

Buchtip: „Flow-Jäger“

Jeder Läufer will es: laufen im Flow

Was genau ist unter Flow zu verstehen? Wie entsteht dieser besondere Zustand? Welche Auswirkungen hat er auf die Leistung und Zufriedenheit? Und: Wie können wir mehr Flow in unser Leben bringen - nicht nur beim Laufen?

Dr. Michele Ufer wollte es genau wissen, also machte sich der Experte für Sport- und Managementpsychologie auf zu einer außergewöhnlichen Forschungsreise, die ihn auf vier Kontinente führte – immer auf der Jagd nach Flow-Erlebnissen.

In seinem Buch „Flow-Jäger“ liefert er auf erfrischende Weise fundierte Antworten auf alle Fragen zum Thema Flow: Was genau ist unter Flow zu verstehen? Wie entsteht Flow? Was können Sportler tun, um die Wahrscheinlichkeit auf Flow-Erleben zu erhöhen? Welche Auswirkung hat Flow auf die Leistung und die Zufriedenheit? Gibt es womöglich auch negative oder gar gefährliche Aspekte beim Flow-Erleben? Wenn ja – was kann man aus diesen Erkenntnissen lernen.

Für sein Buch hat der Bestsellerautor zahlreiche Interviews mit internationalen Top-Athleten geführt und aktuelle Forschungsergebnisse zum Thema Flow zusammen getragen. „Flow-Jäger“ enthält nicht nur Fallbeispiele aus Michele Ufers Flow-Coaching-Praxis mit erstaunlichen Resultaten, es liefert auch hilfreiche Anwendungstipps zur Flow-Förderung.

Zum Autor: Der Speaker, Coach und Autor Dr. Michele Ufer ist international gefragter Experte für Sport- und Managementpsychologie und erfolgreicher Ultraläufer. Er begleitet und berät Sportler, Führungskräfte und andere High Performer in Fragen der intelligenten Motivations- und Leistungsförderung. Darüber hinaus hält er Fach- und Motivationsvorträge. Sportler, die über ihre Erlebnisse berichten, gibt es viele. Ufer geht einen entscheidenden Schritt weiter: Er verknüpft außergewöhnliche persönliche Geschichten mit psychologischem Expertenwissen aus seiner Forschungs- und Beratungspraxis.

Michele Ufer
„Flow-Jäger“

Motivation, Erfolg und Zufriedenheit beim Laufen

160 Seiten, 59 Farbfotos, Format 19 x 23 cm, kartoniert
Euro (D) 24,90 / Euro (A) 25,60 • (ISBN 978-3-667-11051-0)
Delius Klasing Verlag, Bielefeld

Erhältlich im Buchhandel oder unter der Hotline (0521) 559 955