





Ich kapier nich wie ich helfen kömnte. \*zusammenkauer\* ich kann nur von mir reden als Schizo, aber es ist extrem anstrengend menschen die helfen möchten zu erklären wie man konkret helfen kann. ich hab die Erfahrung gemacht dass viele menschen Behinderten wirklich helfen möchten, dass man denkt man kann da rasch helfen wie bei anderen Kleinigkeiten. Die Menschen die helfen möchten merken dann dass Schizophrenie eine schlimme und komplizierte krankheit ist und dass man nicht so schnell schnell helfen kann. Viele fangen dann spätestens nach einem jahr damit an gegen den Erkrankten zu Mobben um davon abzulenken dass sie versagt haben — Selbstschutz. Ich würde @foobar299 auch gerne helfen, ich freue mich immer wenn er etwas postet wo es ihm gut geht und bin traurig wenn es ihm nicht gut geht. für mich ist aufgeben eigentlich keine option, weil ich weiss wie das ist wenn die leute zuerst helfen wollen und einem dann zum selbstschutz noch ganz versenken. Ich hoffe der Rabe sagt wenn ich etwas komplett falsch mache:





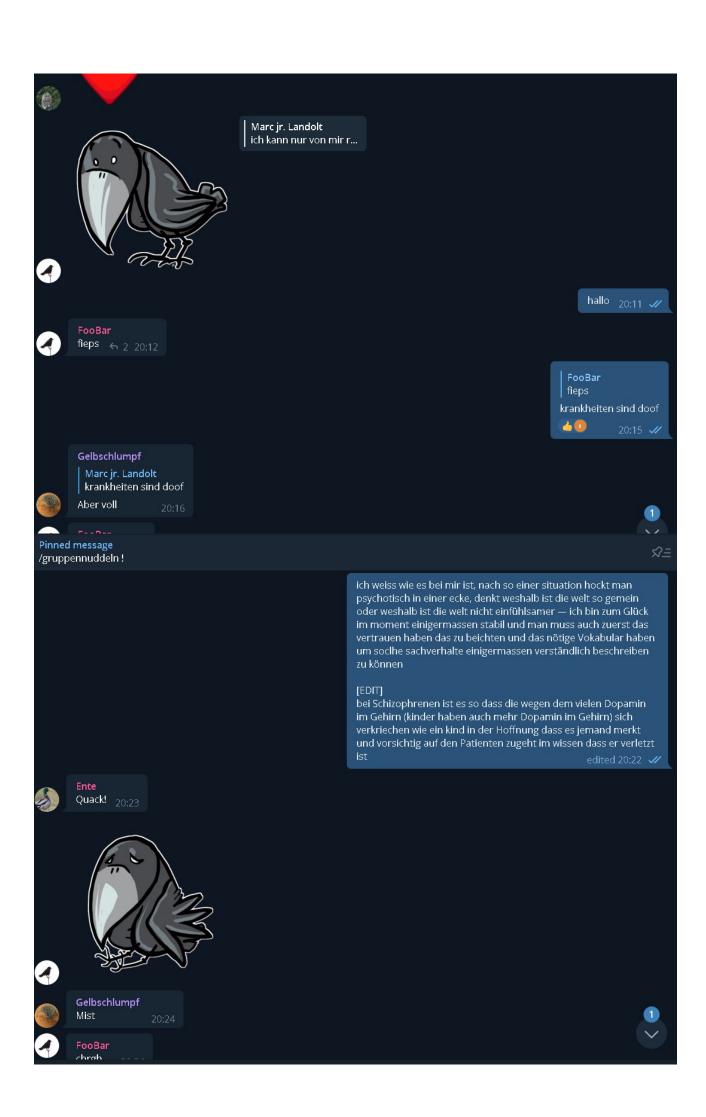
Quiiiiiek! Trippel Trippel Trippel 19:50

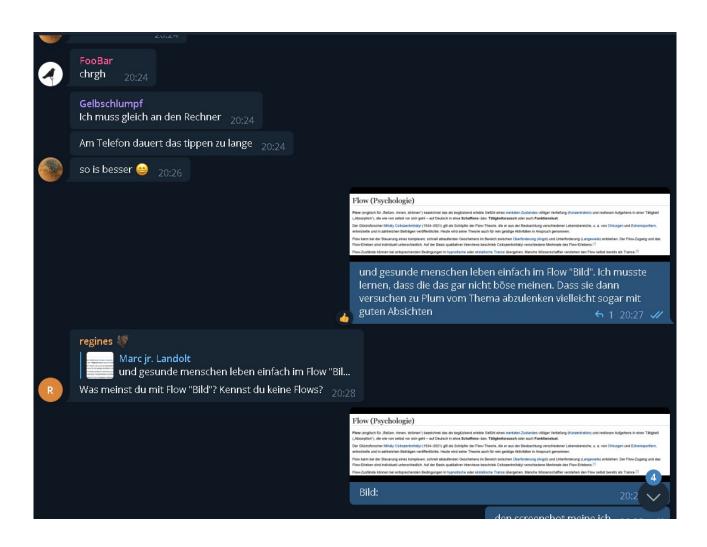


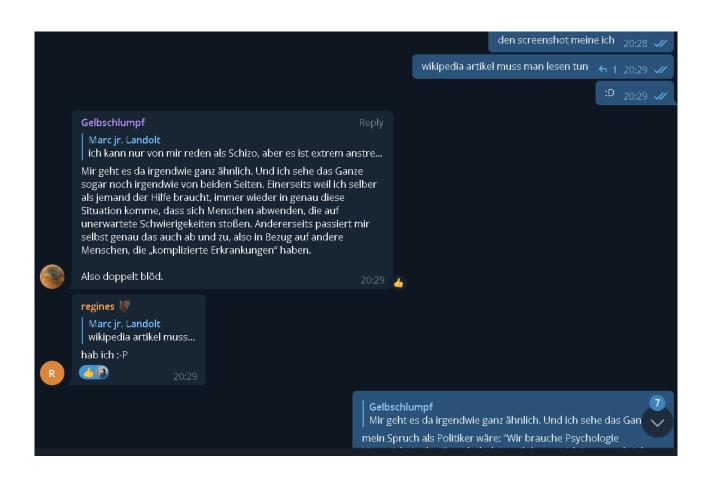












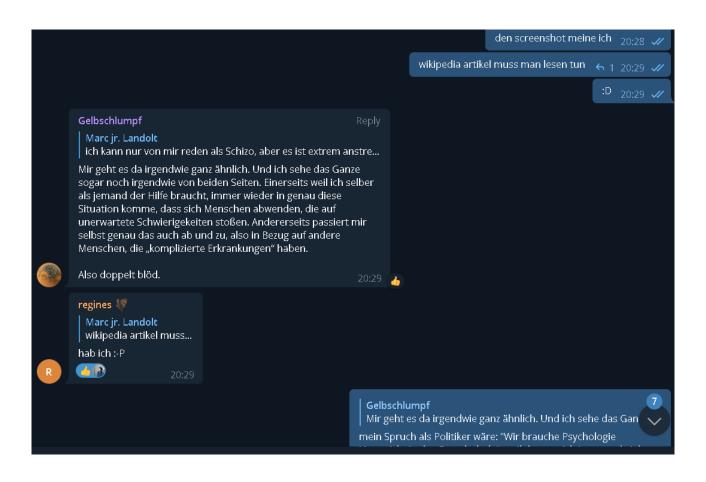
# Flow (Psychologie)

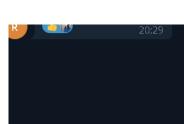
Flow (englisch für "fließen, rinnen, strömen") bezeichnet das als beglückend erlebte Gefühl eines mentalen Zustandes völliger Verliefung (Konzentration) und restlosen Aufgehens in einer Tätigkeit ("Absorption"), die wie von selbst vor sich geht – auf Deutsch in etwa Schaffens- bzw. Tätigkeitsrausch oder auch Funktionslust.

Der Glücksforscher Mihály Csikszentmihályi (1934–2021) gilt als Schöpfer der Flow-Theorie, die er aus der Beobachtung verschiedener Lebensbereiche, u. a. von Chirurgen und Extremsportlern, entwickelte und in zahlreichen Beiträgen veröffentlichte. Heute wird seine Theorie auch für rein geistige Aktivitäten in Anspruch genommen.

Flow kann bei der Steuerung eines komplexen, schnell ablaufenden Geschehens im Bereich zwischen Überforderung (Angst) und Unterforderung (Langeweile) entstehen. Der Flow-Zugang und das Flow-Erleben sind individuell unterschiedlich. Auf der Basis qualitativer Interviews beschrieb Csikszentmihályi verschiedene Merkmale des Flow-Erlebens.[1]

Flow-Zustände können bei entsprechenden Bedingungen in hypnolische oder ekstatische Trance übergehen. Manche Wissenschaftler verstehen den Flow selbst bereits als Trance [2]





### Gelbschlumpf

Mir geht es da irgendwie ganz ähnlich. Und ich sehe das Ganze ... mein Spruch als Politiker wäre: "Wir brauche Psychologie Unterricht in der Grundschule", weil das was ich jetzt geschrieben habe könnte man ganz gut einem 16 Jährigen erklären, die 16 Jährigen sind ja auch nicht blöd



#### Gelbschlumpf

Mittlerweile ist es so, dass ich in meiner Umgebung kaum noch Menschen habe, die auf dieses Problem treffen, einfach weil ich die mit der Zeit alle irgendwie zurückgelassen habe. Und diejenigen die übrig geblieben sind, sind sich der Komplexität des Problems bewusst und reagieren entsprechend. Da ist auch ne Menge ehrliche Kommunikation dahinter, direkt sagen zu können: "ich kann Dir nicht helfen" oder "um Dir zu helfen brauche ich konkrete Anweisungen"

## regines 🐙

Ich kenn es nicht sagen zu können wie mir geholfen werden kann und nicht zu wissen wie ich anderen helfen kann obwohl ich will. In beiden Situationen fühl ich mich hilflos und weiß nicht wie damit umgehen.

#### Gelbschlumpf

> hinweis, ihr beide müsst jetzt vermutlich helfen den @foobar2' raben zu knuddeln, weil wir vergessen ihn schon wieder, das w. ich euch aber auch nicht vorwerfen weil jeder braucht hilfe oder

