



EXPERIMENTELLE UNTERSUCHUNG  
PSYCHOPHYSIOLOGISCHER KORRELATE  
DES FLOW-ERLEBENS

Publikationsbasierte Dissertation  
zur Erlangung des akademischen Grades  
Doktor der Naturwissenschaften  
(Dr. rer. nat.)

vorgelegt dem  
Fachbereich Psychologie und Sportwissenschaften  
der Goethe-Universität Frankfurt am Main

von  
Dipl.- Psych. Tahmine Tozman  
aus Izmir (Türkei)

Frankfurt am Main (2016)

D30

# INHALTSVERZEICHNIS

<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>i</b>
<b>1 Einleitung</b> .....	<b>1</b>
1.1 Flow-Theorie.....	2
1.2 Flow und Stress.....	5
1.3 Messung und Induktion von Flow.....	6
<b>2 Physiologische Messverfahren und ihre Vorteile</b> .....	<b>8</b>
2.1 Kortisol als Indikator für Flow.....	9
2.2 Herzratenvariabilität als Indikator für Flow.....	11
2.3 Psychophysiologische Befunde zu Flow.....	14
<b>3 Forschungsfragen und Darstellung der Beiträge</b> .....	<b>16</b>
3.1 Zusammenhang zwischen Flow und Kortisol während eines Schachspiels (Beitrag I).....	18
3.1.1 Theoretische Herleitung der Fragestellung und Hypothese.....	18
3.1.2 Methode.....	19
3.1.3 Ergebnisse.....	19
3.2 Herzratenvariabilität als Indikator für das Flow-Erleben in einer experimentellen Studie mit einem Fahr Simulator (Beitrag II).....	21
3.2.1 Theoretische Herleitung der Fragestellung und Hypothese.....	21
3.2.2 Methode.....	22
3.2.3 Ergebnisse.....	22
3.3 Experimentelle Paradigmen zur Erforschung von Flow-Erleben und dessen Psychophysiologie (Beitrag III).....	23
3.3.1 Einleitung.....	23
3.3.2 Das biopsychosoziale Modell der Herausforderung und Bedrohung.....	24
3.3.3 Das Konzept der Anstrengungsmobilisation (mental effort).....	26
3.3.4 Forschungsparadigmen zur Untersuchung von Herausforderung und Bedrohung und Anstrengungsmobilisation.....	27
<b>4 Diskussion</b> .....	<b>28</b>
4.1 Integration der Ergebnisse.....	28
4.2 Kritische Reflexion.....	31
4.2.1 Untersuchungsdesign.....	31
4.2.2 Stichproben.....	32
4.2.3 Verwendete physiologische Parameter und Fragebogen.....	32
4.3 Theoretische und praktische Implikationen.....	33
4.3.1 Theoretische Implikationen.....	33
4.3.2 Praktische Implikationen.....	34
4.4 Fazit und Ausblick.....	35
<b>Literaturverzeichnis</b> .....	<b>36</b>
<b>Schriftenanhang</b> .....	<b>45</b>
<b>Danksagung</b> .....	<b>156</b>
<b>Eidesstattliche Versicherung</b> .....	<b>158</b>
<b>Curriculum vitae</b> .....	<b>159</b>