

# Steinkopff Flow Fragebogen

SFF 2010



Idealtypisch lassen sich zwei Zustände unterscheiden: Starre und Flow.  
Bitte kreuzen Sie an,  
wo Sie sich auf dem Kontinuum zwischen Starre (0) und Flow (10) gerade befinden:

Dipl. Psych. Ralf Steinkopff  
Moosdorfstrasse 3  
D-12435 Berlin  
+49.30.8524404  
steinkopff@web.de  
www.epizentrum.info

<i>Starre</i>	<i>Flow Skala 0 - 10</i>	<i>Flow</i>
Problemtrance	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Lösungstrance
Niedrige Energie	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Hohe Energie
Ungleichgewicht	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Balance
Negative Gedanken: ich verabscheue, ich kritisiere, ich zweifle, ich schäme mich, ich traue mich nicht	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Positive Gedanken: ich liebe, ich glaube, ich vertraue, ich verzeihe, ich bin dankbar, ich bin mutig
Negative Gefühle: Neid, Schuld, Überheblichkeit, Verachtung, Grimm, Groll, Empörung	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Positive Gefühle: Liebe, Dankbarkeit, Wertschätzung, Mitgefühl, Heiterkeit, Verzeihung
Unsicherheit, Angst	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Sicherheit, Geborgenheit
Emotionale Distanz, Antipathie, Konkurrenz	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Kontakt, Sympathie, Rapport, Verbundenheit
Missgunst, Ignorieren, Abwerten	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Lob, Anerkennung
Anspannung	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Entspannung
Kauern, Zusammenziehen, Krampfen	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Dehnen, Strecken, Gähnen
Festhalten, Klammern	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Wachstum, Entwicklung, Loslassen
Zwangsgedanken, Grübeln	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Kreativität
Stockender Atem, Atemblockade, Hyperventilation	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Fließende Atmung
Durst	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Ausreichend Wasser
Erstarrung, Krampf, Steife	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Bewegung, Wachstum
Verharren	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Singen, Tanzen
Gebeugte Körperhaltung	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Aufrechte Körperhaltung
Reduzierte Wahrnehmung	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Alle Sinne, Offenheit, Achtsamkeit
Mühe, Kampf, Ehrgeiz	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Lust, Spiel, Ziel
Verbissenheit, Zynismus, Bitterer Ernst	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Humor, Lachen
Pessimismus	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Optimismus
Nocebo, negative Verbalisierungen	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Placebo, aufbauende Verbalisierungen
Trotz, Widerstand, Blockade, Einwand, Psychische Umkehrung	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Akzeptanz, Flexibilität
Dilemma, Gefangensein, entweder – oder	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Wahlfreiheit, sowohl - als auch
Krankheit, Schwäche, Schwaches Immunsystem	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Gesundheit, Starkes Immunsystem
	Durchschnitt ( $\Sigma \times 4 : 100$ ):	
Starre, Unzufriedenheit	<u>0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10</u>	Flow, Lebensfreude