

PRANO Online-Forum:

“Flow und Ekstase“, am Sonntag, den 15.05.22 von 19:00-21:00 Uhr

Die Fähigkeit zum Glücklichein und „Flow“ zu empfinden, steckt in jedem.
Allerdings fällt das Glück nicht vom Himmel.

Mit Konzentration auf das, was man tut, kann man den Zustand des „Flow“ erreichen.
„Flow“, so nennt der amerikanische Psychologe Mihaly Csikszentmihalyi den Prozess des völligen Aufgehens im Leben, des Einswerdens mit einer Tätigkeit, neben der alle anderen bedeutungslos sind. Der Mensch, der Flow erlebt, geht wieder und wieder einer solchen Beschäftigung um ihrer selbst willen nach.

Manche erleben Flow in der Sexualität, manche berichten von Erlebnissen, die darüber hinausgehen, und Ekstase genannt werden können.

Aber auch beim Spielen eines Musikinstrumentes, beim Sport, beim Singen, Tanzen, Arbeiten, Kochen und Backen kann Flow bis hin zur Ekstase erlebbar werden.

Kennst du dieses Glück, diese Erfahrung? Wie stellst du sie her? Was bringt dich in Flow?