit ihr umgehen können.
- Er wird in seinem Verhalten bestärkt, weil er lernt, die negativen Konsequenzen der Angst zu beherrschen (stottern, zittern..), in angstauslösenden Situationen einen klaren Kopf zu bewahren und in kritischen Situationen in seine Kompetenz zu vertrauen.
- Ihm bietet die Risikosituation die Möglichkeit die eigenen Grenzen herauszufinden und seine Kompetenzen zu erweitern.
 - Entwicklungschancen
- Grenzerfahrungen sind somit auch Selbsterfahrungen
- Die Kontrolle in Risikosituationen kann auf den Alltag transferiert werden und hilft mit Problemen im Alltag umzugehen
- Neben der Kontrollbestätigung und Kompetenzbestätigung empfindet der Risikosuchende Freude und Glück
- Nach dem „Flow“ Konzept geht er in seiner Handlung auf
- Die Affinität zum Risikoverhalten basiert auf dem Wissen wünschenswerte Gefühle selbst managen zu können.
- Die Gefahr wird benutzt, um eine Erregung auszulösen, die insgesamt eher als Erregung statt als Angst erlebt wird.

Im Gegensatz zudem Risikosucher halten viele Menschen an dem Altbekanntem fest, vermeiden neue Erfahrungen und bewegen sich auf sicherem Boden.

Beispiel: Das Aneignen spezieller Fähigkeiten im Bergsteigen führt zu größerem Selbstvertrauen. Klettern macht mehr Spaß, man erklimmt immer schwierigere Höhen, man kann einen hohen Grad an Erregung aushalten, ohne dass es in Angst umschlägt. Beim Bergsteigen setzt man sich einer (vorauszurechnenden) Gefahr aus, welcher man mit guter Ausrüstung und eigenem Können begegnen kann. Dabei wird Erregung und Freude empfunden. Beim Klettern ohne technische Hilfsmittel ist der Abstand zwischen der eigenen Sicherheit und dem Tod äußerst gering. „Um dabei Aufregung statt Panik und Entsetzen zu spüren, muss man sich seiner selbst sehr sicher sein und wissen, dass man weder loslässt noch ausrutscht. Die Möglichkeit, von einer Felswand abzustürzen, ist für mich ebenso weit weg wie die Gefahr, vom Blitz erschlagen zu werden.“

APTER`s (1992) „Revisionstheorie“

- Ausprägung der Suche nach Erregung oder Vermeidung biologisch begründet/prädispositioniert (2), die aber durch lernen (1) und entscheidende Erfahrungen (3) verstärkt oder gedämpft werden kann
- Jeder Mensch hat die Tendenz zur Suche des „Nervenkitzels“
- *Menschen besitzen einen individuell ausgeprägten Wechsel zwischen der Suche nach Erregung und der Vermeidung von Erregung.*

- Am intensivsten leben Menschen die beide Zustände ausgewogen erleben und zwischen ihnen im jeweiligen richtigen Moment wechseln.
- Die Reizsuche Bedürfnis ist demnach kein Bedürfnis (ZUCKERMANN), sondern das Resultat der willentlichen Kontrolle.
- Erregungsquellen sind Unberechenbarkeit und Ungewissheit, Routinesituationen sind reizarm.

Zur Klärung spannt APTER einen 3-Dimensionalen Bezugsrahmen:

Biologisch:/Prädisponiert:

- Die Gruppe hat den Vorteil in der Erregungssuche des Einzelnen, indem er das Risiko zum Erforschen neuer Umgebungen begeht. Aus den Ergebnissen kann sie Gruppe lernen, überleben.

Gesellschaftlich:

- Der gesellschaftliche Nutzen besteht in der Weiterentwicklung, indem Risikoverhalten Grenzen ausloten und Entwicklung fördert (ausbrechen aus Gesellschaftlichen Normen/Alltag)

Individuell:

- Der individuelle Vorteil ist die persönliche Entfaltung und Entwicklung (bessere Wege finden, Grenzen austesten, um sich zu verändern und weiterzuentwickeln)

FAZIT:

Die Erklärungsansätze ergänzen sich wegen Überschneidungen und Leerstellen wechselseitig:

Gemeinsamkeiten sind

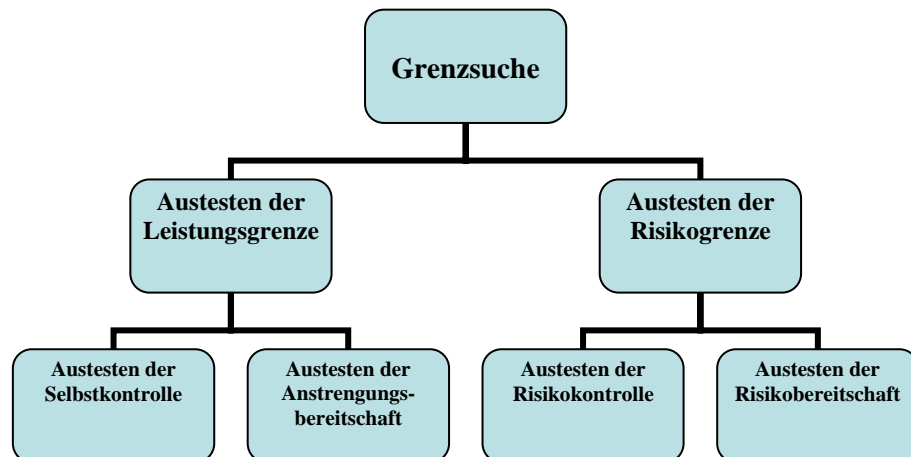
- Risikosuche/-meidung mit Angst verbunden
- Überwindung von Angst
- Umgang mit Angst

Unterschiede ergeben sich in Erklärung um die Ursprünge von Angst

- Biologische Persönlichkeitsdispositionen (ZUCKERMANN)
- Traumatische Trennungserlebnisse in frühkindlicher Entwicklung (BALINT)
- Nicht bewältigbaren Lebensanforderungen (APTER)

Wege zum Ausleben der psychologischen Prädisposition durch Sport

Extrem- Risikosportarten werden als Grenzsuche verstanden



1. Austesten der **persönlichen Leistungsgrenze** (Suche nach Überschreitung von persönlichen, absoluten Grenzen des menschlichen Leistungsvermögens)

- Kampf um die menschliche Unvollkommenheit (grundlegende menschliche Begrenzungen überwinden (physikalisch)),
- Kampf gegen die Naturgewalten und (Bewährung und Machtprobe gegen die feindselige Natur),
- Kampf gegen sich selbst (den inneren Schweinehund besiegen, unterwerfen, überwinden).
- Um die persönlichen Leistungsgrenzen auszutesten muss ein hohes Maß an Anstrengungsbereitschaft erreicht werden (**Austesten der Anstrengungsbereitschaft**)
- Des Weiteren verlangt die das Austesten der Leistungsgrenze Selbstkontrolle, um die Situation kontrollieren (im Griff haben) zu können (**Austesten der Selbstkontrolle**).

(die Selbstkontrolle gibt dem Sportler das Gefühl der Selbstbestätigung, im Sinne von Selbstverantwortlichkeit→Flow)

2. **Austesten der persönlichen Risikogrenze** (Konfrontation mit Gefährdung und Risiko)

Einerseits Minimieren die Sportler das Risikos indem das Material und Fähigkeiten gewissenhaft vorbereitet werden, falscher Ergeiz und unverantwortbares Verhalten verpönt ist, andererseits suchen sie genau die Situationen in denen ein Restrisiko bleibt.

- Sie **testen sie ihre Risikokontrolle** indem sie Ihre Handlungsfähigkeit in Extrembedingungen unter beweiß stellen.

Dabei bedienen sie sich verschiedener kognitive Strategien um mit dem Restrisiko umzugehen:

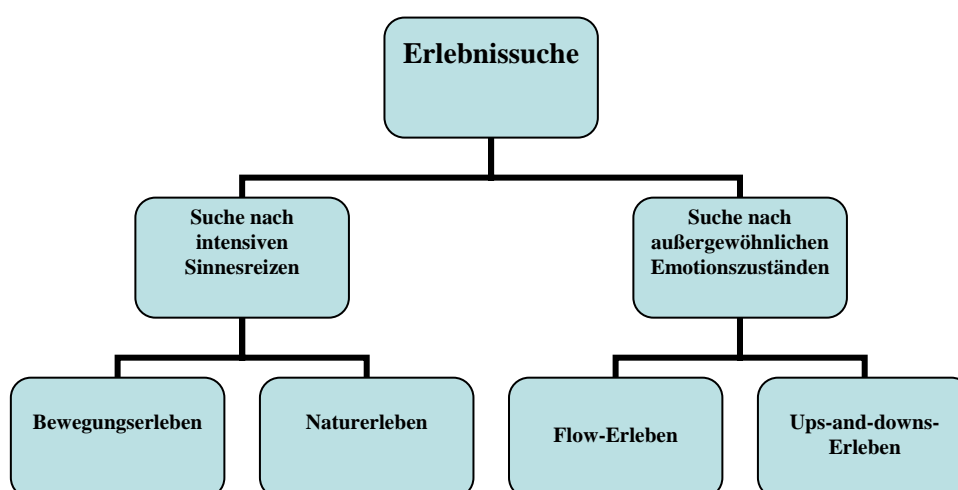
- Sie relativieren das Restrisiko (indem sie die Situationen mit anderen Situationen vergleichen und als weniger gefährlich beurteilen)
- oder die Risikowahrscheinlichkeit unterschätzen (indem sie sich einreden, dass die Auftretenswahrscheinlichkeit gering ist).
- Sie schaffen sich sozusagen einen schützenden Rahmen, in den sie ihr vertrauen legen.

Dabei besitzt der Sportler ein individuelles Risikoniveau, das festlegt welches Risiko noch akzeptiert werden kann (Risikoakzeptanz). Übersteigt die Risikowahrnehmung das tolerierbare Risikoniveau, wird die Situation gemieden.

- Indem sie das Risiko immer weiter steigern, **testen sie ihre Risikobereitschaft aus**.

Das Austesten beruht nicht auf der Erhöhung des Risikoniveaus sondern auf der Verbesserung der Handlungsbedingungen (Fähigkeitssteigerung, Materialentwicklung).

Extrem- und Risikosportarten werden als Erlebnissuche verstanden



Diese **Erlebnissuche** ist mit einer Reihe von Gefühlen verbunden:

„einzigartiges Glücksgefühl“, „Erleichterung und Stolz“, „Ausgeglichenheit“, Selbstbestätigung“.

SEMLER (1994) stellt die These auf, dass diese positiven Erlebnisse in dem Handlungsablauf der Aktivität selbst sich ereignen:

„Die Aktivität hat einen derart positiven Erlebniswert, dass allein dieser ausreicht, um sich immer wieder in Situationen zu begeben, die ähnliche Gefühle und Erlebnisse erwarten lassen.“

„Sich ein intensives Erlebnis zu verschaffen, wird zur vorrangigen Handlungsintention“ (SCHULZ, 1992).

Wenn das Glücksgefühl nach dem Erlebnis nicht mehr erlebt wird, muss die Handlung verstärkt werden (z.B. vom Ironman zum zehnfach Ironman), weil man dann hofft durch noch weitere Grenzerfahrungen die Glücksgefühle wiederzuerlangen. .

Die Erlebnisse, welche den Handlungsintentionen zugrunde liegen, lassen sich folgend einteilen:

1. **Suche nach intensiven Sinnesreizen**

- Intensives Bewegungserleben (bewegungsdynamische Erfahrungen in ungewohnten Körperlagen verbunden mit hohen Geschwindigkeiten u.ä.)
- Intensives Naturerleben (Sport in der Natur und die besondere Wahrnehmung der Natur)

2. **Suche nach außergewöhnlichen Emotionszuständen**

- Flow-Erleben (Zustand des gänzlichen aufgehen in dem Tun/Bewegung)
- Ups-and-downs-Erleben (Wechsel von gegensätzlichen Gefühlen, spannungsinduzierende und spannungslösende Erlebnisse)

Diese Emotionen vermitteln ein Gefühl von emotionaler Lebendigkeit; es kommt zu einer „Inszenierung von Lebensgefühl“.

Warum wenden sich bestimmte Menschen Extrem- und Risikosportarten zu, die von anderen strikt gemieden werden?

Erlebnishunger entsteht aus der im Verlauf des Zivilisationsprozesses gewachsenen Aufgabe, den Affekt- und Triebhaushalt zu kontrollieren. Extreme und riskante Sportarten werden aufgesucht, um der laufend auferlegten Kontrolle von Emotionen zu entgehen und Emotionen in tolerierbarer Weise erleben und ausleben zu können. Ängste können offen geäußert werden und werden nicht als Schwäche gedeutet. Extrem- und Risikosportarten werden als Erlebnisräume aufgesucht, um der Monotonie der Alltagwirklichkeit zu entgehen und auszugleichen. Die Suche nach

außergewöhnlichen Zuständen dient der Wiedergewinnung der individuellen Erlebnisfähigkeit.

Dabei bringt das Individuum seine Prädisposition der Bedürfnisse für Angstlust (Thrill) oder dessen Vermeidung mit, durch die neuen Reize befriedigt und/oder vermieden oder verstärkt werden (ZUCKERMANN/BALINT).

Das Individuum profitiert dabei von der Persönlichkeitserweiterung durch Selbsterfahrung, Selbstbestätigung und Handlungsfähigkeitsbestätigung (SEMLER/APTER).

Dabei kann es den Weg der Selbstbestätigung im Sinne vom Ausloten der Grenzen gehen oder sich ein intensives Erleben verschaffen im Sinne von der Erlebnissuche (Grenzsuche/Erlebnissuche). Erlebnis und Grenzsuche sind dabei höchstwahrscheinlich untrennbar miteinander verknüpft.

Auf der Suche oder Vermeidung von Erregung (nach APTER)

Der Zustand von Suche oder Vermeidung von Erregung hängt ab von

(1) Lebenshintergrund:

- ein Mensch, der in einer unbekümmerten Familie aufwächst, in der man Dinge leichtnimmt und gern Spaß hat, wird hauptsächlich zur Suche nach Erregung neigen. Das Individuum fühlt sich wenig bedroht und ist auf der Suche nach aufregenden Abenteuern.
- Wird ein Mensch in einer ernsten, disziplinierten Familie groß, in der hart gearbeitet und viel bestraft wird, dominiert die Neigung zur Vermeidung von Erregung. Er lernt, ernste Folgen seines Handelns zu sehen und sich der Konsequenz seiner Fehler bewußt zu sein.
- Innere Ängste dadurch bezwingen, in dem man sich in real gefährliche Situationen begibt und diese bewältigen kann.

(2) biologische Erklärung:

Untersuchungen von EDDY, FREY und APTER (1991) zeigen, dass es keinerlei Beweise für den Zusammenhang zwischen elterlichem Erziehungsstil und den Verhaltenstendenzen ihrer Kinder in bezug auf den Umgang mit Angst und Aufregung gibt.

Fazit: Es gibt also Gründe für die Annahme, daß das Vorherrschen der Suche nach Erregung oder deren Vermeidung auf einer **biologischen Basis** beruht. Konstante Beweise hat der Norwegische Psychologe SVEN SVEBAK geliefert, der in vielen

Experimenten gezeigt hat, daß die Verschiedenheiten eindeutig auf physiologischen Unterschieden beruhen und somit offensichtlich zu „mitgebrachten“, nicht erlernten Verschiedenheiten hinweist (S. 108).

(3) entscheidende Erfahrungen:

Lernerfahrung äußert sich in Form von einmaligen kritischen Vorfällen, die eine manchmal sehr weitreichende und tiefgehende Veränderung menschlicher Sichtweisen bewirken (religiöse Bekehrungserlebnisse, Liebe auf den ersten Blick, der dem Betreffenden den Berufsweg weist, schwere traumatische Erlebnisse wie der Verlust eines Familienmitglieds oder ein schwerer Autounfall).

FAZIT: Jedes Individuum zeigt eine biologisch begründete Tendenz zur Suche nach Erregung oder zu deren Vermeidung. Diese angeborene Disposition kann jedoch durch Lernen als auch durch entscheidende Erfahrungen verstärkt oder gedämpft werden.

Physiologischer Erklärungsansatz für die Lust an der Erregung

Fabry (1990): Auf dem Höhepunkt der Angst setzt dann als eine Art der Selbsthilfe des Körpers eine Gegenreaktion ein: das Hormon **Kortisol** der NNR wird verstärkt ins Blut ausgeschüttet und regt an. Das auf diese Art ausgelöste Hochgefühl erleben viele als so großen Lustreiz, so daß sie sich mit Vorliebe und freiwillig immer wieder als Nervenkitzel angsterzeugenden Situationen aussetzen (Angstlustkomponente).

Wie kommt die Erregung zustande?

- **Erforschen:** Erforschen ist eine Erregungsquelle, Begegnung mit dem Unbekannten, Entwicklung neuer Fragen und das Ausprobieren neuer Techniken (begleitet neue Entdeckungen und bietet einen geistigen Anreiz, neues Verständnis und Einsicht, Altes auf neue Weise zu betrachten und neue Strukturen zu entdecken).
- **Überwindung** unserer grundlegenden physischen Begrenzungen: Menschen versuchen, ihre körperliche Begrenzung konstruktiv in ein aufregendes und befreiendes Spiel zu verwandeln (Fliegen, Bungee, Fallschirm, Trampolin, Skateboards, Rennwagen, Wasserski, Motorboot...). Die natürliche Schwerkraft oder Trägheit wird überwunden. Die Freude beruht auf der Intensität der Empfindungen und auf dem Gefühl, etwas zu tun, das physisch eigentlich unmöglich ist.

Wir genießen es, unsere angeborenen **Begrenzungen** unserer Bewegungsmöglichkeiten im vertikalen und horizontalen Raum zu **überwinden**, die Grenzen im Kontakt mit Menschen und Dingen zu überbrücken und uns durch Entfernungen herausfordern zu lassen.

Erregung und seine Gegensätze: Unterschied von Angst und Aufregung

ZNS unterteilt sich in Sympathikus (steigert Erregung) und Parasympathikus (dämpft Erregungsniveau).

Bei Erregung dominiert Sympathikus und schafft durch Adrenalinausschüttung eine Voraussetzung, die körperlichen Ressourcen für das Handeln bereitzustellen (z.B. schnelles und tiefes Atmen erhöht den O₂-Gehalt im Blut. Die gesteigerte Herzfrequenz bringt mehr O₂ und Zucker zu den Muskeln, trockener Mund zeigt, dass die Energie vorübergehend anders verwendet wird).

Die physiologische Erregung stellt eine Aktivierung des ganzen Körpers dar, welche die emotionalen Unterschiede von Angst/ positiver Erregung nicht widerspiegelt!

- Eine Emotion beinhaltet also beides, die physiologische Erregung und die subjektive Interpretation, die psychologischer Natur ist (Bsp: S. 33).

Aufregung

Gute Erregung	schlechte Erregung
Positive Emotion	negative Emotion (Angst)
Spannung	Besorgnis
Euphorie	Furcht, Entsetzen
Ekstase	Panik

Angst provoziert das Gefühl der **Bedrohung**. Die Bedrohung schwindet und wird von Entspannung/ große Erleichterung abgelöst, wenn die bedrohliche Situation schwindet oder man in der Lage ist, mit dieser Bedrohung umzugehen.

Aufregung ist eine

1. frei gewählte Herausforderung, der ich mich gewachsen fühle
2. Herausforderung, bei der ich zwar Probleme und Gefahren sehe, diesen aber mit einer inneren Sicherheit entgegen, weil
 - Die Schwierigkeiten sind nicht real gravierend, oder
 - Ich habe ausreichendes Vertrauen in *die eigenen Fähigkeiten oder Fähigkeiten anderer*, die mich beschützen, oder

- Die Frage, ob schwerwiegende Probleme auftreten können, stellt sich noch nicht, da man zu beschäftigt ist.

Ist die Herausforderung überwunden oder wird die Situation zur Routine und bietet weniger Anreiz, schwindet die Aufregung, Langeweile entsteht.

Die Zonen der Gefahr

Gefahr und der gefährliche Grat

Das Wort Gefahr ist mehrdeutig:

- Es bedeutet das **Risiko** möglicher Schäden, Verletzungen oder Verluste,
- Bezeichnet **tatsächlich** eintretende Schäden, Verletzungen, Verluste.

Gefahr ist der Hinweis auf ein Risiko, während **Trauma** die Folgen eines Risikos bezeichnet, die eintreten, wenn Dinge schiefgehen (Verletzung, Schäden, Schmerzen, Verluste)

Jede Aktivität spielt sich in 3 Zonen ab:

1. Sicherheit,
2. Gefahr,
3. Trauma.
 - Die Sicherheitsgrenze wird dadurch definiert, wie weit das Individuum nach subjektiver Einschätzung von der Möglichkeit eines Traumas entfernt ist. In welcher Zone sich das Individuum befindet, hängt völlig davon ab, wie es die Situation erlebt.
 - Die Grenzlinie zwischen Gefahr und Trauma wird als **gefährlicher Grat** bezeichnet.
 - Der Abstand, in dem man sich nach eigener Einschätzung zum gefährlichen Grat befindet (ganz gleich, ob man sich in der Sicherheits- oder Gefahrenzone befindet, bezeichnet die subjektiv erlebte **Sicherheitsgrenze**.

Fazit:

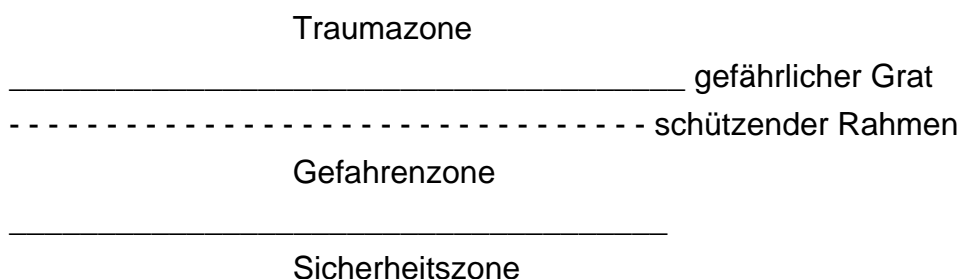
- Es geht um das **individuelle Erleben** der Welt, und nicht, wie ein Außenstehender die Dinge sieht.
- Befindet sich eine Person in der Sicherheitszone, so ist sie sich entweder bestimmter Gefahren oder Traumata nicht bewußt oder nimmt an, weit genug davon entfernt zu sein, um sich keine Sorgen machen zu müssen.

- Befindet sich das Individuum in der Gefahrenzone, ist es sich des möglichen Traumas bewußt.

Beispiel: Ich befinde mich in einiger Entfernung zum unbefestigten Klippenrand (Sicherheitszone). Befinde ich mich direkt am Klippenrand (Gefahrenzone), werde ich gestoßen oder stolpere ich (Traumazone). Durch einen unerwarteten oder unaufmerksamen Augenblick/ Moment kann man von der Gefahrenzone über den gefährlichen Grat in die Traumazone rutschen.

Der schützende Rahmen

(S. 44ff)



APTER beschreibt eine Art psychologischen schützenden Rahmen, der kontinuierlich an der Innenseite des gefährlichen Grats entlang läuft. Dieser schützende Rahmen kann auf der eigenen Zuversicht, der potentiellen Hilfe anderer Menschen, technischer Unterstützung u.ä. beruhen.

Im Zustand der Angst hat das Individuum allerdings das Gefühl, daß solch ein schützender Rahmen fehlt. (Es ist nichts da, was verhindert, daß man die Klippen herunter stürzt.)

Fazit: Auf welcher Linie man sich in der oben dargestellten Abbildung befindet, hängt davon ab, ob man diesen schützenden Rahmen spürt oder nicht!!!

Ausschlaggebend ist immer, ob die Dinge in einem schützenden Rahmen erlebt werden oder nicht.

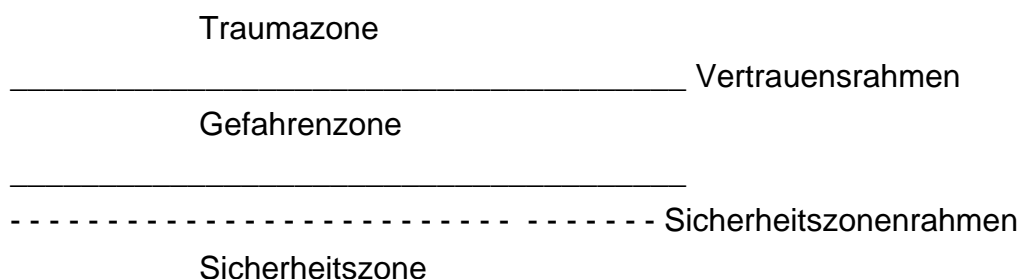
3 Arten des schützenden Rahmens:

Vertrauensrahmen: beruht auf dem Vertrauen (auf die eigene technische Ausrüstung, eigene Fähigkeiten, Mitmenschen), welches das Individuum angesichts der Gefahr empfindet,

Sicherheitszonenrahmen: tritt in Aktion, wenn das Individuum sich in einem Gebiet, welches als Sicherheitszone bezeichnet wird, sicher und behaglich fühlt,

Abstandsrahmen: Menschen verspüren einen Abstand zu dem Bedürfnis nach unmittelbarem oder sinnvollem Handeln.

(S. 73) Der Vertrauensrahmen schützt das Individuum, von der Gefahrenzone in die Traumazone zu rutschen, der Sicherheitszonenrahmen schützt davor, in die Gefahrenzone abzugleiten.



(S. 73) Sicherheitszonenrahmen

Die Zone, in der das Individuum das Gefühl hat, keiner unmittelbaren Gefahr ausgesetzt zu sein (es existiert keine Gefahr). Man ist vor dem Gefühl von Gefahr geschützt und ist davon überzeugt, dass man nicht in die Gefahrenzone rutschen kann. Das Trauma ist nicht nur eingedämmt (wie im Vertrauensrahmen), es ist ausgeschlossen.

Bei der Sicherheitszone handelt es sich um einen bestimmten Ort (Zuhause), Institutionen, institutionalisierte Sportarten oder um einen psychologischen Raum, der uns Sicherheit schenkt und wir keine Bedrohung erwarten. Er existiert dort, wo wir uns sicher fühlen (S. 81) und erlaubt uns, zu handeln und zu spielen.

Der Sicherheitszonenrahmen wird individuell sehr unterschiedlich erlebt: Der Sicherheitszonenrahmen erlaubt, wenn er stabil ist, ohne Angst weitreichende Aktionen durchzuführen (S. 82, Bsp.: riskante Berufe wie Stuntmen). Menschen, die unter zahlreichen Ängsten leiden, haben einen extrem wackligen und schwachen Sicherheitszonenrahmen (Platzangst). Das Leben ist also äußerst begrenzt.

Abstandsrahmen

Hier befinden wir uns in der Beobachterposition. Wenn eine gefährliche Sportart den Vertrauensrahmen und ein weniger riskanter Sport den Sicherheitsrahmen veranschaulichen kann, dann ist für den Abstandsrahmen die Zuschauerposition typisch. Der Zuschauer kann Aufregung empfinden (kann stark emotional beteiligt sein), ohne selbst einem Risiko ausgesetzt zu sein (Abkoppelung von der Welt der realen Bedrohung), bzw. wir uns zu dem Teil der Welt, in dem die Dinge tatsächlich passieren, in einiger räumlicher Entfernung aufhalten. Dies zeigt sich auch daran,

dass wir uns leider oft an dem Leid, an Katastrophen, Konflikten und Tragödien anderer ergötzen.

Schützende Rahmen	Beschreibung
Vertrauen	Das Individuum vertraut darauf, dass es – trotz Wahrnehmung der Gefahr – ein Trauma vermeiden wird.
Sicherheitszone	Das Individuum hat das Gefühl, dass keine unmittelbare Gefahr oder Möglichkeit, in Gefahr zu geraten, besteht.
Abstand	
Substitution	Ein anderer Mensch wird als gefährdet betrachtet
Imagination	Die Gefahr wird als eine imaginäre gesehen
Retrospektion	Die Gefahr liegt laut subjektiver Wahrnehmung in der Vergangenheit

Fallbeispiel: Es besteht die Gefahr, von einer unbefestigten Klippe zu stürzen. Ist der Vertrauensrahmen vorhanden, läuft das potentiell gefährdete Individuum tatsächlich am Rande der Klippe entlang, fühlt sich aber durch ein Geländer geschützt. Im Falle des Sicherheitszonenrahmens könnte das Individuum in einem absolut sicheren Gelände so tun, als liefe es am Rande einer Klippe entlang. Mit Abstandsrahmen kann der einzelne aus sicherer Entfernung fasziniert beobachten, wie ein anderer Mensch am Rande der Klippen entlangspaziert (Substitution), sich den Spaziergang vorstellen (Imagination) oder sich daran erinnern, wie er früher einmal einen solch gefährlichen Weg gegangen ist (Retrospektion).

Der „Flow“

- Def.: **Flow ist ein psychologischer (mentaler) Zustand**. Flow zu erleben heißt, sich völlig im Einklang zu fühlen mit der Tätigkeit, die man gerade ausübt. Es ist ein Bewußtseinszustand, in dem man völlig in dem aufgeht, was man gerade tut, ohne irgendwelchen anderen Gedanken oder Emotionen zu haben. Also geht es bei Flow um **Fokus**, aber auch um ein **harmonisches** Erlebnis, in dem Körper und Geist mühelos zusammenwirken, also auch der **Freude**.
- Flow und **HK-Balance** (Herausforderung/ Können) sind untrennbar miteinander verbunden. Wichtig ist meine persönliche (nicht objektive) Einschätzung der vor

mir liegenden Herausforderung und die Beurteilung meiner Möglichkeiten, um sie zu bewältigen.

- Für den Zustand des Flows gibt es viele **Assoziationen**: sich high fühlen, völlig konzentriert sein, in Trance sein, alles im Griff haben, nichts kann dich aufhalten, nichts kann schief gehen, ich existiere nur noch für das eine, man hat keine Angst, spürt keine Schmerzen, Schwebestand, in Spitzenform, wie ferngesteuert, unschlagbar, stark. Diese **Gefühle**, die sich dabei einstellen können, gehören zu den intensivsten im Leben.
- „Flow-Erlebnisse“ (das höchste Glück) bleiben für immer im Gedächtnis und wecken den Wunsch, diese wieder zu erleben, diesen Zustand neu herbeizuführen.
- Suchen wir den Flow und wollen ihn ständig neu erleben, müssen wir auch unsere Fertigkeiten entwickeln und verbessern und uns immer **größeren Herausforderungen** stellen. Das HK-Balance steigt ständig an („schwierig, aber lösbar“).

Der Flow-Quadrant:

Angst:

- Man ist überzeugt, daß die eigenen Fähigkeiten nicht dazu ausreichen, die Herausforderung zu bewältigen. Es fehlt an Vertrauen in unsere Fähigkeiten.

Entspannung/ Langeweile/ Teilnahmslosigkeit:

- Gute Fertigkeiten mit geringer Herausforderung führen zu Langeweile

Herausforderung

- Viele sind in Berufs- und Privatleben gelangweilt und sehen im Sport eine Möglichkeit, sich Erfolgserlebnisse zu verschaffen. Der Sport bietet die Möglichkeit der Herausforderung:

Das Geheimnis des Flows ist,

- sich ständig neuen Herausforderungen zu stellen, bzw. sich selbst immer mit neuen Herausforderungen konfrontieren
- den Bereich verlassen, in dem man sich sicher fühlt.
- Seine Grenzen erweitern
- Man erhält Feedback über seine tolle Leistung
- Um immer wieder neue Herausforderungen für das Leistungspotential des menschlichen Körpers zu finden, werden ständig neue Sportarten entwickelt
- Man sucht Sportarten, in denen die Leistungen und Erfolge von der Gesellschaft gewürdigt werden (Feedback), damit Respekt und Bewunderung gewährleistet sind. (Nur den wenigsten reicht es, Abschnitte des Great Barrier Reefs zu

erforschen oder in der Wildnis Alaskas fischen zu gehen, wo nur das eigene Feedback zur Verfügung steht.)

- Im Gegensatz dazu immer mehr sitzende Tätigkeiten und immer weniger körperliches Arbeiten. Die Langeweile wächst, die Suche nach der Herausforderung auch.

Problem: Herausforderung kommt unerwartet und ist bedrohlich, nicht kontrollierbar, man ist hilflos und hat keine Möglichkeit, seine Fähigkeiten unter Beweis zu stellen (Bsp.: Klettern)

Nach SCHIEFELE, 2001, SCHIEFELE & KÖHLER, 2001 können „Flow-Zustände“ nur dann entstehen, wenn Tätigkeiten allein ihrer selbst willen (intrinsische Motivation) und nicht der Ergebnisse wegen (extrinsische Motivation) durchgeführt werden.

RHEINBERG (2004) beschreibt die „Flow-Komponenten“ wie folgt:

1. Passung zwischen Fähigkeit und Anforderung. Man fühlt sich optimal beansprucht und hat trotz hoher Anforderung das sichere Gefühl, das Geschehen noch unter Kontrolle zu haben.
2. Handlungsanforderungen und Rückmeldung werden klar und interpretationsfrei (Feedback), so dass man jederzeit und ohne nachzudenken weiß, was jetzt zu tun ist.
3. Der Handlungsablauf wird glatt erlebt. Ein Schritt geht flüssig in den nächsten über, als liefe das Geschehen geleitet wie aus einer inneren Logik (daher der Begriff : „Flow“)
4. Man muss sich nicht willkürlich konzentrieren, vielmehr kommt die Konzentration wie von selbst, ganz so wie die Atmung. Es kommt zum Ausblenden aller Kognitionen, die nicht unmittelbar auf die jetzige Ausführungsregulation gerichtet sind.
5. Das Zeiterleben ist stark beeinträchtigt; man vergisst die Zeit und weiß nicht, wie lange man schon dabei ist. Stunden vergehen wie Minuten.
6. Man erlebt sich selbst nicht mehr abgehoben von der Tätigkeit, man geht vielmehr gänzlich in der Aktivität auf (sog. Verschmelzen). Es kommt zum Verlust von Reflexivität und Selbstbewusstsein.

Nach neuen Konzepten von CSIKSZENTMIHALYI (1992) tritt der „Flow“ nur ein wenn einerseits die Anforderungen und die Fähigkeiten in Balance sind, aber zusätzlich noch über dem Anforderungs- und Fähigkeitsniveau der Person liegen.

Außerhalb des „Flow-Kanals“ befindliche Personen (Anforderungen und Fähigkeiten sind nicht in Balance) erleben dann entweder Angst, Langeweile oder Apathie.

Forschung um den „Flow“

In einer Untersuchung von STOLL (2005) werden die Bedingungen für die Entstehung von „Flow“ im Marathonlauf untersucht, um das Modell von CSIKSZENTMIHALYI empirisch zu überprüfen. Des Weiteren steht der Zusammenhang zwischen Flow und Leistung im Mittelpunkt.

Die Phänomenologie des Marathons scheint optimale Bedingungen für die Entstehung von Flow-Zuständen zu haben.

In der Untersuchung wurde post-hoc im Zieleinlauf eine Befragung zur Anforderungsfähigkeiten-Passung und zum Flow durchgeführt.

- Bei der Frage, inwieweit die subjektive AFP bei Marathonläufern Voraussetzung für den „Flow“ ist wurde kein Unterschied zwischen den Läufern mit AFP und Läufern ohne AFP bzgl. ihres Flow-Erlebens gefunden.
- Es ergab sich auch kein Zusammenhang zwischen der Laufleistung und dem Flow-Erleben.
- Allerdings scheint eine AFP einen leistungsbestimmenden Effekt zu haben, denn die Läufer mit einer optimalen AFP hatten bessere Laufzeiten (was nicht verwunderlich ist wenn man sich realistisch einschätzt bekommt man das bessere Feedback, welches das Selbstbewusstsein und die Motivation stärkt).

In einer zweiten Stichprobe wurden die Befragung mit der subjektiv erwarteten Endzeit und der tatsächlichen Endzeit in Verbindung gebracht.

- Läufer mit subjektiver AFP hatten einen höheren „Flow-Gesamtscore“ („Flow-Erleben“), was für einen Zusammenhang spricht.
- Es wurde wieder kein Zusammenhang zwischen „Flow“ und Leistung gefunden (also haben definitiv auch schlechtere Läufer, oder die die sich besser eingeschätzt haben eventuell „Flow-Erlebnisse“)
- Es konnte auch kein Zusammenhang zwischen der Subjektiven Einschätzung und dem Endergebnis (die Läufer wurden in optimale, überschätzt und unterschätzt eingeteilt) und dem „Flow-Erleben“.

Fazit:

Obwohl jeder der „Flow“ erlebt eine AFP erlebt, so heißt das nicht, dass jeder der sich eine subjektive AFP stellt auch einen „Flow“ erlebt.

Bestätigt wird in der Untersuchung, dass es sich das „Flow“ erleben nicht mit extrinsischen Motivationen in Verbindung setzen lässt. Für die meisten Teilnehmer

der Marathons und auch IRONMANS in die Bewältigung der Strecke die Herausforderung und das Ziel zugleich. Dies impliziert auch die Bezeichnung „FINISHER“.

So gesehen kann man im Ziel nur positive Ergebnisse erfassen und nicht das was auf der Strecke, während des „Flows“ oder der „Realität“ in den Läufern vorgegangen ist.

SCHÜLER (2004) konnte diesbezüglich feststellen, dass das „Flow-Erleben“ mit der Strecke abnimmt und der hohen psycho-physischen Anforderung weichen muss.

„Flow“ sollte nach STOLL, und RHEINBERG nicht nur nach der Passung definiert werden, sondern die Situationen und Handlungsbedingungen im Sport noch besser analysiert werden.

Dazu sollte der Verlauf eines solchen Erlebens oder nicht erlebens erfasst werden. Perspektivisch sollte der Zusammenhang zwischen intrinsischer Motivation als Voraussetzung für den „Flow“ untersucht werden.

Denn praktisch kann das „Flow-Konzept“ eine Optimierung der Motivierungsmaßnahmen bedeuten. Dazu könnten Athleten die mentale Kompetenz vermittelt werden den „Flow“ leicht zu erleben und ihn als ein Resultat für ihr selbstbestimmtes und anforderungsgerechtes Handeln bewusst zu machen. Dies könnte neue Impulse für die Leistungsmotivation vor allem in Trainings- und Lernprozessen ergeben und so indirekt ein erfolgreiches Verhalten und Handeln im Sport fördern.

Welche (individuellen) Vorteile hat die Tendenz zur Suche nach intensiver Erregung?

Die **Suche nach Erregung** nimmt häufig die eine oder andere Form des **Forschens** an. Es ist notwendig, daß wir erforschen, was sicher und was gefährlich ist, daß wir herausfinden, ob es

bessere Wege gibt, Dinge zu tun, und ständig die **Grenzen unseres Handelns** testen. Aufregung kann mit Aktivitäten verbunden sein, die der **Selbstentwicklung** dienen, da dieser Prozeß neue **Lebensaspekte** bietet und uns somit ständig neue faszinierende **Entdeckungen** ermöglicht.

Bsp.: Bergsteigen fördert insofern die persönliche Entwicklung, als die eigenen Fähigkeiten in dem Maße wachsen, wie man sich dieser Tätigkeit widmet, so daß die Bergtouren, die man unternimmt, immer größere Anforderungen stellen. Dadurch lernt man wiederum mehr über das Bergsteigen – die Aufregung, die mit der Erforschung der Bergwelt verbunden ist, hält an.

(S. 231) Jedes Hobby, jede Leidenschaft (Sport, Briefmarken sammeln, Züchten von Pflanzen), kann Quelle neuer **Faszination** und aufregender Entdeckungen sein, die

mit **Lernprozeß** und **Selbstentwicklung** verbunden sind und das Wachstum fördern. Somit entstehen ständig neue Herausforderungen.

Wenn sich jemand in einer optimalen Balance von neuen Herausforderungen und entsprechenden Fähigkeiten befindet, befindet er sich in einem **Flow**- Zustand.

Flow ist eine Situation, in der wir total in unser Tun vertieft sind, daß wir das Gefühl haben, mit unserer Tätigkeit mitzufließen und dabei jedes Zeit- und Ichgefühl verlieren. Er hat in vielen Untersuchungen nachgewiesen, daß dieser Zustand tiefe Befriedigung schenkt und typisch für Menschen ist, die Großes erreichen und sich selbst verwirklichen. Menschen befinden sich dann im Flow- Zustand, wenn die auftretenden Probleme den schützenden Rahmen nicht sprengen, aber doch groß genug sind, um starke Erregung auszulösen.

Fazit:

Die Vorteile ergeben sich wiederum aus der Grenzsuche im Sinne von Selbstbestätigung und Erlebnissuche im Sinne von intensiver Wahrnehmung/Erleben, was dem Individuum ermöglicht sich zu Entfalten und zu bilden!

Welchen Stellenwert hat die Tendenz zur Suche nach starker Erregung in unserer heutigen Gesellschaft?

Die Situation in der modernen westlichen Gesellschaft ist zunehmend sicherer geworden. Der Sozialstaat hat die schlimmsten Nöte wie Armut, Arbeitslosigkeit und Krankheit gemildert. Da die Menschen sich nun sicherer fühlen, tendieren sie stärker zur Suche nach Erregung und halten Ausschau nach Gefahr und Risiko. Die Sicherheit wird als Monotonie im Alltag empfunden

Paradoxon: je sicherer wir leben, desto stärker tendieren wir zum Risiko und liebäugeln mit Gefahr.

Je mehr die Gesellschaft für Sicherheit sorgt, desto mehr verleitet sie also den Menschen zu größerer Risikobereitschaft, sich selbst (und andere) in Gefahr zu bringen.

Bsp.: Gute Autos/ Motorräder, gute Strassen, Sicherheitsgurte, Helme, Lederbekleidung, Verkehrsregeln... also wird schneller gefahren. Müsste der Motorradfahrer nackt fahren, der Bergsteiger ohne Ausrüstung, der Autofahrer ohne Scheiben und Airbag fahren, würde mehr auf die eigene Sicherheit geachtet werden.

Fazit: Das wachsende Bedürfnis nach Aufregung sowie die schwindende Möglichkeit, sinnvolle Risiken einzugehen ist Grund für eines der Hauptprobleme unserer Gesellschaft: es ist viel vom Zeitalter der Angst die Rede, aber man könnte auch vom Zeitalter der Langeweile reden.

Der Ausbruch aus der Gesellschaft schafft einen Raum für etwas Neues und eine Abwechslung von der Monotonie des Alltags.

Risikosport bietet den Menschen die Möglichkeit sich an einem immer mehr anerkannten gesellschaftlichen Rahmen zu messen und als außergewöhnlich zu präsentieren.

Zusammenfassung

- Def.: **Flow ist ein psychologischer (mentaler) Zustand.** Wie kann man ihn durch die Kontrolle des Geistes unter Berücksichtigung der physischen, technischen und situationsbedingten Aspekte erleben?
- Flow zu erleben heißt, sich völlig im Einklang zu fühlen mit der Tätigkeit, die man gerade ausübt. Es ist ein Bewußtseinszustand, in dem man völlig in dem aufgeht, was man gerade tut, ohne irgendwelchen anderen Gedanken oder Emotionen zu haben. Also geht es bei Flow um **Fokus**, aber auch um ein **harmonisches** Erlebnis, in dem Körper und Geist mühelos zusammenwirken, also auch der **Freude**.
- Für das Flow-Erlebnis eignen sich Theater, Schach, Musizieren und der Sport.
- Flow und **HK-Balance** (Herausforderung/ Können) sind untrennbar miteinander verbunden. Wichtig ist meine persönliche (nicht objektive) Einschätzung der vor mir liegenden Herausforderung und die Beurteilung meiner Möglichkeiten, um sie zu bewältigen.
- Für den Zustand des Flows gibt es viele **Assoziationen**: sich high fühlen, völlig konzentriert sein, in Trance sein, alles im Griff haben, nichts kann dich aufhalten, nichts kann schief gehen, ich existiere nur noch für das eine, man hat keine Angst, spürt keine Schmerzen, Schwebezustand, in Spitzenform, wie ferngesteuert, unschlagbar, stark, völlige Hingabe
- Im Sport: man fühlt sich großartig, fühlt keine Schmerzen, hat alles unter Kontrolle, ist voll konzentriert. Diese **Gefühle**, die sich dabei einstellen können, gehören zu den intensivsten im Leben.
- Flow-Erlebnisse bleiben für immer im Gedächtnis und wecken den Wunsch, diese wieder zu erleben, diesen Zustand neu herbeizuführen.
- Grunderlebnisse im Flow-Zustand: diese Augenblicke sind freudvoll und optimal, Augenblicke höchsten Glücks,

-
- Streß, Langeweile und Chaos im Alltag stehen dem Flow-Erlebnis gegenüber
 - Flow treibt einen Menschen an seine **Leistungsgrenzen**, der sein bestes geben will.
 - Freizeit- und fitnessorientierte Sportler wie Topathleten versuchen, sich durch ein Höchstmaß an körperlicher Anstrengung ein Höchstmaß an mentaler Befriedigung und optimale Erlebnisse zu schaffen
 - Suchen wir den Flow und wollen ihn ständig neu erleben, müssen wir auch unsere Fertigkeiten entwickeln und verbessern und uns immer **größeren Herausforderungen** stellen. Das HK-Balance steigt ständig an („schwierig, aber lösbar“).
 - Hat man die Grundprinzipien des Flows verstanden, kann man sein ganzes Leben nach den Grundsätzen des Flows gestalten.

Der Sport bietet 3 Arten der Herausforderung:

- 1 Den inneren Schweinehund überwinden und sich gegen die Faulenzernatur aufbäumen, der sich gegen physische Anstrengung sträubt.
- 2 Sich sportlich ständig verbessern (in Wettkampf und bisheriger Leistungsstand)
- 3 Die sportliche Betätigung ist immer mit einem gewissen Risiko verbunden (Verletzung des Egos, körperliche Verletzung bis hin zum Tod). Dabei gibt es zwei Möglichkeiten, mit dem Risiko umzugehen:
 - a ich gehe (möglichst) auf Nummer sicher
 - b ich suche stets eine neue Herausforderung (manche brauchen den Grenzbereich, sich extremen Gefahren auszusetzen)

Das Geheimnis des Flows ist,

- sich ständig neuen Herausforderungen zu stellen, bzw. sich selbst immer mit neuen Herausforderungen konfrontieren
- Herausforderungen zu genießen
- sich aufraffen und die Trägheit überwinden
- den Bereich verlassen, in dem man sich sicher fühlt.
- Sich Niederlagen stellen
- Seine Grenzen erweitern
- An seine Fähigkeiten glauben und auf sein Können vertrauen
- Die richtige Mischung von Herausforderung und Können finden (ansonsten entweder Langeweile oder Angst/Frustration) und in der Waage halten
- Ziele entschlossen umsetzen
- Optimale physische und psychische Verfassung

- Man erhält Feedback über seine tolle Leistung
- Um immer wieder neue Herausforderungen für das Leistungspotential des menschlichen Körpers zu finden, werden ständig neue Sportarten entwickelt (vom Volks-Marathon zum Ironman-Wettkampf, immer komplexere und kompliziertere Trendsportarten – durch Fortschritte in der Technik möglich).
- Man sucht Sportarten, in denen die Leistungen und Erfolge von der Gesellschaft gewürdigt werden (Feedback), damit Respekt und Bewunderung gewährleistet sind. Nur den wenigsten reicht es, Abschnitte des Great Barrier Reefs zu erforschen oder in der Wildnis Alaskas fischen zu gehen, wo nur das eigene Feedback zur Verfügung steht.
- Im Gegensatz dazu immer mehr sitzende Tätigkeiten und immer weniger körperliches Arbeiten. Die Langeweile wächst, die Suche nach der Herausforderung auch.

Entschädigung für die sinnlose Plackerei im Leben durch:

- Materielle Belohnung (extrinsische Belohnung, Macht, Prestige, Ansehen)
- Freizeitaktivitäten