

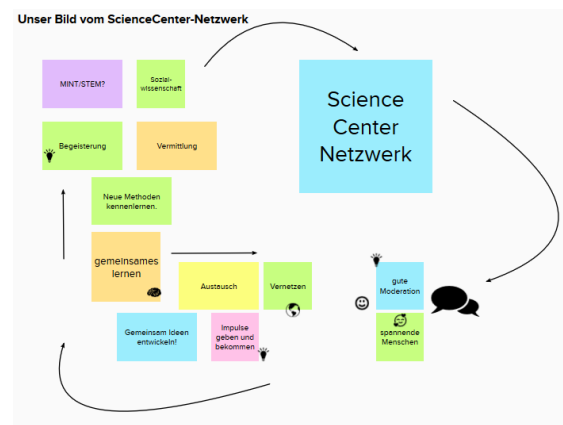
## 4. ONLINE NETZWERK-LUNCH

20. Mai 2020, 13.00-14.00

zoom

### ***Flow-Erlebnisse ...***

waren das Thema des 4. Netzwerk-Lunchs, bei dem sich die 15 Teilnehmenden zunächst auf eine kreative Gruppenaufgabe einließen und dann diskutierten, was Flow-Erlebnisse ausmacht und ob / wie wir sie in der Wissenschaftsvermittlung begünstigen können.



## Flow-Erlebnisse

**Sarah Funk** (Verein ScienceCenter-Netzwerk), erläutert in ihrer Einleitung als Moderatorin den Begriff „Flow“, der vom Glücksforscher Mihály Csíkszentmihályi („Mi-Hai Chick-sent-mi-hai“). geprägt wurde:

Flow ist ein spezielles Phänomen der intrinsischen Motivation. Es bezeichnet das gänzliche Aufgehen in einer glatt laufenden Tätigkeit, die als angenehm erlebt wird und zu Zufriedenheit und freudvollem Erlebnis führt.

Hilfreiche Links dazu: [Flow in einem animierten Video erklärt](#) und [TED-Talk von Csíkszentmihályi](#)

Die Teilnehmenden wurden abschließend für ein **Experiment** in drei Gruppen geteilt mit der Aufgabe, gemeinsam innerhalb von 10 Minuten ein Bild des ScienceCenter-Netzwerks zu gestalten. Jede Gruppe arbeitete mit dem online-Programm „[Mural](#)“ an einer eigenen (zunächst) weißen Fläche. Ziel war es, anschließend das eigene Eintauchen in diese Aufgabe zu reflektieren und in Bezug zu setzen mit eigenen bzw. beobachteten „Flow“-Erlebnissen. Als typisches Merkmal wurde offensichtlich, wie persönlich Flow-Erfahrungen sind und wie sehr sie davon abhängen, ob eine Aufgabe „genau richtig anspruchsvoll“ ist.

Aus den Kleingruppendiskussionen ließen sich folgende Elemente ableiten:

- Hilfreich sind:
  - Neugierde
  - Sich wohlfühlen in allen Belangen
    - Sicher fühlen
    - Auf das Design von Räumen / Settings kommt es auch an
    - Spielerisches Setting
    - Frei denken können
  - Zwischen Über- und Unterforderung
- Hinderlich sind:
  - Stress
  - Zeitdruck
  - Leistungsdruck
  - Bewertung

Unterschied zwischen individuellem Flow und Gruppenflow

- Individueller Flow bedeutet:
  - den eigenen Rhythmus finden
  - inneres Feuer/Begeisterung für das, was ich gerade tue
  - Feuer muss nicht laut und extrovertiert sein, es kann auch eine innerliche, ruhige Begeisterung sein.
  - Spaß
  - Spiel
  - Fokus auf 1 Thema
  - Keine Angst haben
  - Fallen lassen können / dürfen
  - Bewertungslosigkeit

- Je mehr man sich mit Flow beschäftigt, umso einfacher ist es, in den Flow zu kommen. Flowerlebnisse können mit der Zeit immer länger andauern.
- Gruppenflow:  
Wichtig sind:
  - Verbundenheit
  - Vertrauen
  - Sicherheit
  - Wertschätzung.
  - Die Teilnehmer\_innen einer Gruppe müssen sich öffnen, aufeinander eingehen, sich einlassen aufeinander.
  - Gruppenflow ist viel stärker

Als Vermittlerin / Prozessbegleiterin muss man den entsprechenden Raum dafür schaffen und gestalten, Verbindungen herstellen.

- Bereitschaft sich auf das Thema und die Gruppe einzulassen
- Raum öffnen
- Sicherheit geben
- Moderieren zwischen unterschiedlichen Bedürfnissen: schnell / langsam; laut / leise
- Zuerst zeigen sich die Widerstände und Hindernisse

Aus der Diskussion:

Frage: Kann man auch passiv in den Flow kommen? Zum Beispiel beim Fernsehen? Passiv eher nein, aber auch beim Fernsehen kann man ganz eintauchen, mitdenken, ...

## **Weiterer Austausch**

Für weiteren Austausch haben Barbara Wenk (Flow-Gruppen-Erlebnisse) und Antonia Coffey (Dragon Dreaming) angeboten, etwas vorzubereiten.

## **Nächstes Treffen:**

Nachdem es am 10. und 11. Juni zwei internationale Vertiefungen zum in den ersten Lunch-Treffen behandelten Thema Misinformation gibt, wird der nächste ScienceCenter-Netzwerk-Lunch auf die darauffolgende Woche verschoben.

Beide Veranstaltungen werden von der europäischen Dachorganisation ECSITE organisiert und sind nach Anmeldung kostenfrei besuchbar. Die Zugangslinks sind unten enthalten. Die Aktivität am 11. Juni ist ein Teil des umfangreichen [Ecsite Day](#) (mit weiteren spannenden Inhalten).

10 June at 15.00-16.00 CEST

[Ecsite online webinar: Misinformation](#) - Curated by Michael Creek, co-founder, Stickydot (Brussels, Belgium); u.a. mit Andrea Frantz, Naturerlebnispark

11 June at 12.30-13.00 CEST

**Lies Wanted - GameLab's Ecsite day activity**

Ecsite day, on 11 June, will provide a full day of sessions and activities for our network digitally on our Crowdcast platform. GameLab has a fun session planned on the topic of misinformation but they need your help to make the game even more of a success! On the day, Ecsite experts will be trying to spot the fake news and you can help build their skills. (...)

**5. ScienceCenter-Netzwerk-Lunch:**

**Mittwoch, 17.6.2020, 13.00-14.00 – Thema Flow-Erlebnisse II**

Interaktiv gestaltet von unserer Netzwerkpartnerin [Barbara Wenk](#), als Lern- und Prozessbegleiterin konzipiert und begleitet sie innovative Formen des gemeinsamen Lernens in unterschiedlichen Räumen und Settings.

Zum Beitritt in das Meeting bitte einwählen mit <https://zoom.us/j/941314015>

Bitte vorab einmalig per mail an [office@science-center-net.at](mailto:office@science-center-net.at) das (bis auf weiteres gleichbleibende) Passwort erfragen, das erhöht unsere Sicherheit, ebenso wie der Warteraum, aus dem Sie/ihr zugeschaltet werden/t.

Die Teilnahme ist auch rein telefonisch möglich, Einwahl unter +43-12535502.

Wir freuen uns auf weiteren, spannenden Austausch – danke an alle!

*Sarah Funk, Barbara Streicher & Team*

Der Verein ScienceCenter-Netzwerk dankt für die Unterstützung:

