

Die Flow Kurzsкала

Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens [The Assessment of Flow Experience]. In J. Stiensmeier-Pelster, & F. Rheinberg (Eds.), Diagnostik von Selbstkonzept, Lernmotivation und Selbstregulation [Diagnosis of Motivation and Self-Concept]. Göttingen: Hogrefe

14 Items

3 Dimensions

Glatter automatisierter Verlauf

Ich fühle mich optimal beansprucht.

Ich merke gar nicht, wie die Zeit vergeht.

Ich bin ganz vertieft in das, was ich gerade mache.

Ich bin völlig selbstvergessen.

Absorbiertheit

Meine Gedanken bzw. Aktivitäten laufen flüssig und glatt.

Ich habe keine Mühe, mich zu konzentrieren.

Mein Kopf ist völlig klar.

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.

Besorgnis

Es steht etwas für mich Wichtiges auf dem Spiel.

Ich darf jetzt keine Fehler machen.

Es steht etwas für mich Wichtiges auf dem Spiel.

Ich darf jetzt keine Fehler machen.

9-point Likert Scale ((Trifft nicht zu () () () Teils-Teils () () () Trifft zu)

Verglichen mit allen anderen Tätigkeiten, die ich sonst mache, ist die jetzige Tätigkeit. (leicht - schwer) 9-point

Ich denke, meine Fähigkeiten auf diesem Gebiet sind...(niedrig - hoch) 9-point

Für mich persönlich sind die jetzigen Anforderungen...(zu gering () () () gerade richtig () () () zu hoch)

Cronbachs $\alpha = .90$