Flow-Kurzfragebogen entwickelt von Falko Rheinberg & Regina Vollmeyer, Universität Potsdam

Alter: ☐ Jahre

Geschlecht: ☐ weiblich ☐ männlich

Ich mache gerade _____ Uhrzeit _____
(Beziehen Sie sich bitte auf die eben unterbrochene Tätigkeit.)

	Trifft nicht zu	teils-teils	Trifft zu
• **Ich fühle mich optimal beansprucht.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Mein Kopf ist völlig klar.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Die richtigen Gedanken/Bewegungen kommen wie von selbst.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Ich weiß bei jedem Schritt, was ich zu tun habe.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Ich habe das Gefühl, den Ablauf unter Kontrolle zu haben.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Ich bin völlig selbstvergessen.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Es steht etwas für mich Wichtiges auf dem Spiel.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Ich darf jetzt keine Fehler machen.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○
• **Ich mache mir Sorgen über einen Misserfolg.**	○	○ ○ ○ ○ ○	○

• **Verglichen mit allen anderen Tätigkeiten, die ich sonst mache, ist die jetzige Tätigkeit...**	leicht	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	schwer
• **Ich denke, meine Fähigkeiten auf diesem Gebiet sind...**	niedrig	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	hoch
• **Für mich persönlich sind die jetzigen Anforderungen...**	zu gering / gerade richtig	○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○	zu hoch