

FLOW

MOTIVATION, ERFOLG UND
ZUFRIEDENHEIT BEIM LAUFEN

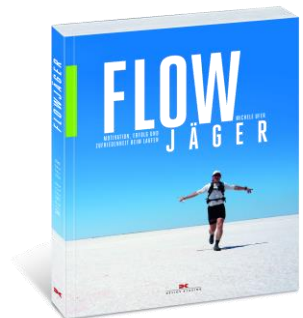
MICHELE UFER

JÄGER

Referenzen.

Futter zum Weiterlesen und tiefer Eintauchen

Im Rahmen der Flow-Jäger-Forschungsreise hat Dr. Michele Ufer die folgenden rund 180 Bücher und Fachartikel aus 40 Jahren Flow-Forschung verwertet. Anhand dieser Literaturliste kannst du noch tiefer einsteigen in die Welt des Flows. Du findest hier Arbeiten aus der Sportwissenschaft, Psychologie, Medizin und Hirnforschung. Viel Spaß beim Schmökern und Recherchieren!



Aellig, S. (2004). *Über den Sinn des Unsinn: Flow-Erleben und Wohlbefinden als Anreize für autotelische Tätigkeiten*. Münster: Waxmann

Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189

Allison, M. T. & Duncan, M. C. (1991). Frauen, Arbeit und Flow. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 139-160). Stuttgart: Klett-Cotta

- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies*, 5, 123–154
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64, 359-372
- Bakker, A. B. (2005). Flow among music teachers and their students: The crossover of peak experiences. *Journal of Vocational Behavior*, 66, 26-44
- Bakker, A. B. (2008). The work-related flow inventory: Construction and initial validation of the WOLF. *Journal of Vocational Behavior*, 72, 400-414
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy. Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84, 191-215
- Baumann, N. (2012). Autotelic Personality. In S. Engeser (Hrsg.), *Advances in Flow Research* (S. 165-186). New York: Springer
- Beck, H. (2015). *Das große Buch vom Ultra-Marathon* (2. Aufl.). München: Copress Sport
- Bieneck, A. (1991). *Tätigkeitszentrierte Anreize des Skifahrens für Behinderte und Nichtbehinderte in Abhängigkeit vom Fähigkeitsstand*. Diplomarbeit, Psychologisches Institut der Universität Heidelberg
- Blascovich, J. & Tomaka, J. (1996). The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in experimental social psychology*, 28, 1-52
- Clarke, S. G., & Haworth, J. T. (1994). “Flow” experience in the daily lives of sixth-form college students. *British Journal of Psychology*, 85, 511-523
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond Boredom and Anxiety*. San Francisco: Jossey-Bass
- Csikszentmihalyi, M. (1987). *Das Flow-Erlebnis. Jenseits von Angst und Langeweile: im Tun aufgehen*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. (1992). *Flow: Das Geheimnis des Glücks*. Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (Hrsg.) (1991). *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag: die Psychologie des Flow-Erlebnisses*. Stuttgart: Klett-Cotta

- Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi I.S. (1991). Einführung in Teil IV. In M. Csikszentmihalyi & I.S. Csikszentmihalyi, I.S. (Hrsg.) (1991). *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag: die Psychologie des Flow Erlebnisses* (S. 275-290). Stuttgart: Klett-Cotta
- Csikszentmihalyi, M. & Jackson, S. A. (2000). *Flow im Sport. Der Schlüssel zur optimalen Erfahrung und Leistung*. München: BLV
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and Reliability of the Experience Sampling Method. *The Journal of Nervous and Mental Diseases*, 175, 526-536
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R., & Prescott, S. (1977). The Ecology of Adolescent Activity and Experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6, 281-294
- Csikszentmihalyi, M. & Le Fevre, J. (1989). Optimal experience in work and leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 815-822
- Csikszentmihalyi, M., & Rathunde, K. (1993). The measurement of Flow in everyday Life: Toward a Theory of Emergent Motivation. In J. Jacobs (Ed.), *Nebraska Symposium on Motivation, 1992: Developmental perspectives on motivation*, 1992 (Vol. 40, pp. 57-97). Lincoln, NE: University of Nebraska Press
- Csikszentmihalyi, M., & Schiefele, U. (1993). Die Qualität des Erlebens und der Prozess des Lernens. *Zeitschrift für Pädagogik*, 39, 207-221
- Debus, M. (2008). *The Spirit is Willing, and the Flesh is Strong!: The Relationship between the State of Being Recovered in the Morning, Flow Experiences at Work, and the Need for Recovery after Work*. Diplomarbeit, Technische Universität Braunschweig
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2000). The quality of experience in adolescents' daily lives: Developmental perspectives. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, 126(3), 347-367
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2003). Quality of experience and risk perception in high-altitude rock climbing. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(1), 82-98

- de Manzano, Ö., Theorell, T., Harmat, L., & Ullén, F. (2010). The psychophysiology of flow during piano playing. *Emotion*, 10(3), 301
- Demerouti, E. (2006). Job characteristics, flow and performance: The moderating role of conscientiousness. *Journal of Occupational Health Psychology*, 11, 266-280
- Dietrich, A. (2003). Functional neuroanatomy of altered states of consciousness: the transient hypofrontality hypothesis. *Consciousness and Cognition*, 12(2), 231-256
- Dietrich, A. (2004). Neurocognitive mechanisms underlying the experience of flow. *Consciousness and Cognition*, 13(4), 746-761
- Dietrich, A., & Stoll, O. (2010). Effortless attention, hypofrontality, and perfectionism. In B. Bruya (Ed.), *Effortless attention* (pp. 159-178). Cambridge: MIT Press
- Deutsch, W., Debus, M., Henk, F., Schulz, N., & Thoma, E. (2009). Flow erleben und Flow erforschen. In R. Schumacher (Hrsg.), *Pauken mit Trompeten* (S. 71-87). Bonn: BMBF
- Doppelmayr, M., & Molkenthin, A. (2004). Motivation of participants in adventure ultramarathons compared to other foot races. *Biology of Sport*, 21(4), 319-323
- Doppelmayr, M. M., Finkernagel, H., & Doppelmayr, H. I. (2005). Changes in cognitive performance during a 216 kilometer, extreme endurance footrace: a descriptive and prospective study. *Perceptual and Motor Skills*, 100(2), 473-487
- Eisenberger, R., Jones, J. R., Stinglhamber, F., Shanock, L., & Randall, A. T. (2005). Flow experiences at work: For high need achievers alone? *Journal of Organizational Behavior*, 26, 755-775
- Eklund, R. C. (1994). A season long investigation of competitive cognition in collegiate wrestlers'. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 65, 169-183
- Eklund, R. C. (1996). Preparing to compete: A season-long investigation with collegiate wrestlers. *The Sport Psychologist*, 10, 111-131
- Ellis, G. D., Voelkl, J. E., & Morris, C. (1994). Measurement and Analysis Issues with Explanation of Variance in Daily Experience Using the Flow Model. *Journal of Leisure Research*, 26, 337-356

- Engeser, S. (2012). Theoretical Integration and Future Lines of Flow Research. In S. Engeser (Hrsg.), *Advances in Flow Research* (S. 187-199). New York: Springer
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge-skill-balance. *Motivation and Emotion*, 32, 158-172
- Engeser, S., Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Bischoff, J. (2005). Motivation, Flow-Erleben und Lernleistung in universitären Lernsettings. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 19, 159-172
- Engeser, S., & Schiepe-Tiska, A. (2012). Historical Lines and an Overview of Current Research on Flow. In S. Engeser (Hrsg.), *Advances in Flow Research* (S. 1-22). New York: Springer
- Farb, N. A., Segal, Z. V., Mayberg, H., Bean, J., McKeon, D., Fatima, Z., & Anderson, A. K. (2007). Attending to the present: mindfulness meditation reveals distinct neural modes of self-reference. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 2(4), 313-322.
- Finkel, D., & McGue, M. (1997). Sex differences and nonadditivity in heritability of the Multidimensional Personality Questionnaire Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72(4), 929
- Fritz, B. S., & Avsec, A. (2007). The experience of flow and subjective well-being of music students. *Horizons of Psychology*, 17, 5-17
- Gabler, H. (2002). *Motive im Sport. Motivationspsychologische Analysen und empirische Studien*. Schorndorf: Hofmann
- Gesis - Leibnitz-Institut für Sozialwissenschaften (2016): *Kurzskalen psychometrischer Merkmale*. <http://www.thesis.org/kurzskalen-psychologischer-merkmale/download/>, Zugriff am 18.06.2016
- Glisky, M. L., Tataryn, D. J., Tobias, B. A., Kihlstrom, J. F., & McConkey, K. M. (1991). Absorption, openness to experience, and hypnotizability. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 263-272
- Goldberg, I. I., Harel, M., & Malach, R. (2006). When the brain loses its self: prefrontal inactivation during sensorimotor processing. *Neuron*, 50(2), 329-339

- Grant, J. E., Potenza, M. N., Weinstein, A., & Gorelick, D. A. (2010). Introduction to behavioral addictions. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 36, 233-242
- Greicius, M. D., Krasnow, B., Reiss, A. L., & Menon, V. (2003). Functional connectivity in the resting brain: a network analysis of the default mode hypothesis. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 100(1), 253-258
- Hamilton, J. A., Haier, R. J., & Buchsbaum, M. S. (1984). Intrinsic enjoyment and boredom coping scales: Validation with personality, evoked potential and attention measures. *Personality and Individual Differences*, 5, 183-93
- Harari, Y. N. (2008). Combat flow: military, political, and ethical dimensions of subjective wellbeing in war. *Review of General Psychology*, 12, 253-264
- Harmat, L., de Manzano, Ö., Theorell, T., Högman, L., Fischer, H., & Ullén, F. (2015). Physiological correlates of the flow experience during computer game playing. *International Journal of Psychophysiology*, 97(1), 1-7
- Harmison, R. J., & Casto, K. V. (2012). Optimal performance: Elite level performance in “the zone.” In S. M. Murphy (Ed.), *The Oxford handbook of sport and performance psychology* (pp. 707-724). New York, NY: Oxford University Press
- Heckhausen, H. (1977). Achievement motivation and its constructs: A cognitive model. *Motivation and Emotion*, 1(4), 283-329.
- Heckhausen, J. & Heckhausen, H. (2006). *Motivation und Handeln: Einführung und Überblick*. Berlin: Springer
- Heckhausen, H. & Rheinberg, F. (1980). Lernmotivation im Unterricht, erneut betrachtet. *Unterrichtswissenschaft*, 8, 7-47
- Henk, F. (2014). *Auf der Suche nach der Wissenschaft von Flow Eine Darstellung von Problemen der Flow-Forschung und möglichen Lösungsansätzen anhand einer Re-Modellierung von Flow unter Einbezug einer Befragung von leistungsorientierten Kanurennsportler/innen*. Dissertation, Universität Braunschweig
- Ide, K., & Secher, N. H. (2000). Cerebral blood flow and metabolism during exercise. *Progress in Neurobiology*, 61(4), 397-414

- Jackson, S. A. (1992). Athletes in Flow: A Qualitative Investigation of Flow States in Elite Figure Skaters. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4, 161-180
- Jackson, S. A. (1995). Factors Influencing The Occurrence Of Flow State in Elite Athletes. *Journal of Applied Psychology*, 7, 138-166
- Jackson, S. A. (1996). Toward a Conceptual Understanding of the Flow Experience in Elite Athletes. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 67, 76-90
- Jackson, S. (2011). Flow. In T. Morris & P. Terry (Eds.), *The New Sport & Exercise Psychology Companion* (pp. 327-357). Morgantown: Fitness Information Technology
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing Flow in Physical Activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24, 133-150
- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown: Fitness Information Technology
- Jackson, S. A., Ford, S. K., Kimiecik, J. C., & Marsh, H. W. (1998). Psychological Correlates of Flow in Sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 20, 358-378
- Jackson, S. A., & Kimiecik, J. C. (2008). Optimal Experience in Sport and Exercise. In T. Horn (Ed.), *Advances in sport psychology* (3rd ed., pp. 377-399). Champaign: Human Kinetics
- Jackson, S. A., Martin, A. J., & Eklund, R. C. (2008). Long and Short Measures of Flow: The Construct Validity of the FSS-2, DFS-2, and New Brief Counterparts. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 30, 561-587
- Jackson, S. A., & Roberts, G. C. (1992). Positive Performance States of Athletes: Toward a Conceptual Understanding of Peak Performance. *The Sport Psychologist*, 6, 156-171
- Jackson, S. A., Thomas, P. R., Marsh, H. W., & Smethurst, C. J. (2001). Relationships between Flow, Self-Concept, Psychological Skills, and Performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 129-153
- Janouch, C. (2015). *Trailrunning: Motivationale Zugänge und Persönlichkeitsstrukturen von Trailläufern*. Masterthesis, Universität Halle-Wittenberg
- Janson, L., Archer, T., & Norlander, T. (2005). Achievement of Timing at the Highest Competitive Level: The Necessity of a Driving conviction. *Athletic*

Insight: *Online Journal of Sport Psychology*, 7 (2). Zugriff am 6.6.2016 unter <http://www.athleticinsight.com/Vol7Iss2/AchievementofTiming.htm>

- Jonson, S. C., Baxter, J. C., & Wilder, L. S. (2002). Neural correlates of self-reflection. *Brain*, 125, 1814-1818
- Keller, J. (2016). The Flow Experience Revisited: The Influence of Skills-Demands-Compatibility on Experiential and Physiological Indicators (pp. 351-374). In L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright, & G. Sadlo (Eds.), *Flow Experience* (pp. 65-75). Springer International Publishing
- Keller, J., Bless, H., Blomann, F., & Kleinbohl, D. (2011). Physiological aspects of flow experiences: Skills-demand-compatibility effects on heart rate variability and salivary cortisol. *Journal of Experimental Social Psychology*, 47, 849-852
- Keller, J., & Blomann, F. (2008). Locus of control and the flow experience: An experimental analysis. *European Journal of Personality*, 22, 589-607
- Keller, J., & Landhäußer, A. (2011). Im Flow sein: Experimentelle Analysen des Zustands optimaler Beanspruchung. *Psychologische Rundschau*, 62, 213-220
- Keller, J., & Landhäußer, A. (2012). The Flow Model Revisited. In S. Engeser (Hrsg.), *Advances in Flow Research* (S. 51-64). Springer: New York
- Keller, J., Ringelhan, S., & Blomann, F. (2011). Does skills-demands compatibility result in intrinsic motivation? Experimental test of a basic notion proposed in the theory of flow-experiences. *The Journal of Positive Psychology*, 6, 408-417.
- Kimiecik, J. C., & Stein, G. L. (1992). Examining flow experiences in sport contexts: Conceptual issues and methodological concerns. *Journal of Applied Sport Psychology*, 4(2), 144-160
- Kowal, J., & Fortier, M. S. (1999). Motivational Determinants of Flow: Contributions From Self-Determination Theory. *The Journal of Social Psychology*, 139, 355-368
- Kubitz, K. A., & Pothakos, K. (1997). Does aerobic exercise decrease brain activation? *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19, 291-301
- Landhäußer, A., Keller, J. (2012). Flow and Its Affective, Cognitive, and Performance-Related Consequences. In S. Engeser (Hrsg.), *Advances in Flow Research* (S. 187-199). New York: Springer

- Landherr, H. (1987). Spiel erfahren heißt: sich finden und vergessen können. *Sportwissenschaft*, 17(3), 258-269
- LeFevre, J. (1991). Flow und die Erlebensqualität im Kontext von Arbeit und Freizeit. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 313-325). Stuttgart: Klett-Cotta
- Lou, H. (2015): Editorial: Self-awareness - An emerging field in neurology. *ACTA Paediatrica*, 104, 121-122
- MacDonald, R., Byrne, C., & Carlton, L. (2006). Creativity and flow in musical composition: An empirical investigation. *Psychology of Music*, 34, 292-306
- Marr, A. J. (2001). In the Zone: A Biobehavioral Theory of the Flow Experience. *Athletic Insight: Online Journal of Sport Psychology*, 3 (1), Zugriff am 15.05.2016 unter <http://www.athleticinsight.com/Vol3Iss1/Commentary.htm>
- Marsh, H. W., & Jackson, S. A. (1999). Flow experience in sport: Construct validation of multidimensional, hierarchical state and trait responses. *Structural Equation Modeling*, 6, 343-371
- Massimini, F. & Carli, M. (1991). Die systematische Erfassung des Flow-Erlebens im Alltag. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 291-312). Stuttgart: Klett-Cotta
- Masters, K. S. & Ogles, B. M. (1998). Associative and Dissociative Cognitive Strategies in Exercise and Running: 20 Years Later, What Do We Know?. *The Sport Psychologist*, 12, 253-270
- Masters, K. S., Ogles, B. M., & Jolton, J. A. (1993). The development of an instrument to measure motivation for marathon running: The Motivations of Marathoners Scales (MOMS). *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64(2), 134-143
- McBain, C., Martin, L., & Lovell, G. (2014). An investigation into the psychological characteristics of ultramarathoners. In *Abstracts of the 28th International Congress of Applied Psychology*. International Association of Applied Psychology (IAAP)
- McInman, A. D., & Grove, J. R. (1991). Peak moments in sport: A literature review. *Quest*, 43, 333-351

- Miller, E. K., & Cohen, J. D. (2001). An integrative theory of prefrontal cortex function. *Annual Review of Neuroscience*, 24(1), 167-202
- Millman, D. (2004). *Der Pfad des friedvollen Kriegers*. München: Ansata
- Moneta, G. B. (2004). The flow experience across cultures. *Journal of Happiness Studies*, 5, 115-121
- Moneta, G. B. (2010). Flow in work as a function of trait intrinsic motivation, opportunity for creativity in the job, and work engagement. In S. Albrecht (Ed.), *The Handbook of employee engagement: Perspectives, issues, research and practice* (pp. 262-269). Cheltenham: Edward-Elgar Publishing House
- Moneta, G. B. (2012). On the Measurement and Conceptualization of Flow. In S. Engeser (Hrsg.), *Advances in Flow Research* (S. 23-50). Springer: New York
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, 64, 275-310
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2009). Flow theory and research. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 195-206). New York: Oxford University Press
- Nisbett, R. E., & Wilson, T. D. (1977). Telling more than we can know: Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84(3), 231
- Northoff, G., & Bermpohl, F. (2004). Cortical midline structures and the self. *Trends in Cognitive Neurosciences*, 8(3), 102-107
- Novak, T. P. & Hoffman, D. L. (1997). *Measuring the Flow Experience Among Web Users*. Unveröffentlichtes Manuskript, Vanderbilt University
- Novak, T. P., Hoffman, D. L., & Yung, Y.-F. (2000). Measuring the Customer Experience in Online Environments: A Structural Modeling Approach. *Marketing Science*, 19, 22-42
- Partington, S., Partington, E., & Olivier, S. (2009). The Dark Side of Flow: a Qualitative study on Dependence in Big Wave Surfing. *The Sport Psychologist*, 23 (2), 170-185
- Peifer, C. (2012). Psychophysiological Correlates of Flow-Experience. In S. Engeser (Ed.), *Advances in Flow Research* (pp. 139–164). Springer New York

- Pekrun, R. (1988). *Emotion, Motivation und Persönlichkeit*. Weinheim: PVU
- Pfister, R. (2002). *Flow im Alltag*. Bern: Lang
- Plöhn, I. (2000). *Zur erziehungswissenschaftlichen Relevanz des „Flow“-Begriffes. Eine Analyse reformpädagogischer Konzepte*. Dissertation, Universität: Hamburg, abgerufen am 23.5.16 unter <http://ediss.sub.uni-hamburg.de/volltexte/2002/668/html/eins.htm>
- Privette, G. (1981). The phenomenology of peak performance in sports. *International Journal of Sport Psychology*, 12, 51-60
- Privette, G. (1983). Peak Experience, Peak Performance, and Flow: A Comparative Analysis of Positive Human Experiences. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45, 1361-1368
- Raichle, M. E., MacLeod, A. M., Snyder, A. Z., Powers, W. J., Gusnard, D. A., & Shulman, G. L. (2001). A default mode of brain function. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 98(2), 676-682
- Remy, K. (2000). *Entwicklung eines Fragebogens zum Flow-Erleben*. Unveröffentlichte Diplomarbeit, Universität Bielefeld
- Reinhardt, C., Lau, A., Hottenrott, K., & Stoll, O. (2006). Flow-Erleben unter kontrollierter Beanspruchungssteuerung. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 13(4), 140-146
- Rheinberg, F. (1987). *Fragen zum Erleben von Tätigkeiten. (Ein Fragebogen zur Erfassung des Flow-Erlebens im Alltag)*. Psychologisches Institut der Universität Heidelberg
- Rheinberg, F. (1989). *Zweck und Tätigkeit*. Göttingen: Hogrefe
- Rheinberg, F. (1991). Flow-experience when motorcycling: A study of a special human condition. In R. Brendicke (Ed.), *Safety, environment, future* (pp. 349-362). Bochum: Institut für Zweiradsicherheit (ifZ)
- Rheinberg, F. (1993). *Anreize engagiert betriebener Freizeitaktivitäten - ein Systematisierungsversuch*. Vortrag im Rahmen der DGfP-Fachgruppe Pädagogische Psychologie, Mannheim, 22(9), 24
- Rheinberg, F. (1996). Flow-Erleben, Freude an riskantem Sport und andere „unvernünftige“ Motivationen. In J. Kuhl & H. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation, Volition und Handlung* (S. 101-118). Göttingen: Hogrefe

- Rheinberg, F. (2000). *Motivation*. (3. Aufl.) Stuttgart: Kohlhammer
- Rheinberg, F. (2002). Emotionen in die Tat umsetzen Freude am Kompetenzerwerb, Flow Erleben und motivpassende Ziele. In M. v. Salisch (Hrsg.), *Emotionale Kompetenz entwickeln* (S. 179 -206). Stuttgart: Kohlhammer
- Rheinberg, F. (2004). *Motivationsdiagnostik*. Göttingen: Hogrefe
- Rheinberg, F. (2006). Intrinsische Motivation und Flow-Erleben. In H. Heckhausen & J. Heckhausen (Hrsg.), *Motivation und Handeln* (S. 331-354). 3., überarb. und aktualisierte Aufl., Heidelberg: Springer
- Rheinberg, F., & Manig, Y. (2003). Was macht Spaß am Graffiti-Sprayen? Eine induktive Anreizanalyse. *Report Psychologie*, 4, 222-234
- Rheinberg, F., Manig, Y., Kliegl, R., Engeser, S., & Vollmeyer, R. (2007). Flow bei der Arbeit, doch Glück in der Freizeit. Zielausrichtung, Flow und Glücksgefühle. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 51, 105-115
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2001). *Flow-Erleben. Untersuchungen zu einem populärem, aber unspezifischen Konstrukt*. DFG Forschungsantrag. Universität Potsdam: Institut für Psychologie
- Rheinberg, F. & Vollmeyer, R. (2003). Flow-Erleben in einem Computerspiel unter experimentell variierten Bedingungen. *Zeitschrift für Psychologie*, 4, 161-170
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). Die Erfassung des Flow-Erlebens. In J. Stiensmeier-Pelster & F. Rheinberg (Hrsg.), *Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept* (S. 261-279). Göttingen: Hogrefe
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Manig, Y. (2005). *Flow-Erleben: Untersuchungen zu einem populären, aber unterspezifizierten Konstrukt*. Psychologisches Institut der Universität Potsdam
- Sadlo, G. (2016). Towards a Neurobiological Understanding of Reduced Self-Awareness During Flow: An Occupational Science Perspective. In L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright, & G. Sadlo (Eds.), *Flow Experience* (pp. 375-388). Springer International Publishing
- Sato, I. (1991). Bosozoku: Flow in japanischen Motorradbanden. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Hrsg.), *Die außergewöhnliche Erfahrung im Alltag. Die Psychologie des Flow-Erlebnisses* (S. 111-138). Stuttgart: Klett-Cotta

- Schallberger, U. (1999). *Theoretische Rahmenüberlegungen zum Erlebens-Stichproben-Fragebogen (ESF) und zu den Operationalisierungen*. Psychologisches Institut der Universität Zürich
- Schallberger, U. (2000). *Qualität des Erlebens in Arbeit und Freizeit: Eine Zwischenbilanz*. Psychologisches Institut der Universität Zürich
- Schallberger, U., & Pfister, R. (2001). Flow-Erleben in Arbeit und Freizeit. *Zeitschrift für Arbeits- und Organisationspsychologie*, 45, 176-187
- Schiefele, U. (1996). *Motivation und Lernen mit Texten*. Göttingen: Hogrefe
- Schiefele, U., & Roussakis, E. (2006). Die Bedingungen des Flow-Erlebens in einer experimentellen Spielsituation. *Zeitschrift für Psychologie*, 214, 207-219
- Schneider, S (2013). *Ist Laufen Beten? Spirituelle Dimensionen sportlicher Aktivität und (neuro-) physiologische Dimensionen christlicher Spiritualität*. Dissertation. Universitäts- und Landesbibliothek Bonn
- Schüler, J. (2007). Arousal of Flow Experience in a Learning Setting and Its Effects on Exam Performance and Affect. *Zeitschrift für Pädagogische Psychologie*, 21, 217- 227
- Schüler, J. (2012). The Dark Side of the Moon. In S. Engeser (Hrsg.), *Advances in Flow Research* (S. 187-199). New York: Springer
- Schüler, J., & Brunner, S. (2009). The rewarding effect of flow experience on performance in a marathon race. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 168-174
- Schüler, J., & Nüssli, S. (2009). Abschlussbericht zum Forschungsprojekt „Flow-Erleben und Leistung bei einem Langstreckenlauf“. Psychologisches Institut der Universität Zürich
- Schüler, J., & Pfenninger, M. (2011). Flow impairs risk perception in kayakers. In B.D. Geranto (Ed.), *Sport Psychology* (pp. 237–246). New York: Nova Publishers
- Schüler, J., Wegener, M., & Knechtle, B. (2014), Implicit Motives and Basic Need Satisfaction in Extreme Endurance Sports. *Journal and Exercise Psychology*, 2014, 36, 293-302
- Seligman, M. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An Introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14

- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., Deci, E. L., & Kasser, T. (2004). The independent effects of goal contents and motives on well-being: It's both what you pursue and why you pursue it. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30, 475-486
- Shernoff, D. J., Csikszentmihalyi, M., Schneider, B., & Shernoff, E. S. (2003). Student engagement in high school classrooms from the perspective of flow theory. *School Psychology Quarterly*, 18, 158-176
- Siebert, T. & Vester, T. (1990). *Zur Anreizstruktur des Musizierens*. Diplomarbeit, Psychologisches Institut der Universität Heidelberg
- Simpson, D., Post, P. G., Young, G., & Jensen, P. R. (2014). "It's Not About Taking the Easy Road": The Experiences of Ultramarathon Runners. *The Sport Psychologist*, 28(2), 176-185
- Sonntag, W. (2013). *Mehr als Marathon. Wege zum Ultralauf*. Pohlheim: Sportwelt-Verlag
- Stavrou, N. A., Jackson, S. A., Zervas, Y., & Karterliotis, K. (2007). Flow Experience and Athletes' Performance With Reference to the Orthogonal Model of Flow. *The Sport Psychologist*, 21, 438-457
- Stoll, O. (1997). *Endorphine, Laufsucht und Runner's High. Aufstieg und Niedergang eines Mythos*. Leipziger Sportwissenschaftliche Beiträge, 28 (1), 102-121
- Stoll, O., & Lau, A. (2005). Flow-Erleben beim Marathonlauf. *Zeitschrift für Sportpsychologie*, 12(3), 75-82
- Stoll, O., & Pithan, J. M. (2016). Running and Flow: Does Controlled Running Lead to Flow-States? Testing the Transient Hypofrontality Theory. In L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright, & G. Sadlo (Eds.), *Flow Experience* (pp. 65-75). Springer International Publishing
- Stoll, O., Würth, S, Ogles, B. (2000) Zur Teilnahmemotivation von Marathon- und Ultramarathonläufern. *Sportwissenschaft*, 30(1), 54-67
- Sugiyama, T., & Inomata, K. (2005). Qualitative examination of flow experience among top Japanese athletes. *Perceptual and motor skills*, 100, 969-982
- Swann, C. (2016). Flow in Sport. In L. Harmat, F. Ø. Andersen, F. Ullén, J. Wright, & G. Sadlo (Eds.), *Flow Experience* (pp. 51-64). Springer International Publishing

- Swann, C., Keegan, R. J., Piggott, D., & Crust, L. (2012). A systematic review of the experience, occurrence, and controllability of flow states in elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 807-819
- Tellegen, A., & Atkinson, G. (1974). Openness to absorbing and self-altering experiences ("absorption"), a trait related to hypnotic susceptibility. *Journal of Abnormal Psychology*, 83, 268-277
- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic Internet use and Internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, 24, 2236-2254
- Thiel, D., & Kopf, M. (1989). *Merkmale des Flow-Erlebens*. Diplomarbeit. Psychologisches Institut der Universität Heidelberg
- Ufer, M. (2013). Grenzkompetenz. Souveränität in persönlichen Extremsituationen steigern. In: M. Sauerland, M.C. Ullrich, S. Gaukel, A. Frank, M. Ufer (Hrsg.), *Selbstmotivierung für Sportler. Motivationstechniken zur Leistungssteigerung im Sport*. Balingen: Spitta
- Ufer, M. (2014): Action Learning: Speed-Coaching für Teams und deren Führungskräfte. Unveröffentlichte Workshop-Unterlagen, München
- Ufer, M. (2016). *Mentaltraining für Läufer. Weil Laufen auch Kopfsache ist*. Aachen: Meyer & Meyer
- Ulrich, M., Keller, J., Hoenig, K., Waller, C., & Grön, G. (2014). Neural correlates of experimentally induced flow experiences. *Neuroimage*, 86, 194-202
- Vaitl, D. (2012). *Veränderte Bewusstseinszustände: Grundlagen-Techniken-Phänomenologie*. Schattauer Verlag.
- Vollmeyer, R. & Rheinberg, F. (2003): *Task difficulty and flow*. Paper presented at the EARLI in Padua, August 2003
- Vroom, V. H. (1964). *Work and Motivation*. New York: Wiley
- Wikipedia (2016). *Traillauf*. <https://de.wikipedia.org/wiki/Traillauf>, Zugriff am 11.06.2006
- Williams, J. M., & Krane, V. (1997). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed.), *Applied sport psychology: personal growth to peak performance*, 3 (pp. 158-170). Mountain View, CA: Mayfield

- Wollseiffen, P., Schneider, S., Martin, L. A., Kerhervé, H. A., Klein, T., & Solomon, C. (2016). The effect of 6 h of running on brain activity, mood, and cognitive performance. *Experimental Brain Research*, 1-8
- Woodworth, R. S. (1918). *Dynamic Psychology*. New York: Columbia University Press
- Youssef, H. S. A. (2013). *Transient hypofrontality hypothesis and flow experience*. Doctoral dissertation, Halle (Saale), Universitäts- und Landesbibliothek Sachsen-Anhalt