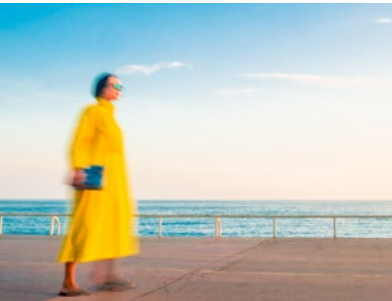


# INHALTSVERZEICHNIS



<b>1 Einleitung</b>	1
1.1 Als Straßenfotografin in der Stadt.....	4
1.2 Die Idee .....	7
1.3 Workflow, kreativer Flow, mentaler Flow.....	12
1.4 An wen ist das Buch gerichtet?.....	15
1.5 Warum Schreiben mit dazugehört .....	18
1.6 Der Aufbau des Buches.....	19
<b>2 Flow, Kreativität und Glückserlebnis</b>	21
2.1 Der Flow.....	23
2.1.1 Wer kommt in den Flow?.....	25
2.1.2 Ist das ein Flow? .....	26
2.1.3 Definition von Flow.....	29
2.1.4 Ein Cocktail aus Neurotransmittern .....	31
2.1.5 Grundvoraussetzung: das ideale Gleichgewicht .....	35
2.1.6 Stufen zum Flow .....	38
2.1.7 Typen von Motivation.....	42
2.1.8 Neun Komponenten .....	43
2.1.9 Im Flow macht Fleiß Spaß.....	54
2.1.10 Dauer eines Flows.....	55
2.1.11 Tiefe des Flows .....	56
2.1.12 Drohende Gefahren.....	57
2.1.13 Vom Wert der »Unvollendeten« .....	60
2.1.14 Rational oder esoterisch? .....	61
2.1.15 Glückserlebnis im Flow .....	63
2.1.16 Flow im Team .....	65
2.2 Die Kreativität .....	66
2.2.1 Kreatives Schaffen mit Disziplin .....	73
2.2.2 Zeit für Kreativität .....	79
2.2.3 Der Fehlglaube an Talent .....	82
2.3 Das Glück .....	83
2.3.1 Glückliche Fügung oder selektive Wahrnehmung? .....	84
2.3.2 Definition von Erfolg .....	86
2.3.3 Vergänglichkeit akzeptieren .....	86

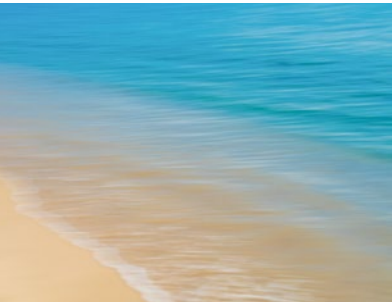
### 3 Wie erlangst du den mentalen Flow-Zustand?

<b>Konkrete Tipps</b>	89
3.1 Streng notwendige Bedingungen	92
3.2 Deine innere Verfassung	95
3.3 Die Beziehung zu deiner Kamera	102
3.4 Flexible Bedingungen	108
3.4.1 Triviales	108
3.4.2 Kognitives	109
3.4.3 Orientierendes	118
3.4.4 Zeitliches	123
3.5 Lass es laufen	131
3.6 Workflow zum Flow	133
3.6.1 Der Vorabend	134
3.6.2 Der Morgen-Flow	135
3.6.3 Der Tag im Flow	136
3.6.4 Am Schreibtisch	138
3.6.5 Der Zeitpunkt für das Ende	140
3.7 Fotografierend in den Flow kommen	141

### 4 Anwendungen des Flows in der Fotografie

4.1 In Kürze: FIT – mein Fotoapparat, Ich und mein Thema	149
4.1.1 F: Fotoapparat	149
4.1.2 I: Ich	150
4.1.3 T: Thema	152
4.2 Die Entwicklung deiner Fotografie	159
4.2.1 Vom Knipsen zum Einzelbild	163
4.2.2 Die Fotoserie	169
4.2.3 Ein komplexes Einzelbild	177
4.2.4 Ein Fotoprojekt	180





## 5 Anregungen und bildlich gewordene Flow-Wirkung

195

- 5.1 Erfahrungsschatz sammeln ..... 197
- 5.2 Inspiration umsetzen ..... 200
- 5.3 Beispiele berühmter Fotografen im Flow ..... 203

## Anhang

Schlusswort ..... 207

Danksagung ..... 208

Weiterführende Literatur ..... 211

Bücher und wissenschaftliche Veröffentlichungen..... 211

Zitierte Episoden ..... 212

Podcasts und YouTube-Serien,  
die mich regelmäßig inspirieren..... 212