

Flow, de optimale ervaring!

Waardoor ervaren studenten van Rock City Institute flow?

Onderzoeksrapport

Mascha Tielemans

2098736

Openbaar



Flow, de optimale ervaring!

Waardoor ervaren studenten van Rock City Institute flow?

Afstudeerscriptie in opdracht van Fontys Hogescholen HRM & Psychologie en ROC
Eindhoven- School voor Welzijn, Cultuur & Onderwijs.

Mascha Tielemans

2098736

16 maart 2012

Afstudeerbegeleiding:

T.A.M.H. Stöver (afstudeerbegeleider)

P. Hintermann (tweede lezer)

H.T.W. Manders (onderzoeksbegeleider)

Voorwoord

Het is augustus 2007. Ik zie mezelf nog zitten in een grote collegezaal met harde stoeltjes en weinig ruimte. Ik kijk om me heen en vraag me af wie mijn nieuwe klasgenoten zijn. Vanaf dat moment begin ik met het schrijven van een nieuwe bladzijde in mijn leven. De dansstudio heeft plaatsgemaakt voor de collegezaal. Nu is het maart 2012 en ligt dit afstudeeronderzoek voor u. Ik zag een vacature voorbij komen met daarin vermeld dat het onderzoek passend is voor een onderzoeker die affiniteit heeft met podiumkunsten en talentontwikkeling. Voor mij was het meteen duidelijk, dit wordt mijn onderzoek! Een onderzoek over een geweldig concept dat zeker niet makkelijk te onderzoeken is. Een onderzoek met deelnemers die rocken! Met dit onderzoek wil ik mijn laatste missie van mijn studie volbrengen.

Dit onderzoek had niet tot stand kunnen komen met de steun van anderen. Graag wil ik van deze gelegenheid gebruik maken om een aantal mensen in het bijzonder te bedanken die mij tijdens deze leerzame periode gesteund hebben.

Ten eerste mijn familie voor hun warmte en liefde: Ome Jan, Anouk en Arjan. Mijn moeder in het bijzonder die altijd, wanneer er een spannend en belangrijk moment plaatsvindt op school, een kaarsje voor mij aan steekt. Ook nu u dit leest zal er een kaarsje branden. Daar ben ik van overtuigd en haar dankbaar voor. Mijn vader wil ik bedanken voor het meedenken en het geven van een fantastisch fijn boek over flow van Marlies Terstegge

Mijn geliefde partner Mpanzu Bamenga die er altijd voor mij is. Die mij door de moeizame dagen heen sleept. Die mij complimenteert en mij van kritische feedback voorziet. Mpanzu, mijn grote voorbeeld als het gaat om doorzetten. Mijn vriendinnen Rianne, Marsha, Lobke, Mirjam, Evie en Demelza voor hun betrokkenheid, begrip, het aanbieden van hulp, het aanbieden van een ontsnappingswandeling, het geven van peptalks en vertrouwen.

Uit mijn dansvak wil ik graag mijn opdrachtgevers en leerlingen bedanken voor hun interesse. De studenten van Rock City Institute ROC Eindhoven voor hun openheid, enthousiasme en hele fijne interview momenten die mij heel veel energie hebben gegeven.

Mihaly Csikszentmihalyi waarvan bijna niemand zijn naam kan uitspreken. Ik hoor het graag als het u is gelukt. Hij die het geweldige concept flow aan het licht heeft gebracht en dit op toegankelijke wijze kan verwoorden. Kijk in de literatuurlijst en voel u uitgenodigd om eens een boek van deze professor te lezen en de theorie toe te passen in uw leven.

Tanja Stover, mijn afstudeerdocent voor haar kritische, positieve coachende aanpak. Ik heb vanaf het begin vertrouwen gevoeld en dat heb ik als zeer prettig ervaren. Ik dank mijn intervisiegenoten voor de gezellige, behulpzame bijeenkomsten.

Tot slot bedank ik Harrie Manders omdat hij mij de kans heeft gegeven om een onderzoek te doen op het gebied van flow met deze geweldige doelgroep. Harrie heeft een bevlogenheid die ik ontzettend waardeer.

Ik wens iedereen veel flow plezier toe!

Mascha Tielemans

Eindhoven, maart 2012

Samenvatting

In deze scriptie is onderzoek gedaan naar flow ervaringen bij studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven. Onderzocht is waardoor de studenten flow ervaren met als doel het creëren van randvoorwaarden die nodig zijn om de flow ervaring te bevorderen. Hiervoor is gebruik gemaakt van kwalitatief onderzoek dat bestond uit literatuurstudie en zeven individuele gestructureerde diepte-interviews en zes gedeeltelijk gestructureerde diepte-groepsinterviews van drie deelnemers. De literatuurstudie heeft de basis gelegd voor de topiclist en vooraf geformuleerde vragen, die tijdens de interviews zijn geraadpleegd. In totaal hebben 25 studenten uit het tweede en derde jaar deelgenomen aan dit onderzoek.

Uit de literatuurstudie is gebleken dat flow is ontstaan door een grootschalig onderzoek van Mihaly Csikszentmihalyi aan de universiteit van Chicago in 1976. Csikszentmihalyi (2010) definieert flow als “de toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles om hen heen vergeten” (p. 18). Flow kent volgens Jackson en Csikszentmihalyi (2001), acht kenmerken: uitdaging-vaardigheidsbalans, gevoel van controle, samensmelten van actie en bewustzijn, verlies van zelfbesef, duidelijke doelen, concentratie op de gestelde taak, directe feedback en transformatie van tijd. Deze kenmerken bij elkaar hebben een autotelische ervaring tot gevolg.

Na het analyseren van de resultaten is gebleken dat de studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven voornamelijk flow ervaren door de band die zij hebben met hun bandleden, door eigen inbreng in de activiteit, door een duidelijk doel en weten waar je het voor doet, door concentratie, door feedback tijdens de activiteit van het publiek, docenten en klasgenoten / bandleden en de studenten ervaren flow doordat zij achter de activiteit staan.

Flow werd door de studenten beschreven als: *op gaan in de muziek, in een trance zitten, de tijd vergeten en in een eigen wereld zitten*. Ze voelen zich tijdens en na flow, aangenaam. De ervaring werkt voor veel studenten verslavend.

Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Samenvatting	5
1 Inleiding	8
1.1 Aanleiding voor het onderzoek	8
1.2 Relevantie van het onderzoek	8
1.3 Hoofd- en deelvragen	9
1.4 Opbouw onderzoeksrapport	9
2 Theoretisch kader	10
2.1 Talent	10
2.2 Flow	12
2.3 Kenmerken van flow	13
2.4 Talent & Flow	15
3 Methode van onderzoek	17
3.1 Inleiding	17
3.2 Deelnemers	17
3.3 Procedure	18
3.4 Meetinstrument	18
3.4.1 Je ervaart een evenwicht tussen je eigen vaardigheden en de taak.	19
3.4.2 Je hebt het gevoel controle te hebben over de uit te voeren taak.	19
3.4.3 De taak heeft duidelijke doelen, waardoor je weet wat er van je wordt verwacht.	19
3.4.4 Er is sprake van directe feedback, zodat je je aanpak indien nodig meteen kunt bijstellen.	20
3.4.5 Je ervaart een volledige concentratie en focus.	20
3.4.6 Je vergeet jezelf en gaat volledig op in de taak.	20
3.4.7 Je hebt het gevoel dat de tijd voorbij vliegt.	20
3.4.8 De taak op zich is de bron van voldoening.	20
3.6 Kanttekeningen	21
4. Resultaten	23

5. Conclusie	39
5.1 Conclusies deelvragen: literatuurstudie en interviews	39
5.1 Antwoord op de hoofdvraag: interviews	40
6. Discussie	42
7. Aanbevelingen	45
Literatuurlijst	46
Bijlagen	48
I. Analyseplan	48
II. Materiaal	49
Topiclist en interview vragen	
III. Artikel <i>Positive Psychology, Positive Prevention and Positive Therapy</i>	52
IV. Authenticiteitverklaring	60
V. Transcripten, Taxonomie en codes respondenten	
(vanwege omvang wordt bijlage V in een apart document aangeboden).	

1 Inleiding

Aanleiding

Dit onderzoek vindt plaats in het kader van een afstudeeronderzoek voor de opleiding Toegepaste Psychologie aan de Fontys Hogescholen te Eindhoven. Het onderzoek wordt uitgevoerd in opdracht van ROC Eindhoven-school voor Welzijn, Cultuur & Onderwijs. ROC Eindhoven heeft het project Het Circuit gestart, dat loopt van 1 april 2010 tot 1 april 2013. Het is een project dat talentvolle studenten met affiniteit voor de podiumkunsten een eigen leeromgeving biedt, dat een sterk beroep doet op hun passie en talent (ROC Eindhoven, 2010). Het Circuit biedt opdrachten aan die zich in de realiteit afspelen. Op die manier worden studenten uitgedaagd om met echte opdrachtgevers aan de slag te gaan. Denk aan Parktheater, poppodium De Effenaar, PopEi, Centrum voor de Kunsten Eindhoven en Jongerencentrum Dynamo. Studenten van verschillende opleidingen binnen ROC Eindhoven participeren aan dit project. Op het moment dat een project van de grond komt en daar subsidies aan worden toegekend, moet dit project onderzocht worden naar de effecten hiervan. Werkt het en wat zijn de uitkomsten? Wat is de toegevoegde waarde? Waar zitten de verbeteringspunten? Daarom is er een grootschalig onderzoek gestart. Binnen dit onderzoek is er ruimte en vraag naar kleinschalige onderzoeken die ondersteuning bieden voor de hoofdvraag van de opdrachtgever: of talentontwikkeling wordt bevorderd sinds Het Circuit is gestart. Vanuit verschillende invalshoeken kan hier naar gekeken worden. Dit onderzoek is kwalitatief van aard en richt zich op het ervaren van flow onder tweede en derde jaar studenten van Rock City Institute (hierna: RCI) van ROC Eindhoven. Door middel van het afnemen van gedeeltelijk gestructureerde diepte-interviews wordt onderzocht waardoor studenten van RCI van ROC Eindhoven flow ervaren.

Relevantie

Csikszentmihalyi (2010) definieert flow als “de toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles om hen heen vergeten” (p. 18).

Flow is belangrijk, niet alleen omdat we daardoor beter kunnen genieten van het moment zelf, maar ook omdat we daardoor een groter vertrouwen krijgen in onszelf, wat ons weer in staat stelt onze vaardigheden te verbeteren (Csikszentmihalyi, 2010). Het hebben van zelfvertrouwen draagt bij aan het ontwikkelen van talent (Knegtmans, 2008). De student met talent is dan in staat om ambitieuze doelen te stellen en uitdagingen op te zoeken (Knegtmans, 2008). Bij flow en talent gaat het beide om intrinsieke motivatie. Het uitvoeren van de activiteit wordt van binnenuit opgeroepen omdat de persoon zelf een doel wil nastreven en realiseren (Vinke en Schokken, 2001).

Na een flow-ervaring is de organisatie van het zelf (ik) complexer dan daarvoor. Deze complexiteit komt voort uit differentiatie en integratie. Differentiatie is het anders-zijn. Integratie is het verenigen met anderen (Csikszentmihalyi, 2010). Door steeds complexer te worden, groeit het zelf (Csikszentmihalyi, 2010). Op die manier is er bij de student een ontwikkeling gaande. Na elke periode van flow is iemand weer iets unieker en minder voorspelbaar geworden en heeft hij* meer specialistische kennis in huis (Csikszentmihalyi, 2010). Door de integratie van de complexiteit is de ervaring in harmonie. Gedachten, intenties en gevoelens zijn op hetzelfde doel gericht (Csikszentmihalyi, 2010). Op deze manier kan de student zich richten op het ontwikkelen van zijn talent. Het anders-zijn, dat plaatsvindt na een flow

ervaring, of zich onderscheiden van anderen is volgens Knegtman (2008) kenmerkend voor een talent. Zo beschrijft hij in zijn boek "Toptalent" dat talenten zich onderscheiden van anderen door een eigen manier van handelen en het hebben van een eigen stijl.

Om vanuit verschillende invalshoeken naar talentontwikkeling te kijken is het dus interessant om te onderzoeken waardoor de studenten van RCI flow ervaren. Op het moment dat hier inzicht in wordt verkregen, krijgt de opleiding RCI de mogelijkheid om hier op in te spelen. Het doel van dit onderzoek is dan ook om de opleiding RCI te adviseren welke randvoorwaarden het ervaren van flow positief kunnen beïnvloeden, waardoor er een grotere kans is dat de studenten creatiever, flexibeler, energiever en productiever zijn (Hecke, 2011).

Hoofd- en deelvragen

De hoofdvraag van dit onderzoek luidt:

Waarom ervaren studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven flow?

Om de hoofdvraag te kunnen beantwoorden is literatuurstudie vooraf van belang. Zo is het duidelijk voor de onderzoeker wat het begrip flow inhoudt en kan vanuit daar voorbereidingen getroffen worden op de interviews. Om de hoofdvraag meer kracht bij te zetten worden ook door het afnemen van de interviews een aantal deelvragen beantwoord.

1. Wat wordt er in de literatuur verstaan onder flow?
2. Wanneer ben je volgens de literatuur in flow?
3. Hoe kun je in flow komen?
4. Hoeveel studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven ervaren flow?
5. Op welke momenten ervaren studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven Flow?
6. Wanneer raken studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven uit hun flow?
7. Wat doet flow met studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven?

Opbouw rapport

In het volgende hoofdstuk komt het theoretisch kader van het onderzoek aan bod, waarin talent en flow uiteen worden gezet. Vervolgens wordt de methode van onderzoek beschreven. De resultaten van het onderzoek komen daarna aan bod. Vervolgens zijn de conclusie en discussie te lezen. Tenslotte worden in het laatste hoofdstuk de aanbevelingen weergegeven.

* Overal waar hij staat kan ook zij gelezen worden.

2 Theoretisch kader

Zodra ik de ruimte in loop, de vloer onder mijn voeten voel, een blik werp in de spiegel, de muziek aanzet, de barre aan raak, vergeet ik alles om mij heen. Ik laat me mee stromen met de energie. Ik communiceer met mijn lijf en alles valt op zijn plek. Na dit moment loop ik de deur uit met een vermoeid en tevreden lijf, mijn schouders naar achteren en kin op. Ik kan de hele wereld aan. Ik kijk uit naar de volgende keer, want daar, in die ruimte, daar ben ik in mijn element, dat is mijn thuis.

Dit is een korte beschrijving van een getalenteerde danser die tijdens een trainingssessie flow ervaart. Dit onderzoek richt zich op flow en heeft betrekking op een doelgroep die te maken heeft met talentontwikkeling, namelijk de studenten van RCI van ROC Eindhoven. Flow en talent zijn twee begrippen die in dit onderzoek veelvuldig aan bod komen. Daarom worden deze begrippen in dit hoofdstuk nader uitgelegd. In de eerste paragraaf wordt aan de hand van twee theorieën ingegaan op het begrip talent. In de tweede paragraaf wordt ingegaan op het begrip flow. De kenmerken van flow komen in de derde paragraaf aan bod. In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk wordt uitgelegd waarom de begrippen talent en flow raakvlakken met elkaar hebben.

2.1 Talent

Er zijn verschillende theorieën over talent. In dit onderzoek wordt de theorie van Jolink, Korten en Verhiel (2010) en van Knegtman (2008) besproken.

In Jongleren met talent van Jolink et al. (2010) worden vier onderdelen van talent beschreven: Gave, Ambitie, Discipline en Mogelijkheid. Deze vier onderdelen omvatten volgens Jolink et al. (2010) het begrip talent. Het eerste onderdeel is **gave** (Jolink et al., 2010). Dit houdt in dat je een aangeboren aanleg hebt voor iets. Zonder enige oefening ben je in staat om het goed te kunnen. **Ambitie** is het tweede onderdeel en ontstaat uit de wil om met je talent aan de slag te gaan en daar iets mee te willen bereiken (Jolink, et al., 2010). **Discipline**: je doet het, je gaat er voor, je geeft niet op, je wilt je talent benutten (Jolink, et al., 2010). Jolink et al. (2010) nemen aan dat zonder training en les er geen uiting van talent is. Talent gaat gepaard met intelligentie maar als je het talent dat je bezit niet benut zal de persoon niet verder komen met zijn talent (Jolink, et al., 2010). Het laatste onderdeel is **mogelijkheid**. Je kunt een talent hebben voor iets maar zodra je niet de kans en de ruimte krijgt zal het talent niet ontwikkeld worden (Jolink, et al., 2010). Het kan zijn dat het talent niet gezien wordt door derden of dat een persoon voor een opleiding kiest waar zijn talent niet tot uiting komt.

Voor verdere uitbreiding van de theorie over talent is er gekeken naar wat Knegtman (2008) aan de hand van het afnemen van interviews onder toptalenten met betrekking tot talent is tegengekomen. Knegtman (2008) spreekt in zijn boek "Toptalent" over de negen universele criteria van toptalent: authenticiteit en creativiteit, passie en zelfmotivatie, pieken op het juiste moment, leervermogen, reduceren van complexiteit, stellen van ambitieuze maar realistische doelstellingen, proactief oplossen van problemen, uitdaging, moed en zelfvertrouwen. Deze criteria zijn voortgekomen uit de afgenomen interviews. Hieronder worden de criteria kort toegelicht. Opgemerkt wordt wel dat de criteria niet bij elk toptalent in dezelfde mate aanwezig zijn (Knegtmans, 2008).

Toptalenten onderscheiden zich door een eigen manier van handelen en het hebben van een eigen stijl, dit betreft het eerste criterium **authenticiteit**. Toptalenten nemen niet het gedrag of de stijl van een ander over en hiervoor is **creativiteit** van belang. Het talent zorgt er zelf op een eigen manier voor dat hij zich onderscheidt van de rest.

Het tweede criterium is **passie en zelfmotivatie**. De wil om door te zetten, om er helemaal voor te gaan, komt voort uit passie (Knegtmans, 2008). De persoon ervaart zoveel liefde voor een bepaalde discipline dat hij alles in werking stelt om het beoogde doel te behalen. Vanwege de zelfmotivatie die ontstaat vanuit de passie zet de persoon door en gaat tegenslagen te lijf. Knegtmans (2008) geeft verder over zelfmotivatie aan dat iemand met gemiddelde competenties en een sterke wil heel ver kan komen. Dus veel kunnen en daar niets mee doen vanwege gebrek aan intrinsieke motivatie zal zeker niet leiden tot het (verder) ontwikkelen van een talent.

Pieken op het juiste moment is het derde criterium dat Knegtmans (2008) beschrijft. Hiermee wordt slim en gefocust werken bedoeld. Weten op welke momenten het van belang is om te presteren, de momenten die er echt toe doen. Zoals een gitarist die tijdens de repetitie, voorbereidend op een optreden, niet op zijn top presteert terwijl hij dat wel zou kunnen. Tijdens het optreden doet het er echt toe en zet hij een fantastisch optreden neer.

Het **vermogen om te leren** en de snelheid daarvan is voor toptalenten in alle disciplines van belang. Talenten kunnen zich op een snelle manier ontwikkelen en aanpassen aan de situatie. In tegenstelling tot wat Jolink, et al., (2010) beschrijven over het onderdeel mogelijkheid, geeft Knegtmans (2008) aan dat talenten zelf actief voor een prikkelende leeromgeving zorgen.

Toptalenten hebben het vermogen het grote geheel te overzien, met daarbij oog voor detail. Zij kunnen complexe zaken simplificeren en de meesten beschikken over een groot analytisch vermogen (2008). Het betreft het vijfde criterium: **het reduceren van complexiteit**.

Het volgende criterium, **stellen van ambitieuze, maar realistische doelstellingen**, heeft betrekking op het verleggen van grenzen die haalbaar zijn. Het talent is ambitieus en door de wil om zichzelf te verbeteren stelt hij hoge doelen aan zichzelf waarvan hij weet dat deze haalbaar zijn. Het verleggen van de grenzen komt voort uit intrinsieke motivatie (Knegtmans, 2008).

Zodra een talent geconfronteerd wordt met een problematische situatie zal hij zich proactief opstellen en zorgen voor oplossingen. Dit betreft het criterium: **proactief oplossen van problemen** (2008). Het talent zal niet afwachten totdat een ander een oplossing aandraagt. Verder heeft het talent het vermogen om hoofd en bijzaken te onderscheiden om zo tot een oplossing te komen.

Toptalenten hebben de wil om zichzelf verder te ontwikkelen en raken snel verveeld wanneer dit niet gebeurt. Zoals bij voorgaande criteria is beschreven leren talenten snel, zijn talenten in staat om complexiteit te simplificeren en zijn talenten ambitieus. **Uitdaging**, het achtste criterium, is daarom van groot belang om talent te blijven prikkelen (Knegtmans, 2008).

Moed en zelfvertrouwen, het laatste criterium, zetten volgens Knegtmans (2008), de andere criteria meer kracht bij. Het hebben van zelfvertrouwen zal bijdragen aan het ontwikkelen van talent (Knegtmans, 2008).

Knegtmans (2008) geeft verder aan dat het af hangt van de balans tussen de negen criteria of iemand een toplatent is of zal worden. Zoals al eerder beschreven in dit hoofdstuk geeft ook Knegtmans (2008) aan dat het uiteindelijk vooral gaat om de intrinsieke wil om ergens voor te gaan.

Uit voorgaande blijkt dat meerdere factoren een rol spelen bij het hebben van talent en talentontwikkeling. In dit onderzoek wordt de voorkeur gegeven aan de theorie van Knegtmans (2008). De schrijver geeft uitgebreider en duidelijker aan wat kenmerkend is voor talent. Dit sluit volgens de onderzoeker goed aan bij het begrip flow. Hieronder wordt verder ingegaan op waar flow vandaan komt en wat flow inhoudt. Als leidraad nemen we de danser die aan het begin van dit hoofdstuk naar voren is gekomen.

2.2 Flow

In de geschiedenis werd er, na de tweede Wereldoorlog, op een andere manier naar psychologie gekeken; namelijk met een negatieve focus (Seligman, 2000). Later werd gezien hoe belangrijk het is om naast het werken aan de negatieve aspecten in je leven, het nog belangrijker is vooral aan de positieve kwaliteiten te werken en deze te herkennen. Dit mede dankzij onderzoek naar flow door Mihaly Csikszentmihalyi (Terstegge, 2011). Werken aan positieve kwaliteiten wordt door Seligman (2000) in het artikel “Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy” aangegeven als het doel van positieve psychologie. In zijn artikel geeft hij aan dat positieve psychologie niet alleen een studie is naar een ziekte, zwakte of beschadiging, maar het is ook een studie naar sterktes van een persoon. Een behandeling moet zich niet alleen richten op hetgeen wat fout gaat, maar op hetgeen wat goed gaat verder te laten ontwikkelen. Het gaat in dit laatste om zaken als werk, educatie, inzicht, liefde, groei en spel. Terstegge (2011) beschrijft daarnaast in haar boek “Geef flow aan je leven” dat thema’s geluk, optimisme, competenties en talenten onderdeel zijn van de positieve psychologie. Als ook genot, voldoening, levensdoelen en zelfkennis. Thema’s die in zekere mate terug komen in flow. Voor verdere toelichting wordt verwezen naar het gehele artikel van Seligman (2000) in bijlage III. Dit artikel onderbouwt de bedoeling en het ontstaan van flow. Het laat zien hoe belangrijk het is dat mensen inzicht krijgen in hun eigen kwaliteiten.

Mihaly Csikszentmihalyi, zoals hierboven al even genoemd, is de ontdekker van de flowtheorie. Deze theorie is ontstaan door een grootschalig onderzoek dat werd opgezet door Mihaly Csikszentmihalyi aan de universiteit van Chicago in 1976 (Terstegge, 2011). Tijdens dit onderzoek werd er aan meer dan honderdduizend mensen in verschillende landen de volgende vraag gesteld: wat ben je aan het doen en hoe voel je je daarbij? (Terstegge, 2011). Het onderzoek duurde tientallen jaren en werd door verschillende wetenschappers over de hele wereld op dezelfde manier uitgevoerd (Terstegge, 2011). Deelnemers van dit onderzoek droegen een pieper bij zich die gedurende een week ongeveer acht keer per dag afging. In een dagboek hielden de deelnemers bij wat ze aan het doen waren en hoe ze zich daarbij voelden op het moment dat de pieper afging (Terstegge, 2011). De basis van de flowtheorie werd gelegd naar aanleiding van de conclusies die voort kwamen uit het analyseren van de dagboeken (Terstegge, 2011). Het woord flow beschrijft de optimale ervaring en is ontstaan doordat het aan geeft hoe een activiteit schijnbaar moeiteloos wordt uitgevoerd (Csikszentmihalyi, 2010). Csikszentmihalyi (2010) definieert flow als “de toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles

om hen heen vergeten” (p. 18). Mihaly Csikszentmihalyi is hoofdleraar psychologie en heeft tientallen boeken gepubliceerd over flow. In dit onderzoek zal regelmatig naar de hoogleraar verwezen worden.

2.3 Kenmerken van flow

Jackson en Csikszentmihalyi (2001) beschrijven in hun boek “Flow in de sport” acht kenmerken van flow ervaring: uitdaging-vaardigheidsbalans, gevoel van controle, samensmelten van actie en bewustzijn, verlies van zelfbesef, duidelijke doelen, concentratie op de gestelde taak, directe feedback en transformatie van tijd. Deze kenmerken bij elkaar hebben een autotelische ervaring tot gevolg. Dit houdt een op zichzelf staande activiteit in die verricht wordt doordat het uitvoeren van de activiteit zelf bevredigend werkt (Csikszentmihalyi, 2010). De kenmerken zijn toepasbaar op verschillende actieve situaties. Jackson en Csikszentmihalyi (2001) geven in hun boek “Flow in de sport” aan dat het niet voldoende is om flow te ervaren wanneer de uitdaging even groot is als iemands vaardigheden. Om flow te kunnen ervaren is het nodig om tot steeds grotere prestaties gedwongen te worden, daarvoor moeten beide factoren opgerekt worden (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Het betreft de **uitdaging-vaardigheidsbalans**, een kenmerk van flow. Om deze balans te creëren is het van belang hoe je je eigen vaardigheden inschat in verhouding tot de relevante uitdaging (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Op het moment dat een persoon met een talent voor iets zich in zijn element bevindt, zal hij zich energieke en uitgedaagd voelen, doordat hij een doel stelt dat net iets te hoog ligt. Het gevolg hiervan is dat een verdere ontwikkeling tot stand kan komen (Robinson, 2009). De danser begint aan haar repetitie en merkt dat de choreografie uitdagend is. Het drijft haar tot het uiterste. Ze kan het niveau net aan en merkt op dat ze echt nog een aantal repetities nodig heeft om de choreografie eigen te maken. Na mate de weken van repeteren voorbij gaan wordt de danser steeds beter in het uitvoeren van de choreografie.

Het geloof in eigen kunnen heeft invloed op de ervaring (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Uit dit geloof komt het **gevoel van controle** voort die aanwezig is tijdens een flowervaring (Csikszentmihalyi, 2010). Jackson en Csikszentmihalyi (2001) beschrijven verder in hun boek “Flow in sport” dat dit gevoel voort komt uit iemands geloof dat hij beschikt over de vereiste vaardigheden voor de gestelde taak zoals ook bij de uitdaging-vaardigheidsbalans. Het is het vertrouwen dat je hebt in je vaardigheden die het mogelijk maken om de taak uit te voeren (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Het is niet zo dat je de touwtjes stevig in eigen handen houdt. Je kunt de uitvoering van de taak los laten, doordat je een gevoel van controle ervaart. De danser is niet bang dat de bewegingen die ze maakt fout gaan. Ze voelt zich sterk en heeft het gevoel dat ze zichzelf onder controle heeft. Het comfortabele gevoel van controle zal niet lang voortduren. Het prikkelt je om de uitdaging te vergroten zodat je vaardigheden ontwikkeld worden (Terstegge, 2011). Door flow krijgen we een groter vertrouwen in onszelf en het motiveert ons om complexere taken uit te voeren wat er voor zorgt dat wij onszelf ontwikkelen en onze vaardigheden verbeteren (Vinke, 2001). Wanneer er te weinig gevoel van controle ervaren wordt is de kans om in flow te komen gering en zal er eerder angst ervaren worden, omdat er geen vertrouwen of geloof is in eigen vaardigheden (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001).

Samensmelten van actie en bewustzijn ofwel opgaan in de uitvoerende taak is ook een kenmerk van een flowervaring (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Je kijkt niet van buitenaf naar jezelf en de taak. “Geest en lichaam gaan als het ware in elkaar over” (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Tijdens

de flowervaring kost dit geen moeite, het gaat vanzelf en tijdens het samensmelten van mentale en lichamelijke processen komt een gevoel van eenheid en een instinctief besef van timing tot stand (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Je bent zo betrokken bij de activiteit dat die als het ware automatisch verloopt (Csikszentmihalyi, 2010). Tijdens de dans smelt de danser samen met de bewegingen die zij uitvoert. Zij denkt niet meer na over hoe ze de bewegingen moet uitvoeren. Het gaat vanzelf, de bewegingen stromen voort. Deze ervaring creëert positieve gevoelens en de herinnering aan deze momenten kan stimulerend werken om nogmaals flow te willen ervaren (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Op het moment dat er een flowervaring plaatsvindt, bevrijdt het de persoon van interesse en twijfel aan zichzelf (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Je kunt dan helemaal op gaan in de activiteit, je hebt een *verlies van zelfbesef*. Het bewustzijn van de omgeving en wat er gebeurt is wel aanwezig. Csikszentmihalyi (2010) beschrijft in zijn boek "Flow" dat het verlies van zelfbewustzijn geen verlies is van het zelf. Het is een verlies van het bewustzijn van het zelf. De informatie die wij gebruiken om onszelf duidelijk te maken wie wij zijn, ontsnapt op dat moment (Csikszentmihalyi, 2010). Het wordt ook wel beschreven als "*ik was mezelf niet*". Csikszentmihalyi (2010) geeft verder aan dat het ervaren van flow samenhangt met ons bewustzijn, ofwel geestelijke energie en het zelf. De schrijver legt uit dat bewustzijn inhoudt dat we bepaalde bewuste gebeurtenissen, zoals gevoelens en gedachten, kunnen sturen. Wat we voelen, willen, denken en zien kunnen we manipuleren en gebruiken (Csikszentmihalyi, 2010). Csikszentmihalyi (2010) betoogt verder dat alles wat wij ervaren ons bewustzijn binnen kan komen. Het bewustzijn reflecteert wat onze zintuigen ons zeggen over wat er buiten ons lichaam en in ons zenuwstelsel gaande is. Deze reflectie is selectief en vormt de gebeurtenissen. Er zijn dus nog een hoop dingen die niet ons bewustzijn binnendringen. Het gaat om dingen waar onze aandacht niet naar uit gaat. Geestelijke energie, ofwel aandacht is bepalend voor welke mentale activiteiten vorm worden gegeven (Csikszentmihalyi, 2010). Door middel van aandacht kunnen we de kwaliteit van onze ervaringen verbeteren. Csikszentmihalyi (2010) schrijft in zijn boek "Flow" dat iemand die zijn bewustzijn onder controle heeft, zich bewust kan concentreren op iets. Alle afleiding kan buiten gesloten worden en de concentratie wordt vast gehouden totdat het doel is bereikt.

Een flowervaring wordt toegankelijker wanneer visueel een voorstelling wordt gemaakt van de doelen van de activiteit. Een doel dat gesteld wordt op de korte termijn zal bevredigender zijn dan een doel dat gesteld wordt op langere termijn, omdat een doel dat gesteld wordt op korte termijn duidelijker laat zien of je vooruitgang boekt. Het doel op korte termijn zorgt er voor dat je oplettend bent en betrokken blijft bij de activiteit (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). **Duidelijke doelen** zijn van belang voor de flowervaring omdat dan de aandacht op de activiteit wordt gefocust en verwarring over de activiteit kan worden vermeden (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Wanneer het bewustzijn informatie ontvangt die in overeenstemming is met onze doelen en intenties ontstaat er flow (Hecke, 2011). Dit proces heet ook wel psychische negentropie. De concentratie op de activiteit zorgt voor orde in het bewustzijn. Laten we weer even kijken naar hoe dit werkt bij de danser. Het doel van de repetitie waar de danser aan deelneemt is het maken van een choreografie voor een voorstelling die over vijf weken plaatsvindt. Voor haar is het duidelijk wat er tijdens de repetities moet gebeuren en waar er naartoe gewerkt wordt. De aandacht kan volledig worden gericht op het gestelde doel op het moment dat er geen hindernissen en afleidingen aanwezig zijn. Wanneer deze geestelijke energie niet onder controle is en er wanorde ontstaat in het

bewustzijn, is er sprake van psychologische entropie. Wanorde kan een ervaring zijn in angst, verdriet, bezorgdheid en jaloezie. Met het gevolg dat we ons niet kunnen focussen op het gestelde doel en de geestelijke energie niet meer onder controle is (Csikszentmihalyi, 2010). Zodra de danser zich tijdens de repetitie onzeker voelt over haar kwaliteiten, kan ze haar aandacht moeilijk richten op het doel van de repetitie. Ze maakt zich zorgen of ze op tijd de choreografie onder de knie heeft. Haar focus verplaatst zich naar haar onzekerheid, terwijl de focus gericht moet zijn op de uitvoerende taak.

Tijdens de flowervaring is er alleen ruimte voor gedachten die horen bij de gebeurtenis op dat moment (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Deze focus, ofwel **concentratie op de gestelde taak** houdt in dat er aan niets anders wordt gedacht dan de gestelde taak. Het is mogelijk dat de omgeving bij de optimale ervaring, ofwel flow hoort. Het zien en horen van het publiek hoeft niet te betekenen dat je niet gefocust bent. Je stemt je af op de gebeurtenis. De omgeving hoort dan bij het geheel (2001). De danser stapt de danszaal binnen en begint aan haar repetitie. Ze laat haar gedachten die niets met de repetitie te maken hebben, of bezorgdheid over haar kwaliteiten buiten de deur en focust zich volledig op de repetitie. Vanwege haar concentratie wordt ze door niets afgeleid en gaat ze volledig op in het moment.

De omgeving, bijvoorbeeld het publiek zoals hierboven benoemd of de choreograaf, kan je van feedback voorzien. **Directe feedback** tijdens de flowervaring zorgt er voor dat je, waar nodig, je aanpak kunt aanpassen en bijstellen (Csikszentmihalyi, 2010). De taak blijft op deze manier uitdagend en het geeft je de mogelijkheid om je vaardigheden verder te ontwikkelen. De feedback hoeft niet positief te zijn en kan ook door jezelf gegeven worden, zoals de klank van je stem. De danser merkt dat zij tijdens het uitvoeren van een pirouette haar evenwicht verliest. Ze krijgt daardoor informatie vanuit haarzelf dat ze iets moet aanpassen waardoor de pirouette beter zal gaan. Ook kan de danser feedback ontvangen van de choreograaf die haar tips geeft. Zo kan de danser tijdens de activiteit zichzelf verbeteren.

Transformatie van tijd is ook een kenmerk van een flowervaring. Iedereen ervaart tijd op een andere manier. Tijdens een flowervaring kan de tijd voor je gevoel voorbij vliegen of juist langzamer gaan. Dit laatste is mogelijk doordat je zo gefocust bent op je doel dat je alles met meer helderheid waarneemt. Als het ware heb je dan meer tijd om details waar te nemen (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Tijdens een repetitie die goed verloopt, waarin de danser lekker aan het trainen is, is zij niet bezig met de tijd. Zodra de afronding van de repetitie wordt aangekondigd door de choreograaf, beseft de danser dat de repetitie voorbij is, zonder dat zij in de gaten heeft gehad dat de tijd voorbij ging.

De uitkomst van de bovengenoemde kenmerken van flow is een **autotelische ervaring** (2001). Ook dit is een kenmerk van flow en deze ervaring houdt in dat de activiteit intrinsiek bevredigend is. De activiteit is een bron van voldoening. Er is een samenhang tussen intrinsieke motivatie en het doel van de activiteit. Wanneer het doel bestaat uit een extern resultaat, de danser voert de choreografie uit vanwege de studiepunten die zij moet behalen en niet omdat zij daar zelf een goed gevoel van krijgt, wordt de focus niet meer gericht op het doen van de activiteit om het doen zelf (2001).

2.4 Talent & Flow

Talent en flow zijn geen losstaande begrippen. In deze paragraaf worden beide begrippen nog eens onder de loep genomen en worden verbanden tussen talent en flow beschreven.

Om talent te kunnen ontwikkelen heb je onder andere ambitie en discipline nodig (Jolink, et al., 2010). Ambitie ontstaat uit de wil om met je talent aan de slag te gaan en er iets mee te willen bereiken (Jolink et. al., 2010). Intrinsieke motivatie speelt hierbij een belangrijke rol en staat voor de wens om een bepaalde activiteit uit te voeren met als doel het ervaren van plezier en bevrediging ongeacht wat de activiteit is of de beloning daarvan (Bakker, 2008). De motivatie, het bewegen en overgaan tot actie wordt van binnenuit 'opgeroepen' (Vinke en Schokken, 2001). De actie die van 'binnenuit' wordt opgeroepen vindt plaats omdat de persoon zelf een doel wil nastreven en realiseren (Vinke en Schokken, 2001). Wanneer je flow ervaart of wanneer je in je element zit (Robinson, 2009) ben je dichtbij jezelf. Je haalt het beste uit jezelf. Je vraagt het uiterste van je lichaam en geest (Vinke en Schokken, 2001). Flow betreft, net zoals talent, een autotelische ervaring, waarbij dus de activiteit een bron van voldoening is. Het geeft je energie en vanuit een ontspanning is er een verbondenheid met het idee van jezelf en je eigen identiteit (Robinson, 2009). Op het moment van een flowervaring, ook wel optimale ervaring genoemd (Csikszentmihalyi, 2010), ga je helemaal in op datgene wat je doet. Alles om je heen vergeet je. Flow is een actief proces en het is zo prettig dat het er voor zorgt dat je het nogmaals wilt ervaren (Csikszentmihalyi, 2010). Je kunt pas flow ervaren wanneer de keuzes die je maakt in het leven samenvloeien met wie je bent en wat je belangrijk vindt (Terstegge, 2011). Of zoals Robinson (2009) in zijn boek "Het Element" beschrijft: we weten niet wie we kunnen zijn tot we weten wat we kunnen doen. Terstegge (2011) vertelt in haar boek "Geef flow aan je leven" dat uit talloze studies blijkt dat mensen het vaakst flow ervaren op het moment dat zij een activiteit uitvoeren samen met dierbare anderen. Flow gaat net als talentontwikkeling gepaard met vallen en opstaan. Tijdens het ervaren van flow kan het zijn dat tegenslag, frustratie of stress ervoor zorgen dat je uit de flow raakt (Csikszentmihalyi, 2010). Doorzettingsvermogen en training zijn nodig om talent tot uiting te brengen (Jolink et. al., 2010). Zo ook om flow te kunnen ervaren.

3 Methode van onderzoek

In dit hoofdstuk wordt de methode van onderzoek uiteengezet. In de eerste paragraaf wordt een korte inleiding gegeven. In de tweede paragraaf wordt aandacht besteed aan de deelnemers van dit onderzoek. In de derde paragraaf wordt de procedure van het onderzoek uiteengezet. In de vierde paragraaf wordt ingegaan op het meetinstrument. Hierbij wordt uitgelegd hoe de topiclist en vooraf geformuleerde vragen tot stand zijn gekomen. Vervolgens komt in de vijfde paragraaf de analysemethoden aan bod, om zicht te krijgen op hoe de onderzoeksvragen worden beantwoord. In de laatste paragraaf van dit hoofdstuk worden er een aantal kanttekeningen van het onderzoek gemaakt.

3.1 Inleiding

Dit onderzoek is kwalitatief van aard en het betreft een explorerende studie. Door middel van gedeeltelijk gestructureerde diepte-interviews wordt onderzocht waardoor studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven flow ervaren. Door het onderzoek kwalitatief aan te pakken kunnen de deelnemers uitgebreid hun ervaringen met betrekking tot flow beschrijven. Wanneer je flow ervaart ga je helemaal op in dat wat je doet en vergeet je alles om je heen (Csikszentmihalyi, 2010). Eerst wordt bij de studenten onderzocht of zij weten wat flow inhoudt en dit wel eens ervaren hebben, zowel op school als daarbuiten. Vooraf liggen de meeste onderwerpen en vragen vast om zo te waarborgen dat de onderzoeker meet wat hij tracht te meten (Baarda, de Goede en Van Der Meer-Middelburg, 2009). Dit geldt niet voor de 'doorvragen'. De interviewer anticipeert op de antwoorden, met als doel de ervaring van de studenten beter in beeld te krijgen (Baarda et al., 2009). Op het moment dat de interviewer een gesloten vraag stelt dient de interviewer door te vragen zodat duidelijk wordt wat er bedoeld wordt. De theorie die terug te lezen is in het theoretisch kader dient als leidraad tijdens het afnemen van de interviews.

Van belang is om vanuit het doel van dit onderzoek, *een advies uit brengen aan de opleiding RCI met betrekking tot welke randvoorwaarden het ervaren van flow positief kunnen beïnvloeden*, het onderzoek te verrichten.

3.2 Deelnemers

De deelnemers van dit onderzoek zijn studenten van RCI van ROC Eindhoven. De opleiding is praktijkgericht. Studenten specialiseren zich in een bepaald gebied in de muziek (zang, drums, sing-songwriter, gitaar). De studenten werken voornamelijk in groepsverband en worden door bandcoaches ondersteund. De opleiding duurt drie jaar en heeft in totaal 105 studenten. De studenten krijgen toegang tot de opleiding nadat zij succesvol door de audities heen zijn gekomen.

Aan dit onderzoek nemen 25 studenten deel uit het tweede en derde schooljaar, waarvan achttien jongens en zeven meisjes. Zij zullen verder in dit rapport ook wel worden aangeduid als studenten, deelnemers of respondenten. Het gaat om studenten tussen de 16 en 26 jaar. Zij hebben

verschillende specialisaties: vier deelnemers drums, zes deelnemers gitaar, vier deelnemers basgitaar, acht deelnemers zang, twee deelnemers singer-songwriter, een deelnemer toetsen.

3.3 Procedure

De studenten van RCI worden door de onderzoeker of een tussenpersoon van ROC Eindhoven op de hoogte gebracht van het onderzoek. Door de docent wordt aan de student gevraagd of hij bereid is om deel te nemen aan het onderzoek. Het betreft een interview van ongeveer 45 minuten. Door de onderzoeker wordt aangegeven dat de anonimiteit van de respondent wordt gewaarborgd door de namen van de studenten in de transcripten en resultaten niet te vernoemen. Vooraf aan het interview wordt door de onderzoeker gemeld dat het gesprek wordt opgenomen. Dit zodat de onderzoeker het interview kan naluisteren en de gegevens kan verwerken. Op het moment dat de student instemt in het voorgaande kan het interview worden afgenomen. Het interview vindt plaats op de locatie waar de student op dat moment les volgt, in een apart lokaal waar geen les wordt gegeven. Het interview wordt met drie studenten tegelijk afgenomen. Op deze manier wordt getracht om een gesprek op gang te laten komen omtrent het onderwerp flow. De studenten kunnen dus ook op elkaar reageren. Tijdens het interview wordt gebruik gemaakt van een topiclist en een aantal vooraf geformuleerde vragen die gebaseerd zijn op de acht kenmerken van flow van Csikszentmihalyi (2001). Beide zijn terug te vinden in bijlage II. Door op deze manier de interviews af te nemen is er sprake van meer structuur omdat de onderwerpen vast liggen.

Het interview wordt iedere keer gestart met de vraag of flow bekend is bij de geïnterviewde en wordt gevolgd door een korte film van negen minuten. Het doel van het tonen van de film is om de geïnterviewde op een visuele manier kennis te laten maken met flow. De film legt aan de hand van een voorbeeldverhaal uit wat flow is. Vervolgens legt de onderzoeker kort uit wat de acht kenmerken zijn van flow. Aansluitend stelt de onderzoeker de vraag aan de deelnemers van het interview: *“Hebben jullie wel eens flow ervaren?”* De link van de film is terug te vinden in de literatuurlijst. Aan het einde van het interview worden de deelnemers bedankt en wordt er kort geëvalueerd hoe zij het interview hebben ervaren. Zodra het onderzoek afgerond is zal een terugkoppeling met de deelnemers plaatsvinden.

3.4 Meetinstrument

Om de deelnemers zoveel mogelijk de ruimte te geven om hun ervaringen te beschrijven omtrent flow wordt er tijdens dit onderzoek gebruik gemaakt van gedeeltelijk gestructureerde diepte-interviews. Van belang is dat de interviewer zich flexibel opstelt omdat vanuit de vastliggende vragen en topiclist, informatie kan voort vloeien waar de onderzoeker mogelijk eerder geen aandacht aan heeft geschonken en die wel voor aanvullende informatie kunnen zorgen. Door middel van doorvragen kan er relevante informatie naar voren komen. De deelnemer van het interview heeft een grote eigen inbreng. De interviewer speelt in op de gegeven informatie (Baarda, de Goede & Van Der Meer-Middelburg, 2009).

De topiclist en vragen worden geformuleerd op basis van literatuurstudie. In bijlage II zijn beide terug toegevoegd. Uit de literatuurstudie komt naar voren dat Csikszentmihalyi (2010) flow definieert als “de toestand waarin mensen dermate betrokken zijn bij een activiteit dat ze alles om hen heen vergeten” (p. 18). Flow is een stromende energie die er voor zorgt dat je vloeit in dat wat je doet. Het maakt niet uit wat je doet, het gaat om de betekenis die je er aan geeft. Op het moment van een flowervaring, ook wel optimale ervaring genoemd (Csikszentmihalyi, 2010), ga je helemaal op in datgene wat je doet. Alles om je heen vergeet je. Vervolgens zijn de acht kenmerken van flow die Jackson en Csikszentmihalyi (2001) in hun boek “Flow in de sport” beschrijven aan het licht gebracht in het theoretisch kader. De betekenis van flow en de kenmerken van flow zijn de leidraad van het onderzoek en bieden een toegang om de vraag, *waardoor studenten van RCI van ROC Eindhoven flow ervaren*, te beantwoorden. Hieronder worden de kenmerken van flow uit het boek “Flow in sport” van Jackson en Csikszentmihalyi (2001), kort uiteengezet met daarbij een aantal mogelijke vragen of topics die in de interviews terug kunnen komen.

3.4.1 Je ervaart een evenwicht tussen je eigen vaardigheden en de taak.

Om flow te kunnen ervaren is het nodig om tot steeds grotere prestaties gedwongen te worden, daarvoor moeten beide factoren opgerekt worden (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Om deze balans te creëren is het van belang hoe je je eigen vaardigheden inschat in verhouding tot de relevante uitdaging (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). In de topiclist staat dit kenmerk benoemt als: *ervaren van evenwicht tussen je eigen vaardigheden en de taak*.

3.4.2 Je hebt het gevoel controle te hebben over de uit te voeren taak.

Jackson en Csikszentmihalyi (2001) beschrijven in hun boek “Flow in sport” dat het gevoel van controle voort komt uit iemands geloof dat hij beschikt over de vereiste vaardigheden voor de gestelde taak. Het is het vertrouwen dat je hebt in je vaardigheden die het mogelijk maken om de taak uit te voeren (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Het is niet zo dat je de touwtjes stevig in eigen handen houdt. Je kunt de uitvoering van de taak los laten, doordat je een gevoel van controle ervaart. Zonder dit gevoel ontstaat er angst en onzekerheid en is de kans op het ervaren van flow klein (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). In dit onderzoek wordt dit kenmerk onderzocht door de geïnterviewde de volgende vraag te stellen: *heb je het idee dat je controle hebt over wat je doet tijdens flow?*

3.4.3 De taak heeft duidelijke doelen, waardoor je weet wat er van je wordt verwacht.

Een flowervaring wordt toegankelijker wanneer visueel een voorstelling wordt gemaakt van de doelen van de taak. Een doel dat gesteld wordt voor op de korte termijn zal bevredigender zijn dan een doel dat gesteld wordt voor op langer termijn, omdat een doel dat gesteld wordt op korte termijn duidelijker laat zien of je vooruitgang boekt. Het doel op korte termijn zorgt er voor dat je oplettend bent en betrokken blijft bij de activiteit (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Duidelijke doelen zijn van belang voor de flowervaring omdat dan de aandacht op de activiteit wordt gefocust (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001).

Onder andere de volgende vraag die gesteld wordt tijdens het interview heeft betrekking op dit kenmerk: *wat vind je belangrijk aan het hebben van een doel?*

3.4.4 Er is sprake van directe feedback, zodat je je aanpak indien nodig meteen kunt bijstellen.

Directe feedback tijdens de flowervaring zorgt er voor dat je, waar nodig, je aanpak kunt aanpassen en bijstellen (Csikszentmihalyi, 2010). De taak blijft op deze manier uitdagend en het geeft je de mogelijkheid om je vaardigheden verder te ontwikkelen. De feedback hoeft niet positief te zijn en kan ook door jezelf gegeven worden, zoals de klank van je stem.

Op welke momenten vind je het fijn om feedback te ontvangen? Door middel van onder andere deze vraag kan bij de respondenten onderzocht worden op welke manier dit kenmerk van belang of aanwezig is.

3.4.5 Je ervaart een volledige concentratie en focus.

Tijdens de flowervaring is er alleen ruimte voor gedachten die horen bij de gebeurtenis op dat moment (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Deze focus houdt in dat er aan niets anders wordt gedacht dan de gestelde taak. Een vraag die gesteld kan worden is: *wanneer ben jij gefocust?*

3.4.6 Je vergeet jezelf en gaat volledig op in de taak.

Op het moment dat er een flowervaring plaatsvindt, bevrijdt het de persoon van interesse en twijfel aan zichzelf (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Je kunt dan helemaal op gaan in de activiteit, je hebt een verlies van zelfbesef. Het bewustzijn van de omgeving en wat er gebeurt is wel aanwezig. Csikszentmihalyi (2010) beschrijft in zijn boek "Flow" dat het verlies van zelfbewustzijn geen verlies is van het zelf. Het is een verlies van het bewustzijn van het zelf. De informatie die wij gebruiken om onszelf duidelijk te maken wie wij zijn ontsnapt op dit moment (2010). Het wordt ook wel beschreven als *"ik was mezelf niet"*.

Een topic voor dit kenmerk is: *niet meer met jezelf bezig zijn*.

3.4.7 Je hebt het gevoel dat de tijd voorbij vliegt.

Iedereen ervaart tijd op een andere manier. Tijdens een flowervaring kan de tijd voor je gevoel voorbij vliegen of juist langzamer gaan. Dit laatste is mogelijk doordat je zo gefocust bent op je doel dat je alles met meer helderheid waarneemt. Als het ware heb je dan meer tijd om details waar te nemen (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). Het topic hierbij is: *tijd*.

3.4.8 De taak op zich is de bron van voldoening.

De voorgaande kenmerken bij elkaar is een autotelische ervaring (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001). De activiteit die uitgevoerd wordt is intrinsiek bevredigend. Het gaat hier om intrinsieke motivatie

en staat voor de wens om een bepaalde activiteit uit te voeren met als doel het ervaren van plezier en bevrediging ongeacht wat de activiteit is of de beloning daarvan (Bakker, 2008). De motivatie, het bewegen en overgaan tot actie wordt dan van binnenuit 'opgeroepen' (Vinke en Schokken, 2001). De actie die van 'binnenuit' wordt opgeroepen vindt plaats omdat de persoon zelf een doel wil nastreven en realiseren (2001). Er is een samenhang tussen intrinsieke motivatie en het doel van de activiteit. Wanneer het doel bestaat uit een extern resultaat, wordt de focus niet meer gericht op het doen van de activiteit om het doen zelf (2001). Naarmate de activiteit zelf minder belangrijk wordt, is de kans op het ervaren van flow minder (2001). De vraag die met betrekking tot dit laatste kenmerk wordt gesteld is: *wat heb je nodig om ergens helemaal voor te gaan?*

3.5 Analyse

Hieronder wordt beschreven op welke manier de onderzoeksvragen beantwoord kunnen worden. In bijlage I staat het analyseplan die geraadpleegd dient te worden tijdens het analyseren van de gegevens.

De resultaten die voortkomen uit de afgenomen interviews dienen op correcte wijze geanalyseerd te worden. Drie tot vijf interviews worden uitgewerkt in een transcript om zo een overzicht te krijgen van de gegeven antwoorden. Vanwege de anonimiteit van de deelnemers worden de namen in de transcripten niet vermeld. Iedere respondent krijgt een kleur en een code. Op deze manier wordt aangeduid dat de resultaten van een andere respondent afkomstig is. De gegevens van de respondenten blijven in het bezit van de onderzoeker. De transcripten zijn terug te vinden in bijlage V.

Na het maken van de transcripten worden labels aan de antwoorden, gegeven door de respondenten, toegekend. Elk label is gekoppeld aan een thema (onderwerp). Om een overzicht te krijgen van de labels wordt er een taxonomie gemaakt. De labels worden in de kleur van de respondent in de taxonomie geplaatst. De overige interviews worden beluisterd en relevante informatie wordt toegevoegd aan de taxonomie. De taxonomie kan in Excel of in Word worden uitgewerkt. De taxonomie is geplaatst in bijlage V. Tot slot worden de gegevens door de onderzoeker geïnterpreteerd en beschreven in het hoofdstuk resultaten.

Een aantal transcripten worden door een collega doorgelezen om de kans te verkleinen op subjectieve interpretatie van de gegevens door de onderzoeker. De collega is verder niet betrokken bij het onderzoek.

3.6 Kanttekeningen

Doordat het gaat om een kwalitatief onderzoek waarbij gedeeltelijk gestructureerde diepte-interviews worden afgenomen, is het van belang om een aantal punten op te merken.

De manier van interviewen kan invloed hebben op de respondent en op de antwoorden die hij geeft, als ook de gemoedstoestand van de interviewer. Bijvoorbeeld op het moment dat de interviewer minder uitgerust is, kan hij het interview op een andere manier afnemen dan wanneer dat niet het geval is. Hiermee dient door de interviewer rekening gehouden te worden. De interviewer moet zich zo neutraal mogelijk opstellen. Vooraf kan aan de geïnterviewde verteld worden dat hij vrij is om te vertellen wat hij

wilt. Gezien de doelgroep en dat de interviews plaatsvinden op school, kan het positief werken om te melden dat er geen foute antwoorden bestaan en dat de anonimiteit van de geïnterviewde gewaarborgd wordt.

Op het moment dat de interviews in groepsverband worden afgenomen kan het zijn dat bij het geven van antwoorden de deelnemers elkaar beïnvloeden of “meegaan” met de antwoorden van een ander. Middels “doorvragen”, open vragen te stellen en specifiek naar iemands mening te vragen kan dit deels worden voorkomen. Dit geldt ook voor het geven van sociaal wenselijke antwoorden. Het is mogelijk dat er gesloten vragen worden gesteld omdat deze niet op een andere manier geformuleerd kunnen worden. Ook hier is het van belang om door te vragen. Dit om te controleren of de respondent de vraag goed heeft begrepen en of de respondent daadwerkelijk achter het gegeven antwoord staat.

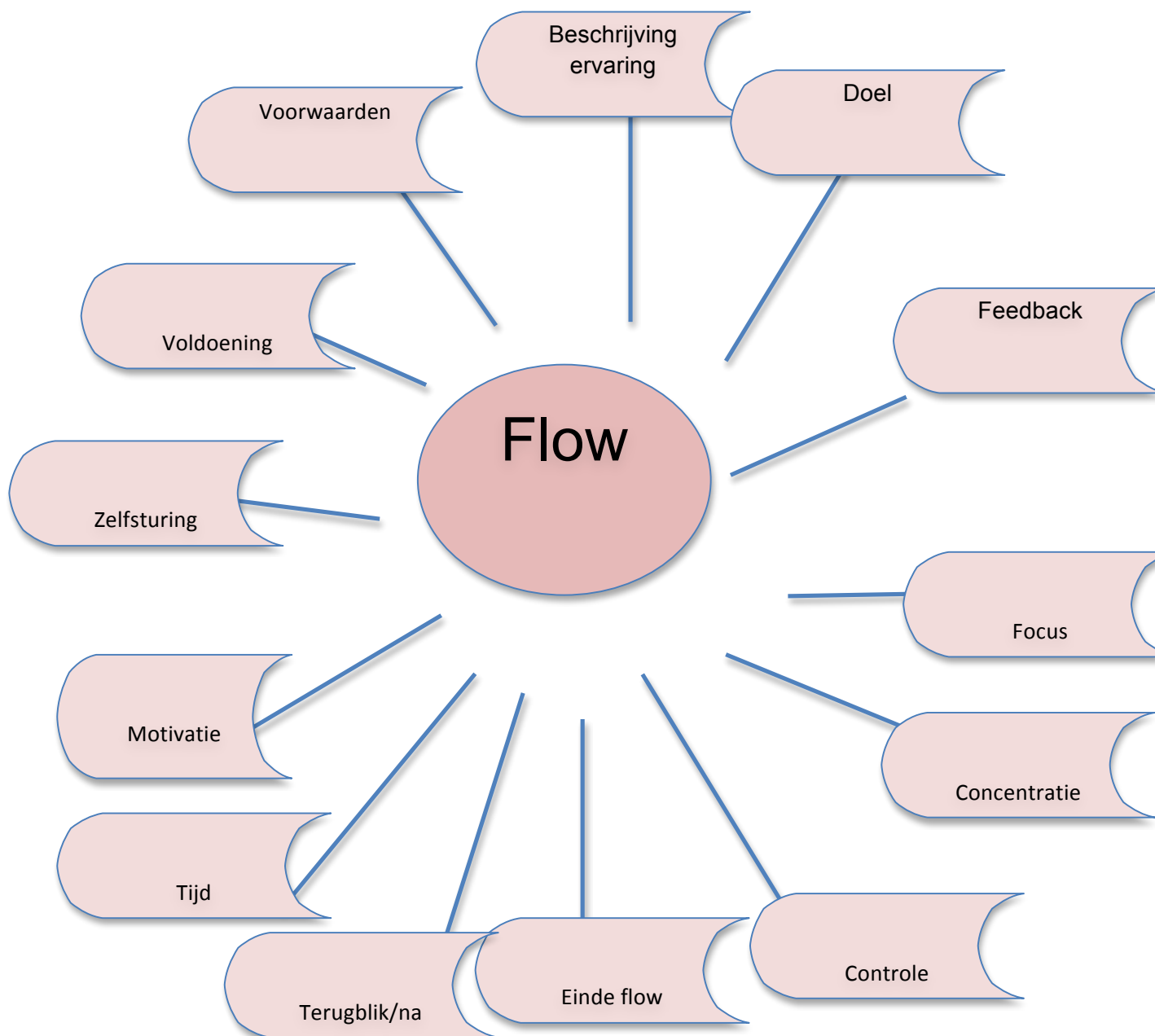
De interviewer bezit bepaalde kennis over het onderwerp dat onderzocht wordt en daarmee kan de interviewer de geïnterviewde bewust, dan wel onbewust een richting in sturen met het geven van antwoorden. De interviewer is zich hiervan bewust en zal alles in gang zetten om dit zo min mogelijk te doen. Ook door non-verbale communicatie kan de interviewer invloed hebben op de geïnterviewde. Om het voorgaande verder in te dekken worden er een aantal interviews bekeken door een collega-onderzoeker. Deze collega-onderzoeker is niet betrokken bij dit onderzoek en zal op geheel neutrale wijze naar de interviews kijken.

4. Resultaten

In dit onderzoek is door middel van het afnemen van interviews getracht een antwoord te krijgen op de vraag waardoor studenten van Rock City Institute flow ervaren. In dit hoofdstuk wordt in gegaan op de resultaten die zijn voortgekomen uit de afgenomen interviews. Het betreft zeven individuele interviews en zes groepsinterviews van drie deelnemers per groepsinterview. De reden van de verschillende vormen van interviewafname wordt beschreven in de discussie in hoofdstuk 6.

Om antwoord te krijgen op de bovenstaande vraag zijn er vragen gesteld waarvan de resultaten tevens in dit hoofdstuk uiteen worden gezet. De interviewvragen zijn terug te vinden in bijlage II. De interviewvragen zijn voortgekomen uit de acht kenmerken van flow beschreven in het theoretisch kader van hoofdstuk 2. Per onderwerp worden de resultaten aan het licht gebracht met ondersteunend uitspraken van de respondenten. Een aantal vragen en antwoorden hebben specifiek betrekking op school of optredens. In figuur 1 worden de onderwerpen die in verband staan met flow weergegeven. Overige opmerkingen die niet in figuur 1 zijn terug te vinden worden aan het einde van dit hoofdstuk kort aangestipt. Dit zijn onderwerpen die niet in alle interviews naar voren zijn gekomen.

De zes groepsinterviews werden gestart met een filmpje waarin een voorbeeld van een flow ervaring naar voren komt. Vervolgens is flow uitgelegd aan de hand van de kenmerken van flow volgens Jackson en Csikszentmihalyi (2001). De eerste vraag van het interview was: *“Hebben jullie wel eens flow ervaren?”* Bij de individuele interviews is een andere werkwijze gehanteerd. Flow is niet uitgelegd en in plaats van de zonet beschreven vraag is aan het einde van het interview het volgende gevraagd: *kun je een situatie op school beschrijven waarin je helemaal op ging in dat wat je deed, dat je alles om heen vergat, de tijd voorbij vloog en waardoor kwam dat?* In de discussie is terug te lezen hoe deze verschillende aanpak tot stand is gekomen. Van vier groepsinterviews zijn transcripten gemaakt en vervolgens zijn relevante fragmenten geselecteerd waaraan labels zijn toegekend. De labels betreffen voornamelijk de kenmerken van flow zoals beschreven in hoofdstuk 2 (theoretisch kader). Alle labels zijn samengevoegd in een taxonomie (bijlage V). Middels het beluisteren van de overige interviews zijn geselecteerde fragmenten toegevoegd aan de taxonomie. In bijlage I van dit rapport is het proces van de dataverzameling terug te vinden.



Figuur 1. Hoofdonderwerpen die in verband staan met flow en in het onderzoek aan bod zijn gekomen

Flow ervaren

Aan de deelnemers van de interviews waarbij gevraagd is: "heb je wel eens flow ervaren?" is er op twee manier geantwoord door de respondenten: ik weet niet of ik flow heb ervaren en ik heb wel eens flow ervaren. Van het eerste antwoord waren maar enkelen respondenten die zo gereageerd hebben. De reden hiervan was dat zij niet goed wisten of het gevoel dat zij hebben ervaren hetzelfde is als een flow ervaring. Het merendeel van de respondenten wist zeker dat ze wel eens flow hebben ervaren. Een paar gaven aan zo vaak flow te ervaren. Flow wordt door een aantal respondenten ervaren tijdens sportactiviteiten. Een respondent vertelde dat zij flow ervaart met zingen op het moment dat zij alleen is.

Flow ervaring beschrijven / voorbeeld geven

Flow werd door de respondenten op verschillende manieren beschreven. De meeste respondenten spraken uitgebreid en enthousiast over een flow ervaring. De beschrijvingen hadden betrekking op flow ervaringen tijdens optredens, repetities, sport, dans, het bespelen van een instrument en zingen. De meeste respondenten gaven aan flow te ervaren tijdens optredens die buiten school om plaatsvinden. Er werd door de meeste respondenten opgemerkt dat tijdens een flow ervaring alles vanzelf gaat, je met niets anders bezig bent dan met die activiteit en je niet meer na denkt.

"Ik had een optreden. Vooraf even mijn momentje gepakt. Vol goede moed en vertrouwen het podium op. In trance geleefd tijdens het spelen. Dan zit ik helemaal in de muziek. Ik hoor nog wel wat er om me heen gebeurt maar ik maak dat niet bewust mee. Het optreden gaat min of meer vanzelf. Je denkt niet na over wat de volgende stappen zijn".
(respondent 8.2).

Flow werd door een aantal respondenten ervaren op het moment dat zij thuis waren tijdens het zingen of bespelen van een instrument.

"Thuis bij mijn ouders voordat ik naar deze opleiding ging. Dan kon ik voluit drummen. Niks aan mijn hoofd. Ongegeneerd spelen en gewoon doen wat er in me op kwam. Dan vergat ik alles en iedereen om mij heen. Dan kon ik twee, drie uur spelen en helemaal bezweet en tevreden van mijn kruk af stappen. Dat was even lekker. Niks was goed, niks was fout. Ik kon al mijn emotie erin kwijt en lekker uit proberen. Niemand die op mijn vingers keek".
(respondent 4).

Een aantal respondenten gaven aan dat flow een spontane gebeurtenis is, een ervaring die je overkomt en niet kunt afdwingen.

“Alles gaat lekker, niet met iets anders bezig. Het was gewoon spontaan. Solo gespeeld tijdens een optreden en alles was toevallig net goed. Was een soort trance, kan dat nu niet meer na spelen. Een eerder gespeelde solo zou nu niet zo vet klinken omdat je niet in de flow zit, dan kun je dat niet benaderen”.

(respondent 10.3).

Op gaan in de muziek, in een trance zitten, de tijd vergeten en in een eigen wereld zitten zijn beschrijvingen die naar voren kwamen bij de flow ervaringen die thuis en tijdens optredens plaatsvonden.

“In je eigen wereld zitten, dat is zo’n adrenaline stoot. Vaag realiseer je je wat er om je heen gebeurt, toch zit je je eigen ding te doen in je eigen wereld. Alsof je je oren dicht doet en onder water bent, dan hoor je alles heel vaag. Dat is net als je aan het spelen bent, je bent klaar en het publiek klapt en juicht mee. Dat is een heel apart gevoel en verslavend”.

(respondent 13.2).

Tijdens de individuele interviews is aan de respondenten een andere vraag voorgelegd: Kun je een situatie op school beschrijven waarin je helemaal op ging in dat wat je deed, dat je alles om heen vergat, de tijd voorbij vloog en waardoor kwam dat? Op een respondent na hadden de respondenten zo’n situatie ervaren en allen gaven een andere beschrijving, maar meeste beschrijvingen gingen over optredens. Zoals hieronder beschreven:

“De performingsnacht met het bandje waar ik nu ook nog steeds in zit liep super goed. Ik zat er helemaal in. Ik durfde mezelf te laten gaan. De voorbereidingen liepen echt lekker. Dan heb je zin om aan anderen te laten zien wat je gedaan hebt. Veel mensen die het ontzettend gaaf vonden. Toen zat ik wel echt in een roes. De beoordeling van de leraren was ook goed. Dan ben je wel echt gelukkig. Dat je dan hebt gevonden wat je wilt en waarvoor je op school zit”.

(respondent 3).

Verder werd het schrijven van een liedje samen met een zelf samengestelde band genoemd, tijdens het repeteren van een nieuw nummer en met een reflectiepresentatie:

“Tijdens mijn reflectiepresentatie. Ik was volledig met die presentatie bezig. Ik ben helemaal in mijn element. Ik ben dan heel relaxed. Ik vind dat het leukste om te doen, voor een groep staan en iets presenteren”.

(respondent 2).

Op welke momenten flow ervaring

Tijdens de interviews spraken de respondenten voornamelijk over situaties met bandleden. De respondenten zijn gewend om in groepsverband te spelen. De beschreven flow ervaringen vinden voornamelijk plaats tijdens optredens.

“Als je ziet dat het publiek en mensen op het podium aan het genieten zijn, heb je echt zo’n flow moment”.

(respondent 10.1).

Een aantal respondenten zijn ook bekend met flow ervaringen zonder bandleden en publiek. Een respondent gaf aan dat je dan zo gemotiveerd en gedreven bent om iets te kunnen, dat je er helemaal voor gaat. Een andere respondent vertelde dat hij flow kan ervaren zonder publiek. De flow ervaring werd beschreven als dat je smelt in je instrument.

Flow op school en tijdens beoordelingen

Flow ervaringen op school komen bij de meeste respondenten niet tot nauwelijks voor of in mindere mate. De oorzaken hiervan zijn: *niet je eigen muziek spelen, opdracht of de muziek is niet vet genoeg, het gevoel van moeten, schoolproject is heel abstract en onduidelijk.*

Een respondent heeft flow op school ervaren tijdens het maken van een opdracht die niet verplicht was. Zij heeft stappen ondernomen die niet bij de opdracht hoorde maar omdat ze zo gefascineerd is door de muziek heeft ze zich er helemaal in verdiept. Een andere respondent kan in een flow komen tijdens de wiskundeles. Hij vindt het super gaaf als na het krijgen en het maken van een opdracht van de docent blijkt dat “de som” klopt. De overige respondenten gaven duidelijk aan dat zij tijdens theorielessen niet in een flow kunnen komen. Een van de verklaringen die daarvoor werd gegeven is dat ze muzikanten zijn en muziek willen maken. Ze willen in actie komen, in beweging zijn. Een andere respondent vond de theorielessen niet persoonlijk, terwijl met de praktijklessen de respondent een persoonlijke aanpak ervaart. Voor een aantal respondenten is het niveau van de theorielessen te laag.

Tijdens optredens op school waarbij de respondenten beoordeeld werden, gaven een aantal respondenten aan wel flow te ervaren. Een respondent gaf aan dat hij tijdens een beoordelend optreden helemaal los ging. Een andere respondent was van mening dat een beoordeling en bekeken worden door anderen geen invloed heeft op de ervaring omdat je daar niet aan denkt.

Een aantal respondenten kunnen niet in een flow komen vanwege de druk die gepaard gaat met de beoordeling. Een opgefokte sfeer tijdens een beoordeling zorgt bij een respondent ervoor dat hij niet in een flow kan komen.

Wat doet flow met je

De meeste respondenten gaven aan dat flow naar meer smaakt. Na een flow ervaring is er bij een aantal het verlangen om het weer te ervaren. Het werd beschreven als: *het is lekker, werkt verslavend, het is een soort drugs.* Een aantal respondenten gaven aan dat een flow ervaring ervoor zorgt dat je een goed gevoel over jezelf hebt. Een gevoel van tevredenheid na een flow ervaring werd door een

aantal respondenten benoemd. Het geeft je voldoening en zelfvertrouwen gaf een andere respondent aan.

Voorwaarden flow

Aan de respondenten werd de vraag gesteld wat zij nodig hebben om flow te ervaren. Dit kan gezien worden als de voorwaarden voor een flow ervaring volgens de respondenten van dit onderzoek.

Hieronder wordt samengevat wat de respondenten hebben geantwoord.

Voornamelijk werd door de meeste respondenten aangegeven dat bandleden waar je vertrouwt mee bent, die je kunt vertrouwen en waar je lekker mee kunt spelen de flow ervaring kunnen beïnvloeden. Ook vertelden zij dat de omgeving (publiek), de sfeer, een goede voorbereiding, zekerheid, eigen inbreng ook wel vrijheid, en ontspanning als voorwaarden kunnen worden gezien.

“Vertrouwen en gewenning van op het podium staan voordat je in die flow kan komen. Je hebt verschillende ingrediënten nodig: goede voorbereiding, goede band, relaxed op het podium staan. Dan krijg je het publiek warm waardoor je nog meer in die flow raakt. Doordat je vaker op het podium staat kun je dat triggeren om in die flow te komen en het is ook afhankelijk van hoe de band speelt en hoe publiek reageert”.
(respondent 8.2).

Een respondent beschreef een voorbeeld van hoe de omgeving van invloed kan zijn:

“Omgeving is belangrijk. Als 1^e en 2^e jaar studenten tijdens het spelen van een nummer op je vingers zitten te kijken, absoluut geen mogelijkheid om in de flow te komen. Comfortabele situatie. Wanneer mensen naar je komen kijken die het super vet vinden om jou te zien. Dan wel flow ervaring”.
(respondent 9.1).

Een aantal respondenten waren van mening dat focus en concentratie nodig zijn. Zo vertelde een respondent dat het niet uitmaakt wie er in de zaal zit, in je flow komen is een vorm van concentratie. Verder gaf een respondent onder andere hierover het volgende aan:

“Ontspannen gevoel zorgt ervoor dat het makkelijker is om in flow te komen. Combinatie van focus, concentratie en ontspanning. Dat je ergens mee bezig bent, het gaat goed en dan ga je er in door. Vertrouwt zijn met wat je doet. Dat je weet dat je het kunt en dat je dan in een soort van trance raakt en alles vanzelf gaat”.
(respondent 12.1).

Een andere respondent vertelde dat een *zekere drive* nodig is. Ook zei hij dat een flow ervaring tijdens een optreden een *pure toevallige samenloop van omstandigheden* was. Doordat je gerepeteerd hebt is het een routine. *Innerlijke rust* werd door een respondent genoemd als voorwaarde. Erkenning van

anderen en bevestiging dat het lukt wat je aan het doen bent, werd door een enkeling aangegeven als voorwaarden van flow kunnen ervaren. Een andere respondent vertelde dat zij niet in een flow kan komen wanneer het publiek belabberd klappt of er tussendoor praat. Te veel nadenken is ook een belemmering om in een flow te komen. Zij heeft tijd en ruimte nodig om in een flow te komen. Meer tijd zorgt voor haar voor meer vrijheid om meer te kunnen doen.

Voldoening

Tijdens de interviews hebben een aantal respondenten gesproken over wanneer zij een voldaan gevoel hebben. De antwoorden hadden geen betrekking op een specifieke situatie. De antwoorden van de respondenten waren allen verschillend. Een respondent legde uit dat zij voldoening krijgt wanneer ze mensen kan helpen met haar muziek of wanneer een ander zich kan vinden in haar tekst. Ook gaf zij aan dat ze een goed gevoel heeft als zij vindt dat ze haar beste liedje heeft geschreven. Met het gevolg dat ze nog betere liedjes wilt schrijven. Een andere respondent gaf aan dat hij voldoening krijgt tijdens het opnemen van een nummer. *Voldoening is de grootste beloning die er is*, was de mening van een respondent. Hij probeert uit alle activiteiten die hij doet voldoening te halen. Hij ziet het nut er niet van in als dat niet lukt. Een andere respondent sprak over een voldaan gevoel tijdens een optreden:

“Tof om voor mensen te spelen en ik word blij als de band en ikzelf voldoening hebben en mensen blij worden van de muziek. Als je een optreden weg geeft en iedereen weg blaast want niemand verwacht dat dan heb je echt een ontzettend voldaan gevoel van wat je het half jaar daarvoor aan gewerkt hebt. Als het publiek voldaan is dan ben jij ook voldaan”.

(respondent 13.2)

Voldoening wordt door een aantal respondenten in mindere mate op school ervaren. Zij meldden dat er een druk op ligt vanwege de beoordeling en dat je niet altijd vrij bent in het kiezen van je bandleden.

Feedback ontvangen

Het onderwerp feedback is tijdens de interviews redelijk uitgebreid aan bod gekomen. Er zijn verschillende onderdelen van feedback besproken: feedback met betrekking tot optredens, feedback met betrekking tot school, op welke momenten feedback, van wie, wat vind je belangrijk aan feedback en wat doet dat met je? In deze volgorde worden de antwoorden van de respondenten beschreven.

Feedback met betrekking tot optredens

De respondenten die over dit onderdeel iets vertelden, meldden dat het publiek je van feedback kan voorzien. *Door de reactie van het publiek weet je dat alles goed is*. Verder gaf een respondent aan dat het gaaf is als de band vet speelt en je dat terug krijgt van het publiek.

Een andere respondent vertelde dat hij na een optreden van anderen hoort dat hij in het echt anders is dan op het podium.

Feedback met betrekking tot school

De meeste respondenten waren van mening dat op school niet genoeg feedback wordt gegeven. Een respondent gaf aan dat geen feedback ontvangen misschien nog frustrerender is dan slechte feedback.

De meeste respondenten vertelden dat je zelf initiatief moet nemen om feedback te ontvangen van docenten. Zij hebben aangegeven dat ze vinden dat die taak bij de docent ligt. Verder kwam vanuit een aantal respondenten naar voren dat de feedback van verschillende docenten niet altijd overeenkomt en tegenstrijdig is. Een aantal respondenten zouden graag meer regelmaat in het krijgen van feedback willen zien en meer evaluatiemomenten met betrekking tot persoonlijke ontwikkeling. Een respondent zou graag willen werken met een schema waarin feedback momenten met bandcoaches staan ingepland zodat je rekening kunt houden met je eigen planning. Een enkeling vond de feedback op school voldoende. De docenten geven onderbouwd feedback met voorbeelden was de mening van een respondent. Feedback heeft volgens een enkele respondent invloed op je motivatie. Zo meldde een andere respondent dat het demotiverend werkt als je een hele periode hard hebt zitten blokken en dan wat je doet tijdens het tentamen afgekeurd wordt. Wanneer feedback vanuit school een goede werking had blijkt uit het volgende:

“We liepen vast met de band tijdens een repetitie. Bandcoach kwam langs en gaf tips, toen viel alles op zijn plek. Feedback van bandcoach zorgde ervoor dat de band weer vooruit kwam, gevolg een flow ervaring. De wil om het tien keer achter elkaar te spelen. Dat is lekker. Na het ontvangen van bruikbare feedback ineens in de flow”.

(respondent 10.3).

Op welke momenten feedback

De respondenten die informatie gaven over dit onderdeel meldden dat zij direct feedback willen ontvangen. Dat houdt in tijdens een opdracht, project, een repetitie of de lessen. Zij gaven aan dat zij feedback aan het einde van de periode ontvangen of tijdens een beoordeling die ze liever eerder hadden gekregen, zodat ze zichzelf meteen kunnen verbeteren.

Een van de respondenten vertelde dat tijdens band skills feedback wordt gegeven door de docent. Je krijgt de tijd om de feedback te verwerken en later komt de docent terug om te kijken of je jezelf verbeterd hebt.

Een andere respondent gaf aan dat zij altijd na een optreden een reactie van anderen wilt.

Van wie

De respondenten die informatie gaven over van wie je feedback wilt ontvangen, gaven de volgende antwoorden: *Docenten, skills docent, publiek, klasgenoten.*

Een respondent vertelde dat het niet uit maakt van wie, zolang diegene er verstand van heeft. Voor een andere respondent lag het eraan wie van school feedback geeft. De ene persoon neemt hij serieuzer dan de andere. Er waren respondenten die zeiden dat ze feedback van zichzelf ontvangen:

“Ik krijg feedback van mezelf. Dat de muziek lekker klinkt. Of als je het terug luistert en denkt dit is wel heel cool”.

(respondent 3).

Wat vind je belangrijk aan feedback en wat doet dat met je?

Feedback werkt stimulerend en motiveert om je verder te ontwikkelen, zo gaven de meeste respondenten aan. Een aantal benoemden specifiek dat het daarbij gaat om positieve feedback. Een respondent vertelde dat feedback goed is op het moment dat het onderbouwd is. Een ander gaf aan dat de feedback goed is als ze zichzelf kunnen vinden in de feedback en het een goed effect heeft in de muziek.

Feedback is van belang zodat je weet hoe je er voor staat en wat beter kan, meldde een respondent. Een andere respondent vertelde dat feedback van docenten je leert op een andere manier naar muziek te kijken. Dat wordt door de respondent ervaren als leerzaam.

Doel

Aan de respondenten werd gevraagd of het doel op school altijd duidelijk is, of zij een doel belangrijk vinden en wat het effect is van het hebben van een doel. Op de laatste twee vragen hadden de meeste respondenten een duidelijk antwoord. Over of het doel op school altijd duidelijk is hebben een aantal respondenten hun mening gegeven. Over het algemeen werd hetzelfde antwoord gegeven. De meeste respondenten gaven aan dat het doel van opdrachten duidelijk is. De andere respondenten waren van mening dat het doel niet altijd duidelijk is. Dat zorgt voor onrust vertelde een respondent.

Degene die gesproken hebben over of het hebben van een doel belangrijk is, gaven aan dat ze dat vinden. Gevarieerde redenen hiervoor kwamen naar voren. Een aantal gaven aan dat het demotiverend werkt als het doel niet duidelijk is. Een respondent vertelde vervolgens dat hij het op geeft om met de opdracht door te gaan of hij vraagt aan iemand anders informatie om het doel helder te krijgen. Het hebben van een doel zorgt ervoor dat je weet waar je naar toe moet werken en het hebben van een doel werkt motiverend, was de mening van een aantal respondenten. Precies weten waar je aan toe bent zorgt voor rust, vertelde een andere respondent. Verder merkte een respondent op dat je jezelf niet ontwikkelt op het moment dat het niet duidelijk is. Het hebben van geen doel kan ook bevrijdend werken, zo blijkt uit het volgende:

“Beginfase van een nummer schrijven nog geen doel. Geen doel in het begin zorgt voor vrijheid van denken en de leukste ideeën. Je bent niet echt bezig met waar het naartoe gaat en eindigt”
(respondent 9.1).

Concentratie

Aan de respondenten is gevraagd of zij geconcentreerd zijn tijdens het ervaren van flow. Een aantal respondenten hebben hierover gesproken. De antwoorden waren verdeeld in twee categorieën: tijdens flow niet geconcentreerd en tijdens flow volledige concentratie.

“Tijdens flow niet geconcentreerd. Als je in een flow zit ben je niet heel geconcentreerd bezig met wat je aan het doen bent. Je bent wel in jezelf geconcentreerd maar niet gericht op de activiteit. Je zit niet in een flow als je te bewust bezig bent met je gitaar”.
(respondent 10.3).

Een andere respondent stemde in met de mening van respondent 10.3. Verder vertelde een andere respondent in datzelfde interview aanvullend op het bovenstaande dat wanneer je in die flow zit het meer automatisch gaat. Daarmee waren de andere twee respondenten het eens.

Er werd door een respondent aangegeven dat door te veel concentratie je niet meer bezig bent met hoe je overkomt op anderen. Hoe je overkomt op anderen vond de respondent wel van belang.

Een respondent gaf aan dat je tijdens een flow ervaring volledige concentratie hebt:

“Volledige concentratie. Je wilt dat waar je mee bezig bent goed gaat, dus bezig met concentreren”.

(respondent 9.2).

Op school kunnen een aantal respondenten niet in een flow komen doordat ze zich moeilijk kunnen concentreren. Zo vertelde een respondent dat er tijdens klassikale momenten veel ruis is. Een andere gaf aan dat het chaotisch is tijdens het project (impresariaat), waardoor je niet in je concentratie kunt komen.

“Met project (impresariaat) is het chaotisch. Er komt veel tussendoor: presentatie, uitleg van verschillende docenten. Je krijgt niet de kans om in je concentratie te komen”.

(respondent 8.2).

Een andere respondent meldde hetzelfde.

Focus

Hoe zit het met de focus van de respondenten tijdens een flow ervaring? Vrijwel alle respondenten die hierop een antwoord gaven, vertelden dat er tijdens flow een volledige focus is. De focus is gericht op de activiteit, niets kan voor afleiding zorgen. Een respondent gaf een voorbeeld van focus:

“Als ik een nummer op aan het nemen ben komt er wel eens iemand de kamer binnen maar daar schenk ik geen aandacht aan. Dat is focus”.

(respondent 8.1.).

Als er geen focus is gaat het niet zo goed, merkte een respondent op. Een andere respondent gaf aan dat hij gefocust is als hij plezier heeft in de opdracht. Zo niet, dan verliest hij sneller zijn focus. Verder vertelde een respondent dat zij tijdens de zanglessen de meeste focus heeft vanwege de wil om te ontwikkelen.

De respondent die aangaf dat hij tijdens een flow ervaring niet heel geconcentreerd is meldde ook dat er tijdens flow minder focus is op wat je precies aan het doen bent. Een andere respondent die het eens was over het onderwerp concentratie, stemde ook met deze mening in.

Motivatie

Tijdens de interviews is er door de respondenten gesproken over bepaalde dingen die betrekking hebben op motivatie. Ook is er expliciet gevraagd aan de respondenten wat hen motiveert, wanneer ze gemotiveerd zijn en wanneer niet. Het gaat dan om motivatie in het algemeen en om motivatie die in verband staat met school.

Door een aantal respondenten werd benoemd dat ze het belangrijk vinden om iets te doen waar je zelf achter staat, ofwel intrinsiek gemotiveerd. Een respondent vertelde dat iets doen waar je zelf achter staat van belang is om in de flow te raken. Een ander was het daarmee eens. Een andere respondent benoemde verschillende punten waar uit kan worden gehaald dat er waarde wordt gehecht aan intrinsieke motivatie:

“Liever een leuke, minder betaalde baan dan een goed betaalde baan waar je geen zin in hebt. Iets doen waar je helemaal achter staat voelt te gek, fantastisch. Je voelt je helemaal thuis. Ergens achter staan zorgt er voor dat je er volledig in kunt performen. Als je iets gedaan hebt voor jezelf dan kan niemand dat meer van je afnemen”.
(respondent 9.3).

Op school hangt de motivatie af van de situatie, met wie je samen speelt en wat de inhoud van de opdracht is, zo vertelde een respondent. Een ander stemde daar mee in. Een aantal respondenten gaven heel duidelijk aan dat zij erg gemotiveerd zijn om deze opleiding goed af te ronden. De inhoud van de opdracht is voor deze respondenten niet van belang.

“Omdat ik heel veel plezier heb op school motiveert het je om stinkend je best te doen”.
(respondent 6).

“Ik ben zo gemotiveerd om deze opleiding af te ronden en mezelf te ontwikkelen. Het maakt mij niet uit of de opdracht mij ligt of niet. Ik ga er voor”.
(respondent 12.2).

Er werd ook aangegeven dat je makkelijker gemotiveerd raakt als je je comfortabel voelt in een band, omdat je dan doet wat natuurlijk voelt. Het delen van dezelfde passies werkt motiverend voor een respondent. Een andere respondent zei daarover het volgende:

“Ik vind het heel fijn dat mijn klasgenoten net zo gemotiveerd zijn als ik. We motiveren elkaar als het even niet lukt. Je werkt intensief samen. Je kent elkaar goed. Fijn om met verschillende klasgenoten samen te werken. Iedereen heeft andere ideeën. Dat werkt fijn”.
(respondent 5).

Voor een aantal respondenten is duidelijkheid vanuit de docent belangrijk voor je motivatie. Ook het zien van behaalde resultaten motiveert. Zo spreken een aantal respondenten over het werken aan een project dat doorgeschoven wordt naar een andere groep of dat pas plaatsvindt over een aantal maanden, met het gevolg dat er geen concentratie meer is voor de opdracht.

“Het motiveert als de docent tijdens een project alle behaalde punten op een rijtje zet. Duidelijkheid is heel belangrijk.

Motiverend als mensen met ideeën komen. Resultaat zien (impresariaat). We zijn nu bezig met een project en dat is pas in juni. Dat is te ver weg. Er is nog geen druk. Ik raak mijn concentratie kwijt”.

(respondent 3).

Een respondent melde geen motivatie te hebben voor de vakken wiskunde, Engels en Nederlands omdat het niveau te laag is. Geen mogelijkheid tot vrijstelling werd demotiverend genoemd.

Zelfsturing/eigen inbreng op school

Vrijwel alle respondenten waren van mening dat er op school voldoende ruimte is voor eigen inbreng. Zo werd er verteld dat je zelf aan kunt geven wat je wilt leren, op welke manier je een opdracht invult en met je eigen samengestelde band een genre kunt kiezen. De respondenten gaven op de volgende manier aan hoe zij dat ervaren:

“Met bandjes spelen heb je best veel eigen inbreng. Dat vind ik fijn. Dan heb je iets waar je achter kan staan. Dan werk je er met meer overgave naar toe”.

(respondent 4).

“Grotendeels hebben wij zelf in de hand hoe we opdracht invullen. Ik vind dat heel fijn. Leuk dat het onze eigen ideeën zijn. Die vrijheid motiveert mij”.

(respondent 5).

“Dan heb je meer drive om ermee aan de slag te gaan”.

(respondent 12.1).

“Ik vind het tof om zelf te bepalen wat ik kan doen. Dan kan ik mijn ei kwijt. Dan bloei ik op”.

(respondent 12.2).

“Ik vind het belangrijk om zelf te kiezen wat ik doe. We krijgen de ruimte om je eigen muziek te schrijven en te spelen en dat vind ik heel fijn, dat je dat zelf mag ontwikkelen”.

(respondent 12.3).

“Best veel eigen inbreng als het gaat om je groei en welke doelen je wilt behalen. Ik vind dat fijn dat dat kan omdat je op die manier jezelf kunt onderscheiden van andere muzikanten. Dat is nodig omdat er weinig werk is en veel afgestudeerden muzikanten”.

(respondent 13.2).

“Ervaar absoluut genoeg vrijheid om mezelf te ontwikkelen zoals ik dat wil. Er wordt hier niet aan de lopende band geproduceerd. Het is tof als je je eigen ding hebt”.

(respondent 13.3).

Evenwicht eigen vaardigheden en uitdaging

Dit onderwerp is tijdens de interviews minimaal aan bod gekomen. Twee respondenten hebben hierover iets gezegd naar aanleiding van de kenmerken van flow die aan het begin van het interview uitgelegd werden. Zij waren van mening dat je in een flow kunt komen als je de uitvoerende opdracht aan kunt.

“Als je ver boven je niveau speelt gaat het spelen niet vanzelf. Als je op je niveau speelt kun je ineens in een flow zitten doordat je niet na hoeft te denken. Het spelen gaat vanzelf”.

(respondent 10.3).

Controle

Volgens een aantal respondenten die iets hebben gezegd over controle tijdens flow is het van belang om controle te hebben over dat wat je doet in verband met de mogelijkheid om fouten te maken. Een respondent gaf aan dat controle hebben over wat je moet doen belangrijk is om je te kunnen focussen en dan is er rust. Een andere respondent beschreef controle hebben tijdens flow op de volgende wijze:

“Ik denk dat je tijdens flow controle hebt over wat je aan het doen bent maar je laat je wel helemaal gaan. De remmen zijn eraf, het gaat makkelijker, maar de controle is er onbewust en op een positieve manier. Zonder controle ga je fouten maken”.

(respondent 12.1).

Tijd

Tijdens het beschrijven van een flow ervaring benoemden een aantal respondenten uit zichzelf dat de tijd snel voorbij vloog zonder dat ze dat in de gaten hadden.

“Met optredens gaat de tijd snel voorbij. “Oh zijn we nu al klaar? “. Ik concentreer me heel erg. Ik raak helemaal weg in mijn gitaarspel. Dat ik geen enkele fout maak. Dan vergeet ik de tijd. Dan vliegt het voorbij”.

(respondent 6).

“Beseft niet hoe snel het gaat. Je laat het los en bent ineens bij het laatste refrein van het liedje”.

(respondent 8.3).

Uitdaging

Aan de respondenten werd gevraagd wat hen uitdaagt. Voornamelijk gaven de respondenten die deze vraag hebben beantwoord aan dat ze door de docenten worden uitgedaagd, doordat het goede muzikanten zijn vertelden een aantal respondenten en een andere respondent gaf aan dat ze haar uit haar comfortzone halen. Verder werd benoemd dat klasgenoten als uitdaging worden gezien. Door andere respondenten werd de drang om nieuwe dingen te leren, doelen stellen en nummers luisteren die je nog niet kunt spelen gezien als uitdaging.

Einde flow

Door een aantal respondenten werd aangegeven dat je uit je flow bent als iemand de ruimte binnen komt. Hieronder twee voorbeelden:

“Vriendje was binnen gekomen tijdens het spelen op gitaar en zingen. Ik had niets gemerkt en zag hem ineens via de spiegel zitten. Door het zien van vriendje die ineens in de kamer was schrik ik me kapot en begin meteen te huilen. Eerst zat ik nog in die trance en daar werd ik zo uitgerukt”.
(respondent 13.1).

“Bezig met een improvisatie. Iedereen lag op de grond met ogen dicht. Kwam de schoonmaakster binnen. Dan ben je uit je flow”.
(respondent 12.1).

Andere respondenten vertelden dat je tijdens flow wakker kunt worden. Ineens is er een besef dat je al lang bezig bent of dat het optreden voorbij is. Een andere respondent gaf aan dat het maken van een fout tijdens het spelen je weer terug brengt in de realiteit. Een respondent heeft met longboarden ervaren dat hij uit zijn flow raakte door een rood stoplicht.

“Er moet echt iets radicaals gebeuren om uit mijn flow te raken”, vertelde een andere respondent.

Uit je trance gerukt worden, iemand die de ruimte binnen komt, een stoplicht, het haalt je uit je flow. Wat vinden de respondenten daarvan? Dit kwam naar voren: Balen, jammer als een bandcoach tijdens een repetitie binnenkomt en je dan uit je flow bent, iemand die de ruimte binnenkomt hoort erbij, je wilt het zo lang mogelijk uitstellen, het irriteert je omdat je door wilt.

Terugblik op flow / na flow

Hoe wordt er teruggekeken op flow en wat ervaren de respondenten na een flow ervaring? Uitgebreid werd er geantwoord. Ook kwam weer terug wat flow met je doet.

Door de meeste respondenten wordt er met een goed gevoel terug gekeken op een flow ervaring. Het geeft je voldoening en zelfvertrouwen vertelde een respondent. Voor een andere respondent geeft flow je een *super fijn gevoel* vanwege de nieuwe energie. Een aantal andere gaven aan dat het je motiveert om je verder te ontwikkelen. Een paar respondenten vertelden dat ze daarna wakker moeten worden en zich niet precies kunnen herinneren wat er is gebeurd.

“Na afloop vroeg ik mezelf af wat ik allemaal gedaan heb en wat er is gebeurd. Kon bijna niet geloven dat ik dat zelf had gedaan. Het voelt een beetje alsof je weer terug op aarde landt”.
(respondent 10.1).

Er is een verlangen bij een de meeste om flow nogmaals te ervaren. Een respondent gaf aan dat flow hem vernieuwde focus geeft en dat hij het niet perse meteen weer hoeft te ervaren.

Ontwikkeling

Aan de respondenten werd de vraag voorgelegd of zij het idee hebben dat ze zich ontwikkeld hebben na een flow ervaring. De antwoorden waren verdeeld, maar het merendeel van de respondenten die antwoord gaven op deze vraag denken dat ze zich ontwikkeld hebben of ze hebben het gevoel dat ze gegroeid zijn, beter zijn geworden. Een aantal andere respondenten waren van mening dat je na een flow moment jezelf niet ontwikkeld hebt. Een andere respondent gaf niet zo zeer een antwoord op de vraag maar benoemde wel het volgende waar twee andere respondenten mee in stemden:

“Ik denk dat je je alleen kunt ontwikkelen als je op je maximale presteert”.
(respondent 8.2).

Overige opmerkingen

Tijdens de interviews zijn onderwerpen aan bod gekomen die niet onder de bovenstaande onderwerpen vallen. Deze zijn wel van belang om kort aan te stippen.

Een aantal respondenten gaven uit zichzelf aan dat je niet vooraf kunt bepalen of je in een flow raakt, dat je flow niet kunt opzoeken, afdwingen of oproepen. Een respondent vertelde dat het makkelijk zou zijn als je flow altijd kunt opwekken. Er werd door een respondent aangegeven dat hij niet weet hoe hij flow kan oproepen. Een andere respondent meldde dat hij denkt dat je door ervaring en ontspanning makkelijker in die flow kunt komen:

“Ik denk dat als je het vaker doet dat je dan wel makkelijker in die flow komt. Vanwege ontspanning. De eerste keer dat je op het podium staat gegarandeerd dat je niet in die flow komt”.
(respondent 8.2).

Tijdens een goed optreden moet je niet in een flow zitten, was de mening van een respondent. Omdat je je bewust moet zijn van de keuzes die je op dat moment maakt.

Over project situaties kwamen de volgende opmerkingen naar voren:

“Productiever als ik aan het repeteren ben dan wanneer ik bezig ben met een project. We zitten een hele dag te werken aan een project (impresariaat). Dat werkt niet vanwege concentratie en op een gegeven moment heb je niets meer om aan te werken. Halve dagen zou beter zijn. We zijn muzikanten. We willen creatief zijn. In actie”.

(respondent 3).

“Ik heb moeite om de hele dag met impresariaat bezig te zijn. De hele dag achter mijn computer te zitten in plaats van met mijn instrument bezig te zijn. Iedereen zit dan met jeukende vingers omdat hij met zijn instrument wil spelen”.

(respondent 6).

Aan een aantal respondenten is de volgende vraag gesteld: *Wat heb je nodig om ergens helemaal voor te gaan?* Motivatie, zowel vanuit jezelf als vanuit de mensen om je heen, duidelijk doel, duidelijkheid en positieve houding vanuit docenten, iets doen waar je achter staat, een minder schoolse omgeving zoals het gebouw PopEi en iets waar je je gevoel in kwijt kunt werd benoemd door de respondenten.

Plezier op school wordt door een aantal respondenten op de volgende momenten ervaren: altijd plezier op school behalve tijdens de wiskunde les, tijdens repetities met mensen die je leuk vindt, als je iets nieuws leert of iets maakt wat er toe doet, tijdens het zingen achter een microfoon, goede sfeer zorgt voor plezier, persoonlijke benadering vanuit school zorgt voor een goed gevoel, de manier van lesgeven en de inhoud is leuk, plezier op het moment van muziek maken alleen of met andere mensen.

5 Conclusie

Voordat de hoofdvraag beantwoord kan worden is vooraf literatuurstudie verricht. Met die studie kunnen de eerste twee deelvragen beantwoord worden: (1) Wat wordt in de literatuur verstaan onder flow? (2) Wanneer ben je volgens de literatuur in flow? De andere deelvragen zijn onderzocht door het afnemen van interviews. Het gaat om de volgende deelvragen: (3) Hoeveel studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven ervaren flow? (4) Op welke momenten ervaren studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven flow? (5) Wanneer raken studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven uit hun flow? (6) Wat doet flow met studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven? Tot slot wordt in deze paragraaf de hoofdvraag beantwoord: Waardoor ervaren studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven flow?

5.1 Conclusies deelvragen: literatuurstudie en interviews

1. Wat wordt in de literatuur verstaan onder flow?

In het theoretisch kader, terug te vinden in hoofdstuk 2, is uitgelegd dat flow, ook wel de optimale ervaring, een toestand is waarin je zo op gaat in de activiteit die je uitvoert, dat je alles om je heen vergeet (Csikszentmihalyi 2010). De naam flow is ontstaan doordat mensen een dergelijke toestand beschrijven als iets dat automatisch en stromend verloopt. Het lijkt alsof de activiteit zonder enige moeite uit wordt gevoerd. Je bent betrokken bij de activiteit en deze is een bron van voldoening. Het ervaren van flow kent acht kenmerken: uitdaging-vaardigheidsbalans, gevoel van controle, samensmelten van actie en bewustzijn, verlies van zelfbesef, duidelijke doelen, concentratie op de gestelde taak, directe feedback en transformatie van tijd. Deze kenmerken bij elkaar hebben een autotelische ervaring tot gevolg (Jackson en Csikszentmihalyi, 2001).

2. Wanneer ben je volgens de literatuur in flow?

Wanneer je in flow bent, heb je totale focus op de uitvoerende activiteit. Alles om je heen vergeet je en er is een verlies van zelfbesef. De activiteit lijkt vanzelf te gaan al is de activiteit wel een uitdaging. Verder kan geconcludeerd worden dat op het moment van flow ervaren er een transformatie van tijd is. De tijd gaat voor je gevoel heel snel voorbij of verloopt juist langzaam. Dit alles gaat gepaard met een intrinsieke bevrediging.

3. Hoeveel studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven ervaren flow?

Niet alle studenten van Rock City Institute zijn meegenomen in het onderzoek. Hierover kan dus geen uitspraak worden gedaan. Wel is uit de resultaten naar voren gekomen dat van de respondenten waaraan tijdens het interview is gevraagd: *“heb je wel eens flow ervaren?”* het merendeel flow ervaringen kennen. Het andere deel weet het niet zeker.

4. Op welke momenten ervaren studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven flow?

Uit de resultaten is naar voren gekomen dat de meeste studenten flow ervaren tijdens optredens die buiten school om plaatsvinden. Dit komt doordat de studenten op dat moment niet beoordeeld worden, de studenten met bandleden spelen die zij zelf hebben gekozen, muziek maken waar zij achter staan en vanwege het publiek. Uit de resultaten kan verder de conclusie worden getrokken dat de studenten ook flow ervaren tijdens repetities, sport, dans, het bespelen van een instrument en zingen. Flow werd door een aantal studenten ervaren op het moment dat zij thuis waren tijdens het zingen of bespelen van een instrument.

Flow ervaringen op school komt bij de meeste respondenten niet tot nauwelijks voor of in mindere mate. De oorzaken hiervan zijn: *niet je eigen muziek spelen, opdracht of de muziek is niet vet genoeg, het gevoel van moeten, schoolproject is heel abstract en onduidelijk*. Een paar studenten zijn wel bekend met flow ervaringen op school, zo gaf een student aan dat hij tijdens een beoordelend optreden helemaal los ging. Een andere student was van mening dat een beoordeling en bekeken worden door anderen geen invloed heeft op de ervaring omdat je daar niet aan denkt. Tijdens de theorielessen kunnen de studenten niet in flow komen. Behalve een student, hij kan in een flow komen tijdens de wiskundeles. Hij vindt het super gaaf als na het krijgen en het maken van een opdracht van de docent blijkt dat “de som” klopt.

5. Wanneer raken studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven uit hun flow?

Studenten kunnen uit hun flow raken wanneer ze een fout maken of indien een derde persoon de activiteit verstoort. Andere studenten vertelden dat je tijdens flow wakker kunt worden. Ineens is er een besef dat je al lang bezig bent of dat het optreden voorbij is.

6. Wat doet flow met studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven?

De activiteit verloopt lekker en het lijkt alsof alles vanzelf gaat. *Op gaan in de muziek, in een trance zitten, de tijd vergeten en in een eigen wereld zitten* zijn beschrijvingen die naar voren kwamen. De meesten studenten gaven aan dat zij tijdens het ervaren van flow alles om zich heen vergeten en de tijd snel voorbij gaat. Een aantal andere gaven aan dat flow je motiveert om je verder te ontwikkelen. Het merendeel van de deelnemers denken of hebben het gevoel dat ze zich ontwikkeld hebben na een flow ervaring. Ze voelen zich tijdens en na flow, aangenaam. De ervaring werkt voor veel studenten verslavend.

5.2 Conclusie hoofdvraag: Interviews

Dit onderzoek heeft middels het afnemen van interviews bij 25 studenten van RCI getracht een antwoord te geven op de vraag waardoor studenten van Rock City Institute van ROC Eindhoven flow ervaren. Flow werd besproken aan de hand van de acht kenmerken van flow. Aan de studenten werd ook de volgende vraag gesteld: wat heb jij nodig om flow te ervaren? Uit de resultaten die daaruit en uit de andere vragen en topics voortgekomen zijn kan nu een conclusie getrokken worden.

De studenten van RCI van ROC Eindhoven ervaren voornamelijk flow door de band die zij hebben met hun bandleden, door eigen inbreng in de activiteit, door een duidelijk doel en weten waar je het voor doet, door concentratie, door feedback tijdens de activiteit van het publiek, docenten en klasgenoten / bandleden en de studenten ervaren flow doordat zij achter de activiteit staan.

Voornamelijk werd door de meeste respondenten aangegeven dat **bandleden** waar je vertrouwt mee bent, die je kunt vertrouwen en waar je lekker mee kunt spelen de flow ervaring positief kunnen beïnvloeden. **Eigen inbreng** gaat daarmee gepaard. Studenten hebben aangegeven dat zij het fijn vinden om hun eigen bandleden en muziekgenre te kiezen. Als zij een activiteit uitvoeren waarbij zij zelf invloed op uitkunnen oefenen, zijn zij meer betrokken. Dit geldt ook voor het hebben van een **duidelijk doel**.

Een aantal studenten gaven aan dat ze flow ervaren door een **goede focus en concentratie**. Er waren een paar studenten die hierover een andere mening hadden. Zij vertelde dat je tijdens flow juist niet geconcentreerd bezig moet zijn met de activiteit. Je hebt wel een concentratie in jezelf maar als je te bewust bezig bent met bijvoorbeeld je instrument dan kun je in niet in een flow komen, zo vertelde een student.

De meeste studenten hebben aangegeven dat zij **direct feedback** willen ontvangen, dus tijdens het uitvoeren van de activiteit. Op die manier weten zij waar ze aan kunnen werken. Een aantal studenten vertelden dat het voorkomt dat zij tijdens de eindbeoordeling feedback ontvangen die zij graag eerder hadden ontvangen zodat zij zichzelf die periode meteen hadden kunnen verbeteren. Hieruit kan ook gehaald worden dat deze studenten gemotiveerd zijn om hun talent te ontwikkelen. Voor de meeste studenten werkt feedback stimulerend en motiverend. Een student gaf aan dat hij in een flow kwam doordat hij van de bandcoach feedback had ontvangen tijdens een repetitie waarbij de band vastliep.

Tot slot kan er geconcludeerd worden dat de studenten ergens helemaal voor gaan als zij **intrinsiek gemotiveerd** zijn. De flow ervaringen die zijn beschreven door de studenten bestonden uit activiteiten waar de studenten helemaal achter stonden, vanwege de eigen inbreng en omdat ze de activiteit “te gek” vonden om te doen.

6 Discussie

In dit onderzoek zijn zeven individuele interviews afgenomen en zes groepsinterviews van drie deelnemers per groepsinterview. Het onderzoek is gestart met het afnemen van individuele diepte-interviews. Vanwege de verwachting dat tijdens groepsinterviews de respondenten elkaars antwoorden zouden beïnvloeden is in eerste instantie voor deze vorm gekozen. Na zeven interviews is gebleken dat er te weinig resultaten uit voort kwamen. Tijdens de individuele interviews is het begrip flow onvoldoende uitgelegd. De onderzoeker wilde de respondenten niet beïnvloeden met de uitleg van het begrip flow. De verwachting was dat de respondenten de interviewer “na” zouden gaan praten. Het gevolg van deze aanpak was dat het voor de respondenten onduidelijk was waar het interview precies over ging en wat er van hen verwacht werd. Door de wijze waarop vragen werden gesteld en de poging om flow te omzeilen, was het moeilijk om over flow ervaringen te praten en is de informatie waarin de onderzoeker geïnteresseerd was, te weinig naar voren gekomen. De onderzoeker is zich ervan bewust dat dit te resultaten kan vertekenen. Daarom is bij het verwerken van de resultaten niet alles uit de interviews meegenomen. Er moet rekening worden gehouden met dat niet alle onderwerpen die in de groepsinterviews zijn besproken, tijdens de individuele interviews naar voren zijn gekomen. Verder waren de vragen en onderwerpen bij de individuele interviews voornamelijk gericht op schoolsituaties. Tijdens de groepsinterviews is dit open gehouden of is naar verschillende situaties gevraagd. De resultaten zijn voornamelijk afkomstig van de groepsinterviews. In bijlage V staat aangegeven welke code en kleur horen bij de individuele interviews en welke bij de groepsinterviews.

Na deze constatering stapte de onderzoeker van zijn verwachting af en is verder gegaan met groepsinterviews. Een van de redenen is dat het begrip flow zich misschien juist goed leent voor een groepsinterview, omdat ervaringen met elkaar gedeeld kunnen worden.

De groepsinterviews verliepen goed. Aan de respondenten werd vooraf een filmpje getoond met daarin een voorbeeld van een flow ervaring. Hiervoor is gekozen om het begrip flow op een toegankelijke wijze in te leiden en visueel te maken. Vervolgens heeft de interviewer flow aan de hand van de acht kenmerken uitgelegd. Aan de respondenten werd verteld dat zij met elkaar in gesprek mogen gaan en dat zij vrij waren in het geven van hun antwoorden. De interviewer was zich bewust van eventuele beïnvloeding binnen de groep. Door specifiek aan de persoon naar zijn mening te vragen is er gewaarborgd dat alle respondenten aan bod kwamen. Middels “doorvragen” is gecontroleerd of de respondent achter zijn antwoord stond. Gebleken is dat de respondenten op elkaar reageerde en zo een gesprek over flow tot stand kwam. Kwalitatief onderzoek kent een aantal nadelen zoals elke methodiek zijn voor- en nadelen heeft. Zo is het bijvoorbeeld mogelijk dat door het afnemen van “face tot face” interviews het interpreteren van de gegevens worden beïnvloed door non-verbale communicatie.

Het is van belang om aandacht te besteden aan de kenmerken van flow die tijdens de interviews naar voren zijn gekomen. Het is mogelijk dat deze niet allemaal op de juiste wijze zijn geoperationaliseerd. Het gevolg hiervan kan zijn dat hetgeen de onderzoeker wilde meten niet precies is gemeten. Het kenmerk van flow *evenwicht tussen eigen vaardigheden en de activiteit* is in het onderzoek te weinig aan bod gekomen. Een enkeling van de respondenten heeft hierover gesproken. Een oorzaak hiervan kan zijn dat dit een onderwerp is dat zich niet makkelijk leent voor het stellen van vragen. Ook kan het zijn dat dit

onderwerp aan bod is gekomen en dat de onderzoeker dit op verkeerde wijze heeft geïnterpreteerd. Voor eventueel vervolg onderzoek wil de onderzoeker benadrukken dat verdere kennis over het begrip flow kracht bij kan zetten, om de validiteit van het onderzoek te vergroten.

Tijdens de interviews is er door veel respondenten regelmatig gesproken over het uitvoeren van optredens. Het was niet altijd duidelijk of de respondenten op dat moment doelde op flow ervaringen. Hoewel de onderzoeker getracht heeft om zoveel mogelijk door te vragen, kan dit in de vervolg nog beter afgebakend worden door te blijven refereren naar het begrip flow. De gegevens waarbij onduidelijk was of deze betrekking hadden op flow zijn niet meegenomen in de resultaten. In de interviews zijn niet altijd dezelfde onderwerpen even intensief aan bod gekomen. Dit vanwege de mate van respons van de respondenten. Hiermee dient rekening gehouden te worden bij het lezen van de resultaten.

De hoofdvraag gaat ervan uit dat de deelnemers van dit onderzoek flow ervaren. Er is door de onderzoeker een overweging gemaakt om een vooronderzoek te verrichten om zo duidelijk te krijgen of de deelnemers überhaupt flow ervaren. Als dit niet het geval zou zijn dan zou er geen antwoord gegeven kunnen worden op de hoofdvraag. Wegens tijdgebrek heeft dit vooronderzoek niet plaatsgevonden. Vooraf aan de start van de groepsinterviews is aan de deelnemers gevraagd of zij ervaring hebben met flow. Hieruit is gebleken dat vrijwel alle deelnemers ervaringen hebben met flow. Verder blijkt uit literatuur dat vrijwel iedereen bekend is met flow ervaringen (Csikszentmihalyi, 2010).

Tot slot wordt door de onderzoeker benadrukt dat de resultaten die voortgekomen zijn uit de interviews betrekking hebben op de deelnemers van dit onderzoek. Om verdere uitspraken te doen als het gaat om flow ervaringen bij bijvoorbeeld studenten van andere opleidingen, dient vervolg onderzoek verricht te worden.

Suggesties voor vervolgonderzoek

Naar aanleiding van dit onderzoek worden een aantal suggesties gedaan om vervolgonderzoek te verrichten.

Uit de theorie is gebleken dat flow en talent raakvlakken hebben met elkaar. Door de onderzoeker wordt het als interessant gezien om verder te onderzoeken bij studenten van RCI van ROC Eindhoven of flow een positief effect heeft op talentontwikkeling. Eventueel kan het onderzoek uitgevoerd worden onder een grotere populatie om zo een breder beeld te krijgen.

De onderzoeker kreeg als feedback van het merendeel dat ze het leuk en interessant vonden om over flow te praten. Deze respondenten verlieten enthousiast het lokaal waar het interview had plaatsgevonden. Uit het onderzoek is dan ook naar voren gekomen dat een paar respondenten graag willen weten hoe je zelf flow kunt creëren of beïnvloeden. Een suggestie is dan ook om deze behoefte onder studenten van RCI van ROC Eindhoven te onderzoeken en te kijken naar hoe dit in de praktijk gerealiseerd kan worden.

Een verdere mogelijkheid is om een soortgelijk onderzoek te verrichten bij een theoretische opleiding van ROC Eindhoven en de resultaten hiervan te vergelijken met de resultaten van dit onderzoek. Met het doel om te kijken of beide opleidingen hetzelfde nodig hebben om flow te ervaren.

In dit onderzoek is geen aandacht besteed aan de eventuele negatieve kanten van flow.
Vervolgonderzoek naar dit specifiek onderdeel zou als een optie kunnen worden gezien om te kijken wat de effecten zijn van de negatieve kanten van flow.

7 Aanbevelingen

In de conclusie is naar voren gekomen dat de studenten van RCI van ROC Eindhoven voornamelijk flow ervaren door de band die zij hebben met hun bandleden, door eigen inbreng in de activiteit, door een duidelijk doel en weten waar je het voor doet, door concentratie, door feedback tijdens de activiteit van het publiek, docenten en klasgenoten / bandleden en de studenten ervaren flow doordat zij achter de activiteit staan.

Verder is uit het onderzoek gekomen dat de meeste studenten weinig tot geen flow ervaren op school. De oorzaken hiervan: niet altijd de vrije keuze als het gaat om bandleden of genre van muziek, de manier waarop beoordelingen plaatsvinden, gebrek aan directe feedback en duidelijkheid van de activiteiten.

Deze resultaten bieden ROC Eindhoven-school voor Welzijn, Cultuur & Onderwijs een mooie gelegenheid om in te spelen op het begrip flow. Vanuit de conclusie die voortgekomen is uit dit onderzoek kan er gewerkt worden aan het creëren van randvoorwaarden die het ervaren van flow bij de studenten positief beïnvloeden. Er wordt aangeraden om de zojuist benoemde factoren mee te nemen in het creëren van deze randvoorwaarden. Aanbevolen wordt om te kijken op welke manier de opleiding RCI aan de slag kan met deze randvoorwaarden zodat studenten meer flow ervaren op school. Zoals ook al in de discussie is beschreven wordt vervolgonderzoek aangeraden.

Gezien het enthousiasme van de studenten met betrekking tot flow en de effecten van flow wordt aan de opleiding RCI aanbevolen om actief met flow aan de slag te gaan. Bij de studenten die niet deel hebben genomen aan dit onderzoek kunnen kennis maken met flow door bijvoorbeeld een interactieve workshop. Een aantal studenten hebben tijdens het onderzoek te kennen gegeven dat zij nieuwsgierig zijn geworden naar hoe flow precies werkt en of je dit zelf kunt beïnvloeden.

Door de onderzoeker zal nog een uitgebreid adviesrapport opgesteld worden. Dit adviesrapport wordt aangeboden aan ROC Eindhoven-school voor Welzijn, Cultuur & Onderwijs. Samen met de onderzoeker kan gekeken worden naar een passende wijze om de studenten van RCI meer kennis te laten maken met flow of voor diegene die al deze kennis hebben, bewustwording creëren op welke manier zij zelf flow kunnen bevorderen.

Literatuurlijst

- Baarda, D.B. (2009). *Dit is onderzoek: richtlijnen voor het opzetten, uitvoeren en evalueren van kwantitatief en kwalitatief onderzoek*. Tweede druk. Groningen: Wolters-Noordhoff.
- Bakker, A., Bruijn, T., van der Heijden, B., Peters, P. (2011). *Plezier in Het Nieuwe Werken?: Randvoorwaarden voor 'Werk gerelateerde Flow' onder Nieuwe Arbeidscondities* – Tijdschrift voor HRM. Nr. 1.
- Boeije, H. (2008). *Analyseren in kwalitatief onderzoek: Denken en Doen*. Amsterdam: Boom onderwijs.
- Buijserd, P.R. (2010/2011). 'Why we succeed'. *Percepties van professionele voetballers op succesverklarende factoren van talentontwikkeling*. Verkregen op 18 december 2011, van <http://igitur-archive.library.uu.nl/student-theses/2011-0719-202028/Masterthesis%20Buijserd%2c%20RB-3452328.pdf>.
- Csikszentmihalyi, M. (2010). *Flow: Psychologie van de optimale ervaring*. Negende druk. Amsterdam: Boom.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers: The roots of success and failure*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Flow. (2010, december 2010). Flow (Short Film) [Video document]. Verkregen van <http://www.youtube.com/watch?v=XKFBefn06nk&feature=related>
- Hoogstraten, P., Meyer, M., Serlie, A., Van der Horst, A., Wanrooy, M., ea. (2011). *Groot Psychologisch Modellenboek: 51 Modellen voor ontplooiing van jezelf en anderen*. Eerste druk. Culemborg: Van Duuren Management BV.
- Jackson, S.A., Csikszentmihalyi, M. (2001). *Flow in de sport – optimaal presteren en welbevinden*. Amsterdam: Bres.
- Jolink, J., Korten, F., Verhiel, T. (2010). *Jongleren met Talent: De match tussen Organisatie X en*

Generatie Y. Tweede druk. Schiedam: Scriptum.

Knegtmans, R. (2008). *De 9 universele criteria van toptalent*. Amsterdam: Boom.

Robinson, K. (2011). *Het Element: Als passie en talent samenkomen*. Vijfde druk. Antwerpen: Spectrum.

Seligman, M. E. P. (2000). *Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy*.

Verkregen op 16 april 2012, van

http://uqu.edu.sa/files2/tiny_mce/plugins/filemanager/files/4281464/positiev%20psychology.pdf

Soudijn, K. (2005). *Onderzoeksverslagen schrijven: praktische handleiding bij het schrijven van scripties en andere werkstukken voor hbo en wo*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum.

Starreveld, P.A. (2007). *Verslaglegging van psychologisch onderzoek*. Amsterdam: Boom onderwijs.

Terstegge, M. (2011). *Geef flow aan je leven: Gelukkig worden doe je zelf*. Tiel: Uitgeverij Lannoo.

Vinke, R., Schokker, J. (2001). *Bindend motiveren*. Alphen aan den Rijn: Samson.

Zimbardo, P., Weber, A., Johnson, R. (2006). *Psychologie een inleiding*. Amsterdam: Pearson Education Benelux.

Bijlagen

I Analyseplan

Aan de hand van de topiclist en een aantal vooraf geformuleerde interviewvragen worden de interviews afgenomen. Alle interviews worden opgenomen met een opnamerecorder. Tussentijds wordt door de onderzoeker bekeken of de juiste resultaten verkregen worden door het gebruik van het onderzoeksmateriaal en waar nodig wordt deze aangepast en/of aangevuld.

In de eerste fase worden drie tot vijf interviews uitgewerkt in een transcript. Door een collega-onderzoeker zal gekeken worden naar de uitgewerkte interviews. Deze collega is verder niet betrokken bij het onderzoek en zal geheel neutraal naar de transcripten kijken. In de transcripten worden de namen van de respondenten niet vermeld. Alle respondenten krijgen een kleur en een code. Voor de onderzoeker is het makkelijk te achterhalen van wie de resultaten afkomstig zijn. De gegevens van de respondenten zijn in het bezit van de onderzoeker en zijn niet toegankelijk voor de lezer.

In fase twee worden de interviews die uitgewerkt zijn in de transcripten overzichtelijk gemaakt door middel van het maken van fragmenten in de tekst. Deze tekst krijgt een label toegekend. Tekst zonder betekenis of tekst die niet relevant is voor het onderzoek wordt doorgestreept. De tekst wordt nog niet verwijderd.

In de derde fase wordt kritisch gekeken naar de fragmenten. De onderzoeker stelt zichzelf vragen als: *wat wil de respondenten mij precies duidelijk maken?* En: *geeft de respondent wel echt antwoord op de vraag of bedoeld hij iets anders?* De niet-relevante tekst wordt in deze fase verwijderd. Nu blijven alleen de belangrijkste fragmenten over.

De labels worden geplaatst in de taxonomie. Bij elk label staan de verkregen resultaten van alle geïnterviewde. Door de kleur en code van de respondenten wordt een overzichtelijke weergave gegeven. De onderzoeker kan vanuit de taxonomie de resultaten makkelijk aflezen en deze beschrijvend weergeven. Aangezien het gaat om de ervaringen van studenten zal regelmatig gebruik worden gemaakt van letterlijke citaten uit de interviews. Vervolgens kunnen door het interpreteren van de resultaten, de onderzoeksvragen beantwoord worden.

II Materiaal

Topiclist

- Feedback
- Doel
- Concentratie
- Focus
- Controle
- Aandacht
- Einde flow
- Terugblik / na flow
- Motivatie
- Tijd
- Zelfsturing
- Voldoening
- Alles om je heen vergeten
- Niet meer met jezelf bezig zijn
- Ervaren van evenwicht tussen je eigen vaardigheden en de taak
- Plezier
- Ontwikkeling
- Voorwaarden flow

Vooraf geformuleerde vragen voor de groepsinterviews:

- Ervaren jullie wel eens flow?
- Kunnen jullie dat beschrijven / kun je daar iets over vertellen
- Wat heb je nodig om ergens helemaal voor te gaan?
- Wat doet flow met je?
- Op welke momenten ervaar je flow?
- Heb je het idee dat je controle hebt over wat je doet tijdens flow?
- Is het doel van de activiteit altijd duidelijk?
- Wat vind je belangrijk aan het hebben van een doel?
- Wat vind je van de feedback die je ontvangt?
- Op welke momenten wil je graag feedback ontvangen?
- Wanneer ben jij gefocust?
- Wat ervaar je na flow?
- Wanneer ben je uit je flow?

- Wat heb jij nodig om flow te ervaren?

Vooraf geformuleerde vragen voor de individuele interviews:

- Wat is je naam
- Hoe oud ben je
- Welke richting binnen je studie volg je
- In welk jaar van je studie zit je
- Wat is je vooropleiding
- Wat heeft je gemotiveerd om deze opleiding te gaan volgen
- Kun je vertellen op welke manier je te maken hebt met real life projecten binnen de opleiding (Het Circuit, opdrachten met opdrachtgevers uit het werkveld)
 - Beschrijf een situatie
- Op welke manier wordt je uitgedaagd / wat houdt dat precies in → wat is uitdaging voor jou
 - Hoe kun jij jezelf uitdagen / de opdrachtgever / docent / opdracht
 - In hoeverre wil je anders zijn / je onderscheiden van de rest
 - In hoeverre wil je presteren
 - Hoe zorgt de omgeving er voor dat je uitgedaagd wordt
(druk van opdrachtgever, kritische medestudenten, docenten waar je tegenop kijkt, onbekende opdracht / terrein, complexiteit, doel, uitkomsten en de positieve / negatieve gevolgen daarvan, deadline, ontwikkeling van vaardigheden, afwisseling)
- Wanneer heb jij het meeste plezier
- Wat maakt jou enthousiast

Zelfsturing

- Kun je zelf kiezen welke projecten je doet
- Kun je zelf kiezen met wie je samenwerkt
- In hoeverre heb je eigen inbreng in de opdracht (of staat dit al vast vanuit school/opdrachtgever)
 - Wat vind je hiervan?
- Hoe is de begeleiding tijdens het uitvoeren van een opdracht?

(ben je veel zelf bezig, wordt je veel gestuurd? Word je vrij gelaten)

- Op welke manier vind jij het fijn om begeleidt te worden. Wat voor effect heeft dat?
- Weet je altijd wat er van je verwacht wordt tijdens de opdrachten?
- Is het doel van de opdracht altijd duidelijk? In hoeverre is dit belangrijk voor jou?
- Wat is voor jou belangrijk om helemaal voor een opdracht te gaan? Wat heb je nodig?
- Wat zorgt er voor dat je ergens helemaal voor gaat? Zonder moeite
- Wat zorgt er voor dat je geconcentreerd bent / focus
- Wat gebeurt er dan met je? Kun je dat omschrijven
- Wat zorgt er voor dat je uit je concentratie gehaald wordt

Positieve feedback

- Hoe weet je vanuit jezelf dat je goed bezig bent met een opdracht? Dat je op de goede weg zit? (aha moment, goed gevoel, verbetering, gevoel dat het gaat lukken)
- Op welke manier krijg je positieve feedback van een ander: docent, opdrachtgever, collega's.
- Feedback door resultaten of in woorden?
- Wat doet die feedback met jou?
- Wat heb je nodig aan feedback? Wat wens je?
- Wanneer ervaar je voldoening / ben je tevreden

Kun je 1 situatie beschrijven die met school te maken heeft waarin je helemaal op ging in dat wat je deed, alles om je heen vergat en de tijd voorbij vloog?

- Wat gebeurt er precies
- Hoe komt dat
- Genoot je van dit moment
- Wat ervaar je na dat moment (heb je het idee dat je beter bent geworden, vaardigheden hebt ontwikkeld)

III Artikel

Positive Psychology, Positive Prevention, and Positive Therapy

Martin E. P. Seligman

Positive Psychology

Psychology after World War II became a science largely devoted to healing. It concentrated on repairing damage using a disease model of human functioning. This almost exclusive attention to pathology neglected the idea of a fulfilled individual and a thriving community, and it neglected the possibility that building strength is the most potent weapon in the arsenal of therapy. The aim of positive psychology is to catalyze a change in psychology from a preoccupation only with repairing the worst things in life to also building the best qualities in life. To redress the previous imbalance, we must bring the building of strength to the forefront in the treatment and prevention of mental illness.

The field of positive psychology at the subjective level is about positive subjective experience: well-being and satisfaction (past); flow, joy, the sensual pleasures, and happiness (present); and constructive cognitions about the future—optimism, hope, and faith. At the individual level it is about positive personal traits—the capacity for love and vocation, courage, interpersonal skill, aesthetic sensibility, perseverance, forgiveness, originality, future-

mindedness, high talent, and wisdom. At the group level it is about the civic virtues and the institutions that move individuals toward better citizenship: responsibility, nurturance, altruism, civility, moderation, tolerance, and work ethic (Gillham & Seligman, 1999; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000).

The notion of a positive psychology movement began at a moment in time a few months after I had been elected president of the American Psychological Association. It took place in my garden while I was weeding with my 5-year-old daughter, Nikki. I have to confess that even though I write books about children, I'm really not all that good with them. I am goal-oriented and time-urgent, and when I am weeding in the garden, I am actually trying to get the weeding done. Nikki, however, was throwing weeds into the air and dancing around. I yelled at her. She walked away, came back, and said, "Daddy, I want to talk to you."

"Yes, Nikki?"

"Daddy, do you remember before my fifth birthday? From the time I was three to the time I was five, I was a whiner. I whined every day. When I turned five, I decided not to whine anymore. That was the hardest thing I've ever

34 PART I. INTRODUCTORY AND HISTORICAL OVERVIEW

done. And if I can stop whining, you can stop being such a grouch."

This was for me an epiphany, nothing less. I learned something about Nikki, something about raising kids, something about myself, and a great deal about my profession. First, I realized that raising Nikki was not about correcting whining. Nikki did that herself. Rather, I realized that raising Nikki was about taking this marvelous skill—I call it "seeing into the soul"—and amplifying it, nurturing it, helping her to lead her life around it to buffer against her weaknesses and the storms of life. Raising children, I realized, is more than fixing what is wrong with them. It is about identifying and nurturing their strongest qualities, what they own and are best at, and helping them find niches in which they can best live out these positive qualities.

As for my own life, Nikki hit the nail right on the head. I was a grouch. I had spent 50 years mostly enduring wet weather in my soul, and the last 10 years being a nimbus cloud in a household of sunshine.

Any good fortune I had was probably not due to my grouchiness but in spite of it. In that moment, I resolved to change.

But the broadest implication of Nikki's lesson was about the science and practice of psychology. Before World War II, psychology had three distinct missions: curing mental illness, making the lives of all people more productive and fulfilling, and identifying and nurturing high talent. Right after the war, two events—both economic—changed the face of psychology. In 1946, the Veterans Administration was founded, and thousands of psychologists found out that they could make a living treating mental illness. At that time the profession of clinical psychologist came into its own. In 1947, the National Institute of Mental Health (which was based on the American Psychiatric Association's disease model and is better described as the National Institute of Mental Illness) was founded, and academics found out that they could get grants if their research was described as being about pathology.

This arrangement brought many substantial benefits. There have been huge strides in the understanding of and therapy for mental illness: At least 14 disorders, previously intractable, have yielded their secrets to science and can now be either cured or considerably relieved (Seligman, 1994). But the downside was that the other two fundamental missions of psychology—making the lives of all people better and nurturing genius—were all but forgotten. It was not only the subject matter that altered with funding but also the currency of the theories underpinning how we viewed ourselves. Psychology came to see itself as a mere subfield of the health professions, and it became a victimology. We saw human beings as passive foci: stimuli came on and elicited responses (what an extraordinarily passive word). External reinforcements weakened or strengthened responses, or drives, tissue needs, or instincts. Conflicts from childhood pushed each of us around.

Psychology's empirical focus then shifted to assessing and curing individual suffering. There has been an explosion in research on psychological disorders and the negative effects of environmental stressors such as parental divorce, death, and physical and sexual abuse. Practitioners went about treating mental illness within the disease-patient framework of repairing damage: damaged habits, damaged drives, damaged childhood, and damaged brains.

The message of the positive psychology movement is to remind our field that it has been deformed. Psychology is not just the study of disease, weakness, and damage; it also is the study of strength and virtue. Treatment is not just fixing what is wrong; it also is building what is right. Psychology is not just about illness or health; it also is about work, education, insight, love, growth, and play. And in this quest for what is best, positive psychology does not rely on wishful thinking, self-deception, or hand waving; instead, it tries to adapt what is best in the scientific method to the unique problems that human behavior presents in all its complexity.

Positive Prevention

What foregrounds this approach is the issue of prevention. In the last decade psychologists have become concerned with prevention, and this was the theme of the 1998 American Psychological Association meeting in San Francisco. How can we prevent problems like depression or substance abuse or schizophrenia in young people who are genetically vulnerable or who live in worlds that nurture these problems? How can we prevent murderous schoolyard violence in children who have poor parental su-

CHAPTER 1. POSITIVE PREVENTION AND POSITIVE THERAPY 5

pervision, a mean streak, and access to weapons? What we have learned over 50 years is that the disease model does not move us closer to the prevention of these serious problems. Indeed, the major strides in prevention have largely come from a perspective focused on systematically building competency, not correcting weakness.

We have discovered that there are human strengths that act as buffers against mental illness: courage, future-mindedness, optimism, interpersonal skill, faith, work ethic, hope, honesty,

perseverance, the capacity for flow and insight, to name several. Much of the task of prevention in this new century will be to create a science of human strength whose mission will be to understand and learn how to foster these virtues in young people.

My own work in prevention takes this approach and amplifies a skill that all individuals possess but usually deploy in the wrong place. The skill is called disputing (Beck, Rush, Shaw, & Emery, 1979), and its use is at the heart of “learned optimism.” If an external person, who is a rival for your job, accuses you falsely of failing at your job and not deserving your position, you will dispute him. You will marshal all the evidence that you do your job very well. You will grind the accusations into dust. But if you accuse yourself falsely of not deserving your job, which is just the content of the automatic thoughts of pessimists, you will not dispute it. If it issues from inside, we tend to believe it. So in “learned optimism” training programs, we teach both children and adults to recognize their own catastrophic thinking and to become skilled disputers (Peterson, 2000; Seligman, Reivich, Jaycox, & Gillham, 1995; Seligman, Schulman, DeRubeis, & Hollon, 1999).

This training works, and once you learn it, it is a skill that is self-reinforcing. We have shown that learning optimism prevents depression and anxiety in children and adults, roughly halving their incidence over the next 2 years. I mention this work only in passing, however. It is intended to illustrate the Nikki principle: that building a strength, in this case, optimism, and teaching people when to use it, rather than repairing damage, effectively prevents depression and anxiety. Similarly, I believe that if we wish to prevent drug abuse in teenagers who grow up in a neighborhood that puts them at risk, the effective prevention is not remedial. Rather, it consists of identifying and amplifying the

strengths that these teens already have. A teenager who is future-minded, who is interpersonally skilled, who derives flow from sports, is not at risk for substance abuse. If we wish to prevent schizophrenia in a young person at genetic risk, I would propose that the repairing of damage is not going to work. Rather, I suggest that a young person who learns effective interpersonal skills, who has a strong work ethic, and who has learned persistence under adversity is at lessened risk for schizophrenia.

This, then, is the general stance of positive psychology toward prevention. It claims that there is a set of buffers against psychopathology: the positive human traits. The Nikki principle holds that by identifying, amplifying, and concentrating on these strengths in people at risk, we will do effective prevention. Working exclusively on personal weakness and on damaged brains, and deifying the Diagnostic and Statistical Manual (DSM), in contrast, has rendered science poorly equipped to do effective prevention. We now need to call for massive research on human strength and virtue. We need to develop a nosology of human strength—the “UNDSM-I”, the opposite of DSM-IV. We need to measure reliably and validly these strengths. We need to do the appropriate longitudinal studies and experiments to understand how these strengths grow (or are stunted; Vailant, 2000). We need to develop and test interventions to build these strengths.

We need to ask practitioners to recognize that much of the best work they already do in the consulting room is to amplify their clients’ strengths rather than repair their weaknesses. We need to emphasize that psychologists working with families, schools, religious communities, and corporations develop climates that foster these strengths. The major psychological theories now undergird a new science of strength and resilience. No longer do the dominant theories view the individual as a passive vessel “responding” to “stimuli”; rather, individuals now are seen as decision makers, with choices, preferences, and the possibility of becoming masterful, efficacious, or, in malignant circumstances, helpless and hopeless. Science and practice that relies on the positive psychology worldview may have the direct effect of preventing many of the major emotional disorders. It also may have two side effects: making the lives of our clients physically healthier, given all we are learning about the effects of

6 PART I. INTRODUCTORY AND HISTORICAL OVERVIEW

mental well-being on the body; and reorienting psychology to its two neglected missions, making normal

people stronger and more productive, as well as making high human potential actual.

Positive Therapy

I am going to venture a radical proposition about why psychotherapy works as well as it does. I am going to suggest that positive psychology, albeit intuitive and inchoate, is a major effective ingredient in therapy as it is now done; if it is recognized and honed, it will become an even more effective approach to psychotherapy. But before doing so, it is necessary to say what I believe about “specific” ingredients in therapy.

I believe there are some clear specifics in psychotherapy. Among them are

- Applied tension for blood and injury phobia
- Penile squeeze for premature ejaculation
- Cognitive therapy for panic
- Relaxation for phobia
- Exposure for obsessive-compulsive disorder
- Behavior therapy for enuresis

(My book *What You Can Change and What You Can't* [1994] documents the specifics and reviews the relevant literature.) But specificity of technique to disorder is far from the whole story.

There are three serious anomalies on which present specificity theories of the effectiveness of psychotherapy stub their toes. First, effectiveness studies (field studies of real-world delivery), as opposed to laboratory efficacy studies of psychotherapy, show a substantially larger benefit of psychotherapy. In the Consumer Reports study, for example, over 90% of respondents reported substantial benefits, as opposed to about 65% in efficacy studies of specific psychotherapies (Seligman, 1995, 1996). Second, when one active treatment is compared with another active treatment, specificity tends to disappear or becomes quite a small effect. Lester Luborsky's corpus and the National Collaborative Study of Depression are examples. The lack of robust specificity also is apparent in much of the drug literature. Methodologists argue endlessly over flaws in such outcome studies, but they cannot hatchet away the general lack of specificity. The fact is that almost no psychotherapy technique that I can think of (with the

exceptions mentioned previously) shows big, specific effects when it is compared with another form of psychotherapy or drug, adequately administered. Finally, add the seriously large “placebo” effect found in almost all studies of psychotherapy and of drugs. In the depression literature, a typical example, around 50% of patients will respond well to placebo drugs or therapies. Effective specific drugs or therapies usually add another 15% to this, and 75% of the effects of antidepressant drugs can be accounted for by their placebo nature (Kirsch & Sapirstein, 1998).

So why is psychotherapy so robustly effective? Why is there so little specificity of psychotherapy techniques or specific drugs? Why is there such a huge placebo effect?

Let me speculate on this pattern of questions. Many of the relevant ideas have been put forward under the derogatory misnomer nonspecifics. I am going to rename two classes of nonspecifics as tactics and deep strategies. Among the tactics of good therapy are

- Attention
- Authority figure

- Rapport
- Paying for services
- Trust • Opening up
- Naming the problem
- Tricks of the trade (e.g., “Let’s pause here, ”rather than “Let’s stop here”)

The deep strategies are not mysteries. Good therapists almost always use them, but they do not have names, they are not studied, and, locked into the disease model, we do not train our students to use them to better advantage. I believe that the deep strategies are all techniques of positive psychology and that they can be the subject of large-scale science and of the invention of new techniques that maximize them. One major strategy is instilling hope (Snyder, Ilardi, Michael, & Cheavens, 2000). But I am not going to discuss this one now, as it is often discussed elsewhere in the literature on placebo, on explanatory style and hopelessness, and on demoralization (Seligman, 1994).

Another is the “building of buffering strengths,” or the Nikki principle. I believe that it is a common strategy among almost all competent psychotherapists to first identify and then help their patients build a large variety of strengths, rather than just to deliver specific

CHAPTER 1. POSITIVE PREVENTION AND POSITIVE THERAPY 7

damage-healing techniques. Among the strengths built in psychotherapy are

- Courage
- Interpersonal skill
- Rationality
- Insight
- Optimism
- Honesty
- Perseverance
- Realism
- Capacity for pleasure
- Putting troubles into perspective
- Future-mindedness
- Finding purpose

Assume for a moment that the buffering effects of strength-building strategies have a larger effect than the specific “healing” ingredients that have been discovered. If this is true, the relatively small specificity found when different active therapies and different drugs are compared and the massive placebo effects both follow.

One illustrative deep strategy is “narration.” I believe that telling the stories of our lives, making sense of

what otherwise seems chaotic, distilling and discovering a trajectory in our lives, and viewing our lives with a sense of agency rather than victimhood are all power- fully positive (Csikszentmihalyi, 1993). I believe that all competent psychotherapy forces such narration, and this buffers against mental disorder in just the same way ope does. Notice, however, that narration is not a primary subject of research on therapy process, that we do not have categories of narration, that we do not train our students to better facilitate narration, that we do not reimburse practitioners for it.

The use of positive psychology in psycho- therapy exposes a fundamental blind spot in outcome research: The search for empirically validated therapies (EVTs) has in its present form handcuffed us by focusing only on vali- dating the specific techniques that repair dam- age and that map uniquely into DSM-IV cate- gories. The parallel emphasis in managed care organizations on delivering only brief treat- ments directed solely at healing damage may rob patients of the very best weapons in the arsenal of therapy—making our patients stronger human beings. That by working in the medical model and looking solely for the salves to heal the wounds, we have misplaced much of our science and much of our training. That by embracing the disease model of psychotherapy,

we have lost our birthright as psychologists, a birthright that embraces both healing what is weak and nurturing what is strong.

Conclusions

Let me end this introduction to the Handbook of Positive Psychology with a prediction about the science and practice of psychology in the 21st century. I believe that a psychology of pos- itive human functioning will arise that achieves a scientific understanding and effective inter- ventions to build thriving individuals, families, and communities.

You may think that it is pure fantasy, that psychology will never look beyond the victim, the underdog, and the remedial. But I want to suggest that the time is finally right. I well rec- ognize that positive psychology is not a new idea. It has many distinguished ancestors (e.g., Allport, 1961; Maslow, 1971). But they some- how failed to attract a cumulative and empirical body of research to ground their ideas.

Why did they not? And why has psychology been so focused on the negative? Why has it adopted the premise—without a shred of evi- dence—that negative motivations are authentic and positive emotions are derivative? There are several possible explanations. Negative emo- tions and experiences may be more urgent and therefore override positive ones. This would make evolutionary sense. Because negative emotions often reflect immediate problems or objective dangers, they should be powerful enough to force us to stop, increase vigilance, reflect on our behavior, and change our actions if necessary. (Of course, in some dangerous sit- uations, it will be most adaptive to respond without taking a great deal of time to reflect.) In contrast, when we are adapting well to the world, no such alarm is needed. Experiences that promote happiness often seem to pass ef- fortlessly. So, on one level, psychology's focus on the negative may reflect differences in the survival value of negative versus positive emo- tions.

But perhaps we are oblivious to the survival value of positive emotions precisely because they are so important. Like the fish that is un- aware of the water in which it swims, we take for granted a certain amount of hope, love, en- joyment, and trust because these are the very conditions that allow us to go on living (Myers, 2000). They are the fundamental conditions of

8 PART I. INTRODUCTORY AND HISTORICAL OVERVIEW

existence, and if they are present, any amount of objective obstacles can be faced with equa- nimity, and even joy. Camus wrote that the foremost question of philosophy is why one should not commit suicide. One cannot answer that question just by curing depression; there must be positive reasons for living as well.

There also are historical reasons for psychology's negative focus. When cultures face military threat, shortages of goods, poverty, or instability, they may most naturally be concerned with defense and damage control. Cultures may turn their attention to creativity, virtue, and the highest qualities in life only when they are stable, prosperous, and at peace. Athens during the 5th century b.c., Florence of the 15th century, and England in the Victorian era are examples of cultures that focused on positive qualities. Athenian philosophy focused on the human virtues: What is good action and good character? What makes life most worthwhile? Democracy was born during this era. Florence chose not to become the most important military power in Europe but to invest its surplus in beauty. Victorian England affirmed honor, discipline, and duty as important human virtues.

I am not suggesting that our culture should now erect an aesthetic monument. Rather, I believe that our nation—wealthy, at peace, and stable—provides a similar world historical opportunity. We can choose to create a scientific monument—a science that takes as its primary task the understanding of what makes life worth living. Such an endeavor will move the whole of social science away from its negative bias. The prevailing social sciences tend to view the authentic forces governing human behavior as self-interest, aggressiveness, territoriality, class conflict, and the like. Such a science, even at its best, is by necessity incomplete. Even if utopically successful, it would then have to proceed to ask how humanity can achieve what is best in life.

I predict that in this new century positive psychology will come to understand and build those factors that allow individuals, communities, and societies to flourish. Such a science will not need to start afresh. It requires for the most part just a refocusing of scientific energy. In the 50 years since psychology and psychiatry became healing disciplines, they have developed a highly useful and transferable science of mental illness. They have developed a taxonomy, as well as reliable and valid ways of measuring such fuzzy concepts as schizophrenia, anger,

and depression. They have developed sophisticated methods—both experimental and longitudinal—for understanding the causal pathways that lead to such undesirable outcomes. Most important, they have developed pharmacological and psychological interventions that have moved many of the mental disorders from “untreatable” to “highly treatable” and, in a couple of cases, “curable.” These same methods, and in many cases the same laboratories and the next two generations of scientists, with a slight shift of emphasis and funding, will be used to measure, understand, and build those characteristics that make life most worth living. As a side effect of studying positive human traits, science will learn how to better treat and prevent mental, as well as some physical, illnesses. As a main effect, we will learn how to build the qualities that help individuals and communities not just endure and survive but also flourish.

Acknowledgment This research was supported by grants MH19604 and MH52270 from the National Institute of Mental Health. Please send reprint requests to Dr. M. E. P. Seligman, Department of Psychology, University of Pennsylvania, 3815 Walnut Street, Philadelphia, PA 19104, or e-mail (seligman@psych.upenn.edu). This chapter draws heavily on Seligman and Csikszentmihalyi (2000).

References

Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart, & Winston. Beck, A., Rush, J., Shaw, B., & Emery, G. (1979).

Cognitive therapy. New York: Guilford. Csikszentmihalyi, M. (1993). *The evolving self*.

New York: HarperCollins. Gillham, J. E., & Seligman, M. E. P. (1999). *Foot-*

steps on the road to positive psychology. Be-

haviour Research and Therapy, 37, S163–S173. Kirsch, I., & Sapirstein, G. (1998). Listening to Prozac but hearing placebo: A meta-analysis of antidepressant medication. *Prevention & Treatment*, 1, Article

0002a, posted June 26, 1998.

<http://journals.apa.org/prevention/volume1>. Maslow, A. (1971). The farthest reaches of human nature. New York: Viking. Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56– 67.

CHAPTER 1. POSITIVE PREVENTION AND POSITIVE THERAPY 9

Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American Psychologist*, 55, 44–55.

Schwartz, B. (2000). Self-determination: The tyranny of freedom. *American Psychologist*, 55, 79–88.

Seligman, M. (1991). *Learned optimism*. NY: Knopf.

Seligman, M. (1994). *What you can change and what you can't*. New York: Knopf.

Seligman, M. E. P. (1995). The effectiveness of psychotherapy: The Consumer Reports study. *American Psychologist*, 50, 965–974.

Seligman, M. E. P. (1996). Science as an ally of practice. *American Psychologist*, 51, 1072–1079.

Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5–14.

IV Authenticiteitverklaring

Hierbij verklaar ik stellig

1. dat ik dit (onderzoeks)rapport zelf geschreven heb, zonder hulp van derden;
2. dat ik in mijn verslag alle directe, letterlijke citaten uit de literatuur en alle indirecte citaten en ideeën van andere auteurs aangegeven en vermeld heb.

Ik ben mij er volledig van bewust dat schending van deze verklaring negatieve consequenties voor mij kan hebben (zoals het afnemen van studiepunten).

In geval fraude kan worden aangetoond, ben ik aansprakelijk voor de kosten van het onderzoek.

Plaats, datum

Naam:

Studentnummer:

Handtekening:

V Transcripten, Taxonomie en Code respondenten**Fase 1. Interview 17.10.2011**

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
--	-------------	--	-------	---------------

Studenten derde jaar studenten Rock City Institute ROC Eindhoven**A: 9.2 B: 9.1 C: 9.3**

	Jullie hebben net een filmpje gezien en mijn vraag of jullie wel eens flow ervaren?			A: Ja, maar wel een enkele keer. Het is niet dat ik het vaak beleefd heb of zo.
	Hm hm.			A: Het is voor mij eh, ik kan er zelf een datum op prikken denk ik, een jaar geleden of twee jaar geleden was eh, wij moesten met school een opdracht in elkaar zetten en eh in dit geval was het maak van een Elvis nummer in je eigen genre een eigen bewerking van. Toen hadden we dat eenmaal gedaan en waren we het podium op gegaan en we hadden ons zo goed voorbereidt dat ik precies wist wat ik ging doen. Eigenlijk was alles al vrij van te voren, het bedje was eigenlijk al opgemaakt en ik hoefde er alleen nog maar in te gaan liggen en te gaan spelen in dit geval. En ik was even weg of zo. Toen ik eenmaal klaar was met spelen voelde ik het ook als wakker worden.
	Hm hm.			A: En dat heb ik met mijn eigen band nog een keer gehad, was ook op school en dat was in een kleine café setting zeg maar en dat liep ook zo goed en we waren zo overtuigd van onze eigen ding dat ik eigenlijk ook best op de band kon leunen, want ik kon bijna niet de fout in gaan en toen was ik ook even weg inderdaad. Buiten muziek om of buiten, ik heb wel de ervaring gehad dat ik ergens echt tevreden mee was en dat ik ook blij was met wat ik gedaan had maar niet dat ik echt weg was zeg maar.
	Hm hm.			A: En zo ervaar ik flow.
	En kun je dat iets concreter beschrijven wat je bedoeld met dat je weg was?			A: Ehm...in de muziek zitten. Ehm alles voelen. Ehm, die speelt een bepaalde noot, ook al is die niet ingestudeerd, je weet dat ie komt, ja in ieder geval ik zit er echt in. Het lijkt wel als of ik in de meettafel verstopt zit of zo. Ja ik kan het heel moeilijk uitleggen. Ja een worden met de muziek of zo.

	Een worden met de muziek. Maar wat is dat dan precies waardoor dat gebeurt?			A: Ik denk dat dat, eh, je hele lichaam bereidt zich voor op zo'n optreden. Je bent vol met zenuwen, je bent bang dat je fouten gaat maken, je bent dus eerst heel veel met jezelf bezig, zoals je net al zei, en op een gegeven moment merk je oh ik ben in dienst van de band aan het spelen. We zijn het met elkaar aan het doen en op een gegeven moment dan eh word je dus verrast door elkaars muzikale invloeden op zo'n moment en juist wanneer je je bewust wordt van wat je aan het doen bent op het podium en je ziet hoe het publiek reageert word je ineens heel vrij en oh dit is toch wel te gek en dan voor mij valt er dan een deken van me af en dan zit ik in de muziek of zo.
	Hm hm. Herkennen jullie dat?			B: Ja dat herken ik zeker. C: Ja, niet helemaal. Ik heb er niet heel veel ervaring mee maar ik herkent het wel een beetje.
	En vertel eens wat je herkent.			C: Eh nou dat gevoel. Dat gevoel herken ik heel erg. Zoals je zei dat deken dat van je af valt, dat lijkt me toch, ja ik kan het meer omschrijven dat er een stuk lood van je heen af gaat (lach). Dat je je helemaal vrij voelt, eventjes, een beetje. Ik weet niet zeker of ik precies hetzelfde heb meegemaakt op die manier maar ik weet wel een soort gelijk gevoel heb ik gehad over een langere periode. Dat was eigenlijk een periode van een jaar denk ik zelfs. Ik zat heel erg zwaar in de pubertijd, ik was heel veel bezig met mijn uiterlijk enne was ik in de brugklas en op een gegeven moment leerde ik een vriend van mij kennen. Leerde ik iemand kennen en uiteindelijk werd dat een goede vriend van mij en die lette totaal niet op zijn uiterlijk. Die was eigenlijk heel alternatief vergeleken met de rest. En ik heb dus ook uiteindelijk via hem gitaar leren spelen enne toen was dat gitaar spelen gedeelte,

			stond altijd toen bij mij op nummer een. Ik ben eigenlijk, ik deed ook havo, deed ik toen dat jaar. Het hele jaar heb ik eigenlijk zo goed als verpest omdat ik eigenlijk constant op school niet eens meer aan het nadenken was over wat ik op school aan het doen was, ik was eigenlijk de hele tijd alleen met mijn hoofd bij het spelen van gitaar zeg maar.
	Ja.		C: Dus eigenlijk heb ik dat jaar verpest. Daarom ben ik uiteindelijk mavo gaan doen.
	Hm hm.		C: Daarna is dat gevoel eigenlijk minder geworden. Niet minder gemotiveerd. Maar niet dat ik alles daarom heen ben vergeten.
	En hoe komt dat, dat het dan iets minder wordt?		C: Eh pff ik weet niet. Ik denk dat ik in het begin helemaal die kick heb gekregen van dat ik gitaar wilde spelen en op een gegeven moment dat ik zoiets had van nou ik vind dat ik nu wel kan spelen en dan begon het zeg maar, in het begin leerde ik heel veel en naar mate je al wat weet leer je steeds, leer je iets minder zeg maar, qua hoeveelheid zeg maar.
	Hm hm.		C: Ik denk dat dat het gevoel heeft gegeven dat het minder is geworden.
	Kan ik dan zeggen dat je je een beetje gaat vervelen? Dat je op een gegeven moment alle uitdagingen al hebt gehad, bijna alle he, want er valt waarschijnlijk altijd wel iets te leren, dat je dat begin al hebt gehad van ik heb echt heel veel geleerd en dan zwakt dat een beetje af en heb je iets minder uitdaging.		C: Klopt maar dat kwam ook omdat ik mezelf niet zo veel uitdaging gaf. Ik was maar met een dingetje op mijn gitaar en ik heb nog heel veel te leren dat is het juist niet maar eh, ik moet juist nog heel veel leren, maar ik denk dat die kick er van af is gegaan nadat je op een gegeven moment zoiets had van dat het gewoon heel erg eentonig begon te worden. Ik ging mezelf niet meer verrassen zeg maar.
	Ja, oke.		C: En dat is nu weer veranderd (lach).
	En hoezo is dat nu weer		C: Omdat ik nu hier zit en ik ben op een gegeven moment, ik speelde

	veranderd?			altijd op mijn kamertje en op een gegeven moment ging ik spelen in een band, ja toen had ik eigenlijk ook een beetje zo'n flow gevoel. De eerste keer dat ik niet alleen speelde, ja als je dat nu terug luistert klinkt het waarschijnlijk bagger, maar de eerste keer dat ik niet alleen speelde nou dat was echt fantastisch. Dat voelt toch echt heel anders omdat je, wanneer je you tube aanzet en je gaat mee spelen met de track. Weet je wel, dan voel je toch als of je een soort van band hebt.
	Met de band.			C: Ja met de band. A: Jij hebt dus eigenlijk echt die focus gehad. Want je hebt je jaar niet gehaald omdat je te gefocust was op het gitaar spelen, toen. C: Ja dat is wel zo. Daarom ben ik uiteindelijk bij jou op school terecht gekomen (lacht). A: (Lacht). B: (Lacht).
	(Lacht) En is dat een goed ding of eh?!			A: Vanuit die school zijn we in onze eerste bandje terecht gekomen. Tenminste dat was mijn eerste bandje. Jij had daarvoor nog wat anders geloof ik. Maar eh. C: Klopt. Als ik niet die fase had gehad dan hadden wij nooit samen in een band gespeeld en dan.. A: Hadden wij hier niet gezeten. C: Hadden wij nooit hier op school gekomen.
	Oké.			A: Hij is de verantwoordelijke voor eh (lacht) B: (Lacht) C: (Lacht)
	Maar dat is wel mooi wat jij zegt. Je had dus volledige focus op dat			C: Stiekem had ik natuurlijk net zoals heel veel andere jongens, had

	wat je aan het doen was omdat je het heel graag wilde leren en had je ook het doel van ik ga naar Rock City of een andere opleiding wat met muziek te maken heeft?		je natuurlijk de droom om een hele grote artiest te gaan worden, op grote podium te staan, miljoenen te gaan verdienen weet je wel, tussen haakjes. Maar als je realistisch blijft nadenken, dan denk dat is niet mogelijk, of dat is wel mogelijk maar dat is heel moeilijk dus eigenlijk eh.. A: Dat is misschien ook wel een reden waarom je een tijdje minder gefocust was, toen die realiteit een beetje binnen kwam of zo. C: Ja dat is misschien ook wel een reden dat het allemaal. Ik dacht vroeger met muziek maken dat het niet echt mogelijk was om daarmee je brood te kunnen verdienen.
	Hm hm.		C: Enne, op het moment dat ik hier werd aangenomen op school toen eh was dat weer een flow ervaring (lacht). B: (Lacht). A: (Lacht).
	(Lacht).		C: Ik dacht gewoon wauw met mijn hobby kan ik gewoon, kan ik mijn geld gaan verdienen straks. Tenminste dat is wat ze me hier gaan leren. Dat is denk ik ook wel een beetje mijn hoofddoel in mijn leven denk ik. Ik wil eh, ik heb altijd al gezegd ik wil liever iets leuks en dan met weinig geld dan dat ik heel veel zou verdienen en eigenlijk gewoon een flut baan heb waar ik eigenlijk geen zin in heb.
	Ja. Oké. Dus je wilt wel voldoening krijgen van dat wat je doet?		C: Ja.
	Hoe zit dat met jullie?		A: Hetzelfde eigenlijk. B: Ja. A: Natuurlijk het is gewoon fijn om in je huisje te zitten en je hypotheek te kunnen betalen. Dat zijn eigenlijk allemaal dingen waar ik me helemaal niet mee bezig wil houden

			maar dat moet op een gegeven moment dus dan ga je daar uiteindelijk mee bezig houden. Maar ehm ik ga het dan zoeken in les geven en workshops geven en dat soort dingen. Dan is het eigenlijk maar een sub tak van wat ik eigenlijk wil doen, eh je blijft wel bezig met je vak zeg maar. Ik zou ook geen ander beroep uit willen oefenen. B: Het is toch een vak wat je de rest van je leven gaat uit oefenen, dus weet je wel. Als je er dan lol in hebt, weet je wel, dan heb twee dingen. Je hebt er lol in en daarnaast kun je misschien wel met iets meer moeite je brood ermee verdienen.
	Ja.		B: Dus dat is wel mooi als dat ook mogelijk is zeg maar.
	Ja.		B: Ja en op deze manier zou dat wel mogelijk kunnen zijn.
	En in hoeverre merken jullie dat je eh gemotiveerd bent echt vanuit jezelf, zoals jij vertelde van eh ik was alleen maar met gitaar bezig omdat je het graag wilde leren. In hoeverre merk je verschil in wanneer je het echt zelf wil of van he hier zit een beoordeling aan vast of het is een moet weet je wel. Het moet vanuit school of vanuit de opdrachtgever.		A: Ja ik merkte eigenlijk met bandje toen ik merkte dat ik positieve feedback kreeg. Toen vond ik dat leuk zeg maar, dat spelen en dan dacht ik als ik dit doe dan gaan mensen dat tof vinden. Dus ik heb echt een tijdje gehad dat ik dienst van eh mijn feedback speelde. Dus jezelf maar zo goed mogelijk neer proberen te zetten zodat ik goed voor de dag kwam en ehm dat is nu gelukkig omgedraaid naar wat ik zelf wil en eh dus ja, ik heb in het begin eigenlijk eh vooral voor dat ideaal beeld gespeeld.
	Hm hm. Maar merk je verschil van hoe je daar in staat. Van hoe je dat ervaart?		A: Ja ik ben nu zekerder en ik hoef nu ook minder bevestiging. Dus als iemand nu tegen me zegt je muziek is kut, dan zeg ik ja oké, dat is smaak. En dat schept veel meer vrijheid in je muziek maken ook. Je bent wat ehm, ik, in die periode had ik ook geen inspiratie of wat dan ook. Dus je bent zo druk bezig met ehm iets commercieels of wat dan ook iets herkenbaars te schrijven

				dat je gewoon het hele beeld van muziek maken vergeet. Tenminste zo is dat voor mij.
	Hm hm. En voor jullie? Qua intrinsiek gemotiveerd, dus vanuit jezelf of omdat er een beoordeling aan vast zit of eh			B: Ja ik denk dat als je echt in een band speelt waar je je ook heel comfortabel in voelt dan gaat dat ook veel makkelijker.
	Hm hm.			B: Dus dan hoeft je ook minder bezig te zijn met wat mensen van je vinden of zo, weet je wel. Dan doe je gewoon wat er in je op komt of wat gewoon natuurlijk voelt zeg maar ehm ja zonder dat je daar naar streeft om een bepaald beeld neer te zetten. A: Maar ik merk wel voor school hebben we dan een bepaald vak waarbij je covers moet instuderen en die dan zo goed mogelijk proberen na te maken en dan te spelen ehm daar ben ik dan vrijwel echt niet voor gemotiveerd dus daar moet ik me echt toe zetten en eh dat is gewoon blokken voor mij dat eh en dat heeft ook niet een directie functie behalve dan je moet trucjes ook leren kennen als artiest zijnde en ehm daar heb ik wel moeite mee af en toe en dan merk ik echt van oh ik moet wel dicht bij mezelf blijven.
	Ja.			A: Kijk als het een cover is die echt te gek vind of een nummer gaat het wat makkelijker maar..
	Hm. Maar hoe is dat voor jullie om iets te doen waar je helemaal achter staat? Hoe voelt dat?			C: Om iets te doen waar je helemaal achter staat? Eh... Te gek (lacht). Ja als jij iets doet waar je helemaal achter staat ja eigenlijk vind ik dat stiekem wel logisch, ik vind dat helemaal fantastisch aanvoelen eigenlijk. Dan voel je je daar helemaal in thuis. Je hoeft je eigenlijk niet meer zenuwachtig te voelen, je, ja, ik vind het onbeschrijfelijk maar...
	Je beschrijft het goed hoor.			C: Je staat er gewoon helemaal achter dus dan kun je er ook

			volledig in performen denk ik.
	En wat voor gevoel geeft dat als je iets gedaan hebt waar je zelf een lekker gevoel van hebt gekregen? Dat je dat ook echt voor jezelf hebt gedaan, wat voor gevoel geeft dat?		C: Dat geeft eigenlijk denk ik het gevoel dat geen enkel commentaar het nog kan verpesten voor jou. Niemand kan dat meer voor jou verpesten. Niemand kan dat meer van je afnemen. Jij hebt voor jezelf voldoening gegeven en als iemand anders dat minder vindt, kun je daar eventueel wel van leren maar daar ga je je niet minder door voelen. Je hebt gewoon zelf je best gedaan misschien wel het beste wat je op dat moment hebt gedaan omdat het gewoon in jou straatje past, het ligt jou gewoon
	Ja.		A: Ik vind van als het eenmaal bevestigd is van wat je in gedachte had dan geeft dat een soort van overwinningsgevoel of zo. Van tevoren heb je een bepaald doel voor ogen gehad van dit en dit wil ik neer zetten, dit wordt mijn product en ik wil dat het zo eindigt en hier heen gaat. En in de meeste gevallen is dat nogal over positief in je gedachte maar als het dan echt zodanig lukt dat jou gedachte echt is gelukt dan is dat een soort overwinning gevoel. Zo ervaar ik dat. En dan heb je ook weer zo'n flow moment.
	Ja, echt? En wat is dat dan precies?		A,B,C: (Lachen).
	Maar smaakt dat dan ook naar meer als je zo'n moment hebt gehad? Denk je dan van ah je morgen weer!		C: Sorry wat zei je?
	Als je dan zo'n moment hebt gehad dat je helemaal voldoening, zo'n overwinning gevoel zeg maar, heb je dan het verlangen om dat weer te ervaren?		B: Ja, ja. A: Soort van drugs.
	Soort van drugs ja? En bij jou?		C: Ja zeker weten.
	Jij zit ook aan de drugs?		A,B,C: (Lachen).

				A: Ik heb gebruik gewoon drugs. Dit is dan mijn drugs of zo.
	Ja mooi, een natuurlijke drugs. Die gewoon vanuit jezelf komt. Je had het net over het doel he, dat je echt ergens naar toe werkt. In hoeverre is een doel voor jullie belangrijk als je ergens mee bezig bent?			B: Ik denk dat dat wel heel belangrijk is omdat je dan weet ik werk ergens naar toe. Je kunt altijd, ja je hebt gewoon iets om naar toe te werken. Weet je wel. Je bent niet in het niets aan het werken.
	Hm hm. Heb je wel eens ervaren dat je geen, dat het doel niet duidelijk was?			B: Ehm ja. A: Ja als je begint met eh bijvoorbeeld schrijven of zo. Het is heel muzikaal nu even, valt me wel op..
	Ja ja, dat is goed. Dat lijkt mij logisch, is een muzikale opleiding dus eh.			A: Ja maar als ik bijvoorbeeld op mijn kamer zit en ik zit achter mijn keyboard en ik begin te schrijven dan heb ik niet zoiets van nou eh vanavond om half een heb ik dat nummer af en dan eh neem ik em op en dan eh nee dat is, oh dit kan en dit kan en dit is tof en als je dan wat hebt dan ga je het uitwerken en dan wordt het opeens een doel. Maar ik merk het altijd aan de begin fase van een nummer schrijven of zo dat dat nog geen doel heeft.
	Hm hm. En heeft dat een bepaald effect?			A: Eh ja, vrijheid van denken gewoon. Je begint gewoon een bepaald stuk niet met het doel van dat moet daarin passen of zo, nee je schrijft echt wat je zelf tof vindt en daaruit komen meestal ook de leukste ideeën.
	Dus dat werkt eigenlijk bevrijdend voor jou als in het begin het doel nog niet helemaal vast staat?			A: Ja maar dat zorgt er ook voor dat ik echt echt, ja als ik het op zou schrijven ik echt kasten vol met muziek heb wat ik nooit uitgebracht heb, wat ook nooit gaat gebeuren omdat het super slecht is. Maar een keer in de zoveel tijd heb je even een doorbraak en ehm... B: Ja soms kan het ook heel bevrijdend werken als je geen doel hebt. Dat je gewoon ergens aan begint maar niet echt bezig bent met waar eindigt, waar het naar toe

			gaat.
	Hm hm.		C: Soms is dat wel moeilijk hoor. Krijgt en zo dit ook te horen?
	Nee.		C: Oké dan heb ik er ook nog wel eentje. A: (Lacht). C: Altijd als ik naar luister dan heb ik echt helemaal geen doel meer voor ogen. Dan heb ik altijd, ik kom altijd echt met iets heel serieus aan, dan wil echt weten wat ik moet gaan doen bijvoorbeeld en ik loop naar toe, ik stap zijn hokje in weet ik veel waar die zit en dan vraag ik het aan en op de een of andere manier verandert hij dan mijn vraag in een soort van nog een vraag een hele andere vraag die er op aan sluit, dan draait ie die om en geeft ie daar antwoord op zeg maar en dan ga je ook echt, loop je met een glimlach naar buiten zeg maar en dan denk je: <i>he?</i> A, B, C: (Lach). C: Wat? Nou weet ik nog steeds niet wat ik moet doen!
	En dan? Wat denk je dan als die glimlach voorbij is?		C: Ja dat weet ik niet, dan geef ik het gewoon op.
	Dan geef je het gewoon op.		C: Ja of ik vraag het aan iemand anders.
	Maar het motiveert je niet om lekker aan de slag te gaan?		C: Nee dat motiveert me niet. A,B,C: (Lachen).
	Wat zorgt er voor dat je gemotiveerd bent? Op zo'n moment he, je krijgt een opdracht van school en Joost gaat dan zo werken zeg maar. Wat helpt jou wel om eh gemotiveerd die deur uit te stappen?		C: Om echt dat einddoel te zien, waar ik naar toe ga werken en dat vond ik heel erg leuk in ons eerste jaar. Om eerlijk te zijn ons eerste jaar vond ik ons beste jaar, eigenlijk. A: Bij..... C: Bij ja. Ik vond het leuk want dan kregen we aan het einde van, halverwege het jaar, we hadden zeg

			maar een project van een half jaar en dan zat er een eindopdracht aan gekoppeld van eh, een soort van wedstrijd werd het zeg maar. De beste die gaat dan eh, die mag dan op een festival spelen. Zo'n opdracht was het. Dus iedereen was ook super gemotiveerd en als ik nou naar al die demo's luister vond ik het creatief gezien echt veel beter dan eh al die andere jaren als ik naar al die demo's luister.
	En hoe komt dat?		C: Ik denk dat dat komt door die wedstrijd. Iedereen wou winnen, iedereen was heel creatief bezig.
	En ze wilden winnen vanwege wat ze konden winnen of gewoon vanwege het winnen? Vanwege de beloning zeg maar.		C: Vanwege de beloning inderdaad en eh. B: Ik denk dat het ook wel te maken heeft met de samenstelling. Iedereen kon elkaar beter vinden. Dat was het tweede jaar waar je het nou over hebt. Maar in het eerste jaar heeft iedereen al beetje met elkaar gespeeld zeg maar, dus een beetje aftasten. En in het tweede jaar heeft iedereen elkaar ook beter gevonden dus dan krijg je ook muzikaal betere matches zeg maar en dat hoor je ook wel terug in de opnames.
	Ja. Hm oké. Dus voor jou is het wel heel belangrijk dat het doel duidelijk is?		C: Ja ik vind dat op bepaalde momenten wel fijn. Tenminste ik kan even niet bedenken wanneer ik het niet fijn vind als eh maar eh.
	Ja want je beschrijft het wel anders denk ik. Want jij hebt het over opdrachten die je krijgt van school en wat jij net beschreef is dat je gewoon aan het schrijven bent..		A: Is kleiner.
	En dan is het oke als je een beetje af wijkt en oh uiteindelijk het doel komt wel naar boven. Hoe ervaar jij dat als je een opdracht krijgt van school en je stapt dus bij een bepaald persoon de kamer in en je vraagt van hoe zit het nou ook al weer, dit is mijn		A: Ehm ja met natuurlijk, maar ehm, heb ik dat zo ervaren?

	vraag en help mij en je gaat naar buiten en je denkt nou weet ik het helemaal niet meer. Heb je dat wel eens zo ervaren?			
	Dat hoeft niet he. De een heeft daar meer behoefte aan dan de ander.			A: Ja, nou ik ben vanuit mezelf nogal chaotisch ingesteld. Ik plan afspraken over elkaar heen en ik vind alles leuk dus ik neem ook alles aan, maar het gebeurt ook wel eens dat ik die afspraak om een uur heb, dus dan moet ik dingen gaan op delen en ehm nou zo dus. Ik vind het wel prettig, ik ben in die zin net een klein kind, ik moet het echt in hap bare kleine brokjes hebben van eh dit doen we. Als er echt een opdracht is die ik moet doen waar ik zelf, waar ik dus geen motivatie voor heb, dan heb ik dat nodig. Een opdracht moet ik echt helemaal te gek vinden, dan heb ik dat niet nodig. Dan ga ik dat zelf wel op zoeken of zo. Bij het zoeken van een stage, ik noem even een voorbeeld, dan heb ik wel motivatie dus eh dan ga ik daar wel voor zoeken.
	Ja, hm hm.			A: Maar bijvoorbeeld nu, we moeten een festival organiseren en die is over vier maanden pas en alles wordt eigenlijk al vanuit een andere afdeling verzorgt, alle ideeën. En afgelopen week hebben we voor niks ideeën bedacht, dingen uitgewerkt, die kunnen we nu allemaal weg gooien. Dus daar heb ik nu heel weinig motivatie voor. Ja en elke keer als ik het nu vraag weet je wel dan ja <i>euhhm ja je kunt toch een beetje ideeën maken</i> . Dus ja ik zit gewoon de rest van de tijd..
	Niet concreet genoeg?			A: Nee, nee dit is dan weer iets wat ik niet zo leuk vind om te organiseren. Omdat, het doel is er wel maar er zijn zoveel onzekerheden omdat je met zoveel verschillende factoren bent. Die mensen doen dat en die mensen doen dat, maar wij, ja.

	En het is verder weg. In de zin van over vier maanden of maakt dat ook iets uit dat het oh dat is dan pas?			A: Ja.
	En ervaren jullie hetzelfde, minder gemotiveerd bij dit project?			B: Nee, want ik zit bij de instrumenten dus wij gaan zelf nummers schrijven.
	Oh oké, dus dat is weer heel iets anders.			B: Ja dat is heel iets anders.
	Dus jij zit eigenlijk bij waar jij ook wilt zitten (lacht)?			A: (lacht), ja!
	Nou ja dat is dan jammer. Wat heb jij nodig waardoor je wel gemotiveerd zou raken? Want je zei net ja hebben we dingen voor niks bedacht en moeten we weg gooien.			A: Ik heb hap bare brokjes nodig om het even heel kort te zeggen. Ik heb gewoon drie, vier opdrachten nodig waar ik echt wel zoet mee kan zijn en het enige wat het probleem is, is dat we met tachtig mensen op een opdracht zitten waar twee mensen echt wel voldoende voor zijn. Dus er zijn te veel mensen, er zijn te weinig opdrachten. Dus wie doet wat en het is allemaal heel onduidelijk. Het is echt zoeken, wat doe ik nou, doe ik niet te veel, wat is er al gedaan. Dus het is nu meer een onderzoek naar wat iedereen aan het doen is dan dat we daadwerkelijk iets aan het doen zijn.
	Oké.			A: Dus voor mij zou het gewoon lekker zijn (klopt op de tafel) te gek.
	En daar ga je mee aan de slag.			A: Ja.
	En hoe zit het dan met eigen inbreng. Zelfsturing, dat je zelf kan bepalen wat je doet, welk genre als je een nummer gaat schrijven of gaat performen, waar het evenement plaats vindt. In hoeverre is dat voor jullie van belang? Dat je dus zelf inbreng hebt.			A: Tot wat?
	Tot whatever. Projecten op school, je eigen band.			B: Ja, ja. Bijvoorbeeld met song writen, je begint gewoon, weet je wel, je begint zelf, je hebt je eigen instrument natuurlijk en daarna komt er iemand anders bij zitten en die voegt daar iets aan toe weet je

			wel. Maar je bent zelf de gene zeg maar die zelf de eerste stap zet zeg maar.
	Ja.		B: En dat doe je wel zelf. Je hebt niet iemand die dan zegt je doet dit en je doet dat.
	Hm hm. En eh vind je dat fijn of vind je dat niet fijn?		B: Nou in een nummer samen stellen vind ik dat heel fijn ja.
	Waarom?		B: Ehm nou omdat iedereen heeft gewoon zo zijn eigen inbreng zeg maar.
	Hm hm. En wat voor effect heeft dat als je eigen inbreng hebt?		B: Ehm..
	Op je product of op jezelf of op hoe daar tegenaan kijkt.		B: Ehm.. C: Sowieso omdat het van jezelf is dan voelt dat product natuurlijk ook een beetje anders. A: Je hebt een soort van collectief doel met een band en ehm, je probeert zeg maar met z'n allen ehm dat doel werkelijkheid laten worden. Dus je bent echt samen bezig met een doel en als dat dus lekker loopt dan heb je dus een band...
	Ja...		A: Je, nee...
	Oh je weet het niet meer?		A: Ja ik loop heel stoer te doen B: (Lacht). C: (Lacht). A: (Lacht).
	Ja... Jongens nog even volhouden.		B: Je het is dus wel een collectief zeg maar, je hebt wel verschillende factoren die natuurlijk een andere inbreng geven. Weet je wel, mensen hebben andere invloeden, andere meningen, andere smaken.
	En wat zorgt dat dan voor? Wat komt er dan uit?		B: Ja of iets totaal anders dan wat je dacht of iets wat je al had gedacht zeg maar.
	Hm. Vind jij het belangrijk om zelf eigen inbreng te hebben? In dat		C: Ja ik denk wel dat dat een enige vorm is van motiveren. In ieder

	wat je doet?			geval een motiverende factor is denk ik. Als je je eigen steentje hebt bij gedragen aan het product.
	Waarom?			C: Ja waarom ben je er anders mee bezig?
	Ja want er zijn natuurlijk wel eens momenten vanuit school dat dingen moeten en bepaald worden, denk ik he, ik weet niet hoe jullie school in elkaar zit maar ik neem aan dat er ook wel projecten zijn van nou jongens zo moet het en ga er mee aan de slag.			C: Ja maar meestal gaat dat toch bij ons op school ook een beetje over jezelf. Zeg maar als je bij wijze van spreken een opdracht krijgt van eh wat we dan in het eerste jaar hadden dat we dan een twee nummers van Elvis moesten veranderen in een andere stijl. Kon je zelf kiezen welke stijl het wordt, kon jezelf verzinnen wat voor partijen je er over speelde. Dus je draagt altijd wel je steentje bij.
	Hm ja.			C: Ook al is het een SLB opdracht (lach), die we laatst moesten doen, dan moet je toch ook weer over jezelf vertellen, waarom jij dan gemotiveerd was voor deze opleiding, waarom jij deze opleiding eigenlijk hebt gekozen.
	Nou vertel.			C: (Lacht). Nou bij mij is het effe een moeilijk verhaal. eerst? (Lacht). B: (Lacht).
	(Lacht).			B: Eh waarom ik voor deze opleiding heb gekozen. Ik heb eerst auditie gedaan voor twee andere opleidingen, ben ik toen afgewezen, maar ik wilde gewoon heel graag iets met muziek doen en ik dacht dat dit de goede mogelijkheid was, anders had ik nou wat totaal anders gedaan, dus. En deze was net nieuw, dus daarom heb ik daarvoor gekozen.
	Hm oké. En je dacht? Of denk je dat nog steeds?			B: Wat?
	Dat dit de goede oplossing of mogelijkheid was.			B: Ja, ja.
	En jij?			A: Ik eh, wegens gebrek aan motivatie ben ik na mijn middelbare

			school naar bouwwerk gegaan, wat een logische keuze was omdat mijn pa dat kon regelen en zo en ehm daar heb ik me toen een half jaar ontzettend ongelukkig gevoeld en echt niets gedaan wat ik leuk vond en ehm maar ondertussen was er mijn bandje. En had ik nog steeds de achterliggende gedachte oh muziek dat zou ik zo graag doen, maar ik heb mijn opleiding niet gehaald dus dat zou gewoon niet gaan tot ik op een dag een dakraam aan te tikken was en ehm mijn vriend mij belde en mijn eerste reactie was een beetje verontwaardigd van ja gast als ik eh, ik moet nog dit en dat afmaken.
	En hij belde jou om wat?		A: Om eh te zeggen dat er nog een auditie mogelijkheid was en ik vond het wel apart want ik had, nou ja maakt ook allemaal niet uit. Uiteindelijk was ik toch gegaan, moest ik een EQ-test doen om binnen te komen, allemaal gelukt en uiteindelijk aangenomen en daar was ik heel blij mee.
	Hm hm.		A: Toen kon ik wel gewoon gaan doen wat ik leuk vond.
	Ja. Toen kon je gaan flow-en.		A: Toen kon ik gaan Flow-en! Nee maar ik kan wel zeggen dat ik weer gelukkig ben als je het zo wil zeggen. Er was echt een tijd dat ik dacht van wat doe ik hier, dat is toch allemaal niet nodig. Maar goed. Niet eh ik wilde niet door of zo maar eh, ja nu heb ik weer een doel zeg maar.
	Ja.		A: Nou is alles weer specifiek meetbaar. A,B,C: (Lacht).
	(Lacht). Jeetje jongens!		C: Je wordt er helemaal rood van! Ja ik heb precies hetzelfde. Eigenlijk hiervoor een jaar ICT gedaan waar ik net als ook zwaar depressief van werd, maar ik moest dan gelukkig geen dakraam

			monteren (lach). A: (lach). Klootzak. C: Maar ik had het daar echt niet naar mijn zin. Ik ben zelf echt een mensen persoon. Ik vind het heel leuk om met mensen te praten. Heel leuk en gezellig en bij ICT, tenminste of ze zijn zo allemaal of het was alleen bij die opleiding, maar echt allemaal autisten. Je kon niet echt gezellig een gesprekje voeren of zo. Die waren de hele dag een spelletje aan het spelen. Dat ging gewoon helemaal nergens over. Ik had het gewoon helemaal niet naar mijn zin. En toen deden twee bandleden van mij en auditie en toen ben eigenlijk een beetje per ongelijk aangenomen.
	Per ongeluk?		C: Ja ik deed zelf helemaal geen auditie, ik werd zelf eigenlijk gewoon een beetje gevraagd om deze opleiding te gaan volgen.
	Zo.		A: Flow!
	Jaha!		A,B,C: (Lachen).
	Is toch lekkere feedback die je dan ontvangt?		C: Ja klopt, de rest van het jaar word je wel af gezeken maar..
	He ik heb nog een paar vragen ehm weer effe terug naar die flow ervaring die jij net beschreven hebt en jij, jij niet he?		B: Nee.
	Wil je nog je flow ervaring beschrijven?		B: Ehm ja er is niet echt een specifieke die ik zou weten. Ik weet bijvoorbeeld wel als je aan het improviseren bent met een jam avond, worden verschillende muzikanten bij elkaar gezet. Die hebben nog nooit met elkaar samen gespeeld waarschijnlijk. En dan ga je iets maken wat je van te voren nog niet weet wat zeg maar. En op dat moment ga je eigenlijk gewoon met de flow mee. Het is echt go with the flow. Je begint ergens en dan.. A,B,C: (Lachen).

(Lacht). Jullie gaan dadelijk echt zo naar buiten (maakt een beweging met armen) flowend!			B: (lacht). Ik denk gewoon even de termen erbij. Ja maar het is wel zo.
Ja dus je laat je mee voeren met dat wat er gebeurt.			B: Ja precies en er is ook niks afgesproken en dat is het mooie weet je wel. Er is niet afgesproken kom we gaan dit doen, jij begint dit of zo. Maar je kijkt gewoon waar je uit komt zeg maar. Ja je ziet wel wat er gebeurt.
Ja. En wat doet dat met jou?			B: Ja je raakt niet echt in een trance maar wel, ja effe kijken, effe in een andere, ja inderdaad in de flow
Ja of in trance. Het is zoals je het wil zeggen.			B: Ja.
Dus je gaat helemaal op in dat wat je aan het doen bent.			B: Ja ik ben niet meer bezig met hoe mijn haar zit of zo. A: Ja maar wel volledig geconcentreerd.
Ja hoe zit dat met die concentratie van jullie? Ben je dan helemaal gefocust als je gewoon in je eigen flow dingetje zit?			A: Ja je bent wel echt met een ding bezig. Het is waarvoor jij op dat moment bezig bent. Daar zet je je wel ontzettend voor in, dus. Je wilt dat het goed gaat dus je bent uiteraard bezig met concentreren. B: Je hebt toch altijd wel momenten zeg maar, dat je even een momentje hebt van weet je wel, effe pauze of zo en dat je er dan weer in zit zeg maar.
En die pauze is dus dat je even uit die concentratie bent?			B: Nou niet echt uit maar wel bijvoorbeeld, als je als muzikant bijvoorbeeld als je het publiek effe in kijkt dan is het effe een momentje van eh....ja je raakt er niet helemaal uit maar, anders ga je er te veel in zitten.
Dat is dan niet..			B: Ehm ja als je echt er alleen maar mee bezig bent dan ben je niet bezig met hoe je bijvoorbeeld over komt op de mensen die naar je kijken.
En dat is dan toch belangrijk?			A: Ja, ik denk het wel.

	Wat wilde jij zeggen?			C: Nou ik heb dat dan weer anders. Bijvoorbeeld een keer heb ik een optreden gehad met mijn bandje en toen voelde ik me zeg maar op een gegeven moment, ik had een keer interactie met het publiek gemaakt, weet ik veel ik weet niet eens mee hoe het ging, ik vroeg gewoon aan ze hoe het ging en het volgende nummer weet ik veel wat er allemaal gebeurde, maar ze reageerde allemaal heel erg enthousiast er op zeg maar. Dus je voelt op gegeven moment alsof je band, waarmee je eigenlijk al een band en een flow mee hebt, dan voel je op een gegeven moment ook een met het publiek. Alsof je eigenlijk niet meer aan het optreden bent voor het publiek maar dat je samen met het publiek een optreden aan het geven bent of zo. Zo moet je het bekijken, maar eh, wat wilde ik nou eigenlijk zeggen...maar dat is niet hetzelfde als wat jij had. Jij ging echt uit de flow toen je het publiek aan keek. B: Ja niet echt er uit maar.
	Ja je raakt je bewust van dat iemand jou aan het bekijken is denk ik.			B: Ja ik denk de beste performer tenminste naar mijn mening die daar mee om is gegaan is Freddy Mercury want die ging helemaal in de flow mee, maar die nam het publiek ook mee in de flow.
	Hm hm.			Dat ging ook wel mee.
	Ja, maar dat zag je ook met die jongen in dat filmpje he, die wilde eigenlijk ook mensen er in mee krijgen in zijn eh, in zijn loop actie.			C: Maar hij pakte het niet zo slim aan.
	Nee, dat kun jij natuurlijk beter. Wat zei je?			C: Hij zei toch, wil je me achtervolgen?
	Het was niet meer spontaan. Net zoals je zou zeggen tegen het publiek: <i>willen jullie nu voor mij applaudiseren?</i>			A,B,C: (Lachen).
	Ehm laatste vraag. Jullie hebben het al wel een beetje benoemt			A: Je wou het kort geformuleerd

	maar misschien kun je het nog even kort aanstippen van eh wat heb je nodig om in de flow te raken?			hebben? (Lacht).
	Ja dat is voor jou moeilijk he (glimlach)?			A: (Lacht).
	Nee, nee zeg gewoon wat jij nodig hebt om tegen mij te vertellen of tegen ons.			A: Ehm, nee totale zekerheid van wat je gedaan hebt, je hebt je doel bereikt en ehm dat geeft een overwinningsgevoel en ehm totaal eens zijn met wat je aan het doen bent en ehm ja goed. C: Ik denk dat de meeste flow heel onverwachts komt en ehm voornamelijk heel spontaan is. Je kan zoiets denk ik niet kweken. Maar ik denk dat op momenten dat je het juist niet verwacht er heel iets gaafs gebeurt, dat dat eh de ultieme flow is.
	Hm hm. En wil je daarmee zeggen dat je nu eigenlijk niks kan zeggen van wat je nodig hebt om flow te ervaren? Ik vraag aan jullie wat je nodig hebt om flow te ervaren, dus bijvoorbeeld totale zekerheid, de mensen om je heen.			C: Persoonlijk denk ik dat als flow onverwachts komt misschien een heel grotere flow gevoel geeft dan. A: Ja want kijk met voorbereiding dan. Je kan met je band het podium op gaan een niet voorbereiden en dan weet je gewoon al zeker dat het niks, dat het geen magisch moment gaat worden. C: Oh nee maar dat bedoel ik niet, ik bedoel.. A: Ik bedoel zeg maar net als een flauwe kick, ook al komt ie dan misschien spontaan. Je kan van te voren echt wel heel goed voorbereidt zijn en zeker van je zaak zijn, kijk dan heb je al een bepaald aantal dingen die heb je zeker gesteld. Of de flow komt of niet, ja dat ligt er een beetje aan hoe je je die avond voelt en hoe zeker je dan bent. C: Ja ik bedoel, ik probeer even dat voorbeeld te zien, ik stond daar op het podium toen en ik verwachtte niet dat dat hele publiek met me

			mee zou gaan. A: Je had wel al een aantal factoren voorbereid. C: Tuurlijk. Ja, nee, maar ik bedoel, je bent het natuurlijk wel aan het voorbereiden maar het spontane..
	Ja, ja oké het ontstaan dan.		C: Je verwachtte niet dat iedereen met je mee ging. A: Ja, oké.
	Ja en dat creëerde bij jou een goed gevoel. Maar het is waarschijnlijk wel dat je met de juiste mensen op het podium staat en ehm dat je er zin in hebt of eh weet je wel, dat zijn dingen die er voor kunnen zorgen dat je..		C: Dat heeft er alles mee te maken. Bij wijze van spreken heeft zelfs het licht er mee te maken.
	Hm hm.		C: Ik heb bijvoorbeeld een keer, het bandje van dat toen ging optreden, die hadden ventilators voor op het podium staan en ja het is een heel stom voorbeeld hoor maar het ziet er toch heel veel heftiger uit als je die haren zo ziet vliegen dan dat je zelf laat vliegen. Ja toch? B: Ja. C: Dat vond ik ook heel apart. Het had wel iets. Ik denk dat mensen daar ook heel anders naar kijken dan dat dat zonder is.
	Hm hm, oké en jij?		B: Ik denk dat de omgeving ook heel belangrijk is. Als wij bijvoorbeeld een nummer moeten spelen voor alle eerste en tweede jaars, die zitten dan allemaal in een ruimte, allemaal op jou vingers te kijken, elk nootje, elk beweginkje. Dan zit ik echt absoluut niet in de flow.
	Hm hm. Omdat?		B: Ehm omdat je dan, ja het is niet echt een comfortabele situatie. Tenminste voor mij is dat niet zo, terwijl als jij daar bijvoorbeeld gewoon zou staan met een band en er zijn bijvoorbeeld een paar

			mensen die het super vet vinden om jou te zien, dan zit je er juist wel in.
	Ja dat zij voor jou komen.		B: Ja.
	En dat ze naar jou willen komen kijken en luisteren.		B: Ja.
	En met die studenten van het eerste en tweede jaar, die kijken meer van hm doet ie het wel goed of..		B: Ja, ja.
	Hm oké.		B: Ik denk dat dat wel bepalend is.
	Dan echt mijn aller aller laatste vraag. Als jullie flow hebben ervaren, als je zo kunt voorstellen oh ja toen heb ik flow ervaren, hoe kijk je dan terug op dat moment? Als je überhaupt wel eens terug kijkt. Snap je wat ik bedoel?		C: Ja, ja. A: ehm. C: Ja ik zit even na te denken.
	Ja het zijn moeilijke vragen he (lacht).		A: Ja ik krijg een stel vragen, die krijg ik nooit meer. Vind ik wel leuk. Dat is wel een compliment.
	Zo maak je nog eens wat mee in je leven (lacht).		C: Ik vraag me eigenlijk na zo'n moment constant af, zal ik dat nog een keer ervaren van eh zoals je de volgende keer precies hetzelfde meemaakt dat die flow dan misschien minder fantastisch is.
	Hm hm.		C: Dan dat je hem zelf toen hebt ervaren.
	Vraag je jezelf dat af of ben je daar bang voor?		C: Ehm....Stiekem ben ik daar wel bang voor. Ik denk dat het misschien dadelijk saai tussen twee haakjes begint te worden, dat je weer iets nieuws moet vinden om die flow terug te vinden. B: Ik zou het ook wel, als je terug kijkt op die flow zeg maar en je zegt nou volgende week dan heb ik weer een optreden en dan wil ik dat weer precies zo hebben, maar dat lukt niet want elke keer is toch weer anders. Elke keer als je op het podium staat is toch weer anders.

	Maar als je terug kijkt heb je dan wel zoiets van ja heb ik wel zin in om dat nog eens te ervaren?			A: Ja, ja is een soort drugs. Als je dat gevoel hebt gehad dan is het geslaagd, jezus weet je wel dan wil je het nog eens mee maken. Ah dat wil nog wel keer, ik wil dat elke training zo gaat. Tuurlijk als je terug gaat naar wat gelukt is dan is het te gek, dus dan wil je dat echt nog wel een keer ervaren.
	En hebben jullie als je daarop terug kijkt dat je denkt van ja ik heb me ook wel weer ontwikkeld? Ik ben een stapje hoger gekomen, ik ben weer een level verder zeg maar, als je terug kijkt naar je flow ervaring? Zoals jij, dat je het publiek dan hebt mee gekregen, als je daarop terug kijkt denk je dan van nou dat heb ik toch weer mooi gefikt eigenlijk?			C: Je hebt het gevoel als of je over een bepaalde drempel heen bent gekomen en je wilt natuurlijk proberen om de drempel daar verder op ook over te komen. Dus inderdaad je hebt gevoel dat je even gegroeid bent. Tenminste dat denk ik wel.
	Ja, ja.			A: Die keer dat ik flow had was dan in bandformatie dus en zeker een stukje flow gehad hebt dan is dat ook weer een collectief geheel geweest en eh het publiek vond het dan waarschijnlijk wel tof, want die mensen die echt in de flow zitten en echt behoeven wat zij op dat moment tof vinden, vindt het publiek meestal ook tof en alle keren dat ik dat gehad heb vond het publiek het ook tof dus.
	Heel veel tofheid, ja.			A: Heel veel tofheid ja (lacht). Maar ehm het collectieve doel van de band is ook weer een stukje ehm. Je wilt iets voor de mensen spelen, iets voor de mensen neerzetten en als het zo'n avond gelukt is dan wil je dat natuurlijk vaker doen.
	Ja, maar heb je dan het idee van he het is me gelukt, de vorige keer is het me niet gelukt dus ik ben weer iets verder gekomen in mijn vak?			A: Ja, nou..eh
	Of kijk je daar niet zo naar?			A: Nee, ja ik heb het meer over het doel zeg maar, dus als ik het weer over een band doel heb dan en waarin ik flow heb ervaren en het

			publiek heeft het ook zo ervaren dan dan is het doel van de band ehm, er is al een stukje bereikt van dat doel en dat geeft ook weer een goed gevoel dus je wilt het de volgende keer ook.
	En voor jou jezelf, jezelf als persoon, als artiest? Want jullie hebben het heel veel over de band he, jullie spelen in een bandformatie dus dat begrijp ik ook wel maar voor jou persoonlijk, dat jij daar met dat publiek. Denk je dan van dat hebben wij als band goed gedaan of kijk je ook persoonlijk naar jezelf van nou?		C: Dat heb ik effe goed gefikst! A,B: (lachen).
	Ja!		C: Ja zo had ik dat wel eventjes maar uiteindelijk bekijk je het toch weer als groep, je doet het toch met z'n allen. Als ik in mijn eentje had gestaan had ik het ook niet.. dan was het waarschijnlijk niet zo overtuigend geweest als met de hele groep.
	Oké.		C: Maar inderdaad, je hebt toch weer zelf je steentje bij gedragen aan het geheel.
	Ja.		A: Nou ik heb meestal zoiets van nou zonder mij hadden ze het nooit gered of zo (lacht). B,C: (Lachen).
	Dat mag ook. Dat mag jij hebben (lacht).		A: Nee (lacht).
	Oké, hebben jullie nog iets te vertellen? Willen jullie nog iets toevoegen?		C: Leuke schoenen.
	Dank je.		A,B,C: (Lachen). A: Nou ik weet zeker dat ik deze vragen nooit meer zou krijgen. B: Ja ik vond het wel een heel apart discussie onderwerp eigenlijk. Zou je niet snel vaker mee maken denken.

				C: Ja wel cool.
	Oké, dank jullie wel.			

Fase 2. Interview 17.10.2011

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
--	-------------	--	-------	---------------

Studenten derde jaar studenten Rock City Institute ROC Eindhoven

1: 9.2

3: 9.1

5: 9.3

1	Jullie hebben net een filmpje gezien en mijn vraag of jullie wel eens flow ervaren?	1	Zelf-Flow ervaren-Enkele keer	A: Ja, maar wel een enkele keer. Het is niet dat ik het vaak beleefd heb of zo.
2	Hm hm.	2	Zelf-Flow ervaren-Goed voorbereidt	A: Het is voor mij eh, ik kan er zelf een datum op prikken denk ik, een jaar geleden of twee jaar geleden was eh, wij moesten met school een opdracht in elkaar zetten en eh in dit geval was het maak van een Elvis nummer in je eigen genre een eigen bewerking van. Toen hadden we dat eenmaal gedaan en waren we het podium op gegaan en we hadden ons zo goed voorbereidt dat ik precies wist wat ik ging doen. Eigenlijk was alles al vrij van te voren, het bedje was eigenlijk al opgemaakt en ik hoefde er alleen nog maar in te gaan liggen en te gaan spelen in dit geval. En ik was even weg of zo. Toen ik eenmaal klaar was met spelen voelde ik het ook als wakker worden.
		2.1	Zelf-Flow ervaren-Na het spelen gevoel van wakker worden	

3	Hm hm.	3	Zelf-Flow ervaren- Vertrouwen in zichzelf en de band	A: En dat heb ik met mijn eigen band nog een keer gehad, was ook op school en dat was in een kleine café setting zeg maar en dat liep ook zo goed en we waren zo overtuigd van onze eigen ding dat ik eigenlijk ook best op de band kon leunen, want ik kon bijna niet de fout in gaan en toen was ik ook even weg inderdaad. Buiten muziek om of buiten, ik heb wel de ervaring gehad dat ik ergens echt tevreden mee was en dat ik ook blij was met wat ik gedaan had maar niet dat ik echt weg was zeg maar.
4	Hm hm.			A: En zo ervaar ik flow.
5	En kun je dat iets concreter beschrijven wat je bedoeld met dat je weg was?	4	Zelf-Flow ervaren-Alles voelen	A: Ehm... in de muziek zitten. Ehm alles voelen. Ehm, die speelt een bepaalde noot, ook al is die niet ingestudeerd, je weet dat ie komt, ja in ieder geval ik zit er echt in. Het lijkt wel als of ik in de meettafel verstopt zit of zo. Ja ik kan het heel moeilijk uitleggen. Ja een worden met de muziek of zo.
		5	Zelf-Flow ervaren-Een worden met de	

			muziek	
6	Een worden met de muziek. Maar wat is dat dan precies waardoor dat gebeurt?	6	Zelf-Flow ervaren-Vooraf veel met jezelf bezig	A: Ik denk dat dat, eh, je hele lichaam bereidt zich voor op zo'n optreden. Je bent vol met zenuwen, je bent bang dat je fouten gaat maken, je bent dus eerst heel veel met jezelf bezig, zoals je net al zei,
		6.1	Zelf-Flow ervaren-Samen spelen en verrast door elkaars muzikale invloeden	en op een gegeven moment merk je oh ik ben in dienst van de band aan het spelen. We zijn het met elkaar aan het doen en op een gegeven moment dan eh word je dus verrast door elkaars muzikale invloeden op zo'n moment.
		6.2	Zelf-Flow ervaren-Bewustwording van je	En juist wanneer je je bewust wordt van wat je aan het doen bent op het podium en je ziet hoe het publiek reageert word je ineens heel vrij en oh dit is toch wel te gek en dan voor mij valt er dan een deken van me af en dan zit ik in de muziek of zo.
7	Hm hm. Herkennen jullie dat?			B: Ja dat herken ik zeker. C: Ja, niet helemaal. Ik heb er niet heel veel ervaring mee maar ik herken het wel een beetje.
8	En vertel eens wat je herkent.			C: Eh nou dat gevoel.

		7	Zelf-Flow ervaren- Eventjes helemaal vrij voelen	Dat gevoel herken ik heel erg. Zoals je zei dat deken dat van je af valt, dat lijkt me toch, ja ik kan het meer omschrijven dat er een stuk lood van je heen af gaat (laecht). Dat je je helemaal vrij voelt, eventjes, een beetje.
		8	Zelf-Flow ervaren-Vrij gevoel over een langere periode (een jaar)	Ik weet niet zeker of ik precies hetzelfde heb meegemaakt op die manier maar ik weet wel een soort gelijk gevoel heb ik gehad over een langere periode. Dat was eigenlijk een periode van een jaar denk ik zelfs. Ik zat heel erg zwaar in de pubertijd, ik was heel veel bezig met mijn uiterlijk enne was ik in de brugklas en op een gegeven moment leerde ik een vriend van mij kennen. Leerde ik iemand kennen en uiteindelijk werd dat een goede vriend van mij en die lette totaal niet op zijn uiterlijk. Die was eigenlijk heel alternatief vergeleken met de rest. En ik heb dus ook uiteindelijk via hem gitaar leren spelen enne toen was dat gitaar spelen gedeelte, stond altijd toen bij mij op nummer een. Ik ben eigenlijk, ik deed ook havo, deed ik toen dat jaar. Het hele jaar heb ik eigenlijk zo goed als verpest omdat ik eigenlijk constant op school niet eens meer aan het nadenken was over wat ik op school aan het doen was, ik

				was eigenlijk de hele tijd alleen met mijn hoofd bij het spelen van gitaar zeg maar.
		9	Zelf-Flow ervaren-Alleen maar focus op gitaar spelen daardoor schooljaar verpest	
9	Ja.			C: Dus eigenlijk heb ik dat jaar verpest. Daarom ben ik uiteindelijk mavo gaan doen.
10	Hm hm.	10	Zelf-Flow ervaren-Na een tijdje gevoel van alles om je heen vergeten minder geworden	C: Daarna is dat gevoel eigenlijk minder geworden. Niet minder gemotiveerd. Maar niet dat ik alles daarom heen ben vergeten.
11	En hoe komt dat, dat het dan iets minder wordt?	11	Zelf-Uitdaging-Leerrendement werd minder, gevolg minder flow ervaring	C: En pff ik weet niet. Ik denk dat ik in het begin helemaal die kick heb gekregen van dat ik gitaar wilde spelen en op een gegeven moment dat ik zoiets had van nou ik vind dat ik nu wel kan spelen en dan begon

				het zeg maar, in het begin leerde ik heel veel en naar mate je al wat weet leer je steeds, leer je iets minder zeg maar, qua hoeveelheid zeg maar.
12	Hm hm.			C: Ik denk dat dat het gevoel heeft gegeven dat het minder is geworden.
13	Kan ik dan zeggen dat je je een beetje gaat vervelen? Dat je op een gegeven moment alle uitdagingen al hebt gehad, bijna alle he, want er valt waarschijnlijk altijd wel iets te leren, dat je dat begin al hebt gehad van ik heb echt heel veel geleerd en dan zwakt dat een beetje af en heb je iets minder uitdaging.	12	Zelf-Uitdaging- Zelf niet veel uitdaging gegeven	C: Klopt maar dat kwam ook omdat ik mezelf niet zo veel uitdaging gaf. Ik was maar met een dingetje op mijn gitaar en ik heb nog heel veel te leren dat is het juist niet maar eh, ik moet juist nog heel veel leren, maar ik denk dat die kick er van af is gegaan nadat je op een gegeven moment zoiets had van dat het gewoon heel erg eentonig begon te worden. Ik ging mezelf niet meer verrassen zeg maar.
14	Ja, oké.			C: En dat is nu weer veranderd (lacht).
15	En hoezo is dat nu weer veranderd?	13	Zelf-Flow ervaren-Eerste keer spelen in een band fantastisch	C: Omdat ik nu hier zit en ik ben op een gegeven moment, Ik speelde altijd op mijn kamertje en op een gegeven moment ging ik spelen in een band, ja toen had ik eigenlijk ook een beetje zo'n

			gevoel	flow gevoel- De eerste keer dat ik niet alleen speelde, ja als je dat nu terug luistert klinkt het waarschijnlijk bagger, maar De eerste keer dat ik niet alleen speelde nou dat was echt fantastisch. Dat voelt toch echt heel anders omdat je, wanneer je you tube aanzet en je gaat mee spelen met de track. Weet je wel, dan voel je toch alsof je een soort van band hebt.
16	Met de band.			C: Ja met de band. A: Jij hebt dus eigenlijk echt die focus gehad. Want je hebt je jaar niet gehaald omdat je te gefocust was op het gitaar spelen, toen. C: Ja dat is wel zo. Daarom ben ik uiteindelijk bij jou op school terecht gekomen (lacht). A: (Lacht). B: (Lacht).
17	(Lacht) En is dat een goed ding of eh?!			A: Vanuit die school zijn we in onze eerste bandje terecht gekomen. Tenminste dat was mijn eerste bandje. Jij had daarvoor nog wat anders geloof ik. Maar eh. C: Klopt. Als ik niet die fase had gehad dan hadden wij nooit samen in een band gespeeld en dan.. A: Hadden wij hier niet gezeten. C: Hadden wij nooit hier op

				school-gekomen.
18	Oké.			A: Hij is de verantwoordelijke voor eh (lacht) B: (Lacht) C: (Lacht)
19	Maar dat is wel mooi wat jij zegt. Je had dus volledige focus op dat wat je aan het doen was omdat je het heel graag wilde leren en had je ook het doel van ik ga naar Rockcity of een andere opleiding wat met muziek te maken heeft?			C: Stiekem had ik natuurlijk net zoals heel veel andere jongens, had je natuurlijk de droom om een hele grote artiest te gaan worden, op grote podium te staan, miljoenen te gaan verdienen weet je wel, tussen haakjes. Maar als je realistisch blijft nadenken, dan denk dat is niet mogelijk, of dat is wel mogelijk maar dat is heel moeilijk dus eigenlijk eh.. A: Dat is misschien ook wel een reden waarom je een tijdje minder gefocust was, toen die realiteit een beetje binnen kwam of zo. C: Ja dat is misschien ook wel een reden dat het allemaal. Ik dacht vroeger met muziek maken dat het niet echt mogelijk was om daarmee je brood te kunnen verdienen.
20	Hm hm.			C: Enne, op het moment dat ik hier werd aangenomen op school toen eh was dat weer een flow ervaring (lacht). B: (Lacht). A: (Lacht).
21	(Lacht).	14	Zelf-Voldoening- Liever een leuke, minder betaalde baan dan een goed betaalde baan waar je geen	C: Ik dacht gewoon wauw met mijn hobby kan ik gewoon, kan ik mijn geld gaan verdienen straks. Tenminste dat is wat ze me hier gaan leren. Dat is denk ik ook wel een beetje mijn hoofddoel in mijn leven denk ik. Ik wil eh, ik heb altijd al gezegd

			zin in hebt	ik wil liever iets leuks en dan met weinig geld dan dat ik heel veel zou verdienen en eigenlijk gewoon een flut baan heb waar ik eigenlijk geen zin in heb.
22	Ja. Oké. Dus je wilt wel voldoening krijgen van dat wat je doet?		Zelf-Voldoening- Wilt graag voldoening krijgen in dat wat je doet	C: Ja.
23	Hoe zit dat met jullie?			A: Hetzelfde eigenlijk. B: Ja. A: Natuurlijk het is gewoon fijn om in je huisje te zitten en je hypotheek te kunnen betalen. Dat zijn eigenlijk allemaal dingen waar ik me helemaal niet mee bezig wil houden maar dat moet op een gegeven moment dus dan ga je daar uiteindelijk mee bezig houden. Maar ehm ik ga het dan zoeken in les geven en workshops geven en dat soort dingen. Dan is het eigenlijk maar een sub tak van wat ik eigenlijk wil doen, eh je blijft wel bezig met je vak zeg maar. Ik zou ook geen ander beroep uit willen oefenen. B: Het is toch een vak wat je de rest van je leven gaat uit oefenen, dus weet je wel. Als je er dan lol in hebt, weet je wel, dan heb je twee dingen. Je hebt er lol in en daarnaast kun je misschien wel met iets meer moeite je brood ermee verdienen.
24	Ja.			B: Dus dat is wel mooi als dat ook mogelijk is zeg maar.
25	Ja.			B: Ja en op deze manier zou dat wel mogelijk kunnen zijn.

26	En in hoeverre merken jullie dat je eh gemotiveerd bent echt vanuit jezelf, zoals jij vertelde van eh ik was alleen maar met gitaar bezig omdat je het graag wilde leren. In hoeverre merk je verschil in wanneer je het echt zelf wil of van he hier zit een beoordeling aan vast of het is een moet weet je wel. Het moet vanuit school of vanuit de opdrachtgever.	15		A: Ja ik merkte eigenlijk met bandje toen ik merkte dat ik positieve feedback kreeg. Toen vond ik dat leuk zeg maar, dat spelen en dan dacht ik als ik dit doe dan gaan mensen dat tof vinden. Dus ik heb echt een tijdje gehad dat ik in dienst van eh mijn feedback speelde. Dus jezelf maar zo goed mogelijk neer proberen te zetten zodat ik goed voor de dag kwam en ehm dat is nu gelukkig omgedraaid naar wat ik zelf wil en eh dus ja, ik heb in het begin eigenlijk eh vooral voor dat ideaal beeld gespeeld.
27	Hm hm. Maar merk je verschil van hoe je daar in staat. Van hoe je dat ervaart?	16	Zelf-Eigenheid-Minder bevestiging nodig zorgt voor vrijheid in muziek maken	A: Ja ik ben nu zekerder en ik hoef nu ook minder bevestiging. Dus als iemand nu tegen me zegt je muziek is kut, dan zeg ik ja oké, dat is smaak. En dat schept veel meer vrijheid in je muziek maken ook. Je bent wat ehm, ik, in die periode had ik ook geen inspiratie of wat dan ook. Dus je bent zo druk bezig met ehm iets commercieels of wat dan ook iets herkenbaars te schrijven dat je gewoon het hele beeld van muziek maken vergeet. Tenminste zo is dat voor mij.
28	Hm hm. En voor jullie? Qua intrinsiek gemotiveerd, dus vanuit jezelf of omdat er een beoordeling aan vast zit of eh	17	Zelf-Motivatie-Makkelijker gemotiveerd als je je Comfortabel voelt in een band	B: Ja ik denk dat als je echt in een band speelt waar je je ook heel comfortabel in voelt dan gaat dat ook veel makkelijker.

29	Hm hm.	18	Zelf-Motivatie- Comfortabel voelen in een band zorgt er voor dat je doet wat natuurlijk voelt	B: Dus dan hoef je ook minder bezig te zijn met wat mensen van je vinden of zo, weet je wel. Dan doe je gewoon wat er in je op komt of wat gewoon natuurlijk voelt zeg maar ehm ja zonder dat je daar naar streeft om een bepaald beeld neer te zetten. A: Maar ik merk wel voor school hebben we dan een bepaald vak waarbij je covers moet instuderen en die dan zo goed mogelijk proberen na te maken en dan te spelen ehm daar ben ik dan vrijwel echt niet voor gemotiveerd dus daar moet ik me echt toe zetten en eh dat is gewoon blokken voor mij dat eh en dat heeft ook niet een directe functie behalve dan je moet trucjes ook leren kennen als artiest zijnde en ehm daar heb ik wel moeite mee af en toe en dan merk ik echt van oh ik moet wel dicht bij mezelf blijven.
30	Ja.	20		A: Kijk als het een cover is die ik echt te gek vind of een nummer gaat het wat makkelijker maar..
31	Hm. Maar hoe is dat voor jullie om iets te doen waar je helemaal achter staat? Hoe voelt dat?	21	Zelf-Motivatie- iets doen waar je helemaal achter staat voelt te gek,	C: Om iets te doen waar je helemaal achter staat? Eh... Te gek (lacht). Ja als jij iets doet waar je helemaal achter staat ja eigenlijk vind ik dat

			fantastisch. Je voelt je helemaal thuis	stiekem wel logisch , ik vind dat helemaal fantastisch aanvoelen eigenlijk. Dan voel je je daar helemaal in thuis. Je hoeft je eigenlijk niet meer zenuwachtig te voelen, je, ja, ik vind het onbeschrijfelijk maar...
32	Je beschrijft het goed hoor.	22	Zelf-Motivatie- Ergens achter staan zorgt ervoor dat je er volledig in kunt performen	C: Je staat er gewoon helemaal achter dus dan kun je er ook volledig in performen denk ik.
33	En wat voor gevoel geeft dat als je iets gedaan hebt waar je zelf een lekker gevoel van hebt gekregen? Dat je dat ook echt voor jezelf hebt gedaan, wat voor gevoel geeft dat?	23	Zelf-Motivatie- Als je iets gedaan hebt voor jezelf dan kan niemand dat meer van je afnemen	C: Dat geeft eigenlijk denk ik het gevoel dat geen enkel commentaar het nog kan verpesten voor jou. Niemand kan dat meer voor jou verpesten. Niemand kan dat meer van je afnemen. Jij hebt voor jezelf voldoening gegeven en als iemand anders dat minder vindt, kun je daar eventueel wel van leren maar daar ga je je niet minder door voelen. Je hebt gewoon zelf je best gedaan misschien wel het beste wat je op dat moment hebt gedaan omdat het gewoon in jou straatje past, het ligt jou gewoon.
34	Ja.	24	Zelf-Motivatie- Wanneer lukt wat je in gedachte had geeft je dat een overwinning	A: Ik vind van als het eenmaal bevestigd is van wat je in gedachte had dan geeft dat een soort van overwinningsgevoel of zo. Van te voren heb je een bepaald doel voor ogen gehad van dit

			evoel met een flow moment als gevolg	en dit wil ik neer zetten, dit wordt mijn product en ik wil dat het zo eindigt en hier heen gaat. En in de meeste gevallen is dat nogal over positief in je gedachte maar als het dan echt zodanig lukt dat jou gedachte echt is gelukt dan is dat een soort overwinning gevoel. Zo ervaar ik dat. En dan heb je ook weer zo'n flow moment.
35	Ja, echt? En wat is dat dan precies?			A,B,C: (Lachen).
36	Maar smaakt dat dan ook naar meer als je zo'n moment hebt gehad? Denk je dan van ah je morgen weer!			C: Sorry wat zei je?
37	Als je dan zo'n moment hebt gehad dat je helemaal voldoening, zo'n overwinning gevoel zeg maar, heb je dan het verlangen om dat weer te ervaren?	26	Zelf-Flow ervaren-Na overwinningsgevoel verlangen om nogmaals te ervaren. Soort van drugs	B: Ja, ja. A: Soort van drugs.
38	Soort van drugs ja? En bij jou?			C: Ja zeker weten.
39	Jij zit ook aan de drugs?			A,B,C: (Lachen). A: Ik heb gebruik gewoon drugs. Dit is dan mijn drugs of zo.
40	Ja mooi, een natuurlijke drugs. Die gewoon vanuit jezelf komt. Je had het net over het doel he, dat je echt ergens naar toe werkt. In hoeverre is een doel voor jullie belangrijk als je ergens mee bezig bent?	27	Zelf-Doel-Belangrijk zodat je weet waar je naartoe werkt	B: Ik denk dat dat wel heel belangrijk is omdat je dan weet ik werk ergens naar toe. Je kunt altijd, ja je hebt gewoon iets om naar toe te werken. Weet je wel. Je bent niet in het

				niets aan het werken.
41	Hm hm. Heb je wel eens ervaren dat je geen, dat het doel niet duidelijk was?			B: Ehm ja. A: Ja als je begint met eh bijvoorbeeld schrijven of zo. Het is heel muzikaal nu even, valt me wel op..
42	Ja ja, dat is goed. Dat lijkt mij logisch, is een muzikale opleiding dus eh.	28	Zelf-Doel- Beginfase van nummer schrijven nog geen doel	A: Ja maar als ik bijvoorbeeld op mijn kamer zit en ik zit achter mijn keyboard en ik begin te schrijven dan heb ik niet zo iets van nou eh vanavond om half een heb ik dat nummer af en dan eh neem ik em op en dan eh nee dat is, eh dit kan en dit kan en dit is tof en als je dan wat hebt dan ga je het uitwerken en dan wordt het opeens een doel. Maar ik merk het altijd aan de begin fase van een nummer schrijven of zo dat dat nog geen doel heeft.
43	Hm hm. En heeft dat een bepaald effect?	29	Zelf-Doel- Geen doel in het begin zorgt voor vrijheid van denken en	A: Eh ja, Vrijheid van denken gewoon. Je begint gewoon een bepaald stuk niet met het doel van dat moet daarin passen of zo, nee je schrijft echt wat je zelf tof

			leukste ideeën	vindt en daaruit komen meestal ook de leukste ideeën.
44	Dus dat werkt eigenlijk bevrijdend voor jou als in het begin het doel nog niet helemaal vast staat?	30	Zelf-Doel-Geen doel hebben werkt soms bevrijdend. Je bent niet echt bezig met waar het naartoe gaat en eindigt.	A: Ja maar dat zorgt er ook voor dat ik echt echt, ja als ik het op zou schrijven ik echt kasten vol met muziek heb wat ik nooit uitgebracht heb, wat ook nooit gaat gebeuren omdat het super slecht is. Maar een keer in de zoveel tijd heb je even een doorbraak en ehm... B: Ja soms kan het ook heel bevrijdend werken als je geen doel hebt. Dat je gewoon ergens aan begint maar niet echt bezig bent met waar eindigt, waar het naar toe gaat.
45	Hm hm.	31	Zelf-Doel-Het hebben van geen doel is soms moeilijk	C: Soms is dat wel moeilijk hoor. Krijgt ... en zo dit ook te horen?
46	Nee.			C: Oké dan heb ik er ook nog wel eentje. A: (Lacht).

		32		C: Altijd als ik naar ... luister dan heb ik echt helemaal geen doel meer voor ogen. Dan heb ik altijd, ik kom altijd echt met iets heel serieus aan, dan wil ik echt weten wat ik moet gaan doen bijvoorbeeld en ik loop naar ... toe, ik stap zijn hokje in weet ik veel waar die zit en dan vraag ik het aan ... en op de een of andere manier verandert hij dan mijn vraag in een soort van nog een vraag een hele andere vraag die er op aan sluit, dan draait ie die om en geeft ie daar antwoord op zeg maar en dan ga je ook echt, loop je met een glimlach naar buiten zeg maar en dan denk je: <i>he?</i> A, B, C: (Lachen). C: Wat? Nou weet ik nog steeds niet wat ik moet doen!
47	En dan? Wat denk je dan als die glimlach voorbij is?	33	Zelf-Doel-Opgeven als het doel niet duidelijk is	C: Ja dat weet ik niet , dan geef ik het gewoon op.
48	Dan geef je het gewoon op.	34	Zelf-Doel-Aan iemand anders (dan docent) informatie vragen om doel helder te krijgen	C: Ja of ik vraag het aan iemand anders.
49	Maar het motiveert je niet om lekker aan de slag te gaan?	35	Zelf-Motivatie-Demotiverend wanneer doel	C: Nee dat motiveert me niet.

			niet duidelijk is	A,B,C: (Lachen)-
50	Wat zorgt er voor dat je gemotiveerd bent? Op zo'n moment he, je krijgt een opdracht van school en ... gaat dan zo werken zeg maar. Wat helpt jou wel om eh gemotiveerd die deur uit te stappen?	36	Zelf-Motivatie-Motiverend wanneer einddoel duidelijk is	C: Om echt dat einddoel te zien, waar ik naar toe ga werken en dat vond ik heel erg leuk in ons eerste jaar. Om eerlijk te zijn ons eerste jaar vond ik ons beste jaar, eigenlijk. A: Bij C: Bij ja. Ik vond het leuk want dan kregen we aan het einde van, halverwege het jaar, we hadden zeg maar een project van een half jaar en dan zat er een eindopdracht aan gekoppeld van eh, een soort van wedstrijd werd het zeg maar. De beste die gaat dan eh, die mag dan op een festival spelen. Zo'n opdracht was het. Dus iedereen was ook super gemotiveerd en als ik nou naar al die demo's luister vond ik het creatief gezien echt veel beter dan eh al die andere jaren als ik naar al die demo's luister.
51	En hoe komt dat?			C: Ik denk dat dat komt door die wedstrijd. Iedereen wou winnen, iedereen was heel creatief bezig.
52	En ze wilden winnen vanwege wat ze konden winnen of gewoon vanwege het winnen? Vanwege de beloning zeg maar.			C: Vanwege de beloning inderdaad en eh. B: Ik denk dat het ook wel te maken heeft met de samenstelling. Iedereen kon elkaar beter vinden. Dat was het tweede jaar waar je het nou over hebt. Maar in het eerste jaar heeft iedereen al beetje met elkaar gespeeld zeg maar, dus een beetje aftasten. En in

				het tweede jaar heeft iedereen elkaar ook beter gevonden dus dan krijg je ook muzikaal betere matches zeg maar en dat hoor je ook wel terug in de opnames.
53	Ja. Hm oké. Dus voor jou is het wel heel belangrijk dat het doel duidelijk is?			C: Ja ik vind dat op bepaalde momenten wel fijn. Tenminste ik kan even niet bedenken wanneer ik het niet fijn vind als eh maar eh.
54	Ja want je beschrijft het wel anders denk ik. Want jij hebt het over opdrachten die je krijgt van school en wat jij net beschreef is dat je gewoon aan het schrijven bent.			A: Is kleiner.
55	En dan is het oke als je een beetje af wijkt en oh uiteindelijk het doel komt wel naar boven. Hoe ervaar jij dat als je een opdracht krijgt van school en je stapt dus bij een bepaald persoon de kamer in en je vraagt van hoe zit het nou ook al weer, dit is mijn vraag en help mij en je gaat naar buiten en je denkt nou weet ik het helemaal niet meer. Heb je dat wel eens zo ervaren?			A: Ehm ja met ... natuurlijk, maar ehm, heb ik dat zo ervaren?
56	Dat hoeft niet he. De een heeft daar meer behoefte aan dan de ander.			A: Ja, nou ik ben vanuit mezelf nogal chaotisch ingesteld. Ik plan afspraken over elkaar heen en ik vind alles leuk dus ik neem ook alles aan, maar het gebeurt ook wel eens dat ik die afspraak om een uur heb, dus dan moet ik dingen gaan op delen en ehm nou zo dus. Ik vind het wel prettig, ik ben in die zin net een klein kind, ik moet het echt in hap bare kleine brokjes hebben van eh dit doen we. Als er echt een opdracht is die ik moet doen waar ik zelf, waar

		37	Zelf-Motivatie-Doel nodig bij extrinsieke motivatie	ik dus geen motivatie voor heb, dan heb ik dat nodig.
		37.1	Zelf-Motivatie-Doel niet nodig bij intrinsieke motivatie	Een opdracht moet ik echt helemaal te gek vinden, dan heb ik dat niet nodig. Dan ga ik dat zelf wel op zoeken of zo. Bij het zoeken van een stage, ik noem even een voorbeeld, dan heb ik wel motivatie dus eh dan ga ik daar wel voor zoeken.
57	Ja, hm hm.			A: Maar bijvoorbeeld nu, we moeten een festival organiseren en die is over vier maanden pas en alles wordt eigenlijk al vanuit een andere afdeling verzorgt, alle ideeën. En afgelopen week hebben we voor niks ideeën bedacht, dingen uitgewerkt, die kunnen we nu allemaal weg gooien. Dus daar heb ik nu heel weinig motivatie voor. Ja en elke keer als ik het nu vraag weet je wel dan ja <i>euhhm ja je kunt toch een beetje ideeën maken.</i> Dus ja ik zit gewoon de rest van de tijd..
58	Niet concreet genoeg?			A: Nee, nee dit is dan weer iets wat ik niet zo leuk vind om te organiseren. Omdat, het doel is

				er wel maar er zijn zoveel onzekerheden omdat je met zoveel verschillende factoren bent. Die mensen doen dat en die mensen doen dat, maar wij, ja.
59	En het is verder weg. In de zin van over vier maanden of maakt dat ook iets uit dat het oh dat is dan pas?			A: Ja.
60	En ervaren jullie hetzelfde, minder gemotiveerd bij dit project?			B: Nee, want ik zit bij de instrumenten dus wij gaan zelf nummers schrijven.
61	Oh oké, dus dat is weer heel iets anders.			B: Ja dat is heel iets anders.
62	Dus jij zit eigenlijk bij waar jij ook wilt zitten (lacht)?			A: (lacht), ja!
63	Nou ja dat is dan jammer. Wat heb jij nodig waardoor je wel gemotiveerd zou raken? Want je zei net ja hebben we dingen voor niks bedacht en moeten we weg gooien.			A: Ik heb hapbare brokjes nodig om het even heel kort te zeggen. Ik heb gewoon drie, vier opdrachten nodig waar ik echt wel zoet mee kan zijn en het enige wat het probleem is, is dat we met tachtig mensen op een opdracht zitten waar twee mensen echt wel voldoende voor zijn. Dus er zijn te veel mensen, er zijn te weinig opdrachten. Dus wie doet wat en het is allemaal heel onduidelijk. Het is echt zoeken, wat doe ik nou, doe ik niet te veel, wat is er al gedaan. Dus het is nu meer een onderzoek naar wat iedereen aan het doen is dan dat we daadwerkelijk iets aan het doen zijn.
64	Oké.			A: Dus voor mij zou het gewoon lekker zijn (klopt op de tafel) te gek.
65	En daar ga je mee aan de slag.			A: Ja.
66	En hoe zit het dan met eigen inbreng. Zelfsturing , dat je zelf kan bepalen wat je doet,			A: Tot wat?

	welk genre als je een nummer gaat schrijven of gaat performen, waar het evenement plaats vindt. In hoeverre is dat voor jullie van belang? Dat je dus zelf inbreng hebt.			
67	Tot whatever. Projecten op school, je eigen band.			B: Ja, ja. Bijvoorbeeld met song-writen, je begint gewoon, weet je wel, je begint zelf, je hebt je eigen instrument natuurlijk en daarna komt er iemand anders bij zitten en die voegt daar iets aan toe weet je wel. Maar je bent zelf de gene zeg maar die zelf de eerste stap zet zeg maar.
68	Ja.			B: En dat doe je wel zelf. Je hebt niet iemand die dan zegt je doet dit en je doet dat.
69	Hm hm. En eh vind je dat fijn of vind je dat niet fijn?	38		B: Nou in een nummer samen stellen vind ik dat heel fijn ja.
70	Waarom?	39		B: Ehm nou omdat iedereen heeft gewoon zo zijn eigen inbreng zeg maar.
71	Hm hm. En wat voor effect heeft dat als je eigen inbreng hebt?			B: Ehm..
72	Op je product of op jezelf of op hoe je daar tegenaan kijkt.	40	Zelf-Eigen inbreng-Product voelt anders als het van jezelf is	B: Ehm.. C: Sowieso omdat het van jezelf is dan voelt dat product natuurlijk ook een beetje anders.

		41		A: Je hebt een soort van collectief doel met een band en ehm, je probeert zeg maar met z'n allen ehm dat doel werkelijkheid laten worden. Dus je bent echt samen bezig met een doel en als dat dus lekker loopt dan heb je dus een band...
73	Ja...			A: Je, nee...
74	Oh je weet het niet meer?			A: Ja ik loop heel stoer te doen B: (Lacht). C: (Lacht). A: (Lacht).
75	Ja... Jongens nog even volhouden.			B: Je het is dus wel een collectief zeg maar, je hebt wel verschillende factoren die natuurlijk een andere inbreng geven. Weet je wel, mensen hebben andere invloeden, andere meningen, andere smaken.
76	En wat zorgt dat dan voor? Wat komt er dan uit?			B: Ja of iets totaal anders dan wat je dacht of iets wat je al had gedacht zeg maar.
77	Hm. Vind jij het belangrijk om zelf eigen inbreng te hebben? In dat wat je doet?	42	Zelf-Eigen inbreng-Werkt motiverend	C: Ja ik denk wel dat dat een enige vorm is van motiveren. In ieder geval een motiverende factor is denk ik. Als je je eigen steentje hebt bij gedragen aan het product.
78	Waarom?			C: Ja waarom ben je er anders mee bezig?
79	Ja want er zijn natuurlijk wel eens momenten vanuit school dat dingen moeten en bepaald worden, denk ik he, ik weet niet hoe jullie school			C: Ja maar meestal gaat dat toch bij ons op school ook een beetje over jezelf. Zeg maar als je bij wijze van spreken een opdracht krijgt van eh wat we

	in elkaar zit maar ik neem aan dat er ook wel projecten zijn van nou jongens zo moet het en ga er mee aan de slag.			dan in het eerste jaar hadden dat we dan een twee nummers van Elvis moesten veranderen in een andere stijl. Kon je zelf kiezen welke stijl het wordt, kon jezelf verzinnen wat voor partijen je er over speelde. Dus je draagt altijd wel je steentje bij.
80	Hm ja.			C: Ook al is het een SLB opdracht (lacht), die we laatst moesten doen, dan moet je toch ook weer over jezelf vertellen, waarom jij dan gemotiveerd was voor deze opleiding, waarom jij deze opleiding eigenlijk hebt gekozen.
81	Nou vertel.			C: (Lacht). Nou bij mij is het effe een moeilijk verhaal. eerst? (Lacht). B: (Lacht).
82	(Lacht).			B: Eh waarom ik voor deze opleiding heb gekozen. Ik heb eerst auditie gedaan voor twee andere opleidingen, ben ik toen afgewezen, maar ik wilde gewoon heel graag iets met muziek doen en ik dacht dat dit de goede mogelijkheid was, anders had ik nou wat totaal anders gedaan, dus. En deze was net nieuw, dus daarom heb ik daarvoor gekozen.
83	Hm oké. En je dacht? Of denk je dat nog steeds?			B: Wat?
84	Dat dit de goede oplossing of mogelijkheid was.			B: Ja, ja.
85	En jij?			A: Ik eh, wegens gebrek aan motivatie ben ik na mijn middelbare school naar bouwwerk gegaan, wat een logische keuze was omdat mijn pa dat kon regelen en zo en ehm daar heb ik me toen een half jaar ontzettend ongelukkig gevoeld en echt niets gedaan

				wat ik leuk vond en ehm maar ondertussen was er mijn bandje. En had ik nog steeds de achterliggende gedachte oh muziek dat zou ik zo graag doen, maar ik heb mijn opleiding niet gehaald dus dat zou gewoon niet gaan tot ik op een dag een dakraam aan te tikken was en ehm mijn vriend mij belde en mijn eerste reactie was een beetje verontwaardigd van ja gast als ik eh, ik moet nog dit en dat afmaken.
86	En hij belde jou om wat?			A: Om eh te zeggen dat er nog een auditie mogelijkheid was en ik vond het wel apart want ik had, nou ja maakt ook allemaal niet uit. Uiteindelijk was ik toch gegaan, moest ik een EQ test doen om binnen te komen, allemaal gelukt en uiteindelijk aangenomen en daar was ik heel blij mee.
87	Hm hm.			A: Toen kon ik wel gewoon gaan doen wat ik leuk vond.
88	Ja. Toen kon je gaan flow en.			A: Toen kon ik gaan Flow en! Nee maar ik kan wel zeggen dat ik weer gelukkig ben als je het zo wil zeggen. Er was echt een tijd dat ik dacht van wat doe ik hier, dat is toch allemaal niet nodig. Maar goed. Niet eh ik wilde niet door of zo maar eh, ja nu heb ik weer een deel zeg maar.
89	Ja.			A: Nou is alles weer specifiek meetbaar. A,B,C: (Lachen).
90	(Lacht). Jeetje jongens!			C: Je wordt er helemaal rood van! Ja ik heb precies hetzelfde. Eigenlijk hiervoor een jaar ICT gedaan waar ik net als ook zwaar depressief van werd, maar ik moest dan gelukkig geen

				dakraam monteren (lacht). A: (lacht). Klootzak. C: Maar ik had het daar echt niet naar mijn zin. Ik ben zelf echt een mensen persoon. Ik vind het heel leuk om met mensen te praten. Heel leuk en gezellig en bij ICT, tenminste of ze zijn zo allemaal of het was alleen bij die opleiding, maar echt allemaal autisten. Je kon niet echt gezellig een gesprekje voeren of zo. Die waren de hele dag een spelletje aan het spelen. Dat ging gewoon helemaal nergens over. Ik had het gewoon helemaal niet naar mijn zin. En toen deden twee bandleden van mij en auditie en toen ben eigenlijk een beetje per ongelijk aangenomen.
91	Per ongeluk?			C: Ja ik deed zelf helemaal geen auditie, ik werd zelf eigenlijk gewoon een beetje gevraagd om deze opleiding te gaan volgen.
92	Ze.			A: Flow!
93	Jaha!			A,B,C: (Lachen).
94	Is toch lekkere feedback die je dan ontvangt?			C: Ja klopt, de rest van het jaar word je wel af gezeken maar..
95	He ik heb nog een paar vragen ehm weer effe terug naar die flow ervaring die jij net beschreven hebt en jij, jij niet he?			B: Nee.
96	Wil je nog je flow ervaring beschrijven?	43	Zelf-Flow ervaring- Tijdens improviseren met verschillende muzikanten met de flow	B: Ehm ja er is niet echt een specifieke die ik zou weten. Ik weet bijvoorbeeld wel als je aan het improviseren bent met een jam avond, worden verschillende muzikanten bij elkaar gezet. Die hebben nog nooit met elkaar samen

			mee	gespeeld waarschijnlijk. En dan ga je iets maken wat je van te voren nog niet weet wat zeg maar. En op dat moment ga je eigenlijk gewoon met de flow mee. Het is echt go with the flow. Je begint ergens en dan.. A,B,C: (Lachen)-
97	(Lacht). Jullie gaan dadelijk echt zo naar buiten (maakt een beweging met armen) flowend!			B: (lacht). Ik denk gewoon even de termen erbij. Ja maar het is wel zo.
98	Ja dus je laat je mee voeren met dat wat er gebeurt.	44	Zelf-Flow ervaring- Spontane gebeurtenis. Je ziet wel wat er gebeurt	B: Ja precies en er is ook niks afgesproken en dat is het mooie weet je wel. Er is niet afgesproken kom we gaan dit doen, jij begint dit of zo. Maar je kijkt gewoon waar je uit komt zeg maar. Ja je ziet wel wat er gebeurt.
99	Ja. En wat doet dat met jou?	45	Zelf-Flow ervaring-Door jamavond in de flow	B: Ja je raakt niet echt in een trance maar wel, ja effe kijken, effe in een andere, ja inderdaad in de flow
100	Ja of in trance. Het is zoals je het wil zeggen.			B: Ja.
101	Dus je gaat helemaal op in dat wat je aan het doen bent.	46	Zelf-Flow ervaring-Niet meer bewust van uiterlijk Zelf-Flow ervaring- Volledige concentratie	B: Ja ik ben niet meer bezig met hoe mijn haar zit of zo. A: Ja maar wel volledig

		47		geconcentreerd.
102	Ja hoe zit dat met die concentratie van jullie? Ben je dan helemaal gefocust als je gewoon in je eigen flow dingetje zit?	48	Zelf-Concentratie- Je wilt dat waar je mee bezig bent goed gaat, dus bezig met concentreren Zelf-Concentratie- Altijd momenten van pauze	A: Ja je bent wel echt met een ding bezig. Het is waarvoor jij op dat moment bezig bent. Daar zet je je wel ontzettend voor in, dus. Je wilt dat het goed gaat dus je bent uiteraard bezig met concentreren. B: Je hebt toch altijd wel momenten zeg maar, dat je even een momentje hebt van weet je wel, effe pauze of zo en dat je er dan weer in zit zeg maar.
103	En die pauze is dus dat je even uit die concentratie bent?	49	50	B: Nou niet echt uit maar wel bijvoorbeeld, als je als muzikant bijvoorbeeld als je het publiek effe in kijkt dan is het effe een momentje van eh....ja je raakt er niet helemaal uit maar, anders ga je er te veel in zitten.
104	Dat is dan niet..	51	Zelf-Concentratie- Te veel concentratie zorgt er voor dat je niet meer bezig bent met hoe je overkomt op anderen. Dat is wel	B: Ehm ja als je echt er alleen maar mee bezig bent dan ben je niet bezig met hoe je bijvoorbeeld over komt op de mensen die naar je kijken.

			belangrijk	
105	En dat is dan toch belangrijk?	52		A: Ja, ik denk het wel.
106	Wat wilde jij zeggen?	53	Zelf-Flow ervaring- Samensmelten met de band en het publiek	C: Nou ik heb dat dan weer anders. Bijvoorbeeld een keer heb ik een optreden gehad met mijn bandje en toen voelde ik me zeg maar op een gegeven moment, ik had een keer interactie met het publiek gemaakt, weet ik veel ik weet niet eens mee hoe het ging, ik vroeg gewoon aan ze hoe het ging en het volgende nummer weet ik veel wat er allemaal gebeurde, maar ze reageerde allemaal heel erg enthousiast er op zeg maar. Dus je voelt op gegeven moment alsof je band, waarmee je eigenlijk al een band en een flow mee hebt, dan voel je op een gegeven moment ook een met het publiek. Alsof je eigenlijk niet meer aan het optreden bent voor het publiek maar dat je samen met het publiek een optreden aan het geven bent of zo. Zo moet je het bekijken, maar eh, wat wilde ik nou eigenlijk zeggen...maar dat is niet hetzelfde als wat jij had. Jij ging echt uit de flow toen je het publiek aan keek. B: Ja niet echt er uit maar.
107	Ja je raakt je bewust van dat iemand jou aan het bekijken is denk ik.			B: Ja ik denk de beste performer tenminste naar mijn mening die daar mee om is gegaan is Freddy Mercury want die ging helemaal in de flow mee, maar die nam het

				publiek ook mee in de flow.
108	Hm hm.			B: Dat ging ook wel mee.
109	Ja, maar dat zag je ook met die jongen in dat filmpje he, die wilde eigenlijk ook mensen er in mee krijgen in zijn eh, in zijn loop actie.			C: Maar hij pakte het niet zo slim aan.
110	Nee, dat kun jij natuurlijk beter. Wat zei je?			C: Hij zei toch, wil je me achtervolgen?
111	Het was niet meer spontaan. Net zoals je zou zeggen tegen het publiek: <i>willen jullie nu voor mij applaudisseren?</i>			A,B,C: (Lachen).
112	Ehm laatste vraag. Jullie hebben het al wel een beetje benoemt maar misschien kun je het nog even kort aanstippen van eh wat heb je nodig om in de flow te raken?			A: Je wou het kort geformuleerd hebben? (Lacht).
113	Ja dat is voor jou moeilijk he (glimlach)?			A: (Lacht).
114	Nee, nee zeg gewoon wat jij nodig hebt om tegen mij te vertellen of tegen ons.	54	Zelf- Voorwaarden flow ervaring- Totale zekerheid van wat je gedaan hebt, bereiken van je doel, er achter staan dat zorgt voor flow Zelf- Voorwaarden flow ervaring- Spontaan. Wanneer je het niet verwacht dan	A: Ehm, nee Totale zekerheid van wat je gedaan hebt, je hebt je doel bereikt en ehm dat geeft een overwinningsgevoel en ehm totaal eens zijn met wat je aan het doen bent en ehm ja goed. C: Ik denk dat de meeste flow heel onverwachts komt en ehm voornamelijk heel spontaan is. Je kan zoiets denk ik niet

		55	ultieme flow	kweken. Maar ik denk dat op momenten dat je het juist niet verwacht er heel iets gaafs gebeurt, dat dat eh de ultieme flow is.
115	Hm hm. En wil je daarmee zeggen dat je nu eigenlijk niks kan zeggen van wat je nodig hebt om flow te ervaren? Ik vraag aan jullie wat je nodig hebt om flow te ervaren, dus bijvoorbeeld totale zekerheid, de mensen om je heen.	56		C: Persoonlijk denk ik dat als flow onverwachts komt misschien een heel grotere flow gevoel geeft dan.
		57	Zelf-Voorwaarden flow ervaring-Zonder voorbereiding geen magisch moment	A: Ja want kijk met voorbereiding dan. Je kan met je band het podium op gaan en niet voorbereiden en dan weet je gewoon al zeker dat het niks, dat het geen magisch moment gaat worden. C: Oh nee maar dat bedoel ik niet, ik bedoel..
		58	Zelf-Voorwaarden flow ervaring-Goede voorbereiding en zeker van je zaak Zelf-Voorwaarden flow ervaring-Afhankelijk van hoe je je voelt en hoe zeker je bent	A: Ik bedoel zeg maar net als een flauwe kick, ook al komt ie dan misschien spontaan. Je kan van te voren echt wel heel goed voorbereidt zijn en zeker van je zaak zijn, kijk dan heb je al een bepaald aantal dingen die heb je zeker gesteld. Of de flow komt of niet, ja dat ligt er een beetje aan hoe je je die avond voelt en hoe zeker je dan bent.

		59		C: Ja ik bedoel, ik probeer even dat voorbeeld te zien, ik stond daar op het podium toen en ik verwachtte niet dat dat hele publiek met me mee zou gaan. A: Je had wel al een aantal factoren voorbereid. C: Tuurlijk. Ja, nee, maar ik bedoel, je bent het natuurlijk wel aan het voorbereiden maar het spontane..
116	Ja, ja oké het ontstaat dan.			C: Je verwachtte niet dat iedereen met je mee ging. A: Ja, oké.
117	Ja en dat creëerde bij jou een goed gevoel. Maar het is waarschijnlijk wel dat je met de juiste mensen op het podium staat en ehm dat je er zin in hebt of eh weet je wel, dat zijn dingen die er voor kunnen zorgen dat je..	60	Anderen- Voorwaarden flow ervaring- Juiste mensen op het podium	C: Dat heeft er alles mee te maken. Bij wijze van spreken heeft zelfs het licht er mee te maken.
118	Hm hm.			C: Ik heb bijvoorbeeld een keer, het bandje van dat toen ging optreden, die hadden ventilators voor op het podium staan en ja het is een heel stom voorbeeld hoor maar het ziet er toch heel veel heftiger uit als je die haren zo ziet vliegen dan dat je zelf laat vliegen. Ja toch? B: Ja. C: Dat vond ik ook heel apart. Het had wel iets. Ik denk dat mensen daar ook heel anders naar kijken dan dat dat zonder

				is-
119	Hm hm, oké en jij?	61	Anderen- Voorwaarden flow ervaring- 1 ^e en 2 ^e jaar studenten tijdens het spelen van een nummer op je vingers zitten te kijken, absoluut geen mogelijkheid om in de flow te komen	B: Ik denk dat de omgeving ook heel belangrijk is. Als wij bijvoorbeeld een nummer moeten spelen voor alle eerste en tweede jaars, die zitten dan allemaal in een ruimte, allemaal op jou vingers te kijken, elk nootje, elk beweginkje. Dan zit ik echt absoluut niet in de flow.
120	Hm hm. Omdat?	62	Anderen- Voorwaarden flow ervaring- Comfortabele situatie. Wanneer mensen naar je komen kijken die het super vet vinden om jou te zien. Dan wel flow ervaring	B: Ehm -omdat je dan, ja het is niet echt een comfortabele situatie. Tenminste voor mij is dat niet zo, terwijl als jij daar bijvoorbeeld gewoon zou staan met een band en er zijn bijvoorbeeld een paar mensen die het het super vet vinden om jou te zien, dan zit je er juist wel in.
121	Ja dat zij voor jou komen.			B: Ja.
122	En dat ze naar jou willen komen kijken en luisteren.			B: Ja.
123	En met die studenten van het eerste en tweede jaar, die kijken meer van hm doet ie het wel goed of..			B: Ja, ja.
124	Hm oké.			B: Ik denk dat dat wel bepalend is.
125	Dan echt mijn aller aller laatste vraag. Als jullie flow			C: Ja, ja.

	hebben ervaren, als je zo kunt voorstellen oh ja toen heb ik flow ervaren, hoe kijk je dan terug op dat moment? Als je überhaupt wel eens terug kijkt. Snap je wat ik bedoel?			A: ehm. C: Ja ik zit even na te denken.
126	Ja het zijn moeilijke vragen he (lacht).			A: Ja ik krijg een stel vragen, die krijg ik nooit meer. Vind ik wel leuk. Dat is wel een compliment.
127	Zo maak je nog eens wat mee in je leven (lacht).	63	Zelf-Terugblik- Onzeker of flow ervaring nogmaals zal plaatsvinden	C: Ik vraag me eigenlijk na zo'n moment constant af, zal ik dat nog een keer ervaren van eh zoals je de volgende keer precies hetzelfde meemaakt dat die flow dan misschien minder fantastisch is.
128	Hm hm.			C: Dan dat je hem zelf toen hebt ervaren.
129	Vraag je jezelf dat af of ben je daar bang voor?	64	Zelf-Terugblik- Na een flow ervaring iets nieuws uitvinden om weer flow te ervaren	C: Ehm.... Stiekem ben ik daar wel bang voor. Ik denk dat het misschien dadelijk saai tussen twee haakjes begint te worden, dat je weer iets nieuws moet vinden om die flow terug te vinden.
		65	Zelf-Terugblik- Je kunt flow niet afdwingen	B: Ik zou het ook wel, als je terug kijkt op die flow zeg maar en je zegt nou volgende week dan heb ik weer een optreden en dan wil ik dat weer precies zo hebben, maar dat lukt niet want elke keer is toch weer anders. Elke keer als je op het podium staat is toch weer anders.

130	Maar als je terug kijkt heb je dan wel zoiets van ja heb ik wel zin in om dat nog eens te ervaren?	66	Zelf-Terugblik- Het werkt verslavend	A: Ja, ja is een soort drugs. Als je dat gevoel hebt gehad dan is het geslaagd, jezus weet je wel dan wil je het nog eens mee maken. Ah dat wil nog wel keer, ik wil dat elke training zo gaat. Tuurlijk als je terug gaat naar wat gelukt is dan is het te gek, dus dan wil je dat echt nog wel een keer ervaren.
131	En hebben jullie als je daarop terug kijkt dat je denkt van ja ik heb me ook wel weer ontwikkeld ? Ik ben een stapje hoger gekomen, ik ben weer een level verder zeg maar, als je terug kijkt naar je flow ervaring? Zoals jij, dat je het publiek dan hebt mee gekregen, als je daarop terug kijkt denk je dan van nou dat heb ik toch weer mooi gefikt eigenlijk?	67	Zelf-Terugblik- Gevoel dat je even gegroeid bent na flow	C: Je hebt het gevoel als of je over een bepaalde drempel heen bent gekomen en je wilt natuurlijk proberen om de drempel daar verder op ook over te komen. Dus inderdaad je hebt gevoel dat je even gegroeid bent. Tenminste dat denk ik wel.
132	Ja, ja.	68		A: Die keer dat ik flow had was dan in bandformatie dus en zeker een stukje flow gehad hebt dan is dat ook weer een collectief geheel geweest en eh het publiek vond het dan waarschijnlijk wel tof, want die mensen die echt in de flow zitten en echt behoeven wat zij op dat moment tof vinden, vindt het publiek meestal ook tof en alle keren dat ik dat gehad heb vond het publiek het ook tof dus.
133	Heel veel tofheid, ja.			A: Heel veel tofheid ja (lacht).

		69	Zelf-Terugblik- Treed op voor het publiek, als zij tevreden zijn dan wil je dat vaker doen	Maar- ehm het collectieve doel van de band is ook weer een stukje ehm . Je wilt iets voor de mensen spelen, iets voor de mensen neerzetten en als het zo'n avond gelukt is dan wil je dat natuurlijk vaker doen.
134	Ja, maar heb je dan het idee van he het is me gelukt, de vorige keer is het me niet gelukt dus ik ben weer iets verder gekomen in mijn vak?			A: Ja, nou... eh
135	Of kijk je daar niet zo naar?	70	Zelf-Terugblik- Bereiken van doel samen met de band zorgt ervoor dat je het nogmaals wilt ervaren	A: Nee, ja ik heb het meer over het doel zeg maar, dus als ik het weer over een band doel heb dan en waarin ik flow heb ervaren en het publiek heeft het ook zo ervaren dan dan is het doel van de band ehm , er is al een stukje bereikt van dat doel en dat geeft ook weer een goed gevoel dus je wilt het de volgende keer ook.
136	En voor jou jezelf, jezelf als persoon, als artiest? Want jullie hebben het heel veel over de band he, jullie spelen in een bandformatie dus dat begrijp ik ook wel maar voor jou persoonlijk, dat jij daar met dat publiek. Denk je dan van dat hebben wij als band goed gedaan of kijk je ook persoonlijk naar jezelf van nou?	71	Zelf-Terugblik- Tevreden over prestatie van zichzelf	C: Dat heb ik effe goed gefikst! A,B: (lachen).
137	Ja!	72	Zelf-Terugblik- Het optreden is een	C: Ja zo had ik dat wel eventjes maar uiteindelijk bekijk je het toch weer als

			collectieve gebeurtenis. Je doet het samen met je band	groep, je doet het toch met z'n allen. Als ik in mijn eentje had gestaan had ik het ook niet.. dan was het waarschijnlijk niet zo overtuigend geweest als met de hele groep.
138	Oké.	73		C: Maar inderdaad, je hebt toch weer zelf je steentje bij gedragen aan het geheel.
139	Ja.			A: Nou ik heb meestal zo iets van nou zonder mij hadden ze het nooit gered of zo (lacht). B,C: (Lachen).
140	Dat mag ook. Dat mag jij hebben (lacht).			A: Nee (lacht).
141	Oké, hebben jullie nog iets te vertellen? Willen jullie nog iets toevoegen?			C: Leuke schoenen.
142	Dank je.			A,B,C: (Lachen). A: Nou ik weet zeker dat ik deze vragen nooit meer zou krijgen. B: Ja ik vond het wel een heel apart discussie onderwerp eigenlijk. Zou je niet snel vaker mee maken denken. C: Ja wel cool.
143	Oké, dank jullie wel.			

Fase 3. Interview 17.10.2011**Studenten derde jaar studenten Rock City Institute ROC Eindhoven****1: 9.2**

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
--	-------------	--	-------	---------------

3: 9.1**5: 9.3**

1	Jullie hebben net een filmpje gezien en mijn vraag of jullie wel eens flow ervaren?	1	Zelf-Flow ervaren- Enkele keer	A: Ja, maar wel een enkele keer. Het is niet dat ik het vaak beleefd heb of zo.
2	Hm hm.	2	Zelf- Voorwaarden flow-Goed voorbereidt	En waren we het podium op gegaan en we hadden ons zo goed voorbereidt dat ik precies wist wat ik ging doen. Eigenlijk was alles al vrij van te voren, het bedje was eigenlijk al opgemaakt en ik hoefde er alleen nog maar in te gaan liggen en te gaan spelen in dit geval.
		2.1	Zelf-Einde flow-Na het spelen gevoel van wakker worden	En ik was even weg of zo. Toen ik eenmaal klaar was met spelen voelde ik het ook als wakker worden.
3	Hm hm.	3	Zelf- Voorwaarden flow- Vertrouwen in mezelf en de band	A: En dat heb ik met mijn eigen band nog een keer gehad, was ook op school en dat was in een kleine café setting zeg maar en dat liep ook zo goed en we waren zo overtuigd van onze eigen ding dat ik eigenlijk ook best op de band kon leunen, want ik kon bijna niet de fout in gaan en toen was ik ook even weg inderdaad.
4				

5	En kun je dat iets concreter beschrijven wat je bedoeld met dat je weg was?	4	Zelf-Flow ervaren-In de muziek zitten. Alles voelen	A: In de muziek zitten. alles voelen.
		5	Zelf-Flow ervaren-Een worden met de muziek	A: Ja een worden met de muziek
6	Een worden met de muziek. Maar wat is dat dan precies waardoor dat gebeurt?	6	Zelf-Flow ervaren-Vooraf veel met jezelf bezig	A: Ik denk dat dat, je hele lichaam bereidt zich voor op zo'n optreden. Je bent vol met zenuwen, je bent bang dat je fouten gaat maken, je bent dus eerst heel veel met jezelf bezig, zoals je net al zei,
		6.1	Zelf-Flow ervaren-Op een gegeven moment ben je in dienst van de band. Je speelt samen en je wordt verrast door elkaars muzikale invloeden	en op een gegeven moment merk je oh ik ben in dienst van de band aan het spelen. We zijn het met elkaar aan het doen en op een gegeven moment dan eh word je dus verrast door elkaars muzikale invloeden op zo'n moment.
			Zelf-Flow ervaren-Wanneer je je bewust wordt van wat je aan het doen bent	En juist wanneer je je bewust wordt van wat je aan het doen bent op het podium en je ziet hoe het publiek reageert word je ineens

		6.2	en ziet hoe publiek reageert, word je ineens vrij en valt er een deken van me af. Dan zit ik in de muziek	heel vrij en oh dit is toch wel te gek en dan voor mij valt er dan een deken van me af en dan zit ik in de muziek of zo.
7	Hm hm. Herkennen jullie dat?			
8	En vertel eens wat je herkent.	7	Zelf-Flow ervaren-Eventjes helemaal vrij voelen	C: Dat gevoel herken ik heel erg. Zoals je zei dat deken dat van je af valt, dat lijkt me toch, ja ik kan het meer omschrijven dat er een stuk lood van je been af gaat. Dat je je helemaal vrij voelt, eventjes, een beetje.
		8	Zelf-Flow ervaren-Vrij gevoel over een langere periode ervaren (een jaar)	C: Ik weet niet zeker of ik precies hetzelfde heb meegemaakt op die manier maar ik weet wel een soort gelijk gevoel heb ik gehad over een langere periode. Dat was eigenlijk een periode van een jaar denk ik zelfs.
		9	Zelf-Flow ervaren-De hele tijd met mijn hoofd bij gitaar spelen, niet meer met school (vorige opleiding) bezig	C: Het hele jaar heb ik eigenlijk zo goed als verpest omdat ik eigenlijk constant op school niet eens meer aan het nadenken was over wat ik op school aan het doen was, ik was eigenlijk de hele tijd alleen met mijn hoofd bij het spelen van gitaar zeg maar.
9				

[illegible]

15	En hoezo is dat nu weer veranderd?	13	Zelf-Flow ervaren-Eerste keer spelen in een band fantastisch gevoel. Alsof je een soort band hebt	Ik speelde altijd op mijn kamertje en op een gegeven moment ging ik spelen in een band, ja toen had ik eigenlijk ook een beetje zo'n flow gevoel- De eerste keer dat ik niet alleen speelde nou dat was echt fantastisch. Dan voel je toch alsof je een soort van band hebt.
16				
17				
18				
19				
20				
21		14	Zelf-Motivatie-Liever een leuke, minder betaalde baan dan een goed betaalde baan waar je geen zin in hebt	C: Ik dacht gewoon wauw met mijn hobby kan ik gewoon, kan ik mijn geld gaan verdienen straks. Tenminste dat is wat ze me hier gaan leren. Dat is denk ik ook wel een beetje mijn hoofddoel in mijn leven denk ik. Ik wil eh, ik heb altijd al gezegd ik wil liever iets leuks en dan met weinig geld dan dat ik heel veel zou verdienen en eigenlijk gewoon een flut baan heb waar

				ik eigenlijk geen zin in heb.
22	Ja. Oké. Dus je wilt wel voldoening krijgen van dat wat je doet?		Zelf-Voldoening- Wil graag voldoening krijgen in dat wat ik doe	C: Ja.
23				
24				
25				
26	En in hoeverre merken jullie dat je eh gemotiveerd bent echt vanuit jezelf, zoals jij vertelde van eh ik was alleen maar met gitaar bezig omdat je het graag wilde leren. In hoeverre merk je verschil in wanneer je het echt zelf wil of van he hier zit een beoordeling aan vast of het is een moet weet je wel. Het moet vanuit school of vanuit de opdrachtgever.	15		
27	Hm hm. Maar merk je verschil van hoe je daar in staat. Van hoe je dat ervaart?	16	Zelf-Eigenheid-Minder bevestiging nodig zorgt voor vrijheid in muziek maken	A: Ja ik ben nu zekerder en ik hoef nu ook minder bevestiging. Dus als iemand nu tegen me zegt je muziek is kut, dan zeg ik ja oké, dat is smaak. En dat schept veel meer vrijheid in je muziek maken ook. Je bent wat, ik, in die periode had ik ook geen inspiratie of wat dan ook. Dus je bent zo druk bezig met iets commercieels of wat dan ook iets herkenbaars te schrijven dat je gewoon het hele beeld van muziek maken vergeet. Tenminste zo is dat voor mij.

28	Hm hm. En voor jullie? Qua intrinsiek gemotiveerd, dus vanuit jezelf of omdat er een beoordeling aan vast zit of eh	17	Zelf-Motivatie-Makkelijker gemotiveerd als je je Comfortabel voelt in een band	B: Ja ik denk dat als je echt in een band speelt waar je je ook heel comfortabel in voelt dan gaat dat ook veel makkelijker.
29	Hm hm.	18	Zelf-Motivatie-Comfortabel voelen in een band zorgt er voor dat je doet wat natuurlijk voelt	B: Dus dan hoeft je ook minder bezig te zijn met wat mensen van je vinden of zo, weet je wel. Dan doe je gewoon wat er in je op komt of wat gewoon natuurlijk voelt zeg maar ja zonder dat je daar naar streeft om een bepaald beeld neer te zetten.
		19		
30		20		
31	Hm. Maar hoe is dat voor jullie om iets te doen waar je helemaal achter staat? Hoe voelt dat?	21	Zelf-Motivatie-iets doen waar je helemaal achter staat voelt te gek, fantastisch. Je voelt je helemaal thuis	C: Om iets te doen waar je helemaal achter staat? Te gek, ik vind dat helemaal fantastisch aanvoelen eigenlijk. Dan voel je je daar helemaal in thuis. Je hoeft je eigenlijk niet meer zenuwachtig te voelen, je, ja, ik vind het onbeschrijfelijk maar...

32	Je beschrijft het goed hoor.	22	Zelf-Motivatie- Ergens achter staan zorgt ervoor dat je er volledig in kunt performen	C: Je staat er gewoon helemaal achter dus dan kun je er ook volledig in performen denk ik.
33	En wat voor gevoel geeft dat als je iets gedaan hebt waar je zelf een lekker gevoel van hebt gekregen? Dat je dat ook echt voor jezelf hebt gedaan, wat voor gevoel geeft dat?	23	Zelf-Motivatie- Als je iets gedaan hebt voor jezelf dan kan niemand dat meer van je afnemen	C: Dat geeft eigenlijk denk ik het gevoel dat geen enkel commentaar het nog kan verpesten voor jou. Niemand kan dat meer voor jou verpesten. Niemand kan dat meer van je afnemen. Jij hebt voor jezelf voldoening gegeven en als iemand anders dat minder vindt, kun je daar eventueel wel van leren maar daar ga je je niet minder door voelen. Je hebt gewoon zelf je best gedaan misschien wel het beste wat je op dat moment hebt gedaan omdat het gewoon in jou straatje past, het ligt jou gewoon.
34	Ja.	24	Zelf-Flow ervaren- Wanneer bevestigd wordt wat je in gedachte had geeft je dat een overwinningsg evoel met een flow moment als gevolg	A: Ik vind van als het eenmaal bevestigd is van wat je in gedachte had dan geeft dat een soort van overwinningsgevoel of zo. Van te voren heb je een bepaald doel voor ogen gehad van dit en dit wil ik neer zetten, dit wordt mijn product en ik wil dat het zo eindigt en hier heen gaat. En in de meeste gevallen is dat nogal over positief in je gedachte maar als het dan echt zodanig lukt dat jou gedachte echt is gelukt dan is

[illegible]

43	Hm hm. En heeft dat een bepaald effect?	29	Zelf-Doel- Geen doel in het begin zorgt voor vrijheid van denken en leukste ideeën	B: Vrijheid van denken gewoon. Je begint gewoon een bepaald stuk niet met het doel van dat moet daarin passen of zo, nee je schrijft echt wat je zelf tof vindt en daaruit komen meestal ook de leukste ideeën.
44	Dus dat werkt eigenlijk bevrijdend voor jou als in het begin het doel nog niet helemaal vast staat?	30	Zelf-Doel- Geen doel hebben werkt soms bevrijdend. Je bent niet echt bezig met waar het naartoe gaat en eindigt.	B: Ja soms kan het ook heel bevrijdend werken als je geen doel hebt. Dat je gewoon ergens aan begint maar niet echt bezig bent met waar eindigt, waar het naar toe gaat.
45	Hm hm.	31	Zelf-Doel-Het hebben van geen doel is soms moeilijk	C: Soms is dat wel moeilijk hoor.
46	Nee.	32		
47	En dan? Wat denk je dan als die glimlach voorbij is?	33	Zelf-Doel- Ik geef gewoon op als het doel niet duidelijk is	C: dan geef ik het gewoon op.

48	Dan geef je het gewoon op.	34	Zelf-Doel-Aan iemand anders (dan docent) informatie vragen om doel helder te krijgen	C: Ja of ik vraag het aan iemand anders.
49	Maar het motiveert je niet om lekker aan de slag te gaan?	35	Zelf-Motivatie-Motiveert me niet als doel niet duidelijk is	C: Nee dat motiveert me niet.
50	Wat zorgt er voor dat je gemotiveerd bent? Op zo'n moment he, je krijgt een opdracht van school en ... gaat dan zo werken zeg maar. Wat helpt jou wel om eh gemotiveerd die deur uit te stappen?	36	Zelf-Motivatie-Motiverend wanneer einddoel duidelijk is	C: Om echt dat einddoel te zien, waar ik naar toe ga werken
51				
52				
53				
54				
55				
56	Dat hoeft niet he. De een heeft daar meer behoefte aan dan de ander.	37	Zelf-Motivatie-Doel nodig bij extrinsieke motivatie	A: Als er echt een opdracht is die ik moet doen waar ik zelf, waar ik dus geen motivatie voor heb, dan heb ik dat nodig.
		37.1	Zelf-Motivatie-Doel niet nodig als ik een opdracht helemaal te gek vind	A: Een opdracht moet ik echt helemaal te gek vinden, dan heb ik dat niet nodig. Dan ga ik dat zelf wel op zoeken of zo. Bij het zoeken van een stage, ik noem even een voorbeeld,

				dan heb ik wel motivatie dus eh dan ga ik daar wel voor zoeken.
57				
58				
59				
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67				
68				
69		38		
70		39		
71	Hm hm. En wat voor effect heeft dat als je eigen inbreng hebt?			
72	Op je product of op jezelf of op hoe je daar tegenaan kijkt.	40	Zelf-Eigen inbreng- Product voelt anders als het van jezelf is	C: Sowieso omdat het van jezelf is dan voelt dat product natuurlijk ook een beetje anders.

		41		
73				
74				
75				
76				
77	Hm. Vind jij het belangrijk om zelf eigen inbreng te hebben? In dat wat je doet?	42	Zelf-Eigen inbreng-Werkt motiverend als je je eigen steentje hebt bijgedragen	C: Ja ik denk wel dat dat een enige vorm is van motiveren. In ieder geval een motiverende factor is denk ik. Als je je eigen steentje hebt bij gedragen aan het product.
78				
79				
80				
81				
82				
83				
84				
85				
86				
87				
88				
89				
90				
91				
92				
93				
94				

95				
96	Wil je nog je flow ervaring beschrijven?	43	Zelf-Flow ervaring- Tijdens improviseren met verschillende muzikanten met een jam avond dan ga je met de flow mee	B: Ja er is niet echt een specifieke die ik zou weten. Ik weet bijvoorbeeld wel als je aan het improviseren bent met een jam avond, worden verschillende muzikanten bij elkaar gezet. Die hebben nog nooit met elkaar samen gespeeld waarschijnlijk. En dan ga je iets maken wat je van tevoren nog niet weet wat zeg maar. En op dat moment ga je eigenlijk gewoon met de flow mee. Het is echt go with the flow. Je begint ergens en dan..
97				
98	Ja dus je laat je mee voeren met dat wat er gebeurt.	44	Zelf-Flow ervaring- Spontane gebeurtenis. Je ziet wel wat er gebeurt	B: Ja precies en er is ook niks afgesproken en dat is het mooie weet je wel. Er is niet afgesproken kom we gaan dit doen, jij begint dit of zo. Maar je kijkt gewoon waar je uit komt zeg maar. Ja je ziet wel wat er gebeurt.
99	Ja. En wat doet dat met jou?	45	Zelf-Flow ervaring-Door jamavond in de flow	B: Ja je raakt niet echt in een trance maar wel, ja effe kijken, effe in een andere, ja inderdaad in de flow
100				
101	Dus je gaat helemaal op in dat wat je aan het doen bent.	46	Zelf-Flow ervaring- Tijdens flow niet meer	B: Ja ik ben niet meer bezig met hoe mijn haar zit of zo.

[illegible]

			belangrijk	
105	En dat is dan toch belangrijk?	52		A: Ja, ik denk het wel.
106	Wat wilde jij zeggen?	53	Zelf-Flow ervaring- Samensmelten met de band en het publiek tijdens een optreden	C: Nou ik heb dat dan weer anders. Bijvoorbeeld een keer heb ik een optreden gehad met mijn bandje en toen voelde ik me zeg maar op een gegeven moment, ik had een keer interactie met het publiek gemaakt, weet ik veel ik weet niet eens mee hoe het ging, ik vroeg gewoon aan ze hoe het ging en het volgende nummer weet ik veel wat er allemaal gebeurde, maar ze reageerde allemaal heel erg enthousiast er op zeg maar. Dus je voelt op gegeven moment alsof je band, waarmee je eigenlijk al een band en een flow mee hebt, dan voel je op een gegeven moment ook een met het publiek. Alsof je eigenlijk niet meer aan het optreden bent voor het publiek maar dat je samen met het publiek een optreden aan het geven bent of zo. Zo moet je het bekijken, maar eh, wat wilde ik nou eigenlijk zeggen...maar dat is niet hetzelfde als wat jij had. Jij ging echt uit de flow toen je het publiek aan keek.
107				
108				
109				

110				
111				
112	Ehm laatste vraag. Jullie hebben het al wel een beetje benoemt maar misschien kun je het nog even kort aanstippen van eh wat heb je nodig om in de flow te raken?			
113				
114	Nee, nee zeg gewoon wat jij nodig hebt om tegen mij te vertellen of tegen ons.	54	Zelf- Voorwaarden flow ervaring- Totale zekerheid van wat je gedaan hebt, bereiken van je doel, er achter staan dat zorgt voor flow	A: Totale zekerheid van wat je gedaan hebt, je hebt je doel bereikt en dat geeft een overwinningsgevoel en totaal eens zijn met wat je aan het doen bent en ja goed.
		55	Zelf- Voorwaarden flow ervaring- Denk dat flow spontaan is. Je kunt zoiets niet kweken. Wanneer je het niet verwacht dan ultieme flow	C: Ik denk dat de meeste flow heel onverwachts komt en voornamelijk heel spontaan is. Je kan zoiets denk ik niet kweken. Maar ik denk dat op momenten dat je het juist niet verwacht er heel iets gaafs gebeurt, dat dat de ultieme flow is.
115	Hm hm. En wil je daarmee zeggen dat je nu eigenlijk niks kan zeggen van wat je nodig hebt om flow te ervaren? Ik vraag aan jullie wat je	56 57	Zelf- Voorwaarden flow ervaring-	A: Ja want kijk met voorbereiding dan. Je kan met je band het podium op gaan en

	nodig hebt om flow te ervaren, dus bijvoorbeeld totale zekerheid, de mensen om je heen.		Zonder voorbereiding geen magisch moment	niet voorbereiden en dan weet je gewoon al zeker dat het niks, dat het geen magisch moment gaat worden.
		58	Zelf-Voorwaarden flow ervaring-Goede voorbereiding en zeker zijn van je zaak	A: Ik bedoel zeg maar net als een flauwe kick, ook al komt ie dan misschien spontaan. Je kan van te voren echt wel heel goed voorbereidt zijn en zeker van je zaak zijn, kijk dan heb je al een bepaald aantal dingen die heb je zeker gesteld.
		59	Zelf-Voorwaarden flow ervaring-Afhankelijk van hoe je je voelt en hoe zeker je bent	Of de flow komt of niet, ja dat ligt er een beetje aan hoe je je die avond voelt en hoe zeker je dan bent.
116				
117	Ja en dat creëerde bij jou een goed gevoel. Maar het is waarschijnlijk wel dat je met de juiste mensen op het podium staat en ehm dat je er zin in hebt of eh weet je wel, dat zijn dingen die er voor kunnen zorgen dat je..	60	Anderen-Voorwaarden flow ervaring-Juiste mensen op het podium	C: Dat heeft er alles mee te maken. Bij wijze van spreken heeft zelfs het licht er mee te maken.

118				
119	Hm hm, oké en jij?	61	Anderen- Voorwaarden flow ervaring- Omgeving belangrijk. 1 ^e en 2 ^e jaar studenten tijdens het spelen van een nummer op je vingers zitten te kijken, absoluut geen mogelijkheid om in de flow te komen	B: Ik denk dat de omgeving ook heel belangrijk is. Als wij bijvoorbeeld een nummer moeten spelen voor alle eerste en tweede jaars, die zitten dan allemaal in een ruimte, allemaal op jou vingers te kijken, elk nootje, elk beweginkje. Dan zit ik echt absoluut niet in de flow.
120	Hm hm. Omdat?	62	Anderen- Voorwaarden flow ervaring- Comfortabele situatie. Wanneer mensen naar je komen kijken die het super vet vinden om jou te zien. Dan wel flow ervaring	B: Omdat je dan, ja het is niet echt een comfortabele situatie. Tenminste voor mij is dat niet zo, terwijl als jij daar bijvoorbeeld gewoon zou staan met een band en er zijn bijvoorbeeld een paar mensen die het het super vet vinden om jou te zien, dan zit je er juist wel in.
121				
122				
123				
124				
125	Dan echt mijn aller aller laatste vraag. Als jullie flow hebben ervaren, als je zo kunt voorstellen oh ja toen heb ik flow ervaren, hoe kijk			

	je dan terug op dat moment? Als je überhaupt wel eens terug kijkt. Snap je wat ik bedoel?			
126				
127	Zo maak je nog eens wat mee in je leven (lacht).	63	Zelf-Terugblik- Onzeker of flow ervaring nogmaals zal plaatsvinden	C: Ik vraag me eigenlijk na zo'n moment constant af, zal ik dat nog een keer ervaren van eh zoals je de volgende keer precies hetzelfde meemaakt dat die flow dan misschien minder fantastisch is.
128				
129	Vraag je jezelf dat af of ben je daar bang voor?	64	Zelf-Terugblik- Na een flow ervaring iets nieuws uitvinden om weer die flow terug te vinden	C: Stiekem ben ik daar wel bang voor. Ik denk dat het misschien dadelijk saai tussen twee haakjes begint te worden, dat je weer iets nieuws moet vinden om die flow terug te vinden.
		65	Zelf-Terugblik- Je kunt flow niet afdwingen. Elke keer is toch weer anders	B: Ik zou het ook wel, als je terug kijkt op die flow zeg maar en je zegt nou volgende week dan heb ik weer een optreden en dan wil ik dat weer precies zo hebben, maar dat lukt niet want elke keer is toch weer anders. Elke keer als je op het podium staat is toch weer anders.
130	Maar als je terug kijkt heb je dan wel zoiets van ja heb ik wel zin in om dat nog eens te ervaren?	66	Zelf-Terugblik- Als je terug gaat naar wat gelukt is dan is	A: Ja, ja is een soort drugs. Als je dat gevoel hebt gehad dan is het geslaagd, jezus weet je wel dan wil je het nog eens mee

			het te gek. Het werkt verslavend	maken. Ah dat wil nog wel keer, ik wil dat elke training zo gaat. Tuurlijk als je terug gaat naar wat gelukt is dan is het te gek, dus dan wil je dat echt nog wel een keer ervaren.
131	En hebben jullie als je daarop terug kijkt dat je denkt van ja ik heb me ook wel weer ontwikkeld ? Ik ben een stapje hoger gekomen, ik ben weer een level verder zeg maar, als je terug kijkt naar je flow ervaring? Zoals jij, dat je het publiek dan hebt mee gekregen, als je daarop terug kijkt denk je dan van nou dat heb ik toch weer mooi gefikt eigenlijk?	67	Zelf- Ontwikkeling- Gevoel dat je even gegroeid bent na flow	C: Je hebt het gevoel als of je over een bepaalde drempel heen bent gekomen en je wilt natuurlijk proberen om de drempel daar verder op ook over te komen. Dus inderdaad je hebt gevoel dat je even gegroeid bent. Tenminste dat denk ik wel.
132		68		
133		69	Zelf-Terugblik- Je treed op voor het publiek, als zij tevreden zijn dan wil je dat vaker doen	A: Maar het collectieve doel van de band is ook weer een stukje. Je wilt iets voor de mensen spelen, iets voor de mensen neerzetten en als het zo'n avond gelukt is dan wil je dat natuurlijk vaker doen.
134	Ja, maar heb je dan het idee van he het is me gelukt, de vorige keer is het me niet gelukt dus ik ben weer iets verder gekomen in mijn vak?			
135	Of kijk je daar niet zo naar?	70	Zelf-Terugblik- Bereiken van doel samen met de band zorgt ervoor dat je flow	A: Nee, ja ik heb het meer over het doel zeg maar, dus als ik het weer over een band doel heb dan en waarin ik flow heb ervaren en het publiek heeft het ook zo ervaren dan dan is

			nogmaals wilt ervaren	het doel van de band, er is al een stukje bereikt van dat doel en dat geeft ook weer een goed gevoel dus je wilt het de volgende keer ook.
136	En voor jou jezelf, jezelf als persoon, als artiest? Want jullie hebben het heel veel over de band he, jullie spelen in een bandformatie dus dat begrijp ik ook wel maar voor jou persoonlijk, dat jij daar met dat publiek. Denk je dan van dat hebben wij als band goed gedaan of kijk je ook persoonlijk naar jezelf van nou?	71	Zelf-Terugblik- Dat heb ik even goed gefikst! Tevreden gevoel.	C: Dat heb ik effe goed gefikst!
137	Ja!	72	Zelf-Terugblik- Het optreden is een collectieve gebeurtenis. Je doet het samen met je band. Alleen was het niet zo overtuigend geweest	C: Ja zo had ik dat wel eventjes maar uiteindelijk bekijk je het toch weer als groep, je doet het toch met z'n allen. Als ik in mijn eentje had gestaan had ik het ook niet.. dan was het waarschijnlijk niet zo overtuigend geweest als met de hele groep.
138		73		
139				
140				
141				
142				
143				

Fase 1. Interview 17.10.2011

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
--	-------------	--	-------	---------------

Studenten derde jaar Rock City Institute ROC Eindhoven

A; 11.2

B: 11.1

C: 11.3

1	Oke, jullie hebben net dus een filmpje gezien over flow. En uhm ja ik wil jullie vragen of jullie wel eens flow ervaren?			A: Ja gister nog
2	Gister nog?! (lach) Zo, vertel			A: (lach) Nou wij moeten bijvoorbeeld voor uhm morgen 6 leadsheets hebben enne iedereen moet die uitschrijven maar in principe hoeven mensen van zang dat niet zo uitgebreid op te schrijven. Die hoeven zeg maar alleen intro en hoeveel maten er tussen zitten, maar ik vind dat zo interessant en zo leuk en ik ben zo gefascineerd door de muziek dat ik het helemaal heb uitgeschreven ook met basloopjes er tussen en en weet je wel, alles goed verdeeld en ik heb het liedje zo goed geluisterd dat ik het helemaal heb geanalyseerd
3	Hm hm			A: En akkoorden erbij opgezocht. Dan zit ik daar helemaal in en dan vind ik dat zo vet om het gewoon helemaal ehm ja helemaal in een liedje te verdiepen en te analyseren. Ja en ja dan vliegt de tijd ook voorbij.
4	Ja			A: Ik weet niet of dat hetzelfde is maar eh dan eh ja niets kan me dan ook afleiden want dan ben ik maar met een ding bezig.
5	Hm hm			A: Dan ben ik helemaal gefocust op dat zeg maar
6	Hm hm. Kun je nog meer beschrijven wat er dan precies op zo'n moment gebeurt?			A: Nou ehm, ik weet niet. Ik leg alles klaar. Mijn schrift want ik schrijf het in plaats van op de laptop. Gaat wat makkelijker.
7	Hm hm. Hoezo gaat dat makkelijker?			A: Ja meer overzicht op de laptop dan dan ja ik weet niet, dat gaat minder snel.

8	Hm hm			A: En dan heb ik bijvoorbeeld de akkoorden opgezocht en dan leg ik het blaadje neer en dan schrijf ik de akkoorden zeg maar op, op het blaadje en ehm dan ga ik het onderverdelen in intro en couplet, refrein, tussenstuk. Dat heb ik dan al gehoord. En dan ga ik het liedje luisteren en dan ga ik eerst alles tellen hoeveel maten overal in zitten en dan ga ik nog een keer luisteren, het liedje. En dan ga ik luisteren van oh hier wisselt ie van akkoord, hier wisselt ie van akkoord.
9	Hm hm			A: Hoeveel maten duurt het akkoord. En dan ehm ja dan dan zit je alleen nog maar in de muziek zeg maar. Als je dat dan helemaal hebt opgeschreven dan heb je gewoon een heel liedje voor je liggen en dat geeft gewoon, weet je wel, heel veel mensen die die hebben zoiets van oh ik hoor een liedje leuk weet je wel. Maar eigenlijk is het veel meer dan dat. Want wat maakt een liedje nou zo leuk weet je wel en dan probeer ik daar achter te komen en dan luister ik oh leuk dat ze hier de derde tel overgaan alvast op het andere akkoord, weet je wel
10	Hm hm			A: Ik weet niet zo goed hoe ik het beter kan uitleggen maar ik zit daar dan helemaal in.
11	Je legt het heel goed uit. Hebben jullie zelf zoiets, kunnen jullie je er in vinden in wat ... vertelt?			B: Ja alleen ik zat even te denken aan de film dat hij hij vergeet helemaal wie die is en zo, maar dat heb ik nooit.
12	Nee?			B: Ja misschien ik heb vroeger boks training

				gedaan en toen had ik dat misschien denk ik.
13	Hm hm			B: Maar voor de rest ben ik er altijd wel bij of zo.
14	Ja... enne..			B: Misschien zit ik wel in die flow dat weet ik niet of dat dan ook dat is of zo.
15	Ja, maar kun je iets, even los van of je jezelf verliest he			B: Ja.
16	Kun je dan iets zoals ... bijvoorbeeld zegt, ze gaat helemaal op in dan, zij hoeft het eigenlijk niet te doen, dat liedje helemaal uit schrijven, als ik het goed begrepen heb?			A: Ja, nee.
17	En ze doet het toch omdat ze ja ze zegt ik vind het zo vet ik wil dat gewoon heel graag doen. Dus dat komt echt van binnenuit en ze wil zelf, ja jij wilt dat zelf.			A: Ja.
18	Kun je zoiets voorstellen dat je he zonder dat je jezelf verliest of niet.			B: Ja. Of ik iets heb wat ik zo graag doe?
19	Ja en of je er helemaal in op gaat en de tijd vergeet en eh			B: Eh ja ik denk dat ik dat heb met thuis gitaar spelen.
20	Hm hm. En hoe komt dat dan?			B: Geen reden. Daar ben ik gewoon aan begonnen en dat is er nou en dat gaat niet meer weg.
21	Ja.			B: Zou me niet uit maken welke relatie er aan kapot gaat als ik maar gewoon banaal gitaar kan spelen
22	Ja en..(lach)			B: (lach) A: Aahhhh B: Ja dat is gewoon.
23	En maakt het uit waar je dat doet?			B: He?
24	Maakt het uit waar je gitaar speelt?			B: Nee, tenminste ja, niet te koud zijn. A: (lach) C: (lach)
25	Als je hier op school gitaar speelt			B: Ja maar ik drum hier op school.

26	Oh ja je drumt hier op school maar he je speelt thuis gitaar?			B: Ja dat is zeg maar de uitweg.
27	Hoe bedoel je?			B: Ja gewoon dat is dan het ding dat je altijd iets moet hebben om mee te vluchten van het gene dat ik moet doen. En dat is dan wat ik ga doen.
28	Oke. Dus je moet eigenlijk..			B: Dat is net als thuis gaat drummen. C: (lach)
29	Oh jij doet ook drum. Je moet eigenlijk je muziekstukken repeteren van zang maar dan ga je drummen of wat of hoe zie ik dat?			B: Ja tenminste dat zeg ik nou zomaar, ik weet dat hij drumt dus misschien is dat bij hem ook zo. C: Ja niet zo in die zin maar B: Maar wel in andere (lach) C: Wel in andere
30	Oke en eh hier op school speel je geen gitaar maar hier drum je dus en als je hier aan het drummen bent hoe gaat dat voor jou?			B: eh..
31	Kun je iets met wat ... vertelt over haar stuk schrijven, liedje uitschrijven?			B: Met drummen?
32	Ja of hoeft niet perse op school kan ook thuis of als je aan het optreden bent.			B: Ja denk het wel.
33	Je denkt het wel?			B: Ja ik kan me niet zo goed herinneren.
34	Nee?			B: Nee. Ja ik kan wel van die momenten herinneren dat ik het super gaaf vond en dat de tijd sneller ging van shit de repetitie is al klaar of het optreden is al klaar
35	Hm hm			B: Ja.
36	En was je toen helemaal gefocust of was je ook met je hoofd bij andere dingen?			B: Nou meestal als ik met mijn hoofd bij andere dingen ben dan gaat het niet zo goed.

				A: Hm
37	Hm. En hoe komt dat dan dat het dan niet zo goed gaat?			B: Dan zit ik mijn focus ergens anders.
38	Ja. Oke. En jij			C: Ik heb dat met muziek eigenlijk niet zo heel erg veel ja als ik zit te drummen inderdaad wel af en toe. Maar ik drum niet zo heel veel meer maar ik heb het afgelopen zomer wel veel gehad met longboarden.
39	Met wat?			C: Longboarden. Net zoiets als skateborden maar dan met een bord dat drie keer zo groot is.
40	Oh oke, ja vertel.			C: Ja dat is echt, ja zeker van de zomer was het goed warm, veel gesport en op een gegeven moment heb je zoveel snelheid en zoveel drive en dan wil je gewoon door gaan en door gaan en door gaan.
41	Hm hm			C: En dan als er bijvoorbeeld een stoplicht staat dan ben je het weer kwijt.
42	Ja			C: Dat houdt je tegen en dat irriteert je omdat je gewoon door wil.
43	Hm hm. En wat zorgt er dan voor dat je door wilt gaan?			C: Eh nou ik denk, ik denk het feit dat je je hoofd wilt leeg wilt halen door je focus puur op de weg te leggen zeg maar.
44	Hm hm.			C: De weg die je af legt en en eh ik denk door je focus daar op te leggen kun je denk ik je je hoofd leeg maken van alles wat je afleidt op eh muzikaal gebied, school gebied.
45	Hm hm. En als je dan zo'n moment hebt gehad hoe kijk je daar dan op terug?			C: Eh tevreden. Ja gewoon weer vernieuwde focus zeg

				maar.
46	Wat bedoel je daarmee vernieuwde focus?			C: Omdat je dan weer op andere dingen kunt concentreren
47	Hm hm.			C: In plaats van dat je je als je bij wijze van spreken je drie weken fulltime met volgehouden hebt met school en kei hard hebt doodgestampt en eh dan dan raak je dat gevoel op een gegeven moment kwijt. Dan vind je het niet meer leuk dan.
48	Hm hm.			C: Omdat je je er zoveel mee bezig hebt gehouden.
49	Ja.			C: Als je dan je focus ergens anders op hebt gelegd, als je echt effetjes die drive hebt gehad dan kun je denk ik een nieuwe blik op op eh andere activiteiten bekijken.
50	Hm hm en als je kijkt naar die activiteit die je hebt gedaan, hoe heet dat ook al weer?			C: Longboarden.
51	Nog nooit van gehoord (lach), zo leer ik ook nog eens wat. En als je dat dan gedaan hebt, heb je dan het idee van dat wil ik nog wel weer doen of eh is het dan even goed voor die keer of..			C: Ja dan is het over het algemeen wel even een tijdje over.
52	En heb je ook een moment van zo ik ben wel echt veel beter geworden in mijn longboarden dan de volgende keer of ben je daar niet mee bezig?			C: Eh nou ja af en toe wel. Hetzelfde als met tennissen weet ik veel
53	Hm hm			C: Iedere sport in principe als je je maar genoeg focust op dat moment als je dat nodig hebt zeg maar ja dan word je op dat moment er wel een stuk beter door. Ik denk dat dat voor de sport wel een goed moment is om jezelf te verbeteren.

54	Ja. Oke. En ... heb jij dat ook wat ... zegt dat je dan eh heb je dat stuk uitgeschreven en dan ben je er weer even klaar mee?			A: Nee dan kan ik echt gewoon.. B: Junk
55	(lach)			A: Ja maar dat is wel, want dan kan ik gewoon weer iets anders wat met muziek te maken heeft gaan doen.
56	Hm hm			A: Ik vind het ook leuk als mijn vriend bijvoorbeeld ritmes gaat tikken dat ik die ga uitschrijven.
57	Ja.			A: Maar muziektheorie op school vind ik dan weer niet super leuk maar als ik het voor mezelf kan doen dan heb ik veel meer, kan ik veel meer tot mezelf komen en dan kan ik me beter focussen op wat ik hoor.
58	Hoe komt dat dan, want je zegt muziektheorie vind ik niet zo heel erg leuk. Hoe komt het dat je muziektheorie niet zo heel erg leuk vindt en als je zelf bezig bent dat je het dan wel heel erg leuk vindt.			A: Dan is het klassikaal dus dan ben je vaak sneller afgeleid, dan heb je te veel ruis om je heen zeg maar om je goed te concentreren op wat je aan het doen bent want sommige dingen zijn wel moeilijk maar als je die dan kan oefenen en je begrijpt het en je bent thuis en je hebt je even goed geconcentreerd dan weet je dat het lukt.
59	Hm hm.			A: Nou dan is het gewoon een super fijn gevoel want dan heb je gewoon weer een nieuwe energie boost van ja ik kan er weer tegen aan, ik kan weer iets.
60	Ja. Dus je hebt het idee dat je je ontwikkeld hebt?			A: Ja zeker weten want voordat ik op deze school kwam kende ik helemaal niks van muziektheorie, echt niks. Ik luisterde heel oppervlakkig naar een liedje en kon zeggen <i>oh dat is</i>

				<i>leuk, is geweldig!</i> Maar nou heb ik, als ik een liedje luister dan heb ik talloze argumenten om te zeggen waarom een liedje zo vet is.
61	Hm hm. Ja.			A: Ik heb echt een duidelijkere mening gevormd en ik vind het leuk om om zeg maar ja een liedje helemaal in stukjes op te hakken en dat zeg maar te analyseren.
62	Hm hm.			B: Ik probeer dat juist weer te vergeten. A: Ja? B: Ja want ik kan dan soms niet meer normaal naar een nummer luisteren om dat ik dan zo met die partijen bezig ben. A: Ja, sommige liedjes die ik ook echt heel mooi vind die ga ik ook expres niet uitzoeken of gitaar spelen of zingen want dan vind ik het, dan ben ik bang dat het speciale van het liedje er af gaat.
63	Ja. Jullie mogen ook vragen stellen he? Dus dat is goed dat je reageert.			B: Ja ik ben gewoon aan het nadenken.
64	Oke dat is goed. Denk nog maar even lekker na (lach). Enne eh wat wilde ik vragen? Oh ja als je dan bezig bent met zo'n liedje uitschrijven krijg je dan ook reacties van anderen mensen of ben je eerst helemaal met dat stuk bezig en laat je als je klaar bent het aan iemand zien? Hoe doe je dat?			A: Nou ik ben denk ik best een enthousiast persoon (lach), als er dan iets lukt dan kan ik ..(juicht) Ohhh leuk! Ja! Weet je wel. Dan kan ik helemaal enthousiast worden en dan ga ik weer door. En op het einde laat ik gewoon merken kijk dit heb ik gedaan. Tadaa! Dit doe je zo en dit doe je zo, ja ik weet niet. Dan ben ik er misschien wel even uit of zo maar dan ben ik zo van yes het lukt.

65	Ja			A: Het gaat goed, ik vind dit leuk.
66	Ja enne heb je dan ook nodig van docenten of klasgenoten of van publiek whatever wie dan ook om iets terug te horen? Van eh feedback?			A: Ehm nou nee niet echt. Als ik vragen heb dan vraag ik het. B: Wil je ook geen erkenning voor je werk? A: Nou ja, kijk.. B: Dus in principe kun jij gewoon heel de dag alleen in je kamer zitten en niemand hoeft ooit te zien wat jij hebt gemaakt? A: Nee, want het liedje bestaat toch al, talloze mensen hebben dat liedje uitgeschreven het is meer als oefening voor jezelf.
67	Ja maar meer van wil je misschien horen van ja maareh ... hier zit nog effe iets daar moet je nog even aan werken of ja je bent bezig.			A: Oh dat maakt niet uit. Die gene die mij daar iets over kan vertellen en daar verstand van heeft.
68	Ja maar dat bedoel ik.			A: (lach)
69	Vind je dat fijn om dat te krijgen?			A: Ja hoor (lach) B: (lach) C: (lach)
70	(Lach)			A: Ja want ik wel iets leren zeg maar.
71	Ja. Waarom wil je iets leren?			A: Omdat ik ehm zoveel mogelijk van muziek eh mee wil krijgen ja leren. Ik wil me daar heel erg in verdiepen.
72	Hm. Hmhm.			A: Het voelt ook dat ik dat moet doen zeg maar. Ik wil niet gewoon uitvoerend muzikant worden ik wil denk ik ook bandcoach worden en zangdocent. Nou is wel belangrijk dat je een liedje ook goed kunt analyseren weet je wel.

73	Hm hm. En je zegt van eh het voelt gewoon dat ik dat moet doen..			A: Ja.
74	Kun je dat gevoel eens omschrijven?			A: Ehm ja er zit wel een beetje druk achter maar dat komt ook omdat ik hierna naar het conservatorium wil en ik weet dat ik daar nog zoveeeeel voor moet gaan leren en oefenen en doen dat ik eh ja dat ik mijn vrije tijd daar graag aan weet je wel besteed.
75	Ja.			A: Dat ik gewoon iets pak van ja vanavond ga ik toonladders oefenen bij wijze van en intervallen oefenen want dat vind ik wel leuk maar ik moet het ook kunnen voor als ik auditie doe.
76	Want jou doel is om hierna nog door te gaan met je studie?			A: Ja.
77	Hm, oke. Ehm ..., kun jij eens vertellen wat er met jou gebeurt als je op het toneel staat op het podium staat, je bent aan het spelen.			B: Ehm dat ligt er aan per show denk ik. De ene show is totaal anders dan de andere.
78	Hm hm. Kun je daar eens iets over vertellen?			B: Eh ja, ik weet niet precies waarom dat is maar dat is gewoon wel ja elke keer anders. De ene keer geef je er niks om en dan geef je je beste show en de andere keer danneh ben je heel zenuwachtig en dan drum je een hele goede show of niet. Soms ga je daar op het podium zitten en denk ik je oh dat doe ik wel ff en dan verneuk je heel die show. Je kunt dat niet van te voren verzinnen ofzo. Maar je kunt dat wel denken van ah ik denk dat het zo gaat of zo gaat en dan heb je dat zelf onder controle van hoe het gaat.
79	Ja en wanneer heb je dat onder controle			B: Ja als je dat al denkt dan geef je jezelf al zo'n hint van

	dat het zelf zo gaat?			dat het zo zou gaan. Dan praat je jezelf dat aan en dan ga je naar je eigen voorspelling leven zeg maar.
80	Hm hm. En als je terug kijkt naar een optreden dat heel erg goed ging en waar je van genoten hebt, tenminste ik ga er vanuit dat je wel eens van een optreden genoten hebt?			B: Oh ja ja genoeg. A: Ja.
81	Vertel, hoe komt het dan dat het dan lekker gaat? Dat je er van geniet?			B: Ja dat weet ik eigenlijk niet.
82	Daar denk je nooit over na?			B: Ik vind dat gewoon gezellig of zo.
83	Gezellig?			B: Ja dan sta ik gewoon met die gasten en dan vind ik dat gewoon gaaf om mee te spelen.
84	Met je band?			B: Ja dan denk ik he dit is gaaf dit is vet en dan ja als iedereen er dan een beetje bij is en vet speelt dat zie je dan ook aan het publiek en dat is gewoon gaaf.
85	Ja dus je hebt dan goede connectie met je bandleden			B: Die moet je sowieso hebben want als dat er niet is, waar ik zelf ook af en toe in loop te falen dan is het gewoon geen goede show.
86	Hm hm. En hoezo loop je daar wel eens in te falen?			B: Dan kom je niet in je flow. (lach)
87	(lach). Heel goed. En waarom loop je zelf wel eens te falen?			B: Oh gewoon omdat ik zelf ook nog wel eens afwezig wil zijn op het podium.
88	Wil zijn?			B: Nee kan zijn dat weet ik niet. Beetje een kromme zin maar dan soms moet ik mezelf er drie keer bij pakken voordat ik er in zit.
89	Ja.			B: Soms ook niet maar ik weet dat niet, dat is gewoon soms zit je wel in de flow en andere keer niet.

90	Dat klopt. En ik ben dus aan het uitzoeken waardoor dat komt. Waardoor je de ene keer zoals jij helemaal in dat liedje zit en zoals jij met die longboarden en andere moment stoplicht is er en je bent eruit.			A: Maar ik denk.. B: Vorm van concentratie denk ik. C: Maar ik denk dat wat ie in het filmpje ook zegt dat op een gegeven moment eh wordt dat, dan wordt dat geen keuze meer wat er gebeurt. Dan gebeurt er iets, punt en daaruit komt er weer iets anders. Dat gebeurt ook. Dat is gewoon pure actie – reactie zonder nadenken denk ik. Ja ik denk dat dat ook gedeeltelijk in de flow zit zeg maar.
91	Hm hm. Kun je dat iets concreter maken? Weten jullie wat hij bedoeld?			A: Nee. B: Ik denk het wel. Oer gedrag in principe. C: Ja, ja. Totaal niet meer nadenken gewoon alles wat er gebeurt laten gebeuren. Wat je ook tegen komt dat zie je op dat moment wel hoe je daarop reageert en wat je daarmee doet.
92	Hm hm. Heb je dat zelf wel eens zo ervaren?			C: Ja absoluut.
93	Kun je een voorbeeld geven?			C: Nou als ik op het podium sta, althans voorheen als ik op het podium stond had ik helemaal niks door, alles gebeurde maar. Na het optreden werd ik zeg maar weer wakker en toen dacht ik, he wow is het nou al voorbij?
94	Ja.			C: Maar dat is gewoon pure toevallige samenloop van omstandigheden en omdat je wel gerepeteerd hebt wat je moet doen, heb je dat gedaan.
95	Hm hm.			C: Gewoon, uit pure routine.

96	Hm hm.			C: Maar ik denk ook dat een goed optreden in die zin niet in een flow moet zitten omdat je op het moment je bewust moet zijn. Het moet wel leuk zijn natuurlijk, je moet gewoon bezig zijn maar je moet je natuurlijk wel bewust zijn.
97	Bewust zijn van?			C: Bewust zijn van de keuzes die je maakt op dat moment. Als jij een octaaf hoger zingt dan vind ik dat je op het podium, je mag wel in flow zitten, het mag wel gaan omdat het mag gaan, maar aan de andere kant moet het, moet het voor mij ook altijd wel een keuze zijn. Juist om die controle te kunnen houden zeg maar. Als er iets fout gaat dat je wel weet wat er gebeurt.
98	Ja. Begrijp ik het goed dat je dan als ik het zo samenvat als je er voor kiest..nee als je er niet voor kiest dat het toevallig samen komt dat je dan in die flow kan raken en als het een keuze is dat je niet in die flow kan raken?			C: Ja ik denk dat dat zeker een keuze kan zijn.
99	Hm hm. Wat kan zijn?			C: Het in de flow raken.
100	Ja. Oke. Hoe kijken jullie daar tegen aan?			A: Ja ik denk dat als je aan het optreden bent dat het ook heel erg van je publiek afhankelijk is of je in de flow raakt. Ja kijk je hebt sowieso een liedje nodig om er ff helemaal in te komen want je hebt het eerste liedje, je staat net op het podium, je moet ff acclimatiseren en als het publiek na het liedje een beetje belabberd klappt of iedereen praat er tussen door ja dat is voor mij niet mogelijk om in een relaxte flow te raken.

101	Hm. Hoe komt dat dat dan onmogelijk is?			A: Nou omdat je dan ja te veel gaat nadenken. Te veel gaat nadenken over... B: Het is gewoon een vorm van concentratie. A: Ja. B: Als jij heel goed bent in in flow komen dan kun je je gewoon heel goed concentreren dan maakt het je geen zak uit wie er in de zaal staat dan speel je gewoon net zo goed.
102	Ja, dus wat jij zegt is dat je het zelf onder controle kunt houden, je kan zelf bepalen of je in de flow raakt.			B: Ja maar dat is bijna niet te doen.
103	Dat is bijna niet te doen. Waarom niet?			B: Nee. Ik kan niet van te voren bepalen dat ik daar in ga komen als ik ga spelen.
104	Hm hm.			B: Dat is altijd per ongeluk of dan..
105	Ja. Zoals jij ook zei per ongeluk en voor jou is het ook heel belangrijk dat je feedback krijgt van het publiek, dat ze het naar hun zin hebben zeg maar.			A: Ja tuurlijk. Want in die zin geef je het publiek iets en wil je ook iets terug waardoor jij nog beter kunt presteren en iets meer kunt terug geven zeg maar.
106	Ja. Over dat terug krijgen van de ander he, hoe zit dat met school qua eh begeleiding van docenten?			B: Wat heeft dat met flow te maken?
107	Voor flow is het belangrijk dat je feedback krijgt van de ander zodat je weet waar je, of je lekker bezig bent ehm en of er nog dingen zijn die kunt bijsturen. Dus dat je tijdens, tijdens je activiteit dat je er mee bezig bent, dat je dan bijvoorbeeld merkt je publiek reageert niet lekker dan is dat voor jou heel moeilijk om in die flow te raken en dat is net als het doel van belang is, want als je niet weet waar je mee bezig bent of op de goede weg bent ja dan ben je maar een beetje aan het rond zwemmen zeg maar. Dus vandaar dat ik vraag van in hoeverre is dat vanuit school dat je feedback krijgt van			A: Nou bij zangles hebben wij nu een nieuwe zangdocent en die geeft echt echt hele goede feedback. Heb je echt iets aan. Dan gaat ze echt kijken hoe kan jij nou het beste staan, hoe sta jij het prettigst, hoe kan jij het liedje het beste en het sterkst over laten komen, waardoor je ook connectie hebt met het publiek ehm dat soort dingen die komen allemaal naar voren. Want

	docenten, ehm regelmatig. Als je bezig bent met repeteren weet je wel of als jullie zo met impresariaat heet dat? Als jullie daar mee bezig zijn.			zij ziet bijvoorbeeld ook, ... staat bijvoorbeeld niet prettig hoe kan ... het beste prettig staan zodat hij het meeste in het liedje kan zitten en eigenlijk zichzelf kan focussen op het liedje.
108	Hm hm ja.			A: En daar krijgen wij eigenlijk best veel feedback van bijvoorbeeld.
109	En wat vind je daar van?			A: Heel fijn.
110	En jij?			C: Ja ik vind dat ook wel fijn.
111	Vind jij dat ook wel fijn?			B: Ja ja tuurlijk. Is altijd fijn als je die persoon gelooft tenminste want ja, ik ben een beetje een eigenwijze snotneus dan zeg maar, dat is zeg maar een beetje het beeld of zo. Maar ik denk niet dat je, ik zou het niet zomaar aangeven. Ik zal er wel zelf over nadenken. Ik kan me wel herinneren dat ik het er niet mee eens was en dat ik ook echt dacht nee dat klopt gewoon niet. Maar andere keer wel hoor, dus ik wil nou niet zeggen dat dat niet goed is, maar je moet wel nadenken over wat iemand over je zegt en niet zo van <i>ja, oke</i> . Weet je wel.
112	Ja niet alles zomaar aannemen.			B: En dan niet tegen andere mensen zeggen van want ja dat is zo.
113	Vooraf in jullie vak he. Ik heb zelf dansacademie gedaan dus ja het is heel erg, ja het is soms ook gewoon subjectief. Wat de ander, heeft ook gewoon met smaak..			B: Ja, ja. A: Ja, ja.
114	Maar zoals je inderdaad, hoe kun je beter je liedje brengen ja dat is dan misschien wel de mening van de ander maar het kan je misschien wel helpen om je verder te ontwikkelen.			A: Ja maar dat is het fijne van ..., die staat heel erg open voor je eigen mening en de docenten die we hiervoor hadden gehad die waren zeg maar, daar vond

				ik van dat die te veel hun eigen mening wilde door pushen zeg maar op ons, waardoor ik ook minder gemotiveerd raak in die zin want ik denk heel anders over bepaalde dingen en ik vind in de muziek, is sowieso heel vrij, eigen. Daar hoeft je niet perse iets van iemand anders aan te nemen. Maar ehm de docent die we nu hebben die staat daar echt los van.
115	Ja.			A: Zij zegt ik zou dit doen, wat zou jij doen? Nou dan zou je bijvoorbeeld zo kunnen doen.
116	Is dat voor jullie belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet? Of dat nou school of buitenschool?			A: Ja. B: Ja. C: Ja.
117	En jullie zeggen allemaal ja ja ja. Waarom ja?			A: Ik, ja ik praat heel erg veel maar..
118	Nee is niet erg.			C: Nou ik denk dat dat gewoon belangrijk is. Zeker als artiest komt je toch in een wereld, zit je in een wereld waar je je eigen ding naar voren moet gaan brengen en ehm dan kunnen andere mensen wel zeggen wat ze willen ehm maar als jij zelf vindt dat dat kei goed is wat je doet, ja dan moet je daar mee door gaan.
119	Hm hm.			C: Ik denk dat dat ook heel belangrijk is in de muziekwereld als jij maar eigenwijs genoeg bent dan kom je er vanzelf wel. En ehm natuurlijk is het wel heel belangrijk wat andere mensen er van vinden maar ik denk dat je daar gewoon een duidelijke selectie in moet maken wat jij als

				nuttige feedback aanneemt zeg maar. Wat je gaat gebruiken als aandachtspunten.
120	Ja. En als je zelf iets in te brengen hebt zorg dat er dan voor, want jij zei net ja dan ben ik gewoon minder gemotiveerd als iemand echt zijn mening doordrukt. Hoe zit dat als je een liedje schrijft of een repertoire kies, als je een evenement organiseert, hoe zit dat dan als je eigen inbreng hebt? Vind je het belangrijk om er zelf over mee te kunnen praten, zelf nadenken, zelf je input geven?			B: Je moet het ook wel leuk vinden natuurlijk waar je mee bezig bent.
121	Ja en dat wat je leuk vindt, vind je dat dan belangrijk om je eigen ding te kunnen doen of is het ook prima als vanuit school of vanuit een opdrachtgever gezegd wordt van nou het moet echt zo zo zo, ga dat maar doen.			B: Oh dat vind ik verschrikkelijk.
122	Wat vind je daar verschrikkelijk aan?			B: Dan voel ik me gevangen.
123	Hm hm. Gevangen?			B: Ja dan kan ik niet doen wat ik wil. Dan moet ik binnen dat pad blijven en ik wil over het gras lopen weet je wel.
124	Ja. En wat zorgt ervoor dat als je over het gras loopt, wat heeft dat dan voor effect op jou?			B: Dan?
125	Ja als je dus buiten de lijntjes gaat zeg maar, als dat mag he.			B: Ja.
126	Wat voor effect heeft dat op jou? Wat zorgt dat voor?			B: Een gevoel van vrijheid. Maar dat is een beetje obvious of zo, logisch.
127	Ja als we dat terug brengen naar flow in hoeverre heb je dat nodig die vrijheid, over het gras lopen ehm zelf inbreng hebben, in hoeverre heb je dat nodig om in flow te raken, denk je?			A: Ik denk.. B: Ik denk alles. A: Ja ik denk ook wel alles. B: Want als, je kunt niet iemand anders kan jou niet in je flow krijgen. Dus je moet eigenlijk zelf.. A: Ja je moet eerst alle

				vrijheid hebben om alles bedacht te kunnen hebben en daarna weet je wel. Eerst moet je die flow en alles denken en opschrijven en daarna zou je bijvoorbeeld als je met een opdrachtgever zou moeten zitten zou je kunnen kijken van nou wat heb je allemaal verzonnen. Maar je moet eerst je eigen ding kunnen bedenken anders dan word je een kant op geduwd zoals ... al zei en dan kan je niet meer om je heen kijken, want dan denk je alleen maar oh ik moet dit dit dit en dit doen en dan heb je niet meer de mogelijkheid om te denken van oh maar we kunnen ook nog dit doen en als we dit erbij doen dan wordt het nog beter.
128	Ja.			A: Ik voel gewoon dat ik dan te kort schiet zeg maar. B: Ik kan wel een voorbeeld verzinnen misschien. Als je hier op school met optreed, gewoon voor de opdracht zeg maar, dan kom ik er zeker niet in. Dan is het gewoon effe die noten slaan en zo snel mogelijk van het podium af. Vind je eigenlijk helemaal niet vet want dan staan er mensen te beoordelen en die komen daar eigenlijk niet heen omdat ze een vette show willen zien. Maar als je uit school je eigen ding speelt dan komt het veel vaker. Dan is er niks bij. Dan ben je gewoon aan het spelen.
129	Ja. En jullie hebben dus momenten dat jullie beoordeeld worden. En zit daar alleen de jury, de docenten of zitten daar ook nog andere mensen bij die gewoon			B: Ja, ja die zitten er ook bij. Is gewoon een volle zaal met mensen.

	naar jou komen luisteren?			
130	Gewoon met publiek?			B: Ja.
131	Maar je weet op dat moment word ik beoordeeld?			A: Ja. B: Ja je weet gewoon da het zo projectmatig is. Volgende week begint het volgende project, dus je bent niet...tenzij het project zo gaaf is, maar dat is ja bij mij lukt dat niet in ieder geval.
132	En hoe komt dat dan dat dat niet lukt?			B: Gewoon ik vind het niet vet genoeg.
133	De opdracht niet?			B: Ja of gewoon de de de, mensen of de muziek die wordt gemaakt of zo.
134	Ja.			B: En ook het gevoel dat het moet. En dan ik zoiets van je. Je moet een genre kiezen, je moet drie nummers af hebben en je moet dat zo en zo en zo doen. Dan heb ik zoiets van je. A: Ja daar heb ik ook last van.
135	Ja? Vertel eens.			B: Ik wil trouwens zeggen dat ik daar geen problemen mee heb. Ik doe dat gewoon.
136	Ja.			B: Maar ik kom niet in mijn flow.
137	Nee.			B: Ik doe dat gewoon als opdracht. Hetzelfde als ik gewoon mijn optelsommen in mijn rekenboek afmaak.
138	Ja dus het is meer dat je een beoordeling krijgt.			B: Ja.
139	Niet zozeer omdat je van binnen denkt..			B: Nee zeker. Ik zit daar niet met mijn open hart op het podium. Dat doe ik wel gewoon als ik met mijn eigen muziek optreed.

140	Ja. En hoe komt dat dan dat het dan wel gebeurt als je met je eigen muziek optreedt?			B: Omdat dat is van mij.
141	Dat is van jou. (lach)			B: (Lach) A: (Lach)
142	Hoe zie ik dat? Dat je daar voor kiest of eh..?			B: Ja gewoon daar zit niks aan verbonden dat is gewoon ja je ziet de mensen om je heen. Het gaat zoals jij het wilt. Speelt met mensen die je mag. Ja dat vind ik ook wel gaaf. Maar het is gewoon bij zo'n opdracht en dat is ook wel leuk, je leert er wel veel van ik zeg niet dat het slecht is maar het is wel, als je dan dat podium op gaat moet je net doen alsof dat jou ding is en ik weet zeker van 80 procent van de leerlingen die hebben allemaal wel eens in een project gezeten dat ze zoiets hadden van (zucht) dit is echt verschrikkelijk en dan gaan ze daar wel op het podium staan zo van <i>oh dit is leuk</i> , weet je wel. Zo'n glimlach. A: Ja anders krijg je een slechte beoordeling. En dat wil je niet.
143	Nee.			A: Net als nu weet je wel. Aan het begin van het jaar moet je bandjes maken maar je weet nu van iedereen wel een beetje, na twee jaar van oke nou die heeft dat, ja die drumt zo of die heeft dat eigen, weet je wel. Iedereen heeft zo zijn eigen ding maar je moet een band maken en ik zit nou toevallig in een band waar ik qua muziek niet op een lijn lig. En als je qua muziek niet op een lijn ligt hoe kun je er dan iets super vets van

				maken? Ik doe nu ook een project waar ik me helemaal niet in vind. En dan en dan, ja dan moet je daar ook nog helemaal weet je wel helemaal in gaan verdiepen in het genre waarvan je eigenlijk zoiets hebt van ja dit is eigenlijk niet wat ik wil doen. Ik weet niet wat ik hiermee aan moet, maar als er dadelijk een leraar komt en ik heb de deadline met moeite gehaald moet ik net doen alsof ik heel goed ben en heel veel zin in heb maar terwijl ik eigenlijk zoiets heb van ja dit wil niet. Niet zo.
144	Maar je doet dus als of je er heel veel zin in hebt vanwege die beoordeling?			A: Ja, ja, anders krijg ik een onvoldoende.
145	Ja? Ook als je het gewoon goed speelt en laat weten van ja maar dit vind ik eigenlijk helemaal niks?			B: Ja je kunt er wel mee weg komen hoor. A: Maar jij hoeft maar achter je drumstel te zitten. Jij hoeft maar een gek gezicht op te trekken en je hebt het publiek al voor je gestolen bij wijze van. B: Ja maar bij mijn eigen optredens staat er een spot op het drumstel. Dan zetten we dat drumstel helemaal voor op het podium. A: Ja maar dat is toch vet? Wij hebben eigenlijk maar een opstelling dat kun je eigenlijk niet veranderen. B: Jawel dat kan wel een keer. C: Ja precies.
146	Maar waarom zou dat niet kunnen?			A: Ja je hebt best wel korte tijd om na je optreden weer op te bouwen maar ik vind het super vet als het drumstel bijvoorbeeld aan de zijkant van het podium

				staat. Dat de drummer zo schuin, ja kwartslag gedraaid zit.
147	Hm hm.			A: Maar ja in de tijd die je hebt om het om te bouwen, dus je kunt niet de dingen doen om het net specialer te maken.
148	Dus je ziet het niet als een uitdaging maar meer als een obstakel?			A: Ja, ja. Zeker ook met die deadlines weet je wel. Ik zit nu in een band en dan ja dat gaat allemaal niet zo heel soepel, we weten nog niet precies wat en hoe en over twee weken moeten we drie songs af hebben en we hebben er nog niet eens een helemaal af.
149	Ja.			A: Dus dan zit je al in de stress en in een genre wat niet bij je ligt en dan moet je er ook nog eens twee nummers uit gaan persen dat kan nooit gaan, ja dat kan nooit, ja dan kun je nooit in de flow komen!
150	(lach) Uitpersen, ik zie het helemaal voor me.			B: Ja een hele rare zin! (lach). C: (lach) B: Ben je zwanger? A: Nee.
151	Laatste vraag voor jullie. Jullie hebben het al wel een beetje tijdens het gesprek naar voren gebracht maar misschien kun je het nog even kort eh een beetje samenvatten. Eh voor jullie alle drie wat je nodig om in flow te raken?			B: Coke. C: (lach) A: (lach)
152	Ja dat kan ook...			B: Ja heel geconcentreerd.
153	Concentratie.			B: Ja, denk het wel.
154	(docent valt de kamer en het gesprek binnen om te vragen hoelang het interview nog duurt.)			

155	Coke dus? (glimlach). Nee concentratie. Je mag meerdere dingen zeggen he.			B: Ja concentratie. A: Ja vrijheid.
156	Vrijheid.			A: Ja meer vrijheid.
157	Vrijheid, wat bedoel je daar precies mee?			A: Nou eh, ja dat is een beetje lastig maar meer, als je meer tijd hebt dan kun je meer doen wat je wilt zeg maar. Dus dan zou je het groter aan kunnen pakken en.. B: Je kunt ook vijf minuten flow-en.
158	Dus dat is meer tijd?			A: Vijf minuten flow? Ja ik wet het niet zo goed.
159	Maar nu zeg je tijd. Even relateren naar wat je net zei dat je het grootser aan kunt pakken als je meer tijd hebt. Dat is iets anders dan vrijheid he?			A: Ja het zijn meer twee dingen. Want als je meer tijd hebt, heb je meer vrijheid om meer te doen.
160	Hm hm. Ja.			A: Nu zitten we met een deadline dus moeten we..
161	Alleen als je meer tijd hebt wil niet zeggen dat vanuit school of vanuit de opdrachtgever ook vrijheid wordt gegeven om te doen wat je wilt.			A: Nee in principe wordt er wel vrijheid gegeven maar leraren komen binnen en zeggen ja dit is vet en dit is niet vet, terwijl jij het misschien wel vet vindt.
162	Ja... maar ik bedoel meer die vrijheid. Wat bedoel je met vrijheid? Dat je kunt doen wat je wilt?			A: Ja ook.
163	Ongeacht tijd of wat dan ook, maar dat je zelf je liedje kunt kiezen, zelf kan kiezen waar je drumstel staat.			A: Ja, ja sowieso en als jij een rare opbouw in een liedje wil en een leraar vindt dat maar niks dan moet dat toch kunnen want ja in de muziek is toch alles mogelijk? C: Hm.
164	Oke, dank je wel. En jij ... ? Wat heb jij nodig om in de flow te raken? Geen stoplicht in ieder geval (lach).			C: Geen stoplichten nee. Ehm ja, dat is eigenlijk best een goede vraag.
165	Ja, zo op de maandagochtend.			C: Sjonge jonge.. Wat heb ik nodig om in de flow te

				komen? Ja een, een, een zekere drive. Ehm de goede mensen om me heen denk ik. Eh eh eh...
166	Hm hm. Wat bedoel je met zekere drive?			C: Ehm nou daar bedoel ik eigenlijk mee meer de een beetje de middelen om in de flow te komen. De, de, de ja zoals gezegd de goede mensen om me heen scheelt al heel veel. Gewoon gezellig, dat is eh..
167	Waar je lekker mee kunt werken?			C: Ja.
168	En welke middelen nog meer?			C: Eh dat is een hele goede vraag. Een hele goede vraag...
169	Wij zijn heel benieuwd!			A: Ja! C: Dat durf ik eigenlijk zo niet te zeggen. Dat weet ik niet.
170	Oke. Dus concentratie, vrijheid, tijd, goede mensen om je heen.			A: Ja en mogelijkheden. Dat je ze bijvoorbeeld sessiemuzikant daarvoor vragen en sessiemuzikant daarvoor. Wij mochten een keer in het parktheater zingen want die mogelijkheid hadden wij, nou dat is super leuk want dan kun je weer ergens mee bezig zijn, dus dan ben je weer meer gemotiveerd. Meerdere opdrachten die je kunt doen buiten school.
171	Ah ja, dus dat het meer echt is?			A: Ja.
172	Zou dat voor jou ook werken?			B: Hm?
173	Oh je hebt niet geluisterd			B: Jawel maar..
174	Omdat jij net zei dan moet ik het voor school doen, dan word ik beoordeeld en ja dan doe ik het maar effe omdat ik het gewoon moet doen maar zou het voor jou iets meer stimulerender werken als je ook meer projecten buiten school doet zoals optredens?			B: Ja maar die heb ik ook.

175	Oke, maar jij relateert aan school?			A: Ja. B: Maar dan denk ik dat ik nog steeds meer neig naar de schoolkant.
176	Oke en jij hebt ook optredens buiten school?			B: Ja.
177	En die gaan goed?			B: Ja.
178	En daar geniet je van?			B: Ja.
179	Wat een mooi einde he?!			A: Ja (lach).
180	... geniet!			

Fase 2. Interview 17.10.2011

Studenten derde jaar Rock City Institute Eindhoven

A: 11.2

B: 11.1

C: 11.3

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
1	Oke, jullie hebben net dus een filmpje gezien over flow. En uhm ja ik wil jullie vragen of jullie wel eens flow ervaren?	1	Zelf-Flow ervaren- Gisteren nog flow ervaren	A: Ja gister nog
2	Gister nog?! (lach) Zo, vertel	2	Zelf-Flow ervaren- School-Geen verplichte opdracht toch doen omdat zo gefascineerd door de muziek	A: (lach) Nou wij moeten bijvoorbeeld voor uhm morgen 6 leadsheets hebben enne iedereen moet die uitschrijven maar in principe hoeven mensen van zang dat niet zo uitgebreid op te schrijven. Die hoeven zeg maar alleen intro en hoeveel maten er tussen zitten, maar ik vind dat zo interessant en zo leuk en ik ben zo gefascineerd door de muziek dat ik het helemaal heb uitgeschreven ook met basloopjes er tussen en en weet je wel, alles goed verdeeld en ik heb het liedje zo goed geluisterd dat ik het helemaal heb geanalyseerd
3	Hm hm	3	Zelf-Flow ervaren- School-Dan zit ik daar helemaal in en vind ik het zo vet om	A: En akkoorden erbij opgezocht. Dan zit ik daar helemaal in en dan vind ik dat zo vet

		3.1	liedje te verdiepen Zelf-Flow ervaren/tijd-Tijd vliegt voorbij	helemaal ehm ja helemaal in een liedje te verdiepen en te analyseren. Ja en ja dan vliegt de tijd ook voorbij.
4	Ja	4	Zelf-Concentratie- Gefocust om een ding, niets kan me afleiden	A: Ik weet niet of dat hetzelfde is maar eh dan eh ja niets kan me dan ook afleiden want dan ben ik maar met een ding bezig.
5	Hm hm	5	Zelf-Concentratie- Helemaal gefocust op de opdracht	A: Dan ben ik helemaal gefocust op dat zeg maar.
6	Hm hm. Kun je nog meer beschrijven wat er dan precies op zo'n moment gebeurt?			A: Nou ehm, ik weet niet. Ik leg alles klaar. Mijn schrift want ik schrijf het in plaats van op de laptop. Gaat wat makkelijker.
7	Hm hm. Hoezo gaat dat makkelijker?			A: Ja meer overzicht op de laptop dan dan ja ik weet niet, dat gaat minder snel.
8	Hm hm			A: En dan heb ik bijvoorbeeld de akkoorden opgezocht en dan leg ik het blaadje neer en dan schrijf ik de

				akkoorden zeg maar op, op het blaadje en ehm dan ga ik het onderverdelen in intro en couplet, refrein, tussenstuk. Dat heb ik dan al gehoord. En dan ga ik het liedje luisteren en dan ga ik eerst alles tellen hoeveel maten overal in zitten en dan ga ik nog een keer luisteren, het liedje. En dan ga ik luisteren van oh hier wisselt ie van akkoord, hier wisselt ie van akkoord.
9	Hm hm	6		A: Hoeveel maten duurt het akkoord. En dan ehm ja dan dan zit je alleen nog maar in de muziek zeg maar. Als je dat dan helemaal hebt opgeschreven dan heb je gewoon een heel liedje voor je liggen en dat geeft gewoon, weet je wel, heel veel mensen die hebben zoiets van oh ik hoor een liedje leuk weet je wel. Maar eigenlijk is het veel meer dan dat. Want wat maakt een liedje nou zo leuk weet je wel en dan probeer ik daar achter te komen en dan luister ik oh leuk dat ze hier de derde tel overgaan alvast op het andere akkoord, weet je wel

10	Hm hm			A: Ik weet niet zo goed hoe ik het beter kan uitleggen maar ik zit daar dan helemaal in.
11	Je legt het heel goed uit. Hebben jullie zelf zoiets, kunnen jullie je er in vinden in wat ... vertelt?	7	Zelf-Zelf bewustzijn- Ik heb nooit dat ik vergeet wie ik ben	B: Ja alleen ik zat even te denken aan de film dat hij hij vergeet helemaal wie die is en zo, maar dat heb ik nooit.
12	Nee?	8	Zelf-Zelf bewustzijn- Vergeten wie ik ben misschien gehad met boks training vroeger	B: Ja misschien ik heb vroeger boks training gedaan en toen had ik dat misschien denk ik.
13	Hm hm	9	Zelf-Zelf bewustzijn- Ik ben er altijd wel bij	B: Maar voor de rest ben ik er altijd wel bij of zo.
14	Ja... enne..	10	Zelf-Flow ervaren-Ik weet niet of ik in die flow zit	B: Misschien zit ik wel in die flow dat weet ik niet of dat dan ook dat is of zo.
15	Ja, maar kun je iets, even los van of je jezelf verliest he			B: Ja.
16	Kun je dan iets zoals Mariëlle bijvoorbeeld zegt, ze gaat helemaal op in dan, zij hoeft het eigenlijk niet te doen, dat liedje helemaal uit schrijven, als ik het goed begrepen heb?			A: Ja, nee.

17	En ze doet het toch omdat ze ja ze zegt ik vind het zo vet ik wil dat gewoon heel graag doen. Dus dat komt echt van binnenuit en ze wil zelf, ja jij wilt dat zelf.			A: Ja.
18	Kun je zoiets voorstellen dat je he zonder dat je jezelf verliest of niet.			B: Ja. Of ik iets heb wat ik zo graag doe?
19	Ja en of je er helemaal in op gaat en de tijd vergeet en eh	11	Zelf-Flow ervaren- Thuis-Er helemaal in op gaan en de tijd vergeten tijdens spelen van gitaar	B: Eh ja ik denk dat ik dat heb met thuis gitaar spelen.
20	Hm hm. En hoe komt dat dan?	12	Zelf-Flow ervaren- Thuis gitaar spelen- Geen reden. Daar ben ik gewoon aan begonnen en dat is er nou en dat gaat niet meer weg	B: Geen reden. Daar ben ik gewoon aan begonnen en dat is er nou en dat gaat niet meer weg.
21	Ja.			B: Zou me niet uit maken welke relatie er aan kapot gaat als ik maar gewoon banaal gitaar kan spelen
22	Ja en...(lacht)			B: (lacht) A: Aahhhh B: Ja dat is gewoon.
23	En maakt het uit waar je dat doet?			B: He?
24	Maakt het uit waar je gitaar speelt?			B: Nee, tenminste ja, niet te koud zijn. A: (lacht) G: (lacht)
25	Als je hier op school gitaar			B: Ja maar ik drum

	speelt			hier op school.
26	Oh ja je drumt hier op school maar he je speelt thuis gitaar?			B: Ja dat is zeg maar de uitweg.
27	Hoe bedoel je?			B: Ja gewoon dat is dan het ding dat je altijd iets moet hebben om mee te vluchten van het gene dat ik moet doen. En dat is dan wat ik ga doen.
28	Oke. Dus je moet eigenlijk...			B: Dat is net als ... thuis gaat drummen. C: (lacht)
29	Oh jij doet ook drum. Je moet eigenlijk je muziekstukken repeteren van zang maar dan ga je drummen of wat of hoe zie ik dat?			B: Ja tenminste dat zeg ik nou zomaar, ik weet dat hij drumt dus misschien is dat bij hem ook zo. C: Ja niet zo in die zin maar B: Maar wel in andere (lacht) C: Wel in andere
30	Oke en eh hier op school speel je geen gitaar maar hier drum je dus en als je hier aan het drummen bent hoe gaat dat voor jou?			B: eh..
31	Kun je iets met wat ... vertelt over haar stuk schrijven, liedje uitschrijven?			B: Met drummen?
32	Ja of hoeft niet perse op school kan ook thuis of als je aan het optreden bent.			B: Ja denk het wel.
33	Je denkt het wel?			B: Ja ik kan me niet zo goed herinneren.
34	Nee?	13	Zelf-Flow ervaren-Er zijn wel van die	B: Nee. Ja ik kan wel van die momenten

			momenten dat het super gaaf vond	herinneren dat ik het super gaaf vond
		13.1	Zelf-Flow ervaren/tijd-Tijd ging sneller als van de repetitie of het optreden is al klaar	en dat de tijd sneller ging van shit de repetitie is al klaar of het optreden is al klaar.
35	Hm hm			B: Ja.
36	En was je toen helemaal gefocust of was je ook met je hoofd bij andere dingen?	14	Zelf-Concentratie-Als ik met mijn hoofd bij andere dingen ben gaat het niet zo goed	B: Nou meestal als ik met mijn hoofd bij andere dingen ben dan gaat het niet zo goed. A: Hm
37	Hm. En hoe komt dat dan dat het dan niet zo goed gaat?	15		B: Dan zit ik mijn focus ergens anders.
38	Ja. Oké. En jij	16	Zelf-Flow ervaren-Muziek-Niet zo veel. Af en toe met drummen, maar drum niet meer zoveel	C: Ik heb dat met muziek eigenlijk niet zo heel erg veel ja als ik zit te drummen inderdaad wel af en toe. Maar ik drum niet zo heel veel meer
		16.1	Zelf-Flow ervaren-Afgelopen zomer veel gehad met longboarden	maar ik heb het afgelopen zomer wel veel gehad met longbaorden.
39	Met wat?			C: Longboarden. Net zoiets als skateborden maar

				dan met een bord dat drie keer zo groot is.
40	Oh oké, ja vertel.	17	Zelf-Flow ervaren-Longboarden-Omstandigheden waren goed. Zoveel snelheid en drive dan wil je alleen maar door gaan	C: Ja dat is echt, ja zeker van de zomer was het goed warm, veel gesport en op een gegeven moment heb je zoveel snelheid en zoveel drive en dan wil je gewoon door gaan en door gaan en door gaan.
41	Hm hm	18	Zelf-Einde flow-Longboarden-Bijvoorbeeld een stoplicht	C: En dan als er bijvoorbeeld een stoplicht staat dan ben je het weer kwijt.
42	Ja	19	Zelf-Einde flow-Longboarden-Stoplicht stopt je en dat irriteert je omdat je door wilt	C: Dat houdt je tegen en dat irriteert je omdat je gewoon door wil.
43	Hm hm. En wat zorgt er dan voor dat je door wilt gaan?	20		C: Eh nou ik denk, ik denk het feit dat je je hoofd wilt leeg wilt halen door je focus puur op de weg te leggen zeg maar.
44	Hm hm.	21		C: De weg die je af legt en en eh ik denk door je focus daar op te leggen kun je denk ik je je hoofd leeg

				maken van alles wat je afleidt op eh muzikaal gebied, school gebied.
45	Hm hm. En als je dan zo'n moment hebt gehad hoe kijk je daar dan op terug?	22	Zelf-Terugblik-Longboarden-Tevreden. Heeft weer vernieuwde focus (Kunt weer op andere dingen concentreren)	C: Eh tevreden. Ja gewoon weer vernieuwde focus zeg maar.
46	Wat bedoel je daarmee vernieuwde focus?	23		C: Omdat je dan weer op andere dingen kunt concentreren
47	Hm hm.	24		C: In plaats van dat je je als je bij wijze van spreken je drie weken fulltime met volgehouden hebt met school en kei hard hebt doodgestampt en eh dan dan raak je dat gevoel op een gegeven moment kwijt. Dan vind je het niet meer leuk dan.
48	Hm hm.	25		C: Omdat je je er zoveel mee bezig hebt gehouden.
49	Ja.			C: Als je dan je focus

		26		ergens anders op hebt gelegd, als je echt effetjes die drive hebt gehad dan kun je denk ik een nieuwe blik op op eh andere activiteiten bekijken.
50	Hm hm en als je kijkt naar die activiteit die je hebt gedaan, hoe heet dat ook al weer?			C: Longboarden.
51	Nog nooit van gehoord (lacht), zo leer ik ook nog eens wat. En als je dat dan gedaan hebt, heb je dan het idee van dat wil ik nog wel weer doen of eh is het dan even goed voor die keer of..	27	Zelf-Flow ervaren-Longboarden-Hoeft niet meteen weer te ervaren. Is over het algemeen wel een tijdje over	C: Ja dan is het over het algemeen wel even een tijdje over.
52	En heb je ook een moment van zo ik ben wel echt veel beter geworden in mijn longboarden dan de vorige keer of ben je daar niet mee bezig?	28	Zelf-Ontwikkeling-Longboarden-Af en toe wel het gevoel dat hij beter is geworden	C: Eh nou ja af en toe wel. Hetzelfde als met tennissen weet ik veel.
53	Hm hm	29		C: Iedere sport in principe als je je maar genoeg focust op dat moment als je dat nodig hebt zeg maar ja dan word je op dat moment er wel een stuk beter door. Ik denk dat dat voor de sport wel een goed moment is om jezelf te verbeteren.
54	Ja. Oké. En heb jij dat			

	ook wat zegt dat je dan eh heb je dat stuk uitgeschreven en dan ben je er weer even klaar mee?	30	-	A: Nee dan kan ik echt gewoon.. B: Junk
55	(lacht)	31		A: Ja maar dat is wel, want dan kan ik gewoon weer iets anders wat met muziek te maken heeft gaan doen.
56	Hm hm			A: Ik vind het ook leuk als mijn vriend bijvoorbeeld ritmes gaat tikken dat ik die ga uitschrijven.
57	Ja.	32	Zelf-Motivatie-School-Liedje uitschrijven-Ik kan me beter focussen op wat ik hoor als ik het voor mezelf doe	A: Maar muziektheorie op school vind ik dan weer niet super leuk maar als ik het voor mezelf kan doen dan heb ik veel meer, kan ik veel meer tot mezelf komen en dan kan ik me beter focussen op wat ik hoor.
58	Hoe komt dat dan, want je zegt muziektheorie vind ik niet zo heel erg leuk. Hoe komt het dat je muziektheorie niet zo heel erg leuk vindt en als je zelf bezig bent dat je het dan wel heel erg leuk vindt.	33	Zelf-Concentratie-School-Tijdens klassikale momenten moeilijk om je te concentreren vanwege ruis	A: Dan is het klassikaal dus dan ben je vaak sneller afgeleid, dan heb je te veel ruis om je heen zeg maar om je goed te concentreren op wat je aan het doen bent want sommige dingen zijn

				wel moeilijk maar als je die dan kan oefenen en je begrijpt het en je bent thuis en je hebt je even goed geconcentreerd dan weet je dat het lukt.
59	Hm hm.	34	Zelf-Na flow ervaren- Super fijn gevoel vanwege nieuwe energie boost. Ik kan weer iets	A: Nou dan is het gewoon een super fijn gevoel want dan heb je gewoon weer een nieuwe energie boost van ja ik kan er weer tegen aan, ik kan weer iets.
60	Ja. Dus je hebt het idee dat je je ontwikkeld hebt?			A: Ja zeker weten want voordat ik op deze school kwam kende ik helemaal niks van muziektheorie, echt niks. Ik luisterde heel oppervlakkig naar een liedje en kon zeggen <i>oh dat is leuk, is geweldig!</i> Maar nou heb ik, als ik een liedje luister dan heb ik talloze argumenten om te zeggen waarom een liedje zo vet is.
61	Hm hm. Ja.			A: Ik heb echt een duidelijkere mening gevormd en ik vind het leuk om om zeg maar ja een liedje helemaal in stukjes op te hakken en dat zeg maar te analyseren.
62	Hm hm.			B: Ik probeer dat juist

				weer te vergeten. A: Ja? B: Ja want ik kan dan soms niet meer normaal naar een nummer luisteren om dat ik dan zo met die partijen bezig ben. A: Ja, sommige liedjes die ik ook echt heel mooi vind die ga ik ook expres niet uitzoeken of gitaar spelen of zingen want dan vind ik het, dan ben ik bang dat het speciale van het liedje er af gaat.
63	Ja. Jullie mogen ook vragen stellen he? Dus dat is goed dat je reageert.			B: Ja ik ben gewoon aan het nadenken.
64	Oke dat is goed. Denk nog maar even lekker na (lacht). Enne eh wat wilde ik vragen? Oh ja als je dan bezig bent met zo'n liedje uitschrijven krijg je dan ook reacties van anderen mensen of ben je eerst helemaal met dat stuk bezig en laat je als je klaar bent het aan iemand zien? Hoe doe je dat?			A: Nou ik ben denk ik best een enthousiast persoon (lacht), als er dan iets lukt dan kan ik...(juicht) Ohhh leuk! Ja! Weet je wel. Dan kan ik helemaal enthousiast worden en dan ga ik weer door. En op het einde laat ik gewoon merken kijk dit heb ik gedaan. Tadaa! Dit doe je zo en dit doe je zo, ja ik weet niet. Dan ben ik er misschien wel even uit of zo maar dan ben ik zo van yes het lukt.
65	Ja			A: Het gaat goed, ik vind dit leuk.
66	Ja enne heb je dan ook nodig van docenten of klasgenoten of van publiek whatever wie dan ook om			A: Ehm nou nee niet echt. Als ik vragen

	iets terug te horen? Van eh feedback?			heb dan vraag ik het. B: Wil je ook geen erkenning voor je werk? A: Nou ja, kijk.. B: Dus in principe kun jij gewoon heel de dag alleen in je kamer zitten en niemand hoeft ooit te zien wat jij hebt gemaakt? A: Nee, want het liedje bestaat toch al, talloze mensen hebben dat liedje uitgeschreven het is meer als oefening voor jezelf.
67	Ja maar meer van wil je misschien horen van ja maareh hier zit nog effe iets daar moet je nog even aan werken of ja je bent bezig.	35	Zelf-Feedback-Maakt niet uit van wie, als diegene er maar verstand van heeft	A: Oh dat maakt niet uit. Die gene die mij daar iets over kan vertellen en daar verstand van heeft.
68	Ja maar dat bedoel ik.			A: (lacht)
69	Vind je dat fijn om dat te krijgen?			A: Ja hoor (lacht) B: (lacht) C: (lacht)
70	(Lacht)	36	Zelf-Feedback-Fijn om te ontvangen want ik wel iets leren	A: Ja want ik wil wel iets leren zeg maar.
71	Ja. Waarom wil je iets leren?	37	Zelf-Motivatatie-Wil zoveel mogelijk van	A: Omdat ik ehm zoveel mogelijk van

			muziek leren en zich daarin verdiepen	muziek eh mee wil krijgen ja leren. Ik wil me daar heel erg in verdiepen.
72	Hm. Hmhm.	38		A: Het voelt ook dat ik dat moet doen zeg maar. Ik wil niet gewoon uitvoerend muzikant worden ik wil denk ik ook bandcoach worden en zangdocent. Nou is wel belangrijk dat je een liedje ook goed kunt analyseren weet je wel.
73	Hm hm. En je zegt van eh het voelt gewoon dat ik dat moet doen..			A: Ja.
74	Kun je dat gevoel eens omschrijven?			A: Ehm ja er zit wel een beetje druk achter maar dat komt ook omdat ik hierna naar het conservatorium wil en ik weet dat ik daar nog zoveel voor moet gaan leren en oefenen en doen dat ik eh ja dat ik mijn vrije tijd daar graag aan weet je wel besteed.
75	Ja.			A: Dat ik gewoon iets pak van ja vanavond ga ik toonladders oefenen bij wijze van en intervallen oefenen want dat vind ik wel leuk maar ik moet het ook kunnen voor als ik auditie doe.

76	Want jou doel is om hierna nog door te gaan met je studie?			A: Ja.
77	Hm, oke. Ehm, kun jij eens vertellen wat er met jou gebeurt als je op het toneel staat op het podium staat, je bent aan het spelen.	39		B: Ehm dat ligt er aan per show denk ik. De ene show is totaal anders dan de andere.
78	Hm hm. Kun je daar eens iets over vertellen?	40		B: Eh ja, ik weet niet precies waarom dat is maar dat is gewoon wel ja elke keer anders. De ene keer geef je er niks om en dan geef je je beste show en de andere keer danneh ben je heel zenuwachtig en dan drum je een hele goede show of niet. Soms ga je daar op het podium zitten en denk ik je oh dat doe ik wel ff en dan verneuk je heel die show. Je kunt dat niet van te voren verzinnen ofzo. Maar je kunt dat wel denken van ah ik denk dat het zo gaat of zo gaat en dan heb je dat zelf onder controle van hoe het gaat.
79	Ja en wanneer heb je dat onder controle dat het zelf zo gaat?	41		B: Ja als je dat al denkt dan geef je jezelf al zo'n hint van dat het zo zou gaan. Dan praat je jezelf dat aan en dan ga je naar

				je eigen voorspelling leven zeg maar.
80	Hm hm. En als je terug kijkt naar een optreden dat heel erg goed ging en waar je van genoten hebt, tenminste ik ga er vanuit dat je wel eens van een optreden genoten hebt?			B: Oh ja ja genoeg. A: Ja.
81	Vertel, hoe komt het dan dat het dan lekker gaat? Dat je er van geniet?			B: Ja dat weet ik eigenlijk niet.
82	Daar denk je nooit over na?			B: Ik vind dat gewoon gezellig of zo.
83	Gezellig?			B: Ja dan sta ik gewoon met die gasten en dan vind ik dat gewoon gaaf om mee te spelen.
84	Met je band?	42	Zelf/anderen- feedback-Als iedereen vet speelt en je krijgt dat terug van het publiek dan is dat gewoon gaaf	B: Ja dan denk ik he dit is gaaf dit is vet en dan ja als iedereen er dan een beetje bij is en vet speelt dat zie je dan ook aan het publiek en dat is gewoon gaaf.
85	Ja dus je hebt dan goede connectie met je bandleden	43	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Goede connectie met je bandleden	B: Die moet je sowieso hebben want als dat er niet is, waar ik zelf ook af en toe in loop te falen dan is het gewoon geen goede show.
86	Hm hm. En hoezo loop je daar wel eens in te falen?			B: Dan kom je niet in je flow. (lacht)

87	(lacht). Heel goed. En waarom loop je zelf wel eens te falen?			B: Oh gewoon omdat ik zelf ook nog wel eens afwezig wil zijn op het podium.
88	Wil zijn?			B: Nee kan zijn dat weet ik niet. Beetje een kromme zin maar dan soms moet ik mezelf er drie keer bij pakken voordat ik er in zit.
89	Ja.			B: Soms ook niet maar ik weet dat niet, dat is gewoon soms zit je wel in de flow en andere keer niet.
90	Dat klopt. En ik ben dus aan het uitzoeken waardoor dat komt. Waardoor je de ene keer zoals jij helemaal in dat liedje zit en zoals jij met die longboarden en andere moment stoplicht is er en je bent eruit.	44	Zelf-Flow ervaren- Vorm van concentratie	A: Maar ik denk... B: Vorm van concentratie denk ik.
		45	Zelf-Flow ervaren- Pure actie reactie zonder nadenken	C: Maar ik denk dat wat ie in het filmpje ook zegt dat op een gegeven moment eh wordt dat, dan wordt dat geen keuze meer wat er gebeurt. Dan gebeurt er iets, punt en daaruit komt er weer iets anders. Dat gebeurt ook. Dat is gewoon pure actie – reactie zonder nadenken denk ik. Ja ik denk dat dat ook gedeeltelijk in de flow zit zeg maar.
91	Hm hm. Kun je dat iets concreter maken? Weten jullie wat hij bedoeld?			A: Nee. B: Ik denk het wel. Oer gedrag in principe.

		46	Zelf-Flow ervaren- Totaal niet meer nadenken. Alles wat er gebeurt laten gebeuren	C: Ja, ja. Totaal niet meer nadenken gewoon alles wat er gebeurt laten gebeuren. Wat je ook tegen komt dat zie je op dat moment wel hoe je daarop reageert en wat je daarmee doet.
92	Hm hm. Heb je dat zelf wel eens zo ervaren?			C: Ja absoluut.
93	Kun je een voorbeeld geven?	47	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Alles gebeurde maar, ik had helemaal niks door	C: Nou als ik op het podium sta, althans voorheen als ik op het podium stond had ik helemaal niks door, alles gebeurde maar.
		47.1	Zelf-Na flow ervaren- Optredens-Na optreden weer wakker worden	Na het optreden werd ik zeg maar weer wakker
		47.2	Zelf-Na flow ervaren- Optredens-Tijd: is het nou al voorbij?	en toen dacht ik, he wow is het nou al voorbij?
94	Ja.	48	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Pure toevallige samenloop van omstandigheden	C: Maar dat is gewoon pure toevallige samenloop van omstandigheden en omdat je wel gerepeteerd hebt wat je moet doen, heb je dat gedaan.

95	Hm hm.	49	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Pure routine	C: Gewoon, uit pure routine.
96	Hm hm.	50	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Een goed optreden moet niet in een flow zitten omdat je je bewust moet zijn van de keuzes die je op dat moment maakt	C: Maar ik denk ook dat een goed optreden in die zin niet in een flow moet zitten omdat je op het moment je bewust moet zijn. Het moet wel leuk zijn natuurlijk, je moet gewoon bezig zijn maar je moet je natuurlijk wel bewust zijn.
97	Bewust zijn van?	51	Zelf-Controle- Optredens-Je mag wel in flow zitten, maar het moet voor mij altijd een keuze zijn. Controle houden zodat als er iets fout gaat je wel weet wat er gebeurt	C: Bewust zijn van de keuzes die je maakt op dat moment. Als jij een octaaf hoger zingt dan vind ik dat je op het podium, je mag wel in flow zitten, het mag wel gaan omdat het mag gaan, maar aan de andere kant moet het, moet het voor mij ook altijd wel een keuze zijn. Juist om die controle te kunnen houden zeg maar. Als er iets fout gaat dat je wel weet wat er gebeurt.
98	Ja. Begrijp ik het goed dat je dan als ik het zo samenvat als je er voor kiest...nee als			C: Ja ik denk dat dat zeker een keuze kan

	je er niet voor kiest dat het toevallig samen komt dat je dan in die flow kan raken en als het een keuze is dat je niet in die flow kan raken?			zijn.
99	Hm hm. Wat kan zijn?			G: Het in de flow raken.
100	Ja. Oké. Hoe kijken jullie daar tegen aan?	52	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Als het publiek belabberd klapt of er tussendoor praat is het voor mij niet mogelijk om in een relaxte flow te raken	A: Ja ik denk dat als je aan het optreden bent dat het ook heel erg van je publiek afhankelijk is of je in de flow raakt. Ja kijk je hebt sowieso een liedje nodig om er ff helemaal in te komen want je hebt het eerste liedje, je staat net op het podium, je moet ff acclimatiseren en als het publiek na het liedje een beetje belabberd klapt of iedereen praat er tussen door ja dat is voor mij niet mogelijk om in een relaxte flow te raken.
101	Hm. Hoe komt dat dat dan onmogelijk is?	53	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Te veel nadenken zorgt ervoor dat je niet in flow komt Zelf-Concentratie-In je flow komen is een vorm van concentratie. Het	A: Nou omdat je dan ja te veel gaat nadenken. Te veel gaat nadenken over... B: Het is gewoon een vorm van

		54	maakt niet uit wie er in de zaal staat, als je in flow kan komen speel je net zo goed	concentratie. B: Als jij heel goed bent in in flow komen dan kun je je gewoon heel goed concentreren dan maakt het je geen zak uit wie er in de zaal staat dan speel je gewoon net zo goed.
102	Ja, dus wat jij zegt is dat je het zelf onder controle kunt houden, je kan zelf bepalen of je in de flow raakt.	55	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Zelf bepalen om in je flow te komen is bijna niet te doen. Ik kan niet vooraf bepalen of ik in flow raak	B: Ja maar dat is bijna niet te doen.
103	Dat is bijna niet te doen. Waarom niet?	55.1		B: Nee. Ik kan niet van te voren bepalen dat ik daar in ga komen als ik ga spelen.
104	Hm hm.	55.2		B: Dat is altijd per ongeluk of dan..
105	Ja. Zoals jij ook zei per ongeluk en voor jou is het ook heel belangrijk dat je feedback krijgt van het publiek, dat ze het naar hun zin hebben zeg maar.			A: Ja natuurlijk. Want in die zin geef je het publiek iets en wil je ook iets terug waardoor jij nog beter kunt presteren en iets meer kunt terug geven zeg maar.

106	Ja. Over dat terug krijgen van de ander he, hoe zit dat met school qua eh begeleiding van docenten?			B: Wat heeft dat met flow te maken?
107	Voor flow is het belangrijk dat je feedback krijgt van de ander zodat je weet waar je, of je lekker bezig bent ehm en of er nog dingen zijn die kunt bijsturen. Dus dat je tijdens, tijdens je activiteit dat je er mee bezig bent, dat je dan bijvoorbeeld merkt je publiek reageert niet lekker dan is dat voor jou heel moeilijk om in die flow te raken en dat is net als het doel van belang is, want als je niet weet waar je mee bezig bent of op de goede weg bent ja dan ben je maar een beetje aan het rond zwemmen zeg maar. Dus vandaar dat ik vraag van in hoeverre is dat vanuit school dat je feedback krijgt van docenten, ehm regelmatig. Als je bezig bent met repeteren weet je wel of als jullie zo met impresariaat heet dat? Als jullie daar mee bezig zijn.			A: Nou bij zangles hebben wij nu een nieuwe zangdocent en die geeft echt echt hele goede feedback. Heb je echt iets aan. Dan gaat ze echt kijken hoe kan jij nou het beste staan, hoe sta jij het prettigst, hoe kan jij het liedje het beste en het sterkst over laten komen, waardoor je ook connectie hebt met het publiek ehm dat soort dingen die komen allemaal naar voren. Want zij ziet bijvoorbeeld ook, staat bijvoorbeeld niet prettig hoe kan het beste prettig staan zodat hij het meeste in het liedje kan zitten en eigenlijk zichzelf kan focussen op het liedje.
108	Hm hm ja.			A: En daar krijgen wij eigenlijk best veel feedback van bijvoorbeeld.
109	En wat vind je daar van?	56	Zelf-Feedback-School-Heel fijn om veel feedback van docent te ontvangen	A: Heel fijn.
110	En jij?	57	Zelf-Feedback-School-Heel fijn om	C: Ja ik vind dat ook

			veel feedback van docent te ontvangen	wel fijn.
111	Vind jij dat ook wel fijn?	58	Zelf-Feedback-School-Heel fijn om veel feedback van docent te ontvangen als je die persoon gelooft. Feedback niet zomaar aannemen, altijd zelf er over nadenken	B: Ja ja natuurlijk. Is altijd fijn als je die persoon gelooft tenminste want ja, ik ben een beetje een eigenwijze snotneus dan zeg maar, dat is zeg maar een beetje het beeld of zo. Maar ik denk niet dat je, ik zou het niet zomaar aannemen. Ik zal er wel zelf over nadenken. Ik kan me wel herinneren dat ik het er niet mee eens was en dat ik ook echt dacht nee dat klopt gewoon niet. Maar andere keer wel hoor, dus ik wil nou niet zeggen dat dat niet goed is, maar je moet wel nadenken over wat iemand over je zegt en niet zo van ja, oké. Weet je wel.
112	Ja niet alles zomaar aannemen.			B: En dan niet tegen andere mensen zeggen van want ja dat is zo.
113	Vooraf in jullie vak he. Ik heb zelf dansacademie gedaan dus ja het is heel erg, ja het is soms ook gewoon subjectief. Wat de ander, heeft ook gewoon met smaak..			B: Ja, ja. A: Ja, ja.
114	Maar zoals je inderdaad, hoe kun je beter je liedje			A: Ja maar dat is het fijne van, die

	brengen ja dat is dan misschien wel de mening van de ander maar het kan je misschien wel helpen om je verder te ontwikkelen.			staat heel erg open voor je eigen mening en de docenten die we hiervoor hadden gehad die waren zeg maar, daar vond ik van dat die te veel hun eigen mening wilde door pushen zeg maar op ons, waardoor ik ook minder gemotiveerd raak in die zin want ik denk heel anders over bepaalde dingen en ik vind in de muziek, is sowieso heel vrij, eigen. Daar hoef je niet perse iets van iemand anders aan te nemen. Maar ehm de docent die we nu hebben die staat daar echt los van.
115	Ja.			A: Zij zegt ik zou dit doen, wat zou jij doen? Nou dan zou je bijvoorbeeld zo kunnen doen.
116	Is dat voor jullie belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet? Of dat nou school of buitenschool?	59	Zelf-Eigen inbreng-Belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet Zelf-Eigen inbreng-Belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet Zelf-Eigen inbreng-Belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet	A: Ja. B: Ja. C: Ja.

117	En jullie zeggen allemaal ja ja ja. Waarom ja?			A: Ik, ja ik praat heel erg veel maar..
118	Nee is niet erg.	60	Zelf-Eigen inbreng- Belangrijk om zeker als artiest je eigen ding naar voren te brengen en achter dat wat je doet te staan	C: Nou ik denk dat dat gewoon belangrijk is. Zeker als artiest kom je toch in een wereld , zit je in een wereld waar je je eigen ding naar voren moet gaan brengen en ehm dan kunnen andere mensen wel zeggen wat ze willen ehm maar als jij zelf vindt dat dat kei goed is wat je doet, ja dan moet je daar mee door gaan.
119	Hm hm.	60.1	Zelf-Eigen inbreng-Ik denk dat het belangrijk is in de muziekwereld om eigenwijs te zijn dan kom je er vanzelf wel	C: Ik denk dat dat ook heel belangrijk is in de muziekwereld als jij maar eigenwijs genoeg bent dan kom je er vanzelf wel.
		60.2	Zelf-Feedback- Selectie maken van wat jij nuttige feedback vindt en wat je daarvan gebruikt als aandachtspunten	En ehm natuurlijk is het wel heel belangrijk wat andere mensen er van vinden maar ik denk dat je daar gewoon een duidelijke selectie in moet maken wat jij als nuttige feedback aanneemt zeg maar. Wat je gaat gebruiken als aandachtspunten.

120	Ja. En als je zelf iets in te brengen hebt zorg dat er dan voor, want jij zei net ja dan ben ik gewoon minder gemotiveerd als iemand echt zijn mening doordrukt. Hoe zit dat als je een liedje schrijft of een repertoire kies, als je een evenement organiseert, hoe zit dat dan als je eigen inbreng hebt? Vind je het belangrijk om er zelf over mee te kunnen praten, zelf nadenken, zelf je input geven?	61		B: Je moet het ook wel leuk vinden natuurlijk waar je mee bezig bent.
121	Ja en dat wat je leuk vindt, vind je dat dan belangrijk om je eigen ding te kunnen doen of is het ook prima als vanuit school of vanuit een opdrachtgever gezegd wordt van nou het moet echt zo zo zo, ga dat maar doen.	62	Zelf-Eigen inbreng- Verschrikkelijk als de docent of opdrachtgever bepaald hoe het moet. Dan voel ik me gevangen. Kan ik niet doen wat ik wil	B: Oh dat vind ik verschrikkelijk.
122	Wat vind je daar verschrikkelijk aan?	62.1		B: Dan voel ik me gevangen.
123	Hm hm. Gevangen?	62.2		B: Ja dan kan ik niet doen wat ik wil. Dan moet ik binnen dat pad blijven en ik wil over het gras lopen weet je wel.
124	Ja. En wat zorgt ervoor dat als je over het gras loopt, wat heeft dat dan voor effect op jou?			B: Dan?
125	Ja als je dus buiten de lijntjes gaat zeg maar, als			B: Ja.

	dat mag he-			
126	Wat voor effect heeft dat op jou? Wat zorgt dat voor?	63	Zelf-Eigen inbreng- Als ik kan doen wat ik wil geeft me dat het gevoel van vrijheid	B: Een gevoel van vrijheid. Maar dat is een beetje obvious of zo, logisch.
127	Ja als we dat terug brengen naar flow in hoeverre heb je dat nodig die vrijheid, over het gras lopen ehm zelf inbreng hebben, in hoeverre heb je dat nodig om in flow te raken, denk je?	64	Zelf-Voorwaarden flow-Eigen inbreng, vrijheid om te doen wat je wilt	A: Ik denk.. B: Ik denk alles.
		64.1	Zelf-Voorwaarden flow-Eigen inbreng, vrijheid om te doen wat je wilt	A: Ja ik denk ook wel alles. B: Want als je kunt niet iemand anders kan jou niet in je flow krijgen. Dus je moet eigenlijk zelf..
		65		A: Ja je moet eerst alle vrijheid hebben om alles bedacht te kunnen hebben en daarna weet je wel. Eerst moet je die flow en alles denken en opschrijven en daarna zou je bijvoorbeeld als je met een opdrachtgever zou moeten zitten zou je

				kunnen kijken van nou wat heb je allemaal verzonnen. Maar je moet eerst je eigen ding kunnen bedenken anders dan word je een kant op geduwd zoals ... al zei en dan kan je niet meer om je heen kijken, want dan denk je alleen maar oh ik moet dit dit dit en dit doen en dan heb je niet meer de mogelijkheid om te denken van oh maar we kunnen ook nog dit doen en als we dit erbij doen dan wordt het nog beter.
128	Ja.	66		A: Ik voel gewoon dat ik dan te kort schiet zeg maar. B: Ik kan wel een voorbeeld verzinnen misschien. Als je hier op school met je band optreed, gewoon voor de opdracht zeg maar, dan kom ik er zeker niet in. Dan is het gewoon effe die noten slaan en zo snel mogelijk van het podium af. Vind je eigenlijk helemaal niet vet want dan staan er mensen te beoordelen en die komen daar eigenlijk niet heen omdat ze een vette show willen zien. Maar als je uit school je eigen ding speelt dan komt het

				veel vaker. Dan is er niks bij. Dan ben je gewoon aan het spelen.
129	Ja. En jullie hebben dus momenten dat jullie beoordeeld worden. En zit daar alleen de jury, de docenten of zitten daar ook nog andere mensen bij die gewoon naar jou komen luisteren?			B: Ja, ja die zitten er ook bij. Is gewoon een volle zaal met mensen.
130	Gewoon met publiek?			B: Ja.
131	Maar je weet op dat moment word ik beoordeeld?	66.1	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-School- Met projectmatige opdrachten lukt het mij niet om in een flow te komen	A: Ja. B: Ja je weet gewoon dat het zo projectmatig is. Volgende week begint het volgende project, dus je bent niet...tenzij het project zo gaaf is, maar dat is ja bij mij lukt dat niet in ieder geval.
132	En hoe komt dat dan dat dat niet lukt?	66.2	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-School- Het lukt niet om in flow te komen omdat ik de opdracht of de mensen of de muziek niet vet genoeg vind	B: Gewoon ik vind het niet vet genoeg.
133	De opdracht niet?	66.3		B: Ja of gewoon de de de, mensen of de muziek die wordt gemaakt of zo.

134	Ja.	66.4	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-School- Het gevoel dat het moet zorgt er voor dat ik niet in een flow kom Zelf-Voorwaarden flow ervaren-School- Het gevoel dat het moet zorgt er voor dat ik niet in een flow kom	B: En ook het gevoel dat het moet. En dan heb ik zoiets van je. Je moet een genre kiezen, je moet drie nummers af hebben en je moet dat zo en zo en zo doen. Dan heb ik zoiets van je. A: Ja daar heb ik ook last van.
135	Ja? Vertel eens.	66.5		B: Ik wil trouwens zeggen dat ik daar geen problemen mee heb. Ik doe dat gewoon.
136	Ja.	66.6		B: Maar ik kom niet in mijn flow.
137	Nee.	66.7		B: Ik doe dat gewoon als opdracht. Hetzelfde als ik gewoon mijn optelsommen in mijn rekenboek afmaak.

138	Ja dus het is meer dat je een beoordeling krijgt.			B: Ja.
139	Niet zozeer omdat je van binnen denkt..	67	Zelf-Voorwaarden flow ervaren/motivatie- School-Tijdens een schoolopdracht/beoo rdeling speel ik niet met open hart	B: Nee zeker. Ik zit daar niet met mijn open hart op het podium. Dat doe ik wel gewoon als ik met mijn eigen muziek optreed.
140	Ja. En hoe komt dat dan dat het dan wel gebeurt als je met je eigen muziek optreedt?	67.1	Zelf-Eigen inbreng- Met eigen muziek optreden kan ik in een flow komen omdat het van mij is	B: Omdat dat is van mij.
141	Dat is van jou. (lacht)			B: (Lacht) A: (Lacht)
142	Hoe zie ik dat? Dat je daar voor kiest of eh..?	67.2		B: Ja gewoon daar zit niks aan verbonden dat is gewoon ja je ziet de mensen om je heen. Het gaat zoals jij het wilt. Speelt met mensen die je mag. Ja dat vind ik ook wel gaaf. Maar het is gewoon bij zo'n opdracht en dat is ook wel leuk, je leert er wel veel van ik zeg niet dat het slecht is maar het is wel, als je dan dat podium op gaat moet je net doen alsof dat jou ding is en ik weet zeker van 80 procent van de leerlingen die hebben allemaal wel eens in een project gezeten dat ze zoiets hadden

		67.3		van (zucht) dit is echt verschrikkelijk en dan gaan ze daar wel op het podium staan zo van <i>oh dit is leuk</i>, weet je wel. Zo'n glimlach. A: Ja anders krijg je een slechte beoordeling. En dat wil je niet.
143	Nee.	68		A: Net als nu weet je wel. Aan het begin van het jaar moet je bandjes maken maar je weet nu van iedereen wel een beetje, na twee jaar van oké nou die heeft dat, ja die drumt zo of die heeft dat eigen, weet je wel. Iedereen heeft zo zijn eigen ding maar je moet een band maken en ik zit nou toevallig in een band waar ik qua muziek niet op een lijn lig. En als je qua muziek niet op een lijn ligt hoe kun je er dan iets super vets

				van maken? Ik doe nu ook een project waar ik me helemaal niet in vind. En dan en dan, ja dan moet je daar ook nog helemaal weet je wel helemaal in gaan verdiepen in het genre waarvan je eigenlijk zoiets hebt van ja dit is eigenlijk niet wat ik wil doen. Ik weet niet wat ik hiermee aan moet, maar als er dadelijk een leraar komt en ik heb de deadline met moeite gehaald moet ik net doen alsof ik heel goed ben en heel veel zin in heb maar terwijl ik eigenlijk zoiets heb van ja dit wil niet. Niet zo.
144	Maar je doet dus als of je er heel veel zin in hebt vanwege die beoordeling?			A: Ja, ja, anders krijg ik een onvoldoende.
145	Ja? Ook als je het gewoon goed speelt en laat weten van ja maar dit vind ik eigenlijk helemaal niks?			B: Ja je kunt er wel mee weg komen hoor. A: Maar jij hoeft maar achter je drumstel te zitten. Jij hoeft maar een gek gezicht op te trekken en je hebt het publiek al voor je gestolen bij wijze van. B: Ja maar bij mijn eigen optredens staat er een spot op het drumstel. Dan zetten we dat drumstel helemaal voor op het podium. A: Ja maar dat is toch

				vet? Wij hebben eigenlijk maar een opstelling dat kun je eigenlijk niet veranderen. B: Jawel dat kan wel een keer. C: Ja precies.
146	Maar waarom zou dat niet kunnen?			A: Ja je hebt best wel korte tijd om na je optreden weer op te bouwen maar ik vind het super vet als het drumstel bijvoorbeeld aan de zijkant van het podium staat. Dat de drummer zo schuin, ja kwartslag gedraaid zit.
147	Hm hm.			A: Maar ja in de tijd die je hebt om het om te bouwen, dus je kunt niet de dingen doen om het net specialer te maken.
148	Dus je ziet het niet als een uitdaging maar meer als een obstakel?			A: Ja, ja. Zeker ook met die deadlines weet je wel. Ik zit nu in een band en dan ja dat gaat allemaal niet zo heel soepel, we weten nog niet precies wat en hoe en over twee weken moeten we drie songs af hebben en we hebben er nog niet eens een helemaal af.
149	Ja.			A: Dus dan zit je al in de stress en in een genre wat niet bij je ligt en dan moet je er ook nog eens twee nummers uit gaan persen dat kan nooit gaan, ja dat kan nooit, ja dan kun je

				nooit in de flow komen!
150	(lacht) Uitpersen, ik zie het helemaal voor me.			B: Ja een hele rare zin! (lacht). C: (lacht) B: Ben je zwanger? A: Nee.
151	Laatste vraag voor jullie. Jullie hebben het al wel een beetje tijdens het gesprek naar voren gebracht maar misschien kun je het nog even kort eh een beetje samenvatten. Eh voor jullie alle drie wat je nodig om in flow te raken?			B: Coke. C: (lacht) A: (lacht)
152	Ja dat kan ook...	69	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Heel geconcentreerd zijn	B: Ja heel geconcentreerd.
153	Concentratie.			B: Ja, denk het wel.
154	(docent valt de kamer en het gesprek binnen om te vragen hoelang het interview nog duurt.)			
155	Coke dus? (glimlach). Nee concentratie. Je mag meerdere dingen zeggen he.	70		B: Ja concentratie. A: Ja vrijheid.
156	Vrijheid.			A: Ja meer vrijheid.
157	Vrijheid, wat bedoel je daar precies mee?	70.1	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-School-Meer tijd zorgt ervoor dat je meer kunt doen wat je wilt.	A: Nou eh, ja dat is een beetje lastig maar meer, als je meer tijd hebt dan kun je meer doen wat je wilt zeg maar. Dus dan zou je het groter

				aan kunnen pakken en.. B: Je kunt ook vijf minuten flow en.
158	Dus dat is meer tijd?			A: Vijf minuten flow? Ja ik weet het niet zo goed.
159	Maar nu zeg je tijd. Even relateren naar wat je net zei dat je het grootser aan kunt pakken als je meer tijd hebt. Dat is iets anders dan vrijheid he?	70.2	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Meer tijd en dan heb je ook meer vrijheid om meer te doen	A: Ja het zijn meer twee dingen. Want als je meer tijd hebt, heb je meer vrijheid om meer te doen.
160	Hm hm. Ja.			A: Nu zitten we met een deadline dus moeten we..
161	Alleen als je meer tijd hebt wil niet zeggen dat vanuit school of vanuit de opdrachtgever ook vrijheid wordt gegeven om te doen wat je wilt.	70.3		A: Nee in principe wordt er wel vrijheid gegeven maar leraren komen binnen en zeggen ja dit is vet en dit is niet vet, terwijl jij het misschien wel vet vindt.
162	Ja... maar ik bedoel meer die vrijheid. Wat bedoel je met vrijheid? Dat je kunt doen wat je wilt?	70.4		A: Ja ook.
163	Ongeacht tijd of wat dan ook, maar dat je zelf je liedje kunt kiezen, zelf kan kiezen waar je drumstel staat.	70.5		A: Ja, ja sowieso en als jij een rare opbouw in een liedje wil en een leraar vindt dat maar niks dan moet dat toch kunnen want ja in de muziek is toch alles mogelijk?

				G: Hm-
164	Oke, dank je wel. En jij? Wat heb jij nodig om in de flow te raken? Geen stoplicht in ieder geval (lacht).			G: Geen stoplichten nee. Ehm ja, dat is eigenlijk best een goede vraag.
165	Ja, zo op de maandagochtend.	71	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Een zekere drive en de goede mensen om me heen	G: Sjonge jonge.. Wat heb ik nodig om in de flow te komen? Ja een, een, een zekere drive. Ehm-de goede mensen om me heen denk ik. Eh-eh-eh...
166	Hm hm. Wat bedoel je met zekere drive?	72		C: Ehm nou daar bedoel ik eigenlijk mee meer de een beetje de middelen om in de flow te komen. De, de, de ja zoals gezegd de goede mensen om me heen scheelt al heel veel. Gewoon gezellig, dat is eh..
167	Waar je lekker mee kunt werken?			G: Ja-
168	En welke middelen nog meer?			G: Eh dat is een hele goede vraag. Een hele goede vraag...
169	Wij zijn heel benieuwd!			A: Ja! G: Dat durf ik eigenlijk zo niet te zeggen. Dat

				weet ik niet.
170	Oke. Dus concentratie, vrijheid, tijd, goede mensen om je heen.	73	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-School- Meerdere opdrachten buiten school, dat werkt motiverend	A: Ja en mogelijkheden. Dat je ze bijvoorbeeld sessiemuzikant daarvoor vragen en sessiemuzikant daarvoor. Wij mochten een keer in het parktheater zingen want die mogelijkheid hadden wij, nou dat is super leuk want dan kun je weer ergens mee bezig zijn, dus dan ben je weer meer gemotiveerd. Meerdere opdrachten die je kunt doen buiten school.
171	Ah ja, dus dat het meer echt is?			A: Ja.
172	Zou dat voor jou ook werken?			B: Hm?
173	Oh je hebt niet geluisterd			B: Jawel maar..
174	Omdat jij net zei dan moet ik het voor school doen, dan word ik beoordeeld en ja dan doe ik het maar effe omdat ik het gewoon moet doen maar zou het voor jou iets meer stimulerender werken als je ook meer projecten buiten school doet zoals optredens?			B: Ja maar die heb ik ook.
175	Oke, maar jij relateert aan school?			A: Ja. B: Maar dan denk ik dat ik nog steeds meer neig naar de schoolkant.

176	Oke en jij hebt ook optredens buiten school?			B: Ja.	Fas e 3. Inte rvie w 17. 10.
177	En die gaan goed?			B: Ja.	
178	En daar geniet je van?			B: Ja.	
179	Wat een mooi einde he?!			A: Ja (lach).	
	Interviewer		Label	Geïnterviewde	
180	— geniet!				

2011

Studenten derde jaar Rock City Institute ROC Eindhoven

A: 11.2 B: 11.1 C: 11.3

1	Oke, jullie hebben net dus een filmpje gezien over flow. En uhm ja ik wil jullie vragen of jullie wel eens flow ervaren?	1	Zelf-Flow ervaren- Gisteren nog flow ervaren	A: Ja gister nog
2	Gister nog?! Zo, vertel	2	Zelf-Flow ervaren- School-Geen verplichte opdracht toch doen omdat ik het zo interessant, leuk vind en gefascineerd ben door de muziek	A: Nou wij moeten bijvoorbeeld voor morgen 6 leadsheets hebben en iedereen moet die uitschrijven maar in principe hoeven mensen van zang dat niet zo uitgebreid op te schrijven. Die hoeven zeg maar alleen intro en hoeveel maten er tussen zitten, maar ik vind dat zo interessant en zo leuk en ik ben zo gefascineerd door de muziek dat ik het helemaal heb uitgeschreven ook met basloopjes er tussen en en weet je wel, alles goed verdeeld en ik heb het liedje zo goed geluisterd dat ik het helemaal heb geanalyseerd
3	Hm hm	3	Zelf-Flow ervaren- School-Dan zit ik daar helemaal in en vind ik het zo vet om me helemaal in een liedje te verdiepen	A: En akkoorden erbij opgezocht. Dan zit ik daar helemaal in en dan vind ik dat zo vet om het gewoon helemaal ja helemaal in een liedje te verdiepen en te analyseren.
		3.1	Zelf-Tijd-Tijd vliegt voorbij	Ja en ja dan vliegt de tijd ook voorbij.
4	Ja	4	Zelf-Concentratie- Niets kan me	A: Ik weet niet of dat hetzelfde is maar eh dan eh ja niets kan

			afleiden. Ik ben met een ding bezig	me dan ook afleiden want dan ben ik maar met een ding bezig.
5	Hm hm	5	Zelf-Focus-Helemaal gefocust op de opdracht	A: Dan ben ik helemaal gefocust op dat zeg maar.
6	Hm hm. Kun je nog meer beschrijven wat er dan precies op zo'n moment gebeurt?			
7				
8				
9		6		
10				
11	Je legt het heel goed uit. Hebben jullie zelf zoiets, kunnen jullie je er in vinden in wat ... vertelt?	7	Zelf-Zelf bewustzijn- Ik heb nooit dat ik vergeet wie ik ben	B: Ja alleen ik zat even te denken aan de film dat hij hij vergeet helemaal wie die is en zo, maar dat heb ik nooit.
12	Nee?	8	Zelf-Zelf bewustzijn- Vergeten wie ik ben misschien gehad met boks training vroeger	B: Ja misschien ik heb vroeger boks training gedaan en toen had ik dat misschien denk ik.
13	Hm hm	9	Zelf-Zelf bewustzijn- Ik ben er altijd wel bij	B: Maar voor de rest ben ik er altijd wel bij of zo.
14	Ja... enne..		Zelf-Flow ervaren-	B: Misschien zit ik wel in die

		10	Misschien zit ik wel in die flow. Ik weet niet of dat flow is	flow dat weet ik niet of dat dan ook dat is of zo.
15				
16				
17				
18				
19	Ja en of je er helemaal in op gaat en de tijd vergeet en eh	11	Zelf-Flow ervaren- Thuis-Er helemaal in op gaan en de tijd vergeten tijdens spelen van gitaar	B: Eh ja ik denk dat ik dat heb met thuis gitaar spelen.
20		12		
21				
22				
23				
24				
25				
26				
27				
28				
29				
30				
31				
32				
33				
34	Nee?	13		

		13.1	Zelf-Flow ervaren/tijd-Tijd ging sneller als van <i>de repetitie of het optreden is al klaar</i>	en dat de tijd sneller ging van shit de repetitie is al klaar of het optreden is al klaar.
35				
36	En was je toen helemaal gefocust of was je ook met je hoofd bij andere dingen?	14	Zelf-Focus-Als ik met mijn hoofd bij andere dingen ben gaat het niet zo goed	B: Nou meestal als ik met mijn hoofd bij andere dingen ben dan gaat het niet zo goed.
37		15		
38	Ja. Oké. En jij	16	Zelf-Flow ervaren- Met muziek niet zo veel. Af en toe met drummen, maar ik drum niet meer zoveel	C: Ik heb dat met muziek eigenlijk niet zo heel erg veel ja als ik zit te drummen inderdaad wel af en toe. Maar ik drum niet zo heel veel meer
		16.1	Zelf-Flow ervaren- Afgelopen zomer wel veel gehad met longboarden	maar ik heb het afgelopen zomer wel veel gehad met longboarden.
39				
40	Oh oké, ja vertel.	17	Zelf-Flow ervaren- Longboarden- Omstandigheden waren goed. Zoveel snelheid en drive dan wil je alleen maar door gaan	C: Ja dat is echt, ja zeker van de zomer was het goed warm, veel gesport en op een gegeven moment heb je zoveel snelheid en zoveel drive en dan wil je gewoon door gaan en door gaan en door gaan.

41	Hm hm	18	Zelf-Einde flow- Longboarden- Bijvoorbeeld een stoplicht	C: En dan als er bijvoorbeeld een stoplicht staat dan ben je het weer kwijt.
42	Ja	19	Zelf-Einde flow- Longboarden- Stoplicht stopt je en dat irriteert je omdat je door wilt	C: Dat houdt je tegen en dat irriteert je omdat je gewoon door wil.
43		20		
44		21		
45	Hm hm. En als je dan zo'n moment hebt gehad hoe kijk je daar dan op terug?	22	Zelf-Terugblik- Longboarden- Tevreden. Heeft weer vernieuwde focus (Kunt weer op andere dingen concentreren)	C: tevreden. Ja gewoon weer vernieuwde focus zeg maar.
46	Wat bedoel je daarmee vernieuwde focus?	23		C: Omdat je dan weer op andere dingen kunt concentreren
47		24		
48		25		

49		26		
50				
51	Nog nooit van gehoord zo leer ik ook nog eens wat. En als je dat dan gedaan hebt, heb je dan het idee van dat wil ik nog wel weer doen of eh is het dan even goed voor die keer of..	27	Zelf-Flow ervaren-Longboarden-Hoeft niet meteen weer te ervaren. Is over het algemeen wel een tijdje over	C: Ja dan is het over het algemeen wel even een tijdje over.
52	En heb je ook een moment van zo ik ben wel echt veel beter geworden in mijn longboarden dan de vorige keer of ben je daar niet mee bezig?	28	Zelf-Ontwikkeling-Longboarden- Af en toe wel het gevoel dat ik beter ben geworden.	C: Eh nou ja af en toe wel.
53		29		
54	Ja. Oké. En heb jij dat ook wat zegt dat je dan eh heb je dat stuk uitgeschreven en dan ben je er weer even klaar mee?	30		
55		31		
56				
57	Ja.	32	Zelf-Motivatie-School-Liedje uitschrijven-Ik kan me beter focussen op wat ik hoor als ik het voor mezelf doe	A: Maar muziektheorie op school vind ik dan weer niet super leuk maar als ik het voor mezelf kan doen dan heb ik veel meer, kan ik veel meer tot mezelf komen en dan kan ik me beter focussen op wat ik

				hoor.
58	Hoe komt dat dan, want je zegt muziektheorie vind ik niet zo heel erg leuk. Hoe komt het dat je muziektheorie niet zo heel erg leuk vindt en als je zelf bezig bent dat je het dan wel heel erg leuk vindt.	33	Zelf-Concentratie-School-Tijdens klassikale momenten moeilijk om je te concentreren vanwege ruis	A: Dan is het klassikaal dus dan ben je vaak sneller afgeleid, dan heb je te veel ruis om je heen zeg maar om je goed te concentreren op wat je aan het doen bent want sommige dingen zijn wel moeilijk maar als je die dan kan oefenen en je begrijpt het en je bent thuis en je hebt je even goed geconcentreerd dan weet je dat het lukt.
59	Hm hm.	34	Zelf-Na flow ervaren-Super fijn gevoel vanwege nieuwe energie boost. Ik kan weer iets	A: Nou dan is het gewoon een super fijn gevoel want dan heb je gewoon weer een nieuwe energie boost van ja ik kan er weer tegen aan, ik kan weer iets.
60				
61				
62				
63				
64				
65				
66				
67	Ja maar meer van wil je misschien horen van ja maareh hier zit nog effe iets daar moet je nog even aan werken of ja je bent bezig.	35	Zelf-Feedback-Maakt niet uit van wie, als diegene er maar verstand van heeft	A: Oh dat maakt niet uit. Die gene die mij daar iets over kan vertellen en daar verstand van heeft.
68				

69	Vind je dat fijn om dat te krijgen?			
70		36	Zelf-Feedback-Fijn om te ontvangen want ik wil iets leren	A: Ja want ik wil wel iets leren zeg maar.
71	Ja. Waarom wil je iets leren?	37	Zelf-Motivatatie-Wil zoveel mogelijk van muziek leren en me daarin verdiepen	A: Omdat ik zoveel mogelijk van muziek mee wil krijgen ja leren. Ik wil me daar heel erg in verdiepen.
72		38		
73				
74				
75				
76				
77	Hm, oke., kun jij eens vertellen wat er met jou gebeurt als je op het toneel staat op het podium staat, je bent aan het spelen.	39		B: dat ligt er aan per show denk ik. De ene show is totaal anders dan de andere.
78	Hm hm. Kun je daar eens iets over vertellen?	40		B: Eh ja, ik weet niet precies waarom dat is maar dat is gewoon wel ja elke keer anders. De ene keer geef je er niks om en dan geef je je beste show en de andere keer danneh ben je heel zenuwachtig en dan drum je een hele goede show of niet. Soms ga je daar op het podium zitten en denk ik je oh dat doe ik wel ff en dan verneuk je heel die show. Je kunt dat niet van te voren

				verzinnen ofzo. Maar je kunt dat wel denken van ah ik denk dat het zo gaat of zo gaat en dan heb je dat zelf onder controle van hoe het gaat.
79	Ja en wanneer heb je dat onder controle dat het zelf zo gaat?	41		B: Ja als je dat al denkt dan geef je jezelf al zo'n hint van dat het zo zou gaan. Dan praat je jezelf dat aan en dan ga je naar je eigen voorspelling leven zeg maar.
80				
81	Vertel, hoe komt het dan dat het dan lekker gaat? Dat je er van geniet?			
82				
83				
84	Met je band?	42	Feedback-Als iedereen vet speelt en je krijgt dat terug van het publiek dan is dat gewoon gaaf	B: Ja dan denk ik he dit is gaaf dit is vet en dan ja als iedereen er dan een beetje bij is en vet speelt dat zie je dan ook aan het publiek en dat is gewoon gaaf.
85	Ja dus je hebt dan goede connectie met je bandleden	43	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Goede connectie met je bandleden	B: Die moet je sowieso hebben want als dat er niet is, waar ik zelf ook af en toe in loop te falen dan is het gewoon geen goede show.
86				
87				
88				

89				
90	Dat klopt. En ik ben dus aan het uitzoeken waardoor dat komt. Waardoor je de ene keer zoals jij helemaal in dat liedje zit en zoals jij met die longboarden en andere moment stoplicht is er en je bent eruit.	44 45	Zelf-Voorwaarden flow-Vorm van concentratie Zelf-Flow ervaren- Pure actie reactie zonder nadenken zit denk ik ook gedeeltelijk in die flow.	B: Vorm van concentratie denk ik. C: Maar ik denk dat wat ie in het filmpje ook zegt dat op een gegeven moment eh wordt dat, dan wordt dat geen keuze meer wat er gebeurt. Dan gebeurt er iets, punt en daaruit komt er weer iets anders. Dat gebeurt ook. Dat is gewoon pure actie – reactie zonder nadenken denk ik. Ja ik denk dat dat ook gedeeltelijk in de flow zit zeg maar.
91	Hm hm. Kun je dat iets concreter maken? Weten jullie wat hij bedoeld?	46	Zelf-Flow ervaren- Totaal niet meer nadenken. Alles wat er gebeurt laten gebeuren	C: Ja, ja. Totaal niet meer nadenken gewoon alles wat er gebeurt laten gebeuren. Wat je ook tegen komt dat zie je op dat moment wel hoe je daarop reageert en wat je daarmee doet.
92				
93	Kun je een voorbeeld geven?	47	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Als ik op het podium stond had ik niks door, alles gebeurde maar Zelf-Na flow ervaren- Optredens-Na optreden weer	C: Nou als ik op het podium sta, althans voorheen als ik op het podium stond had ik helemaal niks door, alles gebeurde maar. Na het optreden werd ik zeg maar weer wakker

		47.1	wakker worden	en toen dacht ik,
		47.2	Zelf-Na flow ervaren- Optredens-Toen dacht ik: <i>is het nou al voorbij?</i>	he wow is het nou al voorbij?
94	Ja.	48	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Pure toevallige samenloop van omstandigheden en omdat je gerepeteerd hebt	C: Maar dat is gewoon pure toevallige samenloop van omstandigheden en omdat je wel gerepeteerd hebt wat je moet doen, heb je dat gedaan.
95	Hm hm.	49	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Pure routine	C: Gewoon, uit pure routine.
96	Hm hm.	50	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Een goed optreden moet niet in een flow zitten omdat je je bewust moet zijn van de keuzes die je op dat moment maakt	C: Maar ik denk ook dat een goed optreden in die zin niet in een flow moet zitten omdat je op het moment je bewust moet zijn. Het moet wel leuk zijn natuurlijk, je moet gewoon bezig zijn maar je moet je natuurlijk wel bewust zijn.
97	Bewust zijn van?	51	Zelf-Controle- Optredens-Je mag wel in flow zitten, maar het moet voor mij altijd een keuze zijn. Controle houden zodat als er iets fout gaat je wel weet wat	C: Bewust zijn van de keuzes die je maakt op dat moment. je mag wel in flow zitten, het mag wel gaan omdat het mag gaan, maar aan de andere kant moet het, moet het voor mij ook altijd wel een keuze zijn. Juist om die controle te kunnen

			er gebeurt	houden zeg maar. Als er iets fout gaat dat je wel weet wat er gebeurt.
98				
99				
100	Ja. Oké. Hoe kijken jullie daar tegen aan?	52	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Als het publiek belabberd klappt of er tussendoor praat is het voor mij niet mogelijk om in een relaxte flow te raken	A: Ja ik denk dat als je aan het optreden bent dat het ook heel erg van je publiek afhankelijk is of je in de flow raakt. Ja kijk je hebt sowieso een liedje nodig om er ff helemaal in te komen want je hebt het eerste liedje, je staat net op het podium, je moet ff acclimatiseren en als het publiek na het liedje een beetje belabberd klappt of iedereen praat er tussen door ja dat is voor mij niet mogelijk om in een relaxte flow te raken.
101	Hm. Hoe komt dat dat dan onmogelijk is?	53	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Te veel nadenken zorgt ervoor dat je niet in flow komt	A: Nou omdat je dan ja te veel gaat nadenken.
		54	Zelf-Concentratie-In je flow komen is een vorm van concentratie. Het maakt niet uit wie er in de zaal staat, als je in flow kan komen speel je net zo goed	B: Het is gewoon een vorm van concentratie. B: Als jij heel goed bent in in flow komen dan kun je je gewoon heel goed concentreren dan maakt het je geen zak uit wie er in de zaal staat dan speel je gewoon net zo goed.

102	Ja, dus wat jij zegt is dat je het zelf onder controle kunt houden, je kan zelf bepalen of je in de flow raakt.	55	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Zelf bepalen om in je flow te komen is bijna niet te doen. Ik kan niet vooraf bepalen of ik in flow raak	B: Ja maar dat is bijna niet te doen.
103	Dat is bijna niet te doen. Waarom niet?	55.1		B: Nee. Ik kan niet van te voren bepalen dat ik daar in ga komen als ik ga spelen.
104		55.2		
105				
106				
107	Voor flow is het belangrijk dat je feedback krijgt van de ander zodat je weet waar je, of je lekker bezig bent ehm en of er nog dingen zijn die kunt bijsturen. Dus dat je tijdens, tijdens je activiteit dat je er mee bezig bent, dat je dan bijvoorbeeld merkt je publiek reageert niet lekker dan is dat voor jou heel moeilijk om in die flow te raken en dat is net als het doel van belang is, want als je niet weet waar je mee bezig bent of op de goede weg bent ja dan ben je maar een beetje aan het rond zwemmen zeg maar. Dus vandaar dat ik vraag van in hoeverre is dat vanuit school dat je feedback krijgt van docenten, ehm regelmatig.			

	Als je bezig bent met repeteren weet je wel of als jullie zo met impresariaat heet dat? Als jullie daar mee bezig zijn.			
108				
109	En wat vind je daar van?	56	Zelf-Feedback-School-Heel fijn om veel feedback van docent te ontvangen	A: Heel fijn.
110	En jij?	57	Zelf-Feedback-School-Heel fijn om veel feedback van docent te ontvangen	C: Ja ik vind dat ook wel fijn.
111	Vind jij dat ook wel fijn?	58	Zelf-Feedback-School-Heel fijn om veel feedback van docent te ontvangen als je die persoon gelooft. Feedback niet zomaar aannemen, altijd zelf er over nadenken	B: Ja ja natuurlijk. Is altijd fijn als je die persoon gelooft tenminste. Maar ik denk niet dat je, ik zou het niet zomaar aannemen. Ik zal er wel zelf over nadenken.
112				
113				
114				
115				
116	Is dat voor jullie belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet? Of dat nou school of buitenschool?	59	Zelf-Eigen inbreng-Belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet	A: Ja.

			Zelf-Eigen inbreng- Belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet Zelf-Eigen inbreng- Belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet	B: Ja. C: Ja.
117				
118	Nee is niet erg.	60	Zelf-Eigen inbreng- Belangrijk om zeker als artiest je eigen ding naar voren te brengen en achter dat wat je doet te staan	C: Nou ik denk dat dat gewoon belangrijk is. Zeker als artiest, zit je in een wereld waar je je eigen ding naar voren moet gaan brengen en dan kunnen andere mensen wel zeggen wat ze willen maar als jij zelf vindt dat dat kei goed is wat je doet, ja dan moet je daar mee door gaan.
119	Hm hm.	60.1	Zelf-Eigen inbreng-Ik denk dat het belangrijk is in de muziekwereld om eigenwijs te zijn dan kom je er vanzelf wel Zelf-Feedback- Selectie maken van wat jij nuttige	C: Ik denk dat dat ook heel belangrijk is in de muziekwereld als jij maar eigenwijs genoeg bent dan kom je er vanzelf wel. En natuurlijk is het wel heel belangrijk wat andere mensen er van vinden maar ik denk dat je daar gewoon een duidelijke

		60.2	feedback vindt en wat je daarvan gebruikt als aandachtspunten	selectie in moet maken wat jij als nuttige feedback aanneemt zeg maar. Wat je gaat gebruiken als aandachtspunten.
120	Ja. En als je zelf iets in te brengen hebt zorg dat er dan voor, want jij zei net ja dan ben ik gewoon minder gemotiveerd als iemand echt zijn mening doordrukt. Hoe zit dat als je een liedje schrijft of een repertoire kies, als je een evenement organiseert, hoe zit dat dan als je eigen inbreng hebt? Vind je het belangrijk om er zelf over mee te kunnen praten, zelf nadenken, zelf je input geven?	61		.
121	Ja en dat wat je leuk vindt, vind je dat dan belangrijk om je eigen ding te kunnen doen of is het ook prima als vanuit school of vanuit een opdrachtgever gezegd wordt van nou het moet echt zo zo zo, ga dat maar doen.	62	Zelf-Eigen inbreng- Verschrikkelijk als de docent of opdrachtgever bepaald hoe het moet. Dan voel ik me gevangen. Kan ik niet doen wat ik wil	B: Oh dat vind ik verschrikkelijk.
122	Wat vind je daar verschrikkelijk aan?	62.1		B: Dan voel ik me gevangen.
123	Hm hm. Gevangen?	62.2		B: Ja dan kan ik niet doen wat ik wil. Dan moet ik binnen dat pad blijven en ik wil over het gras lopen weet je wel.
124				
125				

126	Wat voor effect heeft dat op jou? Wat zorgt dat voor?	63	Zelf-Eigen inbreng- Als ik kan doen wat ik wil geeft me dat het gevoel van vrijheid	B: Een gevoel van vrijheid.
127	Ja als we dat terug brengen naar flow in hoeverre heb je dat nodig die vrijheid, over het gras lopen zelf inbreng hebben, in hoeverre heb je dat nodig om in flow te raken, denk je?	64	Zelf-Voorwaarden flow-Eigen inbreng, vrijheid om te doen wat je wilt	B: Ik denk alles.
		64.1	Zelf-Voorwaarden flow-Eigen inbreng, vrijheid om te doen wat je wilt	A: Ja ik denk ook wel alles.
		65		A: Ja je moet eerst alle vrijheid hebben om alles bedacht te kunnen hebben en daarna weet je wel. Eerst moet je die flow en alles denken en opschrijven en daarna zou je bijvoorbeeld als je met een opdrachtgever zou moeten zitten zou je kunnen kijken van nou wat heb je allemaal verzonnen. Maar je moet eerst je eigen ding kunnen bedenken anders dan word je een kant op geduwd zoals al zei en dan kan je niet meer om je heen kijken, want dan denk je alleen maar oh ik moet dit dit dit en dit doen en dan

				heb je niet meer de mogelijkheid om te denken van oh maar we kunnen ook nog dit doen en als we dit erbij doen dan wordt het nog beter.
128	Ja.	66		B: Ik kan wel een voorbeeld verzinnen misschien. Als je hier op school met je band optreed, gewoon voor de opdracht zeg maar, dan kom ik er zeker niet in. Dan is het gewoon effe die noten slaan en zo snel mogelijk van het podium af. Vind je eigenlijk helemaal niet vet want dan staan er mensen te beoordelen en die komen daar eigenlijk niet heen omdat ze een vette show willen zien. Maar als je uit school je eigen ding speelt dan komt het veel vaker. Dan is er niks bij. Dan ben je gewoon aan het spelen.
129	Ja. En jullie hebben dus momenten dat jullie beoordeeld worden. En zit daar alleen de jury, de docenten of zitten daar ook nog andere mensen bij die gewoon naar jou komen luisteren?			
130	Gewoon met publiek?			
131	Maar je weet op dat moment word ik beoordeeld?	66.1	Zelf-Flow ervaren-School-Met projectmatige opdrachten lukt het mij niet om in een flow te komen	B: Ja je weet gewoon dat het zo projectmatig is. Volgende week begint het volgende project, dus je bent niet...tenzij het project zo gaaf is, maar dat is ja bij mij lukt dat niet in ieder geval.

132	En hoe komt dat dan dat dat niet lukt?	66.2	Zelf-flow ervaren-School-Het lukt niet om in flow te komen omdat ik de opdracht of de mensen of de muziek niet vet genoeg vind	B: Gewoon ik vind het niet vet genoeg.
133	De opdracht niet?	66.3		B: Ja of gewoon de de de, mensen of de muziek die wordt gemaakt of zo.
134	Ja.	66.4	Zelf-Flow ervaren-School-Het gevoel dat het moet zorgt er voor dat ik niet in een flow kom Zelf-Flow ervaren-School-Het gevoel dat het moet zorgt er voor dat ik niet in een flow kom	B: En ook het gevoel dat het moet. En dan heb ik zoiets van je. Je moet een genre kiezen, je moet drie nummers af hebben en je moet dat zo en zo en zo doen. Dan heb ik zoiets van je. A: Ja daar heb ik ook last van.
135	Ja? Vertel eens.	66.5		B: Ik wil trouwens zeggen dat ik daar geen problemen mee heb. Ik doe dat gewoon.
136	Ja.			B: Maar ik kom niet in mijn

		66.6		flow.
137	Nee.	66.7		B: Ik doe dat gewoon als opdracht. Hetzelfde als ik gewoon mijn optelsommen in mijn rekenboek afmaak.
138	Ja dus het is meer dat je een beoordeling krijgt.			
139	Niet zozeer omdat je van binnen denkt..	67	Zelf-Voorwaarden flow ervaren/motivatie- School-Tijdens een schoolopdracht/beoo rdeling speel ik niet met open hart	B: Nee zeker. Ik zit daar niet met mijn open hart op het podium. Dat doe ik wel gewoon als ik met mijn eigen muziek optreed.
140	Ja. En hoe komt dat dan dat het dan wel gebeurt als je met je eigen muziek optreedt?	67.1	Zelf-Eigen inbreng- Met eigen muziek optreden kan ik in een flow komen omdat het van mij is	B: Omdat dat is van mij.
141				
142	Hoe zie ik dat? Dat je daar voor kiest of eh..?	67.2		B: Ja gewoon daar zit niks aan verbonden dat is gewoon ja je ziet de mensen om je heen. Het gaat zoals jij het wilt. Speelt met mensen die je mag. Ja dat vind ik ook wel gaaf. Maar het is gewoon bij zo'n opdracht en dat is ook wel leuk, je leert er wel veel van ik zeg niet dat het slecht is maar het is wel, als je dan dat podium op gaat moet je net doen alsof dat jou ding is en ik weet zeker van 80 procent van

				de leerlingen die hebben allemaal wel eens in een project gezeten dat ze zoiets hadden van (zucht) dit is echt verschrikkelijk en dan gaan ze daar wel op het podium staan zo van <i>oh dit is leuk</i>, weet je wel. Zo'n glimlach. A: Ja anders krijg je een slechte beoordeling. En dat wil je niet.
--	--	--	--	---

		67.3		
143	Nee.	68		A: Net als nu weet je wel. Aan het begin van het jaar moet je bandjes maken maar je weet nu van iedereen wel een beetje, na twee jaar van oké nou die heeft dat, ja die drumt zo of die heeft dat eigen, weet je wel. Iedereen heeft zo zijn eigen ding maar je moet een band maken en ik zit nou toevallig in een band waar ik qua muziek niet op een lijn lig. En als je qua muziek niet op een lijn ligt hoe kun je er dan iets super vets van maken? Ik doe nu ook een project waar ik me helemaal niet in vind. En dan en dan, ja dan moet je daar ook nog helemaal weet je wel helemaal in gaan verdiepen in het genre waarvan je eigenlijk zoiets hebt van ja dit is eigenlijk niet wat ik wil doen. Ik weet niet wat ik hiermee aan moet, maar als er dadelijk een leraar komt en ik heb de deadline met moeite gehaald moet ik net doen alsof ik heel goed ben en heel veel zin in heb maar terwijl ik eigenlijk zoiets heb van ja dit wil niet. Niet zo.
144				
145				
146				
147				
148				
149				
150				
151	Laatste vraag voor jullie. Jullie hebben het al wel een			

	beetje tijdens het gesprek naar voren gebracht maar misschien kun je het nog even kort eh een beetje samenvatten. Eh voor jullie alle drie wat je nodig om in flow te raken?			
152	Ja dat kan ook...	69	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Heel geconcentreerd zijn	B: Ja heel geconcentreerd.
153				
154				
155	Nee concentratie. Je mag meerdere dingen zeggen he.	70		A: Ja vrijheid.
156				
157	Vrijheid, wat bedoel je daar precies mee?	70.1	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-School- Meer tijd zorgt ervoor dat je meer kunt doen wat je wilt.	A: Nou eh, ja dat is een beetje lastig maar meer, als je meer tijd hebt dan kun je meer doen wat je wilt zeg maar. Dus dan zou je het groter aan kunnen pakken en..
158				
159	Maar nu zeg je tijd. Even relateren naar wat je net zei dat je het grootser aan kunt pakken als je meer tijd hebt. Dat is iets anders dan vrijheid he?	70.2	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Meer tijd en dan heb je ook meer vrijheid om meer te doen	A: Ja het zijn meer twee dingen. Want als je meer tijd hebt, heb je meer vrijheid om meer te doen.
160				

161	Alleen als je meer tijd hebt wil niet zeggen dat vanuit school of vanuit de opdrachtgever ook vrijheid wordt gegeven om te doen wat je wilt.	70.3		A: Nee in principe wordt er wel vrijheid gegeven maar leraren komen binnen en zeggen ja dit is vet en dit is niet vet, terwijl jij het misschien wel vet vindt.
162	Ja... maar ik bedoel meer die vrijheid. Wat bedoel je met vrijheid? Dat je kunt doen wat je wilt?	70.4		A: Ja ook.
163	Ongeacht tijd of wat dan ook, maar dat je zelf je liedje kunt kiezen, zelf kan kiezen waar je drumstel staat.	70.5		A: Ja, ja sowieso en als jij een rare opbouw in een liedje wil en een leraar vindt dat maar niks dan moet dat toch kunnen want ja in de muziek is toch alles mogelijk?
164				
165	Ja, zo op de maandagochtend.	71	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Een zekere drive en de goede mensen om me heen	C: een, een, een zekere drive. de goede mensen om me heen denk ik.
166	Hm hm. Wat bedoel je met zekere drive?	72		C: nou daar bedoel ik eigenlijk mee meer de een beetje de middelen om in de flow te komen. De, de, de ja zoals gezegd de goede mensen om me heen scheelt al heel veel. Gewoon gezellig, dat is eh..
167				
168				
169				

170	Oke. Dus concentratie, vrijheid, tijd, goede mensen om je heen.	73	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-School- Meerdere opdrachten buiten school, dat werkt motiverend	A: Ja en mogelijkheden. Dat je ze bijvoorbeeld sessiemuzikant daarvoor vragen en sessiemuzikant daarvoor. Wij mochten een keer in het parktheater zingen want die mogelijkheid hadden wij, nou dat is super leuk want dan kun je weer ergens mee bezig zijn, dus dan ben je weer meer gemotiveerd. Meerdere opdrachten die je kunt doen buiten school.
171				
172				
173				
174				
175				
176				
177				
178				
179				
180				

Fase 1. Interview 18.10.2011

Studenten tweede jaar Rock City Institute ROC Eindhoven

A: 10.1 B: 10.3 C: 10.2

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
1	Oké, yes. Jullie hebben net dus een filmpje gezien. En mijn vraag is of jullie zelf wel eens flow hebben ervaren?			A: Ja zeker wel. B: Ja. C: Ja.
2	Kun je die beschrijven?			A: Ja dan eh ja. Nee ik heb dat wel eens dan zit ik gewoon te spelen voor mezelf, ja een beetje dingen uit proberen en zo.
3	Hm hm.			A: En dan, ja dan zit ik er op een gegeven moment zo ver in en dan ja dan hoor ik niks anders meer om me heen weet je. Dan denk ik helemaal niet na of het nou half 5 's nachts of 's morgens is. Maakt mij hele helemaal niks uit. En dan denk ik oh ja wacht ik ben a wel heel lang bezig.
4	Ja.			A: En het gaat wel heel erg lekker. En en af en toe gaat het helemaal niet maar ja soms heb je wel eens van die momenten.
5	Ja. En jullie? Kunnen jullie een voorbeeld noemen?			B: Een paar optredens van wat je na het filmpje hebt uitgelegd. Precies dezelfde situatie. Dan wel van een goed optreden zeg maar. C: Ja precies.
6	Ja, ja. Maar beschrijf eens zo'n optreden.			B: Ja ik heb eh dat was in Duitsland een keer, had ik een nummer en dan was alles toevallig net goed weet je wel. Toen was het nummer afgelopen en toen zat ik nog zo te prielen en toen heb ik er een

				solo van 7,5 minuut achteraan gespeeld. En dat was super vet. Dat kan ik nou, dat kan ik ook niet naspelen. Dat heb ik nog terug geluisterd en dat was echt zo van wow, een soort trance of zo.
7	Ja.			A: Heb ik ook heel vaak als je dan zo'n heel vet optreden hebt gedaan en duurt allemaal heel erg kort voor je gevoel weet je wel. B: Ja zeker. C: Ja precies, dat is ook zo.
8	En ... kun jij een eh			C: Ja ik heb eigenlijk precies hetzelfde. Wat ... net zei, als je zeg maar een optreden hebt gehad en dan heb ik vaak zoiets van oh is het nou al voorbij en ja.
9	Hm hm. En ... kun je dan eens precies beschrijven wat er dan gebeurt op zo'n moment?			B: Ja dan heb je gewoon, dan krijg je gewoon zoiets van ah alles gaat lekker, dus dan denk je ook, je bent niet met iets bezig van eh sound of iets anders. En je hebt feedback van het publiek dat alles goed is, ja dan gaat het gewoon vanzelf. Dan ga je gewoon iets doen.
10	Met de stroom mee?			B: Ja. A: Dat had ik ook, een keer zo'n situatie gehad had ik gewoon zo hard zitten spelen en de volgende dag maak ik mijn tas van mijn gitaar open, zat heel mijn gitaar onder het bloed en mijn hand was helemaal open gehaald en what the fuck is hier gebeurd? Ik had er helemaal niks van gevoeld en had heel mijn hand open gehaald weet je wel. De hele dag met zo'n rotte hand gelopen.

11	En je had er niks van gemerkt?			A: Nee.
12	Omdat je zo lekker aan het spelen was?			A: Ja.
13	Hm oké. En ehm hebben jullie zulke momenten ook wel eens op school?			B: Af en toe wel ja. C: Ja, ja. B: En.
14	Hm. ...?			C: Ja wel ehm minder dan wanneer je eigen ding en je eigen muziek speelt maar ik heb hier wel vaak zoiets van oh is de les nou al voorbij.
15	Hm hm. En wat zorgt er dan voor dat je in zo'n moment zit dat het lekker gaat en dat je en dat eh de tijd snel voorbij gaat?			C: Ja ik denk dat dat ook alles er om heen is zeg maar. Zeg maar als de rest ook goed speelt en ja als alles gewoon klopt zeg maar..
16	En wat bedoel je met alles?			C: Ehm ja gewoon de muziek en de ehm ja dat er veel ideeën komen en zo en..
17	Ideeën vanuit jezelf, vanuit anderen of vanuit de docent?			C: Ja van iedereen eigenlijk. Als ja als het gewoon goed gaat ja dan heb je dat eigenlijk sneller dan dat zoiets hebt van als het allemaal stroef gaat zeg maar.
18	Hm hm. En wat zorgt er voor dat eh tijdens een les of met de voorbereiding van een optreden het stroef verloopt?			C: Ehm.. A: Ik denk dat als mensen niet echt 100 % gemotiveerd zijn om die muziek te maken die ze moeten maken voor school. B: Ja.
19	Hm hm.			A: Dan hebben ze niet zo veel zin, maar omdat ze hier op school zitten en dan gaan ze er een beetje achteraan hangen weet je wel. En dan gaan ze zich niet voor de volle 100 % inzetten en dan klinkt het gewoon kut.
20	Hm. Herken je dat?			B: Ja, ja. Je merkt wel op school zit je met verschillende projecten zeg maar en als je

				met sommige dingen zit je bij een clubje en dat gaat het effe lekker en dan komt er ook meestal wel wat uit. Dan is het ook lekker spelen. Soms zit je ook, merk je gewoon, moet je zo'n schraal nummer spelen waar je geen zin in hebt, ja dat merk je ook wel dat je dat met veel minder intentie speelt dan iets waar je wel zin in hebt en wat gewoon lekker voelt.
21	Ja. En wanneer heb je zelf ergens zin in			B: Ja dat is het moment denk ik. Als ik wakker word met een ontzettende kater en ik kom hier aan dan heb ik bij wijze van geen zin om heavy trash metal aan mijn hoofd te hebben. A: Ja dat kun je nooit echt van te voren zeggen van ik heb daar wel en daar geen zin in. C: Ja.
22	Nee maar heeft het bijvoorbeeld ook te maken met dat je een opdracht krijgt van de docent die al helemaal vast ligt of dat je zelf een nummer mag kiezen, dat je zelf de mensen mag kiezen.			B: Hangt er van af wat ze op geven. C: Ja precies. B: Het is niet bij voorbaat dat we iets minder leuk vinden als de docent een kant en klare opdracht geeft want als die opdracht aansluit op wat je leuk vindt ja dan is er geen verschil in of dat je dat zelf aangeeft.
23	Hm hm. In hoeverre willen jullie dan zelf kunnen bepalen dat je zelf eh, dat wat je doet. Welk nummer je speelt of welk genre.			A: Ja ik vind dat op zich wel fijn dat dat een beetje van allebei is nog want.. C: Ja precies. A: We hebben nou gewoon elke week dat we een nummer moeten instuderen en dat moeten we dan voorspelen voor de docenten en ook eh, de helft van de week moeten we gewoon in ons

				schoolbandje gewoon muziek maken, onze eigen nummers schrijven. Dus ik vind het fijn dat het gewoon van allebei is, dat je gewoon echt gewoon moet studeren thuis, van dat en dat nummer moet gewoon klaar en de andere dag zit je dan in zo'n hok een beetje met z'n allen eh een beetje te jammen, een beetje uit te proberen.
24	Ja. En als jullie zo een beetje aan jammen zijn, aan het uitproberen zijn is er dan ook zo'n moment van flow?			B: Ja absoluut. C: Ja.
25	Kun je eens vertellen?			B: Ehm. Ja ik zit toevallig bij ... in de band en we hadden laatst, hadden we wel wat dingen, hadden we wat opzetjes gemaakt waarvan we wisten ja er zit wel iets heel vets in en toen ging we alles spelen zo achter elkaar en toen kwam er nog niet uit wat we in ons hoofd hadden. Toen kwam de bandcoach langs die heeft effe geluisterd en zo van nou probeer dit en dit eens. En wat dingen geprobeerd en uiteindelijk klopte dat precies. Ja dan is dat klaar dan ga je dat spelen, dan voel je allemaal van oh yes we hebben al die dingen valt op zijn plek zeg maar.
26	Ja.			B: En dan kom je meteen in een flow van, dan wil je echt tien keer achter elkaar spelen. Dan is gewoon lekker eh..
27	Ja. Dan smaakt het eigenlijk naar meer?			B: Ja. C: Ja. A: Ja.
28	En en op dat moment ging het dus ook wel wat beter omdat er een docent langs kwam om jullie feedback te geven.			B: Ja want je merkt echt gewoon voordat die gast langs kwam van shit we lopen vast. Nou dan kijk je een keer rond, dan zit iedereen een beetje zo

				gaar op zijn stoel voor zich uit te staren. Een beetje te frunniken aan zijn instrument.
29	Hm hm.			B: En dan ja als dan alles weer lukt dan sta je met z'n alle met een grote glimlach weer in dat hok te knallen.
30	Ja.			B: Dus ik denk dat je daar dan, dat je dan op ineens in de flow zit of zo.
31	Ja., heb jij ook wel eens zo'n moment?			C: Eh ja, eh ja, ik heb eigenlijk gewoon precies hetzelfde eigenlijk als er gewoon ideeën komen en zo dan en je bent er enthousiast over dan is het gewoon ja dan gaat het eigenlijk vanzelf.
32	Hm hm.			C: Allemaal. Dus.
33	En wat jij dan aan het doen bent kost dan niet meer zoveel moeite of dat wel?			C: Nee, helemaal niet.
34	Nee?			C: Dan gaat het eigenlijk gewoon ja vanzelf.
35	Ja oké. En hoe zit het dan met jullie concentratie als je zo'n moment hebt?			B: Volgens mij ben je helemaal niet geconcentreerd.
36	Hm hm.			B: Als je heel geconcentreerd bent dan ben je eigenlijk echt iets aan het doen van oh ik ben heel erg geconcentreerd, ik moet dit, dit en dit doen. C: Klopt. B: Terwijl als je echt in een flow zit dan ben je niet heel geconcentreerd bezig met van wat je aan het doen bent.
37	Hm hm.			C: Nee. B: Je bent wel in jezelf geconcentreerd denk ik, maar niet zo zeer op wat je aan het doen bent denk ik. A: Ja ik denk dat als je in die

				flow zit dan gaat het meer automatisch. B: Ja. C: Ja.
38	Ja, oké. Dus wat je eigenlijk zegt is dat dat je hebt wel de focus op wat je aan het doen bent, maar niet perse of je vingers nou daar geplaatst worden (maakt een gebaar). Ja ik speel geen gitaar dus ik weet het niet.			A: Ik had zo geloofd dat je gitaar zou spelen.
39	(lacht). Ja echt he. Maar dat je gewoon lekker aan het spelen bent en dat je ervan geniet.			B: Ja.
40	Maar dat je niet zozeer bezig bent met speel ik het wel goed. Is de techniek wel goed.			B: Wat ik precies aan het doen ben. C: Ja precies. B: Nee. A: Nee dat vind ik dan minder boeiend.
41	Oké. En hoe komt dat dan dat je dat los laat?			B: Ja ik denk wel dat, toen dat filmpje afgelopen was zei je wel van dat je eh, een vereiste is wel om in die te zitten is dat je niet boven je niveau zit of zo.
42	Ja moet niet he, dat heeft iemand onderzocht en dat is er uit gekomen.			B: Ja ik denk dat dat wel belangrijk is. Want als je iets moet spelen wat ver boven je niveau is dan kun je, ja dat kan niet dat je dat op eens toevallig, zeg maar zonder, dat dat eenmaal kan. Dat kan gewoon niet.
43	Hm hm.			B: Terwijl als je op je niveau iets doet ja dan kun je ineens in een flow zitten dat je niet nadenkt over wat je precies doet omdat je dat toch wel kan. Alleen ja dan gaat het vanzelf.
44	En kun je je dan op een gegeven moment gaan vervelen?			B: Nee, je kunt wel wakker worden zo (knipt in zijn vingers).

45	En hoe word je wakker?, hoe word jij wakker?			C: Ehm..
46	Hoe word je nu wakker? (lacht).			B: Koffie. C: Nee ik drink niet zoveel koffie.
47	Hm. Als je zo'n moment zit dat je lekker aan het spelen bent en ineens ta ben je er weer.			C: Ja ik weet eigenlijk niet echt hoe dat gaat eigenlijk. Dat is gewoon ineens zo van oh ben ik al zo lang bezig of zo.
48	Maar haalt iemand je er uit? Of jij bijvoorbeeld he, jij vertelde, eh, dat je aan het spelen was, je ging gewoon uren door en ineens dacht je de volgende dag van zo mijn hand is onder het bloed.			A: Ik heb wel eens zo moment gehad was ik aan het spelen van die hele irritante lijntjes weet je wel, maak ik een gruwelijke fout en dan denk ik oh shit die is heel erg fout en dan ben ik ineens weer terug in de realiteit of zo.
49	Ja. Dus door wat je zelf aan het doen bent dat het even mis gaat?			A: Ja.
50	Oké. Dus net als die man die dan valt. Gisteren hoorde ik iemand die had het over long boarden? Kennen jullie dat?			A: Oh ja. B: Ja, ja. C: Ja.
51	En dat vond ie zo lekker om te doen, maar als het stoplicht dan op groen of eh op rood stond dan was ie er ook zo paf (knipt in vingers) ineens er uit.			A: Ja dat is maar goed ook.
52	(Lacht). Nee, ja dat klopt.			B: Ja anders gaat het niet goed.
53	Ja dat klopt, dat is ook maar goed ook. Maar hoe hebben jullie dat bijvoorbeeld als je aan het repeteren bent, hier op school. Want je vertelde net, eigenlijk alle drie wel dat je wel in een flow kunt zitten, wat kan er dan voor zorgen dat je er uit bent? Ik snap dat dat even moeilijk is om dat terug te halen, zo van ja wat is dat nou eigenlijk? Maar dat kan bijvoorbeeld zijn dat iemand binnen loopt..			B: Ja. C: Ja dat wilde ik net precies zeggen.
54	Of iemand in de groep die eh gaat vervelen of dat je zelf inderdaad			C: Als iemand binnen loopt.

	(onverstaanbaar)			
55	Als iemand binnen loopt.			C: Ja dan is het vaak zo van oh ja.
56	Wakker?			C: Ja.
57	Ja. En wat vind je daar nou van?			C: Ehm... A: Ja ik denk, dat hoort er gewoon af en toe bij weet je wel. C: Ja. A: Hier op school lopen 90 mensen muziek te maken en als er iemand verdwaalt is en die loopt de verkeerde ruimte binnen of er komt ineens zo'n bandcoach binnen wandelen.
58	Ja.			A: Dat hoort er gewoon bij weet je.
59	Ja dat hoort er gewoon bij, dat snap ik. Maar hoe ervaar jij dat? Als je dan lekker aan het spelen bent.			A: Ja meestal. C: Dan is het wel balen eigenlijk. A: Ja meestal als als we dan echt goed goed op gang zijn weet je wel dan spelen we toch wel gewoon door. Dan moet ie maar effe wachten totdat wij klaar zijn.
60	Hm hm.			A: Dan mag ie wel gaan zwaaien weet ik veel wat, we spelen toch wel door.
61	Ja.			A: Ik laat me meestal niet zo snel afleiden door dingen die dan binnen komen of zo.
62	En hoe komt dat, dat jij je niet zo laat afleiden?			A: Ja, een beetje lomp gezegd, ik heb eigenlijk gewoon een beetje schijt aan. Ik ben aan het spelen, laat mij maar lekker spelen.
63	Hm hm. Maar heb je dat bijvoorbeeld ook met de wiskunde les?			A: Ehm...
64	Dat je denkt van ja eh ik ben nu mijn sommen aan het maken, laat me			A: Ja ik probeer probeer meestal wel met een ding

	nou maar lekker mijn sommen maken.			tegelijk bezig te zijn, weet je wel.
65	Hm hm. En hoe is dat voor jullie?			B: Ik kan bij wiskunde in een flow komen.
66	Echt waar?			B: Ja, ja, dat vind ik echt te gek.
67	Vertel, daar ben ik heel benieuwd naar.			B: Nou dan heb je zo'n, kregen we zo'n ding en dan heb je..
68	Zo'n ding, wat is zo'n ding?			B: Of ja dan krijg je een opdracht en dan zegt ze ja als je dat af hebt dan kun je gaan weet je wel.
69	Dat zegt de docent, ja.			B: Ja. En en en dan ga je dat zo maken en dan ja ik vind dat dan super gaaf als zo'n som dan klopt.
70	En wat vind je daar zo gaaf aan?			B: Ja gewoon, dat je zo begint met iets en dan kijken en dan ga je in je hoofd iets berekenen en dan komt er iets uit en dan zie je dat zo en dan wauw dat klopt.
71	Ja.			B: En dan ga je zo naar de volgende en volgende. Over die flow gesproken ik had dat toevallig vorige week, was het opeens zo van oh het is tijd, oh oh relaxed.
72	Ja, zonder dat je het in de gaten hebt.			B: Ja volgens mij zit je dan in een flow als iemand iets zegt en dan zo van wow.
73	Hm hm. ... heb jij dat ook met wiskunde?			C: (Lacht).
74	(lacht).			C: Met wiskunde niet nee, maar. Ehm nee niet echt eigenlijk.
75	Hm. He en we hadden het net over die concentratie dat je daar eigenlijk niet in gelooft dat je dan helemaal in die concentratie bent, omdat je dan juist niet in die flow bent. Bedoel je daar dan mee dat je je zo bewust bent van jezelf dat je dan juist niet in			B: Ja als je je te bewust bent van wat je, ja van je gitaar zeg maar, op je hals aan het spelen bent, als je daar te bewust mee bezig bent dan zit je niet in een flow, denk ik.

	die flow kan raken?			
76	Hm hm. En als je niet in een flow zit, wat dan?			B: Dan kun je ook prima spelen.
77	Hm. Hm. Oké. En eh als jullie een beoordeling hebben he, jullie moeten wel eens spelen voor eh voor de docenten denk ik?			B: Ja.
78	En is er dan ook ander publiek bij?			B: Ja, paar keer per jaar hebben we zo'n voorspeelavond.
79	Oké. En hoe zit dat dan? Denk je dat je wel eens flow hebt ervaren?			A: Oh absoluut. B: Ja. C: Ja.
80	Ja? Vertel eens want dat vind ik dan wel interessant omdat je misschien toch op een andere manier daar staat, omdat je wordt wel beoordeeld.			A: Ja want dat was, effe kijken, eind vorig jaar, had ik ook zo'n bandje en hadden we ook zo'n optreden en ik dacht ja ik ga er vol gas helemaal voor weet je wel. Ik ging eh, ik ging helemaal los en helemaal headbanger en over dat podium zwalken en dansen en doen en toen was ik klaar en dacht ik jeetje wat heb ik allemaal gedaan, wat is er allemaal gebeurd?
81	Ja.			A: Ik, ik, kon gewoon bijna niet geloven dat ik dat zelf had gedaan weet je wel.
82	Ja en hoe, wat maakte dat je dat zelf bijna niet kon geloven?			A: Ja omdat, ja, als ik gewoon echt hard aan het spelen ben, gewoon een beetje headbanger en zo, dan ben ik een heel ander persoon of zo.
83	Ja.			C: Dan denk je er ook niet bij na. A: Nee dan denk ik van ja..
84	Waar denk je niet bij na?			C: Nou wat je allemaal doet. Dat gaat gewoon vanzelf of zo.
85	Maar hoezo gaat dat vanzelf?			B: Maar als jij gaat headbanger is niet dat je gaat bedenken ik ga nou

				headbangen. C: Nee precies. B: Dat is gewoon als je muziek maakt dat voel je door je rug, je wervels, dan gaan je schouders zo bewegen weet je wel.
86	Ja. Dus je zit dan zo in het moment?			B: Ja. C: Ja eigenlijk wel.
87	En dat daar docenten zijn die jullie aan het beoordelen zijn, maakt dat dan iets uit?			A: Ja soms wel en soms niet. Tegen mij zeiden ze dat ik gewoon te wild bewoog en dat ik bijna de zangeres van het podium af douwde, ja. Ja dat was misschien een beetje overdreven.
88	Oké dat is dan de feedback die zij geven maar ik bedoel meer dat moment dat je hebt van oh ik word nu bekeken en eh ik word beoordeeld. Maakt dat iets uit?			C: Daar denk je niet aan denk ik.
89	Denk je daar niet aan?			C: Nee. B: Nou ik denk dat het van af hangt van hoe goed je je, hoe verzekerd je bent van wat je speelt .
90	Hm hm.			A: Meestal kan je van te voren een klein beetje je kansen inschatten weet je wel. Ja als je denkt van ik heb nou echt een hele vette band waar je ook echt 100 % procent achter staat dan ga je er ook veel meer inzitten.
91	Hm hm. En kan ik daaruit halen dat het belangrijk is de mensen om heen, dat je daar lekker mee kunt spelen en dat je ook zeker bent van wat je aan het doen bent?			C: Oh ja zeker. B: Ja. A: Als je de mensen om je heen kunt vertrouwen dan kun je ook veel lekkerder spelen.
92	Hm hm. En wat bedoel je met vertrouwen?			A: En ja bijvoorbeeld, ik ben dan zelf bassist en als je dan een drummer hebt die er

				constant naast mept ja dan ik ook niet lekker spelen weet je wel. C: Dat gaat een beetje moeilijk. A: Ja is een heel extreem voorbeeld, dat heb ik helemaal niet meegemaakt hier maar kijk het kan wel eens gebeuren dat je van die muzikanten in je band hebt die die gewoon echt niet lekker met met de muziek mee kunnen spelen.
93	Hm hm.			A: En dat houdt gewoon echt de flow een beetje tegen af en toe.
94	Hm ja, oké. We hadden het net over iets wat ... zei dat het belangrijk is dat wat je aan het doen bent, dat je dat ook lekker kunt, he dat het niet te moeilijk is.			B: Ja, ja.
95	Ehm maar wanneer zorg je er voor dat je toch weer uitgedaagd wordt? Want als je maar de hele tijd in je comfort zone blijft..			B: Nee oké.
96	Wat wat daagt jullie uit? Hoef niet perse hier op school he, gewoon buiten school.			B: Ja je luistert toch naar dingen die je ontzettend gaaf vindt maar nou nog niet kan spelen. Er zitten natuurlijk ook heel veel dingen tussen, stappen of zo. Zo hoop je uiteindelijk wel dat je na een tijdje zeg maar dat nummer wel kan spelen.
97	Hm hm. En hoop je dat of ga je er mee aan de slag?			B: Nee daar ga ik wel gewoon mee aan de slag.
98	Hm hm.			B: En als je er helemaal in vast loopt dan ga je gewoon met een andere verder.
99	Ja. Hoe is dat voor jullie? Behalve hetzelfde.			A: Eh effe denken hoor.
100	Wat kan jou uitdagen? Wat prikkelt jou?			C: Ik denk toch de drang om nieuwe dingen te proberen en zo gewoon, als je iets hoort en je denkt van oh dat vind ik vet

				en dan wil je dat ook zeg maar.
101	Ja. En waarom wil je dat?			C: Ehm...
102	Ja (lacht).			C: (Lacht). Ja dat is een goede vraag.
103	Heb je daar wel eens over nagedacht, waarom wil ik dat eigenlijk?			C: Nee eigenlijk niet.
104	Nee.			B: Ja dat is gewoon omdat je het heel vet vindt klinken, dat je dat ook te gek vindt om dat zelf te kunnen maken.
105	Hm hm.			B: Denk ik.
106	Zijn jullie anders gemotiveerd wanneer je eh een beoordeling krijgt, of als je iets moet afmaken voor school? Deadline. Anders gemotiveerd dan wanneer je gewoon lekker aan het repeteren bent?			C: Dat ligt ook aan de situatie denk ik.
107	Hm hm.			C: Gewoon ook weer, ja als je een goede band hebt en zo en ja het gaat allemaal lekker dan denk ik daar niet zo bij na dat daar leraren staan te beoordelen.
108	Hm hm. Dus het heeft ook te maken met wat daar om heen gebeurt?			C: Ja.
109	Met wie je samen speelt. En ook wat de inhoud van de opdracht is?			C: Ja. B: Ja.
110	Hm. En maak je wel eens hier op school mee dat je iets moet doen voor school, ik zeg ook moet, waarvan je denkt getver daar heb ik helemaal geen zin in?			B: Ja. A: Ja. C: Ja.
111	En dan? Wat doet dat met je?			C: Ja dan moet je gewoon.. A: Ja ik zet meestal een knop om weet je. C: Gewoon je er over heen zetten en eh ja. A: Ik betaal gewoon schoolgeld hiervoor, die dingen horen er

				gewoon bij weet je.
112	Ja dat weet ik, dat begrijp ik en ook die knop omdraaien en zo van nou we doen het maar gewoon want we moeten het toch halen.			A: Ja.
113	Dat snap ik wel maar wat doet dat met je zelf met jou gevoel, hoe sta jij daar dan?			A: Ja weet je het is toch muziek maken meestal en als het nou echt een heel stom vervelend nummer is, ja dat is dan jammer. De volgende keer beter. B: Ja. C: Ja.
114	Ja is dat zo makkelijk?			B: Je hebt ook wel vaak nummers, daar loopt je nou wel heel vaak tegen aan dat je nummers krijgt opgeven waarvan je denkt ah jesus daar heb ik echt geen zin in, vind ik echt geen reet aan. En als je ehm dan gaat spelen, dat je dan, vind je het nog steeds geen echt leuk nummer of zo, maar om te spelen is het, kom je er een beetje achter van he als die klik er in zit dan is het wel lekker om te spelen.
115	Hm hm.			B: En op dat moment vind je dat gewoon leuk muziek maken.
116	Hm hm. Oké. En he is het doel altijd voor jullie duidelijk waar jullie mee bezig zijn?			B: Vaak wel ja. C: Ja denk het wel.
117	Vaak wel. Wanneer niet? Dus eh kan van alles zijn he, bijvoorbeeld wat je hier aan het doen bent.			B: Ja dingen buiten muziek om maken zijn meestal wel vaag. C: Ja die zijn wel vaag.
118	Ja?			B: Ja.
119	Dus vaag je bedoelt dat het doel niet helemaal duidelijk is?			B: Ja.
120	En wat doet dat dan met jou?			B: Ja soms word je een beetje minder gemotiveerd.

121	Hm hm. Hoe zou je dat anders willen zien?			A: Gewoon meer duidelijkheid. B: Ja. A: Want we hebben best vaak gehad dat we heel laat te horen kregen ja de les gaat niet door. Zitten we al een half uur te wachten.
122	Oh ja. En eh..			B: Ja ik denk ook dat het belangrijk is, vooral hier, omdat de gemiddelde leeftijd volgens mij bij ons is ja 18,19,20. Maar ik denk dat het gewoon belangrijker is als ze hier een schoolse structuur ingooien gewoon.
123	Waarom denk je dat dat belangrijk is?			B: Omdat het gewoon een soort losgeslagen dierentuin is. Bij vooral de vakken zeg maar, kijk muziek maken gaat altijd wel goed maar die andere dingen ja.
124	Welke dingen dan? Want ik weet daar niks van he.			B: Oh ja, ja goed wat we nou aan het doen zijn zeg maar. Eh hebben we allemaal projectgroepjes en de een moet een festival organiseren en allemaal, zo heb je verschillende groepjes. Maar ik denk dat als je daar nou rond loopt, ik denk dat 90 procent facebook aan het bekijken is. C: Ja dat weet ik wel zeker.
125	Ja. En hoe komt dat dan? Kunnen jullie dat eh. Hoe denk je dat dat komt, dat het een losgeslagen dierentuin is of zo op dit moment? Dat mensen niet aan het doen zijn wat ze eigenlijk horen te doen.			B: Worden niet bewust genoeg gemaakt. Er zijn niet genoeg consequenties hier denk ik. En dan is het zo van ja er zijn twee docenten maar die zitten er niet dik boven op. En dan, iedereen denkt eigenlijk van er zijn niet echt consequenties, mwa ik heb er geen zin in dus ga ik, het is voor mij niet helemaal duidelijk, ik heb er geen zin in, nou dan ga ik gewoon op facebook zitten.

126	Hm hm. Hoe kijken jullie daar tegen aan?			C: Ja is eigenlijk niks meer op aan te merken.
127	(lacht). Jij bent het er gewoon mee eens?			C: Ja precies zoals hij zei.
128	Dus het zou fijn zijn als er wat duidelijke richtlijnen zijn?			C: Ja precies.
129	Of is er nog meer waardoor dat komt dat mensen niet aan het doen zijn wat ze aan het doen zijn?			C: Ja ik denk vooral dat ze niet precies weten wat ze moeten doen en zo, ja. Omdat het ook niet zoveel uitmaakt als je, zoals ... al zei, er zijn geen duidelijke consequenties van als je op facebook zit of zo. Ja, ze zeggen wel een keer van he doe is niet, maar voor de rest is het zo, dan lopen ze weer weg.
130	(lacht). Ja.			B: Ja dat is niet helemaal zo vind ik. Je kunt wel zeggen ja het is niet duidelijk wat ik moet doen, maar voor mij is het ook niet duidelijk en dan ga ik gewoon kijken van ja wat kan ik doen.
131	Hm hm.			C: Ja dat is eigenlijk ook wel zo. B: Ja misschien is dat als je iets ouder bent weet je wel. Maar ja, oh ik weet niet wat ik moet, laptop hup facebook of gewoon niks doen of wat dan ook.
132	Ja, ja. Maar wat zorgt er bij jou dan voor dat je dan toch wel, behalve dat je dan wat ouder bent he, dat je dan toch wel aan de slag gaat, gaat uitzoeken hoe het dan wel moet?			B: Ja omdat ik me anders wel heeeeel nutteloos voel.
133	Ja.			B: Dan voel ik me echt zo van ja jezus wat doe ik hier. Dan ga ik liever thuis zitten, iets anders doen of wat dan ook.
134	Hm hm. En jij ...?			A: Ja dat vind ik eigenlijk ook wel. Als ik ook mensen op aan spreek van he je doet niks, ik wil er toch wel voor zorgen dat het niet aan mij ligt weet je wel.

				Hebben we tenminste wel iets gedaan en als de rest nou op zijn flikker krijgt, ja dat is niet mijn probleem.
135	Nee. Oké. He hoe zit het met de feedback? In hoeverre vinden jullie belangrijk om iets terug te krijgen van de docent, van het publiek, van je klasgenoten?			C: Ja dat vind ik wel belangrijk ja.
136	En wat vind je dat belangrijk aan?			C: Ja dan weet je gewoon hoe je er voor staat en dan ja, wat er beter kan en ja dat soort dingen.
137	Hm. Hm hm.			C: Ja anders is het zoals jij ook al in het begin zei, anders is het zo dat je op het laatst krijgt te horen ja dat was niet goed en zo had het eigenlijk moeten en zo.
138	Ja.			C: Dus ja een beetje richtlijnen.
139	Dus je vindt het wel fijn om tijdelijk, of tijdig, dus niet aan het einde van een periode maar wel als je, ook zoals jij toen net zei van dan waren we aan het spelen en het lukte niet, komt er een coach binnen en die geeft dan even wat punten, werk daaraan en dan ineens whop, gaat het eh weer vooruit.			B: Ja. C: Ja.
140	Ja. Hoe is dat hier met de feedback? Je mag trouwens alles zeggen he. Alles is anoniem he. Vertrouwelijk zeg maar dus eh.			A: Maar je hebt ook al een paar keer onze namen genoemd.
141	Ja maar dat is alleen voor mij he. Daarna vernietig ik die opnamen. Ik maak daar een transcript van maar met piep, geen namen.			A, B, C: (Lachen).
142	Dus dan weten jullie dat, ik bedoel eh ja brand maar los (lacht). Wat was mijn vraag ook al weer?			A: Over feedback.
143	Oh ja hoe de feedback hier is. Wat vind je ervan?			A: Ik vind het wel gewoon heel fijn om dan eh soort van bevestiging te krijgen of zo weet je wel.

				C: Ja.
144	Hm hm. Maar hoe is die hier op school, die feedback?			B: Wisselend. A: Ja dat ligt een beetje aan de docent.
145	Ja vertel eens, geef eens een voorbeeld.			A: Ja we hebben bijvoorbeeld met die bandcoaches.
146	Hm hm.			A: Op een dag lopen er een stuk of drie van die gasten rond. De een zegt ja is helemaal geweldig wat je doet, niks niks meer aan veranderen en is prima zo. En dan komt er een andere van ja ik zou dit en dit eens veranderen maar voor de rest helemaal goed en dan komt er weer een andere binnen en die zegt van ja je moet dat couplet schrappen en dat refrein moet anders en dat moet anders en dat moet anders. Dan denk ik what the fuck moeten we nou doen. Ja kun je ook denken van we kunnen ook gewoon eigenwijs doen en gewoon gewoon zeggen we veranderen helemaal niks, bekijk het maar. En van de andere kant kunnen we het misschien een klein beetje aanpassen maar ik vind het wel een beetje lastig om dan ja, om dan een beetje, beetje de goede mening eruit te pikken. Ja wie heeft nou het meeste gelijk en wie loopt er nou de meeste onzin uit te kraaien.
147	Ja. En hoezo komen er dan drie verschillende personen langs?			B: Ja er zijn van alle disciplines lopen er meestal mensen rond.
148	Oké. Dus die komen allemaal vanuit hun eigen discipline feedback geven?			B: Ja in principe wel.
149	Hm hm. En wanneer is de feedback goed voor jullie? Wanneer heb je er echt iets aan?			B: Als ie onderbouwd is. Of of onderbouwd dat dat eh eh ja dat je er iets mee kan.

150	Ja. En wanneer kun je er iets mee?			A: Ik denk dat als als we onszelf er in kunnen vinden in de kritiek. Ik zou dit en dit aanpassen en als je dan denkt van jaha hij zou nog wel eens gelijk kunnen hebben en als het ook echt gaat werken ook, als de muziek daardoor beter wordt, dan heb je wel goede feedback gehad. En als je gaat aanpassen en het klinkt alleen maar slechter dan denk je what the fuck hebben we onze tijd aan zitten verdoen.
151	Ja. Maar in jullie vak heeft natuurlijk ook veel met smaak te maken he.			B: Ja tuurlijk.
152	Dat is altijd een beetje zo'n afweging inderdaad.			A: Maar het heeft ook voor een groot deel met onze eigen smaak te maken. Wij maken de muziek.
153	En ook gewoon omdat jullie eigenwijs zijn natuurlijk.			A: Ja dat vind ik ook wel wel ook belangrijk eigenlijk. Want je wilt toch ook wel op gezonde hoogte een beetje eigenwijs blijven. Niet dat je tegen, ja overal tegen aan gaat schuppen maar wel dat je af en toe een keer zegt ja nee dit is mijn mening, jij hebt er niks mee te maken.
154	Ja. Hoe vinden jullie dat? Vinden jullie dat belangrijk om je eigen mening te hebben?			B: Ik vind sowieso wel dat je moet blijven doen waar je eh zelf achter staat zeg maar.
155	En als we even betrekken tot flow. Denk je dat dat belangrijk is om in de flow te raken?			B: Ja absoluut. C: Ja heel erg. A: Want ik denk, dan ga je ook beter spelen uiteindelijk.
156	Hm hm. Omdat je dan aan het doen bent waar je zelf achter staat.			A: Komt ook gewoon beter over dan. Dan speel je ook echt overtuigend meestal.
157	Ja. Oké. Nog een paar laatste vraagjes. Als jullie eh weer even terug denken aan het moment dat je flow hebt gehad en eh je bent daar dan weer uit want het is afgelopen,			B: Ja dus eh. C: Ja dat heb ik ook heel vaak.

	of het optreden is afgelopen of er komt iemand binnen lopen. Hoe kijk je daar dan op terug? Hoe kijk je terug op dat moment? Ik hoorde al van ja ik was helemaal vergeten, ik weet niet eens meer wat ik gedaan heb.			
158	Hm hm.			A: Ja ja het voelt voelt een beetje als of je dan weer terug landt op aarde. B: (Lacht). C: Ja precies.
159	(Lacht). Ja.			B: Volgens mij ben je gewoon in trance of zo. A: Ja.
160	Hm hm. En als je terug naar je naar wat je dan gespeeld hebt he of wat je gedaan hebt, heb je dan het idee dat je een stapje verder bent gekomen of dat je gelijk bent gebleven in in dat wat je kunt in die, in wie je bent of heb je zoiets van ja ik ben wel iets verder gekomen in mijn kunnen?			A: Ja, ja meestal zit er wel een stijgende lijn weet je wel dat kun je niet echt na.. C: Ik denk dat je altijd wel verder komt. B: Het is niet na een flow moment dat je dan ineens een level up bent. C: Nee. (Lacht.) A: Het is geen super mario (lacht).
161	Nee? En als je een flow ervaring hebt gehad heb je dan zoiets van ja ik wil morgen weer?			A: Ja. B: Ja natuurlijk. C: Ja dat is sowieso.
162	Hoezo sowieso?			C: Ja het voelt gewoon heel erg goed en zo als je op het podium staat en zo en ja dan wil je toch altijd meer.
163	Hm hm. Wat zorgt er dan voor dat, he ik begrijp jullie heel goed he, maar ik wil het er toch even uit trekken. Wat zorgt er voor dat dat zo lekker zo goed voelt, op het toneel staan op het podium staan, dat je helemaal in je ding zit dat je niet eens meer in de gaten hebt dat je			C: Ik denk misschien dat je toch wel beseft dat je mensen bereikt of zo met je muziek en dat soort dingen en ja dat voelt gewoon goed. A: Ik denk gewoon ja als je ziet dat mensen in de zaal aan het

	aan het headbangen bent, dat je er helemaal voor gaat. Wat zorgt er nou, hoe komt dat?			genieten zijn, als mensen op het podium aan het genieten zijn, als je ziet dat iedereen gewoon ja gewoon precies hetzelfde gevoel heeft, ja dan heb je echt zo'n flow moment denk ik.
164	Ja en kan je zo'n flow moment, want je hebt dat ook gehad toen je thuis aan het spelen was, toch?			A: Ja.
165	En dan is er geen publiek waarvan je kan zien van ja die hebben het naar hun zin dus dan heb ik het ook naar mijn zin. Dus dan zit je ook in een flow moment zonder dat je publiek om je heen hebt. Wat, hoe komt dat dan? Hoe komt het dat het zo leuk is, dat het zo lekker is?			B: Dan smelt je gewoon in je instrument of zo. C: Ja ik denk dat dan, dat je zo gemotiveerd bent om iets te kunnen zeg maar dat je ook echt helemaal er voor gaat.
166	Hm hm.			C: Als het ware en dan ja.
167	Ja.			C: Ja, dat je zo gedreven bent of zo.
168	Hm hm, oké.			B: Ja ik heb ook wel gehad, wat ik vertelde zo'n solo.
169	Ja.			B: Waarom kwam ik daarop, dat werd toen opgenomen maar als ik die nou aanzet kan ik die ook niet mee spelen. Terwijl dat dat mijn eigen solo is.
170	Ja.			B: Dan klinkt ie niet zo vet als daar, want ja daar zat je wel in een flow en als je nu niet in een flow zit ja dan kun je dat gewoon niet benaderen
171	Ja.			A: Als je ergens aan het opnemen bent, is ja eh soms heb je gewoon dat het in een keer goed gaat en als je dat dan overnieuw moet doen dan lukt het gewoon niet meer.
172	Ja. Maar hoe komt dat dan dat jij ineens die solo ging spelen die je nou niet eens meer na kan spelen als of je daar iemand anders was of			B: Ja dan, alles klopte weet je wel en.

	zo.			
173	Wat is alles klopte?			B: Ja om je heen. Het publiek was gewoon super enthousiast, de setting was te gek eh de sfeer van de show was goed eh.
174	En hoe voel jij je dan over jezelf?			B: Ja, heel goed. Of ja goed van ik voel me goed weet je wel.
175	Ja en was je ook zeker van wat je aan het doen was?			B: Ja want dan, ja de show ging al goed voor mezelf individueel gewoon het spel. Want soms speel je ook als een plank.
176	Hm hm.			Is ook moeilijk te verklaren maar ja toen ging gewoon alles goed en dan was dat toevallig een super relaxed nummer en toen, ik had het ook niet bedacht of zo, het was gewoon de outro, oh ja, eigenlijk wel lekker. De band begon gewoon een beetje mee te spelen zo. Ja was gewoon spontaan.
177	Ja. Nou klinkt goed.			B: Ja, ja dat..
178	Fijn ook om aan terug te denken toch, lijkt mij.			B: Ja C: Ja zeker. B: Het zou makkelijk zijn als je dat altijd zo op kon wekken.
179	Ja. Nou ja je kan hoor, nou ja goed.			B: oh, oh.
180	Eh (lacht), nog een vraag. Allerlaatste vraag. Jullie hebben het eh al wel een beetje aangegeven zo hier zo tussen neus en lippen door maar effe nog of je het nog een beetje kan aanstippen. Wat denk je dat je nodig hebt om in de flow te kunnen komen, gewoon voor jou persoonlijk he			(Stilte) A: Wat heb je nodig..... ja dat weet ik ook niet. Want ik weet wel wat er allemaal in de buurt was toen in de flow zat weet je wel. Ja stel dat ik dan, dat daar precies dezelfde band staat te spelen, precies dezelfde mensen in de zaal, dat wil niet zeggen dat ik dan precies dezelfde flow ga krijgen.

181	Ja. Dus het hangt echt van dat moment af.			A: Ja ik weet niet waar het aan ligt eigenlijk. Ik weet niet. Ik weet niet hoe je dat kan oproepen of zo.
182	Hm hm. ...?			C: Ja ik denk dat je daar ook wel motivatie voor nodig hebt zeg maar ja, als je echt iets wilt bereiken dan raak je daar snel in, maar bijvoorbeeld met optredens en zo dan ligt het ook echt aan de avond, het publiek en ja.
183	Ja oké maar je laat het natuurlijk niet helemaal van het moment af hangen toch?			C: Nee dat niet.
184	Je bereid je als het goed is voor.			C: Ja dat wel.
185	Je gaat met een bepaald gevoel het podium op want je kunt ook met zo'n meh ik heb er geen zin in of met zo'n yes we gaan er voor. Dus ergens heb je natuurlijk al wel dingetjes waardoor je er voor zorgt dat je op het, dat het richting een goede optreden of richting een niet zo'n goed optreden gaat.			B: Maar dat hoeft niet altijd. Voor mijzelf hebben we ook wel vaak eh echt super gare eh ja en dan ga je het podium en dan speel je super relaxte show er door en dan ben je klaar, he was eigenlijk super.
186	Ja.			B: Is het een te gekke show geweest. A: Heb ik ook wel eens gehad dat een ontzettende klote dag hadden we gehad. Iedereen was chagrijnig en boos op elkaar en vijf minuten voor het optreden hadden we, keken keken we elkaar gewoon echt niet aan en toen gingen we spelen en toen was het weer goed.
187	En is dat dan dat de muziek jullie weer samenbrengt ?			A: Ik denk het ja. Ik weet niet wat dat was maar naderhand dachten we ach waar maken we ons druk om weet je wel. Dus dit was ook zo'n flow moment maar ik weet ook niet hoe, waar dat aan lag. Want alle voorbereidingen, alles wat daar vooraf ging was echt dramatisch en we hadden toch

				zo'n flow momentje.
188	Ja. Hm. Ja oké. Nice. Dan heb ik toch nog een vraag. Hebben jullie het idee dat jullie hier jullie talent aan het ontwikkelen zijn?			B: Ja. C: Ja.
189	Kun je heel kort vertellen waarom?			B: Omdat je er de hele dag mee bezig bent.
190	Met muziek.			B: Ja met muziek en je instrument.
191	Maar je kunt de hele dag met iets bezig zijn maar toch nog zo kijken he.			B: Ja dat is wel waar. C: Ja ik denk ook omdat we gewoon ook verschillende dingen moeten spelen de hele tijd. Je dan leer je toch weer andere dingen.
192	Hm hm oké.			A: Nou ik denk inderdaad die afwisseling. Dat houd je wel houd je wel scherp.
193	Ja. Afwisseling dan in de stukken die je speelt in genres of ook qua les opzet of ja want ja jullie weten natuurlijk meteen waar je het over hebt maar ik ken jullie school niet dus.			B: Ja qua stijlen, puur echt qua muziek maken maar ook aan lesmethodes aan je instrument, lesmethodes om naar muziek te luisteren. A: Ja en ook gewoon muziektheorie weet je wel. Dat gewoon echt leren van ja wat zijn nou precies die noten en hoe moet je een ritme lezen en zo.
194	Oke. Goed. Dank jullie wel.			A: Ja niks te danken. B: Ja. C: Ja.

Fase 2. Interview 18.10.2012**Studenten tweede jaar Rock City Institute ROC Eindhoven****A: 10.1 B: 10.3 C: 10.2**

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
1	Oké, yes. Jullie hebben net dus een filmpje gezien. En mijn vraag is of jullie zelf wel eens flow hebben ervaren?	1	Zelf-Flow ervaren- Ja zeker wel	A: Ja zeker wel.
		2	Zelf -Flow ervaren-Wel eens flow ervaren	B: Ja.
		3	Zelf-Flow ervaren- Wel eens flow ervaren	C: Ja.
2	Kun je die beschrijven?	4	Zelf-Flow ervaren- Voor zichzelf dingen uitproberen met instrument	A: Ja dan eh ja. Nee ik heb dat wel eens dan zit ik gewoon te spelen voor mezelf, ja een beetje dingen uit proberen en zo.
3	Hm hm.	4.1	Zelf-Flow ervaren- Tijdens dingen uitproberen op instrument hoort niks meer om zich heen. Denkt niet na over de tijd	A: En dan, ja dan zit ik er op een gegeven moment zo ver in en dan ja dan hoor ik niks anders meer om me heen weet je. Dan denk ik helemaal niet na of het nou half 5 's nachts of 's morgens is. Maakt mij hele helemaal niks uit. En dan denk ik oh ja wacht ik ben al wel heel lang bezig.
4	Ja.	4.2	Zelf-Flow ervaren- Dan gaat het heel	A: En het gaat wel heel erg lekker. En en af en toe gaat het helemaal niet maar ja soms heb je wel eens

			erg lekker	van die momenten.
5	Ja. En jullie? Kunnen jullie een voorbeeld noemen?	5	Zelf-Flow ervaren- Tijdens een goed optreden	B: Een paar optredens van wat je na het filmpje hebt uitgelegd. Precies dezelfde situatie. Dan wel van een goed optreden zeg maar. G: Ja-precies.
6	Ja, ja. Maar beschrijf eens zo'n optreden.	6	Zelf-Flow ervaren- Solo gespeeld tijdens een optreden, alles was toevallig net goed, was een soort trance, kan dat nu niet meer na spelen	B: Ja ik heb eh dat was in Duitsland een keer, had ik een nummer en dan was alles toevallig net goed weet je wel. Toen was het nummer afgelopen en toen zat ik nog zo te prielen en toen heb ik er een solo van 7,5 minuut achteraan gespeeld. En dat was super vet. Dat kan ik nou, dat kan ik ook niet naspelen. Dat heb ik nog terug geluisterd en dat was echt zo van wow, een soort trance of zo.
7	Ja.	7	Zelf-Tijd-Vet optreden gedaan en voor je gevoel duurt het heel erg kort	A: Heb ik ook heel vaak als je dan zo'n heel vet optreden hebt gedaan en duurt allemaal heel erg kort voor je gevoel weet je wel.
		8	Zelf-Tijd-Voor je gevoel duurt het heel erg kort	B: Ja zeker.
		9	Zelf-Tijd-Voor je gevoel duurt het heel erg kort	C: Ja precies, dat is ook zo.
8	En kun jij een eh			

		10	Zelf-Tijd-Na het optreden gedachte dat het nou al voorbij is	C: Ja ik heb eigenlijk precies hetzelfde. Wat net zei, als je zeg maar een optreden hebt gehad en dan heb ik vaak zoiets van oh is het nou al voorbij en ja.
9	Hm hm. En kun je dan eens precies beschrijven wat er dan gebeurt op zo'n moment?	11	Zelf-Flow ervaren- Alles gaat lekker, niet met iets anders bezig	B: Ja dan heb je gewoon, dan krijg je gewoon zoiets van ah alles gaat lekker, dus dan denk je ook, je bent niet met iets bezig van eh sound of iets anders.
		11.1	Anderen-Feedback- Reactie van het publiek weet je dat alles goed is. Dan gaat het gewoon vanzelf	En je hebt feedback van het publiek dat alles goed is, ja dan gaat het gewoon vanzelf. Dan ga je gewoon iets doen.
10	Met de stroom mee?	12		B: Ja. A: Dat had ik ook, een keer zo'n situatie gehad had ik gewoon zo hard zitten spelen en de volgende dag maak ik mijn tas van mijn gitaar open, zat heel mijn gitaar onder het bloed en mijn hand was helemaal open gehaald en what the fuck is hier gebeurd? Ik had er helemaal niks van gevoeld en had heel mijn hand open gehaald weet je wel. De hele dag met zo'n rotte hand gelopen.
11	En je had er niks van gemerkt?			A: Nee.
12	Omdat je zo lekker aan het spelen was?			A: Ja.
13	Hm oké. En ehm hebben jullie zulke momenten ook wel eens op school?	13		B: Af en toe wel ja.

		14		C: Ja, ja. B: En.
14	Hm. ...?	15		C: Ja wel ehm minder dan wanneer je eigen ding en je eigen muziek speelt maar ik heb hier wel vaak zoiets van oh is de les nou al voorbij.
15	Hm hm. En wat zorgt er dan voor dat je in zo'n moment zit dat het lekker gaat en dat je en dat eh de tijd snel voorbij gaat?	16	Anderen-Flow ervaren-Alles er om heen is van invloed (de muziek, ideeën van anderen)	C: Ja ik denk dat dat ook alles er om heen is zeg maar. Zeg maar als de rest ook goed speelt en ja als alles gewoon klopt zeg maar..
16	En wat bedoel je met alles?	17		C: Ehm ja gewoon de muziek en de ehm ja dat er veel ideeën komen en zo en..
17	Ideeën vanuit jezelf, vanuit anderen of vanuit de docent?	18		C: Ja van iedereen eigenlijk. Als ja als het gewoon goed gaat ja dan heb je dat eigenlijk sneller dan dat zoiets hebt van als het allemaal stroef gaat zeg maar.
18	Hm hm. En wat zorgt er voor dat eh tijdens een les of met de voorbereiding van een optreden het stroef verloopt?	19	Anderen-Motivatie-School-Een activiteit verloopt stroef als iemand niet 100 % gemotiveerd is om opdracht voor	C: Ehm.. A: Ik denk dat als mensen niet echt 100 % gemotiveerd zijn om die muziek te maken die ze moeten maken voor school.

			school te maken	B: Ja.
19	Hm hm.	19.1	Anderen-Motivatie-School-Hebben ze niet veel zin in de opdracht en zetten ze zich niet volledig in. Dan klinkt de muziek niet goed	A: Dan hebben ze niet zo veel zin, maar omdat ze hier op school zitten en dan gaan ze er een beetje achteraan hangen weet je wel. En dan gaan ze zich niet voor de volle 100 % inzetten en dan klinkt het gewoon kut.
20	Hm. Herken je dat?	20		B: Ja, ja. Je merkt wel op school zit je met verschillende projecten zeg maar en als je met sommige dingen zit je bij een clubje en dat gaat het effe lekker en dan komt er ook meestal wel wat uit. Dan is het ook lekker spelen. Soms zit je ook, merk je gewoon, moet je zo'n schraal nummer spelen waar je geen zin in hebt, ja dat merk je ook wel dat je dat met veel minder intentie speelt dan iets waar je wel zin in hebt en wat gewoon lekker voelt.
21	Ja. En wanneer heb je zelf ergens zin in			B: Ja dat is het moment denk ik. Als ik wakker word met een ontzettende kater en ik kom hier aan dan heb ik bij wijze van geen zin om heavy trash metal aan mijn hoofd te hebben. A: Ja dat kun je nooit echt van te voren zeggen van ik heb daar wel en daar geen zin in. G: Ja.
22	Nee maar heeft het bijvoorbeeld ook te maken met dat je een opdracht krijgt van de docent die al helemaal vast ligt of dat je zelf een nummer mag kiezen, dat je zelf de mensen mag kiezen.			B: Hangt er van af wat ze op geven. G: Ja precies. B: Het is niet bij voorbaat dat we iets minder leuk vinden als de

				docent een kant en klare opdracht geeft want als die opdracht aansluit op wat je leuk vindt ja dan is er geen verschil in of dat je dat zelf aangeeft.
23	Hm hm. In hoeverre willen jullie dan zelf kunnen bepalen dat je zelf eh, dat wat je doet. Welk nummer je speelt of welk genre.	21	Zelf-Eigen inbreng- Prettig om zelf te bepalen welke nummers je speelt en ook in opdracht te krijgen van school	A: Ja ik vind dat op zich wel fijn dat dat een beetje van allebei is nog want..
		22	Zelf-Eigen inbreng- Prettig om zelf te bepalen welke nummers je speelt en ook in opdracht te krijgen van school	C: Ja precies.
		23	Zelf-Eigen inbreng- Prettig om het ene moment zelf te jammen en uit te proberen en andere moment studeren op een nummer die hebt gekregen van school	A: We hebben nou gewoon elke week dat we een nummer moeten instuderen en dat moeten we dan voorspelen voor de docenten en ook eh, de helft van de week moeten we gewoon in ons schoolbandje gewoon muziek maken, onze eigen nummers schrijven. Dus ik vind het fijn dat het gewoon van allebei is, dat je gewoon echt gewoon moet studeren thuis, van dat en dat nummer moet gewoon klaar en de andere dag zit je dan in zo'n hok een beetje met z'n allen eh een beetje te jammen, een beetje uit te proberen.

24	Ja. En als jullie zo een beetje aan jammen zijn, aan het uitproberen zijn is er dan ook zo'n moment van flow?	24	Zelf-Flow ervaren- Flow ervaring tijdens jammen	B: Ja absoluut.
		25	Zelf-Flow ervaren- Flow ervaring tijdens jammen	C: Ja.
25	Kun je eens vertellen?	26	Zelf-Feedback- Liepen vast met de band tijdens een repetitie. Bandcoach kwam langs en gaf tips, toen viel alles op zijn plek	B: Ehm . Ja ik zit toevallig bij ... in de band en we hadden laatst, hadden we wel wat dingen, hadden we wat opzetjes gemaakt waarvan we wisten ja er zit wel iets heel vets in en toen gingen we alles spelen zo achter elkaar en toen kwam er nog niet uit wat we in ons hoofd hadden. Toen kwam de bandcoach langs die heeft effe geluisterd en zo van nou probeer dit en dit eens. En wat dingen geprobeerd en uiteindelijk klopte dat precies. Ja dan is dat klaar dan ga je dat spelen, dan voel je allemaal van oh yes we hebben al die dingen valt op zijn plek zeg maar.
26	Ja.	27	Zelf-Feedback- Feedback van bandcoach zorgde ervoor dat de band weer vooruit kwam, gevolg een flow ervaring. De wil om het 10 keer achter elkaar te spelen. Dat is lekker	B: En dan kom je meteen in een flow van, dan wil je echt tien keer achter elkaar spelen. Dan is gewoon lekker eh .

27	Ja. Dan smaakt het eigenlijk naar meer?	28	Zelf-Flow ervaren-Smaakt naar meer	B: Ja.
		29	Zelf-Flow ervaren-Smaakt naar meer	C: Ja.
		30	Zelf-Flow ervaren-Smaakt naar meer	A: Ja.
28	En en op dat moment ging het dus ook wel wat beter omdat er een docent langs kwam om jullie feedback te geven.	31	Zelf-Feedback-Voordat de bandcoach langs kwam liep de band vast	B: Ja want je merkt echt gewoon voordat die gast langs kwam van shit we lopen vast. Nou dan kijk je een keer rond, dan zit iedereen een beetje zo gaar op zijn stoel voor zich uit te staren. Een beetje te frunniken aan zijn instrument.
29	Hm hm.	31.1	Zelf-Feedback-Na het ontvangen van de feedback lukte alles weer, gevolg met grote glimlach knallen	B: En dan ja als dan alles weer lukt dan sta je met z'n allen met een grote glimlach weer in dat hok te knallen.
30	Ja.	31.2	Zelf-Feedback-Na het ontvangen van bruikbare feedback ineens in de flow	B: Dus ik denk dat je daar dan, dat je dan op ineens in de flow zit of zo.
31	Ja., heb jij ook wel eens zo'n moment?	32	Zelf-Eigen inbreng-Enthousiast over ideeën die aangedragen	C: Eh ja, eh ja, ik heb eigenlijk gewoon precies hetzelfde eigenlijk als er gewoon ideeën komen en zo dan en je bent er enthousiast over

			worden dan gaat het vanzelf	dan is het gewoon ja dan gaat het eigenlijk vanzelf.
32	Hm hm.			C: Allemaal. Dus.
33	En wat jij dan aan het doen bent kost dan niet meer zoveel moeite of dat wel?			C: Nee, helemaal niet.
34	Nee?	33	Zelf-Flow ervaren- Het gaat vanzelf. De activiteit kost geen moeite	C: Dan gaat het eigenlijk gewoon ja vanzelf.
35	Ja oké. En hoe zit het dan met jullie concentratie als je zo'n moment hebt?	34	Zelf-Concentratie- Tijdens flow niet geconcentreerd	B: Volgens mij ben je helemaal niet geconcentreerd.
36	Hm hm.	35	Zelf-Concentratie- Als je in een flow zit ben je niet heel geconcentreerd bezig met wat je aan het doen bent	B: Als je heel geconcentreerd bent dan ben je eigenlijk echt iets aan het doen van oh ik ben heel erg geconcentreerd, ik moet dit, dit en dit doen. C: Klopt.
		36		
		35.1		B: Terwijl als je echt in een flow zit dan ben je niet heel geconcentreerd bezig met van wat je aan het doen bent.
37	Hm hm.			C: Nee.

		35.2	Zelf-Concentratie-Er is tijdens flow wel een concentratie in jezelf maar niet gericht op de activiteit	B: Je bent wel in jezelf geconcentreerd denk ik, maar niet zo zeer op wat je aan het doen bent denk ik.
		36	Zelf-Concentratie- Als je in die flow zit gaat het meer automatisch	A: Ja ik denk dat als je in die flow zit dan gaat het meer automatisch.
		37	Zelf-Concentratie- Als je in die flow zit gaat het meer automatisch	B: Ja.
		37.1	Zelf-Concentratie- Als je in die flow zit gaat het meer automatisch	C: Ja.
38	Ja, oké. Dus wat je eigenlijk zegt is dat dat je hebt wel de focus op wat je aan het doen bent, maar niet perse of je vingers nou daar geplaatst worden (maakt een gebaar. Ja ik speel geen gitaar dus ik weet het niet.			A: Ik had zo geloofd dat je gitaar zou spelen.
39	(lacht). Ja echt he. Maar dat je gewoon lekker aan het spelen bent en dat je ervan geniet.			B: Ja.
40	Maar dat je niet zozeer bezig bent met speel ik het wel goed. Is de techniek wel goed.	37	Zelf-Flow ervaren- Tijdens flow minder de focus op wat je precies aan het doen bent	B: Wat ik precies aan het doen ben.

		38	Zelf-Flow ervaren- Tijdens flow minder de focus op wat je precies aan het doen bent	C: Ja precies.
		39	Zelf-Flow ervaren- Tijdens flow minder boeiend of je technisch goed speelt	A: Nee dat vind ik dan minder boeiend.
41	Oké. En hoe komt dat dan dat je dat los laat?	40	Zelf-Evenwicht tussen eigen vaardigheden en activiteit-Als je op je niveau speelt kun je het los laten	B: Ja ik denk wel dat, toen dat filmpje afgelopen was zei je wel van dat je eh , een vereiste is wel om in die flow te zitten is dat je niet boven je niveau zit of zo.
42	Ja moet niet he, dat heeft iemand onderzocht en dat is er uit gekomen.	40.1	Zelf-Evenwicht tussen eigen vaardigheden en activiteit-Als je ver boven je niveau speelt gaat het spelen niet vanzelf	B: Ja ik denk dat dat wel belangrijk is. Want als je iets moet spelen wat ver boven je niveau is dan kun je, ja dat kan niet dat je dat op eens toevallig, zeg maar zonder, dat dat eenmaal kan. Dat kan gewoon niet.
43	Hm hm.	40.2	Zelf-Evenwicht tussen eigen vaardigheden en activiteit-Als je op je niveau speelt kun je ineens in een flow zitten doordat je niet na hoeft te denken. Het spelen gaat	B: Terwijl als je op je niveau iets doet ja dan kun je ineens in een flow zitten dat je niet nadenkt over wat je precies doet omdat je dat toch wel kan. Alleen ja dan gaat het vanzelf.

			vanzelf	
44	En kun je je dan op een gegeven moment gaan vervelen?	41	Zelf-Einde flow- Tijdens flow kun je wakker worden	B: Nee, je kunt wel wakker worden zo (knipt in zijn vingers).
45	En hoe word je wakker?, hoe word jij wakker?			C: Ehm..
46	Hoe word je nu wakker? (lacht).			B: Koffie. C: Nee ik drink niet zoveel koffie.
47	Hm. Als je zo'n moment zit dat je lekker aan het spelen bent en ineens ta ben je er weer.	42	Zelf-Einde flow- Weet niet goed hoe dat gaat. Ineens besef je je dat je lang bezig bent met spelen	C: Ja ik weet eigenlijk niet echt hoe dat gaat eigenlijk. Dat is gewoon ineens zo van oh ben ik al zo lang bezig of zo.
48	Maar haalt iemand je er uit? Of jij bijvoorbeeld he, jij vertelde, eh, dat je aan het spelen was, je ging gewoon uren door en ineens dacht je de volgende dag van zo mijn hand is onder het bloed.	43	Zelf-Einde flow-Een fout maken tijdens het spelen brengt je weer terug in de realiteit	A: Ik heb wel eens zo moment gehad was ik aan het spelen van die hele irritante lijntjes weet je wel, maak ik een gruwelijke fout en dan denk ik oh shit die is heel erg fout en dan ben ik ineens weer terug in de realiteit of zo.
49	Ja. Dus door wat je zelf aan het doen bent dat het even mis gaat?			A: Ja.
50	Oké. Dus net als die man die dan valt. Gisteren hoorde ik iemand die had het over long boarden? Kennen jullie dat?			A: Oh ja. B: Ja, ja. C: Ja.
51	En dat vond ie zo lekker om te doen, maar als het stoplicht dan op groen of eh op rood stond dan was ie er ook zo paf (knipt in vingers) ineens er uit.			A: Ja dat is maar goed ook.

52	(Lacht). Nee, ja dat klopt.			B: Ja anders gaat het niet goed.
53	Ja dat klopt, dat is ook maar goed ook. Maar hoe hebben jullie dat bijvoorbeeld als je aan het repeteren bent, hier op school. Want je vertelde net, eigenlijk alle drie wel dat je wel in een flow kunt zitten, wat kan er dan voor zorgen dat je er uit bent? Ik snap dat dat even moeilijk is om dat terug te halen, zo van ja wat is dat nou eigenlijk? Maar dat kan bijvoorbeeld zijn dat iemand binnen loopt..			B: Ja. C: Ja dat wilde ik net precies zeggen.
54	Of iemand in de groep die eh gaat vervelen of dat je zelf inderdaad (onverstaanbaar)	44	Zelf-Einde flow-Als iemand de ruimte binnen komt tijdens het repeteren	C: Als iemand binnen loopt.
55	Als iemand binnen loopt.			C: Ja dan is het vaak zo van oh ja.
56	Wakker?			C: Ja.
57	Ja. En wat vind je daar nou van?	45	Zelf-Einde flow-Iemand de ruimte binnen komt hoort erbij. Dat kan gebeuren	C: Ehm... A: Ja ik denk, dat hoort er gewoon af en toe bij weet je wel.
		46	Zelf-Einde flow-Iemand de ruimte binnen komt hoort erbij. Dat kan gebeuren	C: Ja.
			Zelf-Einde flow-Dat er een bandcoach binnen komt lopen hoort erbij	A: Hier op school lopen 90

		45.1		mensen muziek te maken en als er iemand verdwaalt is en die loopt de verkeerde ruimte binnen of er komt ineens zo'n bandcoach binnen wandelen.
58	Ja.			A: Dat hoort er gewoon bij weet je.
59	Ja dat hoort er gewoon bij, dat snap ik. Maar hoe ervaar jij dat? Als je dan lekker aan het spelen bent.	47 48	Zelf-Einde flow- Iemand de ruimte binnen komt is wel balen Zelf-Flow ervaren- Als we goed op gang zijn, spelen we gewoon door. Die persoon moet wachten totdat we klaar zijn	A: Ja meestal. C: Dan is het wel balen eigenlijk. A: Ja meestal als als we dan echt goed goed op gang zijn weet je wel dan spelen we toch wel gewoon door. Dan moet ie maar effe wachten totdat wij klaar zijn.
60	Hm hm.	48.1		A: Dan mag ie wel gaan zwaaien weet ik veel wat, we spelen toch wel door.
61	Ja.	48.2	Zelf-Flow ervaren- Laat zich niet snel afleiden	A: Ik laat me meestal niet zo snel afleiden door dingen die dan binnen komen of zo.
62	En hoe komt dat, dat jij je niet zo laat afleiden?	48.3	Zelf-Flow ervaren- Heeft eigenlijk gewoon een beetje schijt aan anderen op dat moment. Laat mij maar lekker	A: Ja, een beetje lomp gezegd, ik heb eigenlijk gewoon een beetje schijt aan. Ik ben aan het spelen, laat mij maar lekker spelen.

			spelen	
63	Hm hm. Maar heb je dat bijvoorbeeld ook met de wiskunde les?			A: Ehm...
64	Dat je denkt van ja eh ik ben nu mijn sommen aan het maken, laat me nou maar lekker mijn sommen maken.			A: Ja ik probeer probeer meestal wel met een ding tegelijk bezig te zijn, weet je wel.
65	Hm hm. En hoe is dat voor jullie?	49	Zelf-Flow ervaren- Tijdens wiskundeles in flow komen	B: Ik kan bij wiskunde in een flow komen.
66	Echt waar?	49.1	Zelf-Flow ervaren- Vindt wiskunde echt te gek	B: Ja, ja, dat vind ik echt te gek.
67	Vertel, daar ben ik heel benieuwd naar.	49.2		B: Nou dan heb je zo'n, kregen we zo'n ding en dan heb je..
68	Zo'n ding, wat is zo'n ding?	49.3		B: Of ja dan krijg je een opdracht en dan zegt ze ja als je dat af hebt dan kun je gaan weet je wel.
69	Dat zegt de docent, ja.	49.4	Zelf-Flow ervaren- Krijgt opdracht van de docent. Super gaaf als zo'n som klopt	B: Ja. En en en dan ga je dat zo maken en dan ja ik vind dat dan super gaaf als zo'n som dan klopt.
70	En wat vind je daar zo gaaf aan?			B: Ja gewoon, dat je zo begint met

		49.5		iets en dan kijken en dan ga je in je hoofd iets berekenen en dan komt er iets uit en dan zie je dat zo en dan wauw dat klopt.
71	Ja.	49.6 50		B: En dan ga je zo naar de volgende en volgende. Over die flow gesproken ik had dat toevallig vorige week, was het opeens zo van oh het is tijd, oh oh relaxed.
72	Ja, zonder dat je het in de gaten hebt.	51		B: Ja volgens mij zit je dan in een flow als iemand iets zegt en dan zo van wow.
73	Hm hm. heb jij dat ook met wiskunde?			G: (Lacht).
74	(lacht).			G: Met wiskunde niet nee, maar. Ehm nee niet echt eigenlijk.
75	Hm. He en we hadden het net over die concentratie dat je daar eigenlijk niet in gelooft dat je dan helemaal in die concentratie bent, omdat je dan juist niet in die flow bent. Bedoel je daar dan mee dat je je zo bewust bent van jezelf dat je dan juist niet in die flow kan raken?	52	Zelf-Concentratie-Je zit niet in een flow als je te bewust bezig bent met je gitaar	B: Ja als je je te bewust bent van wat je, ja van je gitaar zeg maar, op je hals aan het spelen bent, als je daar te bewust mee bezig bent dan zit je niet in een flow, denk ik.
76	Hm hm. En als je niet in een flow zit, wat dan?			B: Dan kun je ook prima spelen.
77	Hm. Hm. Oké. En eh als jullie een beoordeling hebben he, jullie moeten wel eens spelen voor eh voor de docenten denk ik?			B: Ja.
78	En is er dan ook ander publiek bij?			B: Ja, paar keer per jaar hebben

				we zo'n voorspeelavond.
79	Oké. En hoe zit dat dan? Denk je dat je wel eens flow hebt ervaren?	53	Zelf-Flow ervaren- Wel eens flow ervaren tijdens een beoordeling op school	A: Oh absoluut.
		54	Zelf-Flow ervaren- Wel eens flow ervaren tijdens een beoordeling op school	B: Ja.
		55	Zelf-Flow ervaren- Wel eens flow ervaren tijdens een beoordeling op school	C: Ja.
80	Ja? Vertel eens want dat vind ik dan wel interessant omdat je misschien toch op een andere manier daar staat, omdat je wordt wel beoordeeld.	56	Zelf-Flow ervaren- Tijdens een beoordelend optreden ging ik helemaal los. Zelf-Na flow-Na afloop vroeg ik mezelf af wat ik allemaal gedaan heb en wat er is gebeurd	A: Ja want dat was, effe kijken , eind vorig jaar, had ik ook zo'n bandje en hadden we ook zo'n optreden en ik dacht ja ik ga er vol gas helemaal voor weet je wel. Ik ging eh , ik ging helemaal los en helemaal headbangen en over dat podium zwalken en dansen en doen en toen was ik klaar en dacht ik jeetje wat heb ik allemaal gedaan, wat is er allemaal gebeurd?
81	Ja.	56.1	Zelf-Na flow-Kon bijna niet geloven dat ik dat zelf had gedaan	A: Ik, ik, kon gewoon bijna niet geloven dat ik dat zelf had gedaan weet je wel.

82	Ja en hoe, wat maakte dat je dat zelf bijna niet kon geloven?	57	Zelf-Flow ervaren- Als ik kei hard aan het spelen ben dan ben ik een heel ander persoon en denk ik er niet bij na	A: Ja omdat, ja, als ik gewoon echt hard aan het spelen ben, gewoon een beetje headbangen en zo, dan ben ik een heel ander persoon of zo.
83	Ja.	58		C: Dan denk je er ook niet bij na. A: Nee dan denk ik van ja..
84	Waar denk je niet bij na?	58.1	Zelf-Flow ervaren- Alles gaat vanzelf	C: Nou wat je allemaal doet. Dat gaat gewoon vanzelf of zo.
85	Maar hoezo gaat dat vanzelf?	59	Zelf-Flow ervaren- Als je muziek maakt dat voel je door je rug, je wervels, dan gaan je schouders zo bewegen	B: Maar als jij gaat headbangen is niet dat je gaat bedenken ik ga nou headbangen. G: Nee precies. B: Dat is gewoon als je muziek maakt dat voel je door je rug, je wervels, dan gaan je schouders zo bewegen weet je wel.
86	Ja. Dus je zit dan zo in het moment?	60 61		B: Ja. C: Ja eigenlijk wel.

87	En dat daar docenten zijn die jullie aan het beoordelen zijn, maakt dat dan iets uit?			A: Ja soms wel en soms niet. Tegen mij zeiden ze dat ik gewoon te wild bewoog en dat ik bijna de zangeres van het podium af douwde, ja. Ja dat was misschien een beetje overdreven.
88	Oké dat is dan de feedback die zij geven maar ik bedoel meer dat moment dat je hebt van oh ik word nu bekeken en eh ik word beoordeeld. Maakt dat iets uit?	62	Zelf-Flow ervaren- Beoordeling en bekeken worden geen invloed op de ervaring. Daar denk je niet aan	C: Daar denk je niet aan denk ik.
89	Denk je daar niet aan?	63	Zelf-Flow ervaren- Mate van zelfverzekerdheid is van positieve invloed op flow ervaring	G: Nee. B: Nou ik denk dat het van af hangt van hoe goed je je, hoe verzekerd je bent van wat je speelt .
90	Hm hm.	63.1	Zelf-Flow ervaren- Als je vooraf zeker bent en 100% achter je band staat ga je meer in het moment zitten	A: Meestal kan je van te voren een klein beetje je kansen inschatten weet je wel. Ja als je denkt van ik heb nou echt een hele vette band waar je ook echt 100 % procent achter staat dan ga je er ook veel meer inzitten.
91	Hm hm. En kan ik daaruit halen dat het belangrijk is de mensen om heen, dat je daar lekker mee kunt spelen en dat je ook zeker bent van wat je aan het doen bent?	64	Zelf-Flow ervaren- Bandleden waar je lekker mee kunt spelen positieve invloed op flow ervaring	C: Oh ja zeker.

		65	Zelf-Flow ervaren- Bandleiden waar je lekker mee kunt spelen positieve invloed op flow ervaring	B: Ja.
		66	Zelf-Flow ervaren- Als je mensen om je heen kunt vertrouwen dan kun je veel lekkerder spelen	A: Als je de mensen om je heen kunt vertrouwen dan kun je ook veel lekkerder spelen.
92	Hm hm. En wat bedoel je met vertrouwen?	66.1	Anderen-Flow ervaren-Anderen muzikanten die niet lekker met de muziek mee kunnen spelen houdt de flow af en toe een beetje tegen	A: En ja bijvoorbeeld, ik ben dan zelf bassist en als je dan een drummer hebt die er constant naast mept ja dan ik ook niet lekker spelen weet je wel. A: Ja is een heel extreem voorbeeld, dat heb ik helemaal niet meegemaakt hier maar kijk het kan wel eens gebeuren dat je van die muzikanten in je band hebt die die gewoon echt niet lekker met met de muziek mee kunnen spelen.
93	Hm hm.	66.2		A: En dat houdt gewoon echt de flow een beetje tegen af en toe.
94	Hm ja, oké. We hadden het net over iets wat ... zei dat het belangrijk is dat wat je aan het			B: Ja, ja.

	doen bent, dat je dat ook lekker kunt, he dat het niet te moeilijk is.			
95	Ehm maar wanneer zorg je er voor dat je toch weer uitgedaagd wordt? Want als je maar de hele tijd in je comfort zone blijft..			B: Nee oké.
96	Wat wat daagt jullie uit? Hoef niet perse hier op school he, gewoon buiten school.	63	Zelf-Uitdaging-Nummers luisteren die je nog niet kunt spelen	B: Ja je luistert toch naar dingen die je ontzettend gaaf vindt maar nou nog niet kan spelen. Er zitten natuurlijk ook heel veel dingen tussen, stappen of zo. Zo hoop je uiteindelijk wel dat je na een tijdje zeg maar dat nummer wel kan spelen.
97	Hm hm. En hoop je dat of ga je er mee aan de slag?	63.1		B: Nee daar ga ik wel gewoon mee aan de slag.
98	Hm hm.	63.2		B: En als je er helemaal in vast loopt dan ga je gewoon met een andere verder.
99	Ja. Hoe is dat voor jullie? Behalve hetzelfde.			A: Eh effe denken hoor.
100	Wat kan jou uitdagen? Wat prikkelt jou?	64	Zelf-Uitdaging-De drang om nieuwe dingen te leren	C: Ik denk toch de drang om nieuwe dingen te proberen en zo gewoon, als je iets hoort en je denkt van oh dat vind ik vet en dan wil je dat ook zeg maar.
101	Ja -En waarom wil je dat?			C: Ehm...
102	Ja (lacht).			C: (Lacht). Ja dat is een goede vraag.
103	Heb je daar wel eens over nagedacht, waarom wil ik dat			C: Nee eigenlijk niet.

	eigenlijk?			
104	Nee.	65	Zelf-Motivatatie-Het is te gek om muziek dat je heel vet vindt klinken zelf te kunnen maken	B: Ja dat is gewoon omdat je het heel vet vindt klinken, dat je dat ook te gek vindt om dat zelf te kunnen maken.
105	Hm hm.			B: Denk ik.
106	Zijn jullie anders gemotiveerd wanneer je eh een beoordeling krijgt, of als je iets moet afmaken voor school? Deadline. Anders gemotiveerd dan wanneer je gewoon lekker aan het repeteren bent?	66	Zelf-Motivatatie-School-Mate van motivatie ligt aan de situatie	C: Dat ligt ook aan de situatie denk ik.
107	Hm hm.	66.1		C: Gewoon ook weer, ja als je een goede band hebt en zo en ja het gaat allemaal lekker dan denk ik daar niet zo bij na dat daar leraren staan te beoordelen.
108	Hm hm. Dus het heeft ook te maken met wat daar om heen gebeurt?	67		G: Ja.
109	Met wie je samen speelt. En ook wat de inhoud van de opdracht is?	68 69	Zelf-Motivatatie-Mate van motivatie hangt af met wie je samen speelt en inhoud van opdracht Zelf-Motivatatie-Mate van motivatie hangt af met wie je samen speelt en inhoud van opdracht	C: Ja. B: Ja.
110	Hm. En maak je wel eens hier op school mee dat je iets moet doen			B: Ja.

	voor school, ik zeg ook moet, waarvan je denkt getver daar heb ik helemaal geen zin in?			A: Ja. G: Ja.
111	En dan? Wat doet dat met je?			G: Ja dan moet je gewoon.. A: Ja ik zet meestal een knop om weet je. G: Gewoon je er over heen zetten en eh ja. A: Ik betaal gewoon schoolgeld hiervoor, die dingen horen er gewoon bij weet je.
112	Ja dat weet ik, dat begrijp ik en ook die knop omdraaien en zo van nou we doen het maar gewoon want we moeten het toch halen.			A: Ja.
113	Dat snap ik wel maar wat doet dat met je zelf met jou gevoel, hoe sta jij daar dan?			A: Ja weet je het is toch muziek maken meestal en als het nou echt een heel stom vervelend nummer is, ja dat is dan jammer. De volgende keer beter. B: Ja. G: Ja.
114	Ja is dat zo makkelijk?			B: Je hebt ook wel vaak nummers, daar loopt je nou wel heel vaak tegen aan dat je nummers krijgt opgeven waarvan je denkt ah jezus daar heb ik echt geen zin in, vind ik echt geen reet aan. En als je em dan gaat spelen, dat je dan, vind je het nog steeds geen echt leuk nummer of zo, maar om te spelen is het, kom je er een beetje achter van he als die klik er in zit dan is het wel lekker om te spelen.
115	Hm hm.			B: En op dat moment vind je dat gewoon leuk muziek maken.
116	Hm hm. Oké. En he is het doel altijd voor jullie duidelijk waar jullie mee bezig zijn?	71	Zelf-Doel-School- Vaak is het doel van de activiteit duidelijk	B: Vaak wel ja.

		72	Zelf-Doel-School- Denk het dat het doel duidelijk is van de activiteit	C: Ja denk het wel.
117	Vaak wel. Wanneer niet? Dus eh kan van alles zijn he, bijvoorbeeld wat je hier aan het doen bent.	73	Zelf-Doel-School- Vakken buiten muziek om zijn meestal vaag	B: Ja dingen buiten muziek om maken zijn meestal wel vaag.
		74	Zelf-Doel-School- Vakken buiten muziek om zijn vaag	C: Ja die zijn wel vaag.
118	Ja?			B: Ja.
119	Dus vaag je bedoelt dat het doel niet helemaal duidelijk is?	75		B: Ja.
120	En wat doet dat dan met jou?	76	Zelf-Doel-School- Wanneer doel niet duidelijk is raak je daardoor soms minder gemotiveerd	B: Ja soms word je een beetje minder gemotiveerd.
121	Hm hm. Hoe zou je dat anders willen zien?	77		A: Gewoon meer duidelijkheid.
		78		B: Ja.
		77		A: Want we hebben best vaak gehad dat we heel laat te horen kregen ja de les gaat niet door. Zitten we al een half uur te

				wachten.
122	Oh ja. En eh..	79		B: Ja ik denk ook dat het belangrijk is, vooral hier, omdat de gemiddelde leeftijd volgens mij bij ons is ja 18,19,20. Maar ik denk dat het gewoon belangrijker is als ze hier een schoolse structuur ingooien gewoon.
123	Waarom denk je dat dat belangrijk is?	80		B: Omdat het gewoon een soort losgeslagen dieren tuin is. Bij vooral de vakken zeg maar, kijk muziek maken gaat altijd wel goed maar die andere dingen ja.
124	Welke dingen dan? Want ik weet daar niks van he.	81		B: Oh ja, ja goed wat we nou aan het doen zijn zeg maar. Eh hebben we allemaal project groepjes en de een moet een festival organiseren en allemaal, zo heb je verschillende groepjes. Maar ik denk dat als je daar nou rond loopt, ik denk dat 90 procent facebook aan het bekijken is.
		82		C: Ja dat weet ik wel zeker.

125	Ja. En hoe komt dat dan? Kunnen jullie dat eh. Hoe denk je dat dat komt, dat het een losgeslagen dierentuin is of zo op dit moment? Dat mensen niet aan het doen zijn wat ze eigenlijk horen te doen.	83		B: Worden niet bewust genoeg gemaakt. Er zijn niet genoeg consequenties hier denk ik. En dan is het zo van ja er zijn twee docenten maar die zitten er niet dik boven op. En dan, iedereen denkt eigenlijk van er zijn niet echt consequenties, mwa
		84		ik heb er geen zin in dus ga ik, het is voor mij niet helemaal duidelijk, ik heb er geen zin in, nou dan ga ik gewoon op facebook zitten.
126	Hm hm. Hoe kijken jullie daar tegen aan?			C: Ja is eigenlijk niks meer op aan te merken.
127	(lacht). Jij bent het er gewoon mee eens?	85		C: Ja precies zoals hij zei.
128	Dus het zou fijn zijn als er wat duidelijke richtlijnen zijn?	86		C: Ja precies.
129	Of is er nog meer waardoor dat komt dat mensen niet aan het doen zijn wat ze aan het doen zijn?	87		C: Ja ik denk vooral dat ze niet precies weten wat ze moeten doen en zo, ja.
		88		Omdat het ook niet zoveel uitmaakt als je, zoals ... al zei, er zijn geen duidelijke consequenties van als je op facebook zit of zo. Ja, ze zeggen wel een keer van he doe is niet, maar voor de rest is het zo, dan lopen ze weer weg.

130	(lacht). Ja.	89		B: Ja dat is niet helemaal zo vind ik. Je kunt wel zeggen ja het is niet duidelijk wat ik moet doen, maar voor mij is het ook niet duidelijk en dan ga ik gewoon kijken van ja wat kan ik doen.
131	Hm hm.	90 91		C: Ja dat is eigenlijk ook wel zo. B: Ja misschien is dat als je iets ouder bent weet je wel. Maar ja, oh ik weet niet wat ik moet, laptop hup facebook of gewoon niks doen of wat dan ook.
132	Ja, ja. Maar wat zorgt er bij jou dan voor dat je dan toch wel, behalve dat je dan wat ouder bent he, dat je dan toch wel aan de slag gaat, gaat uitzoeken hoe het dan wel moet?	92		B: Ja omdat ik me anders wel heeeeel nutteloos voel.
133	Ja.	92.1		B: Dan voel ik me echt zo van ja jezus wat doe ik hier. Dan ga ik liever thuis zitten, iets anders doen of wat dan ook.
134	Hm hm. En jij?			A: Ja dat vind ik eigenlijk ook wel. Als ik ook mensen op aan spreek van he je doet niks, ik wil er toch wel voor zorgen dat het niet aan mij ligt weet je wel. Hebben we tenminste wel iets gedaan en als de rest nou op zijn flikker krijgt, ja dat is niet mijn probleem.
135	Nee. Oké. He hoe zit het met de feedback? In hoeverre vinden jullie belangrijk om iets terug te krijgen van de docent, van het publiek, van je klasgenoten?	93	Zelf-Feedback- Belangrijk om feedback te ontvangen van	C: Ja dat vind ik wel belangrijk ja.

			docenten, publiek, klasgenoten	
136	En wat vind je dat belangrijk aan?	94	Zelf-Feedback-Van belang zodat je weet hoe je er voor staat en wat beter kan	C: Ja dan weet je gewoon hoe je er voor staat en dan ja, wat er beter kan en ja dat soort dingen.
137	Hm. Hm hm.	95		C: Ja anders is het zoals jij ook al in het begin zei, anders is het zo dat je op het laatst krijgt te horen ja dat was niet goed en zo had het eigenlijk moeten en zo.
138	Ja.	96		C: Dus ja een beetje richtlijnen.
139	Dus je vindt het wel fijn om tijdelijk, of tijdig, dus niet aan het einde van een periode maar wel als je, ook zoals jij toen net zei van dan waren we aan het spelen en het lukte niet, komt er een coach binnen en die geeft dan even wat punten, werk daaraan en dan ineens whop, gaat het eh weer vooruit.	97	Zelf-Feedback-Prettig om tijdens een opdracht feedback te ontvangen	B: Ja.
		98	Zelf-Feedback-Prettig om tijdens een opdracht feedback te ontvangen	C: Ja.
140	Ja. Hoe is dat hier met de feedback? Je mag trouwens alles zeggen he. Alles is anoniem he. Vertrouwelijk zeg maar dus eh.			A: Maar je hebt ook al een paar keer onze namen genoemd.
141	Ja maar dat is alleen voor mij he. Daarna vernietig ik die opnamen.			A, B, C: (Lachen).

	Ik maak daar een transcript van maar met piep, geen namen.			
142	Dus dan weten jullie dat, ik bedoel eh ja brand maar los (lacht). Wat was mijn vraag ook al weer?			A: Over feedback.
143	Oh ja hoe de feedback hier is. Wat vind je ervan?	99		A: Ik vind het wel gewoon heel fijn om dan eh soort van bevestiging te krijgen of zo weet je wel.
		100		G: Ja.
144	Hm hm. Maar hoe is die hier op school, die feedback?	101		B: Wisselend. A: Ja dat ligt een beetje aan de docent.
145	Ja vertel eens, geef eens een voorbeeld.	102		A: Ja we hebben bijvoorbeeld met die bandcoaches.
146	Hm hm.	102.1		A: Op een dag lopen er een stuk of drie van die gasten rond. De een zegt ja is helemaal geweldig wat je doet, niks niks meer aan veranderen en is prima zo. En dan komt er een andere van ja ik zou dit en dit eens veranderen maar voor de rest helemaal goed en dan komt er weer een andere binnen en die zegt van ja je moet dat couplet schrappen en dat refrein moet anders en dat moet anders en dat moet anders. Dan denk ik what the fuck moeten we nou doen. Ja kun je ook denken van we kunnen ook gewoon eigenwijs doen en gewoon gewoon zeggen

				we veranderen helemaal niks, bekijk het maar. En van de andere kant kunnen we het misschien een klein beetje aanpassen maar ik vind het wel een beetje lastig om dan ja, om dan een beetje, beetje de goede mening eruit te pikken. Ja wie heeft nou het meeste gelijk en wie loopt er nou de meeste onzin uit te kraaien.
147	Ja. En hoezo komen er dan drie verschillende personen langs?	102.3		B: Ja er zijn van alle disciplines lopen er meestal mensen rond.
148	Oké. Dus die komen allemaal vanuit hun eigen discipline feedback geven?			B: Ja in principe wel.
149	Hm hm. En wanneer is de feedback goed voor jullie? Wanneer heb je er echt iets aan?	103	Zelf-Feedback-Goed op het moment dat feedback onderbouwd is	B: Als ie onderbouwd is. Of of onderbouwd dat dat eh eh ja dat je er iets mee kan.
150	Ja. En wanneer kun je er iets mee?	104	Zelf-Feedback-Goed als we onszelf in de feedback kunnen vinden en het een goed effect in de muziek heeft	A: Ik denk dat als als we onszelf er in kunnen vinden in de kritiek. Ik zou dit en dit aanpassen en als je dan denkt van jaha hij zou nog wel eens gelijk kunnen hebben en als het ook echt gaat werken ook, als de muziek daardoor beter wordt, dan heb je wel goede feedback gehad. En als je gaat aanpassen en het klinkt alleen maar slechter dan denk je what the fuck hebben we onze tijd aan zitten verdoen.
151	Ja. Maar in jullie vak heeft natuurlijk ook veel met smaak te maken he.			B: Ja tuurlijk.
152	Dat is altijd een beetje zo'n			A: Maar het heeft ook voor een

	afweging inderdaad.			groot deel met onze eigen smaak te maken. Wij maken de muziek.
153	En ook gewoon omdat jullie eigenwijs zijn natuurlijk.	105		A: Ja dat vind ik ook wel wel ook belangrijk eigenlijk. Want je wilt toch ook wel op gezonde hoogte een beetje eigenwijs blijven. Niet dat je tegen, ja overal tegen aan gaat schuppen maar wel dat je af en toe een keer zegt ja nee dit is mijn mening, jij hebt er niks mee te maken.
154	Ja. Hoe vinden jullie dat? Vinden jullie dat belangrijk om je eigen mening te hebben?	106	Zelf-Motivatatie-Doen waar je zelf achter staat	B: Ik vind sowieso wel dat je moet blijven doen waar je eh zelf achter staat zeg maar.
155	En als we even betrekken tot flow. Denk je dat dat belangrijk is om in de flow te raken?	107	Zelf-Motivatatie-Doen waar je zelf achter staat belangrijk om in de flow te raken	B: Ja absoluut.
		108	Zelf-Motivatatie-Doen waar je zelf achter staat belangrijk om in de flow te raken	C: Ja heel erg.
		109	Zelf-Motivatatie-Door te doen waar je zelf achter staat ga je beter spelen	A: Want ik denk, dan ga je ook beter spelen uiteindelijk.
156	Hm hm. Omdat je dan aan het doen bent waar je zelf achter staat.			A: Komt ook gewoon beter over dan. Dan speel je ook echt overtuigend meestal.

157	Ja. Oké. Nog een paar laatste vraagjes. Als jullie eh weer even terug denken aan het moment dat je flow hebt gehad en eh je bent daar dan weer uit want het is afgelopen, of het optreden is afgelopen of er komt iemand binnen lopen. Hoe kijk je daar dan op terug? Hoe kijk je terug op dat moment? Ik hoorde al van ja ik was helemaal vergeten, ik weet niet eens meer wat ik gedaan heb.			B: Ja dus eh. C: Ja dat heb ik ook heel vaak.
158	Hm hm.	110 111	Zelf-Na flow ervaren-Het voelt een beetje alsof je weer terug op aarde landt Zelf-Na flow ervaren-Het voelt een beetje alsof je weer terug op aarde landt	A: Ja ja het voelt voelt een beetje alsof je dan weer terug landt op aarde. B: (Lacht). C: Ja precies.
159	(Lacht). Ja.	112 113	Zelf-Na flow ervaren-Je bent gewoon in trance Zelf-Na flow ervaren-Je bent gewoon in trance	B: Volgens mij ben je gewoon in trance of zo. A: Ja.
160	Hm hm. En als je terug naar je naar wat je dan gespeeld hebt he of wat je gedaan hebt, heb je dan het idee dat je een stapje verder bent gekomen of dat je gelijk bent gebleven in in dat wat je kunt in die, in wie je bent of heb je zoiets van ja ik ben wel iets verder gekomen in mijn kunnen?	114	Zelf-Ontwikkeling-Na flow ervaring stijgende lijn in ontwikkeling	A: Ja, ja meestal zit er wel een stijgende lijn weet je wel dat kun je niet echt na..

		115	Zelf-Ontwikkeling- Denkt dat je altijd wel verder komt na flow ervaring	C: Ik denk dat je altijd wel verder komt.
		116	Zelf-Ontwikkeling- Het is niet zo dat je na een flow moment ineens een level verder bent	B: Het is niet na een flow moment dat je dan ineens een level up bent. C: Nee. (Lacht.) A: Het is geen super mario (lacht).
161	Nee? En als je een flow ervaring hebt gehad heb je dan zoiets van ja ik wil morgen weer?	117	Zelf-Na flow ervaren-Na flow ervaring verlangen om het weer te ervaren	A: Ja.
		118	Zelf-Na flow ervaren-Na flow ervaring verlangen om het weer te ervaren	B: Ja natuurlijk.
		119	Zelf-Na flow ervaren-Na flow ervaring verlangen om het weer te ervaren	C: Ja dat is sowieso.
162	Hoezo sowieso?	120	Zelf-Flow ervaren- Het voelt heel erg goed als je op het podium staat en dan wil je toch altijd meer	C: Ja het voelt gewoon heel erg goed en zo als je op het podium staat en zo en ja dan wil je toch altijd meer.

163	Hm hm. Wat zorgt er dan voor dat, he ik begrijp jullie heel goed he, maar ik wil het er toch even uit trekken. Wat zorgt er voor dat dat zo lekker zo goed voelt, op het toneel staan op het podium staan, dat je helemaal in je ding zit dat je niet eens meer in de gaten hebt dat je aan het headbangen bent, dat je er helemaal voor gaat. Wat zorgt er nou, hoe komt dat?	121 122	Het beseft dat je mensen bereikt met je muziek en dat voelt goed Zelf-Flow ervaren- Als je ziet dat het publiek en mensen op het podium aan het genieten zijn, heb je echt zo'n flow moment	C: Ik denk misschien dat je toch wel beseft dat je mensen bereikt of zo met je muziek en dat soort dingen en ja dat voelt gewoon goed. A: Ik denk gewoon ja als je ziet dat mensen in de zaal aan het genieten zijn, als mensen op het podium aan het genieten zijn, als je ziet dat iedereen gewoon ja gewoon precies hetzelfde gevoel heeft, ja dan heb je echt zo'n flow moment denk ik.
164	Ja en kan je zo'n flow moment, want je hebt dat ook gehad toen je thuis aan het spelen was, toch?			A: Ja-
165	En dan is er geen publiek waarvan je kan zien van ja die hebben het naar hun zin dus dan heb ik het ook naar mijn zin. Dus dan zit je ook in een flow moment zonder dat je publiek om je heen hebt. Wat, hoe komt dat dan? Hoe komt het dat het zo leuk is, dat het zo lekker is?	123 124	Zelf-Flow ervaren- Zonder publiek-Je smelt in je instrument Zelf-Flow ervaren- Zonder publiek-Zo gemotiveerd om iets te kunnen dat je er helemaal voor gaat en het leuk is	B: Dan smelt je gewoon in je instrument of zo. C: Ja ik denk dat dan, dat je zo gemotiveerd bent om iets te kunnen zeg maar dat je ook echt helemaal er voor gaat.
166	Hm hm-			C: Als het ware en dan ja-
167	Ja.	125	Zelf-Flow ervaren- Zonder publiek-Dat	C: Ja, dat je zo gedreven bent of

			je zo gedreven bent	zo.
168	Hm hm, oké.	126	Zelf-Flow ervaren- Een eerder gespeelde solo zou nu niet zo vet klinken omdat je niet in de flow zit, dan kun je dat niet benaderen	B: Ja ik heb ook wel gehad, wat ik vertelde zo'n solo.
169	Ja.	126.1		B: Waarom kwam ik daarop , dat werd toen opgenomen maar als ik die nou aanzet kan ik die ook niet mee spelen. Terwijl dat dat mijn eigen solo is.
170	Ja.	126.2		B: Dan klinkt ie niet zo vet als daar, want ja daar zat je wel in een flow en als je nu niet in een flow zit ja dan kun je dat gewoon niet benaderen
171	Ja.			A: Als je ergens aan het opnemen bent, is ja eh soms heb je gewoon dat het in een keer goed gaat en als je dat dan overnieuw moet doen dan lukt het gewoon niet meer.
172	Ja. Maar hoe komt dat dan dat jij ineens die solo ging spelen die je nou niet eens meer na kan spelen als of je daar iemand anders was of zo.	127	Zelf-Flow ervaren- Alles klopte: publiek enthousiast, setting te gek, sfeer van de show was goed	B: Ja dan, alles klopte weet je wel en.
173	Wat is alles klopte?			

		127.1		B: Ja om je heen. Het publiek was gewoon super enthousiast, de setting was te gek eh de sfeer van de show was goed eh.
174	En hoe voel jij je dan over jezelf?	128	Zelf-Flow ervaren- Goed gevoel over mezelf	B: Ja, heel goed. Of ja goed van ik voel me goed weet je wel.
175	Ja en was je ook zeker van wat je aan het doen was?			B: Ja want dan, ja de show ging al goed voor mezelf individueel gewoon het spel. Want soms speel je ook als een plank.
176	Hm hm.	129	Zelf-Flow ervaren- Het was gewoon spontaan	B: Is ook moeilijk te verklaren maar ja toen ging gewoon alles goed en dan was dat toevallig een super relaxed nummer en toen, ik had het ook niet bedacht of zo, het was gewoon de outro, oh ja, eigenlijk wel lekker. De band begon gewoon een beetje mee te spelen zo. Ja was gewoon spontaan.
177	Ja. Nou klinkt goed.			B: Ja, ja dat..
178	Fijn ook om aan terug te denken toch, lijkt mij.	130	Zelf-Flow ervaren- Het zou makkelijk zijn als je flow altijd kon opwekken	B: Ja G: Ja zeker. B: Het zou makkelijk zijn als je dat altijd zo op kon wekken.
179	Ja. Nou ja je kan hoor, nou ja goed.			B: oh, oh.
180	Eh (lacht), nog een vraag. Allerlaatste vraag. Jullie hebben het eh al wel een beetje			(Stille)

	aangegeven zo hier zo tussen neus en lippen door maar effe nog of je het nog een beetje kan aanstippen. Wat denk je dat je nodig hebt om in de flow te kunnen komen, gewoon voor jou persoonlijk he	131	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Als situatie precies hetzelfde zou zijn als tijdens een flow ervaring geeft geen zekerheid voor precies dezelfde flow	A: Wat heb je nodig..... ja dat weet ik ook niet. Want ik weet wel wat er allemaal in de buurt was toen ik in de flow zat weet je wel. Ja stel dat ik dan, dat daar precies dezelfde band staat te spelen, precies dezelfde mensen in de zaal, dat wil niet zeggen dat ik dan precies dezelfde flow ga krijgen.
181	Ja. Dus het hangt echt van dat moment af.	132	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Ik weet niet hoe je dat kunt oproepen	A: Ja ik weet niet waar het aan ligt eigenlijk. Ik weet niet. Ik weet niet hoe je dat kan oproepen of zo.
182	Hm hm.?	133 134	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Motivatie. Als je echt iets wilt bereiken raak je snel in de flow Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Ligt aan de avond en het publiek	C: Ja ik denk dat je daar ook wel motivatie voor nodig hebt zeg maar ja, als je echt iets wilt bereiken dan raak je daar snel in, Maar bijvoorbeeld met optredens en zo dan ligt het ook echt aan de avond, het publiek en ja.
183	Ja oké maar je laat het natuurlijk niet helemaal van het moment af hangen toch?	135	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Laat het niet helemaal van het moment afhangen	C: Nee dat niet.

184	Je bereid je als het goed is voor.	136	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Je bereid je voor op een optreden	C: Ja dat wel.
185	Je gaat met een bepaald gevoel het podium op want je kunt ook met zo'n meh ik heb er geen zin in of met zo'n yes we gaan er voor. Dus ergens heb je natuurlijk al wel dingetjes waardoor je er voor zorgt dat je op het, dat het richting een goede optreden of richting een niet zo'n goed optreden gaat.	137	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Een positief gevoel vooraf is niet altijd bepalend voor hoe het optreden zal gaan	B: Maar dat hoeft niet altijd. Voor mijzelf hebben we ook wel vaak eh echt super gare eh ja en dan ga je het podium en dan speel je super relaxte show er door en dan ben je klaar, he was eigenlijk super.
186	Ja.	137.1		B: Is het een te gekke show geweest.
		138	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Voraf chagrijnig en boos op elkaar, op het podium was alles weer goed	A: Heb ik ook wel eens gehad dat een ontzettende klote dag hadden we gehad. Iedereen was chagrijnig en boos op elkaar en vijf minuten voor het optreden hadden we, keken keken we elkaar gewoon echt niet aan en toen gingen we spelen en toen was het weer goed.
187	En is dat dan dat de muziek jullie weer samenbrengt ?	139	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens- Vorbereidingen en moment vooraf waren dramatisch en tijdens optreden toch zo'n flow momentje	A: Ik denk het ja. Ik weet niet wat dat was maar naderhand dachten we ach waar maken we ons druk om weet je wel. Dus dit was ook zo'n flow moment maar ik weet ook niet hoe, waar dat aan lag. Want alle voorbereidingen, alles wat daar vooraf ging was echt dramatisch en we hadden toch zo'n flow momentje.

188	Ja. Hm. Ja oké. Nice. Dan heb ik toch nog een vraag. Hebben jullie het idee dat jullie hier jullie talent aan het ontwikkelen zijn?			B: Ja. G: Ja.
189	Kun je heel kort vertellen waarom?			B: Omdat je er de hele dag mee bezig bent.
190	Met muziek.			B: Ja met muziek en je instrument.
191	Maar je kunt de hele dag met iets bezig zijn maar toch nog zo kijken he.			B: Ja dat is wel waar. G: Ja ik denk ook omdat we gewoon ook verschillende dingen moeten spelen de hele tijd. Je dan leer je toch weer andere dingen.
192	Hm hm oké.			A: Nou ik denk inderdaad die afwisseling. Dat houd je wel houd je wel scherp.
193	Ja. Afwisseling dan in de stukken die je speelt in genres of ook qua les opzet of ja want ja jullie weten natuurlijk meteen waar je het over hebt maar ik ken jullie school niet dus.			B: Ja qua stijlen, puur echt qua muziek maken maar ook aan lesmethodes aan je instrument, lesmethodes om naar muziek te luisteren. A: Ja en ook gewoon muziektheorie weet je wel. Dat gewoon echt leren van ja wat zijn nou precies die noten en hoe moet je een ritme lezen en zo.
194	Oke. Goed. Dank jullie wel.			A: Ja niks te danken. B: Ja. G: Ja.

Fase 3. Interview 18.10.2011**Studenten tweede jaar Rock City Institute ROC Eindhoven****A: 10.1 B: 10.3 C: 10.2**

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
1	Oké, yes. Jullie hebben net dus een filmpje gezien. En mijn vraag is of jullie zelf wel eens flow hebben ervaren?	1	Zelf-Flow ervaren- Ja zeker wel	A: Ja zeker wel.
		2	Zelf -Flow ervaren-Wel eens flow ervaren	B: Ja.
			Zelf-Flow ervaren- Wel eens flow ervaren	

		3		C: Ja.
2	Kun je die beschrijven?	4	Zelf-Flow ervaren- Voor mezelf dingen uitproberen met instrument	A: Nee ik heb dat wel eens dan zit ik gewoon te spelen voor mezelf, ja een beetje dingen uit proberen en zo.
3	Hm hm.	4.1	Zelf-Flow ervaren- Tijdens dingen uitproberen op instrument hoor ik niks meer om me heen. Denk niet na over de tijd	A: En dan, ja dan zit ik er op een gegeven moment zo ver in en dan ja dan hoor ik niks anders meer om me heen weet je. Dan denk ik helemaal niet na of het nou half 5 's nachts of 's morgens is. Maakt mij hele helemaal niks uit. En dan denk ik oh ja wacht ik ben al wel heel lang bezig.
4	Ja.	4.2	Zelf-Flow ervaren- Dan gaat het heel erg lekker	A: En het gaat wel heel erg lekker. En en af en toe gaat het helemaal niet maar ja soms heb je wel eens van die momenten.
5	Ja. En jullie? Kunnen jullie een voorbeeld noemen?	5	Zelf-Flow ervaren- Tijdens een goed optreden	B: Een paar optredens van wat je na het filmpje hebt uitgelegd. Precies dezelfde situatie. Dan wel van een goed optreden zeg maar.
6	Ja, ja. Maar beschrijf eens zo'n optreden.	6	Zelf-Flow ervaren- Solo gespeeld tijdens een optreden, alles was toevallig net goed, was een soort trance, kan dat nu niet meer na spelen	B: Ja ik heb eh dat was in Duitsland een keer, had ik een nummer en dan was alles toevallig net goed weet je wel. Toen was het nummer afgelopen en toen zat ik nog zo te prielen en toen heb ik er een solo van 7,5 minuut achteraan gespeeld. En dat was super vet. Dat kan ik nou, dat kan

				ik ook niet naspelen. Dat heb ik nog terug geluisterd en dat was echt zo van wow, een soort trance of zo.
7	Ja.	7	Zelf-Tijd-Vet optreden gedaan en voor je gevoel duurt het heel erg kort	A: Heb ik ook heel vaak als je dan zo'n heel vet optreden hebt gedaan en duurt allemaal heel erg kort voor je gevoel weet je wel.
		8	Zelf-Tijd-Voor je gevoel duurt het heel erg kort	B: Ja zeker.
		9	Zelf-Tijd-Voor je gevoel duurt het heel erg kort	C: Ja precies, dat is ook zo.
8	En kun jij een eh	10	Zelf-Tijd-Na het optreden gedachte dat het nou al voorbij is	C: Ja ik heb eigenlijk precies hetzelfde. Wat net zei, als je zeg maar een optreden hebt gehad en dan heb ik vaak zoiets van oh is het nou al voorbij en ja.
9	Hm hm. En kun je dan eens precies beschrijven wat er dan gebeurt op zo'n moment?	11	Zelf-Flow ervaren- Alles gaat lekker, niet met iets anders bezig	B: Ja dan heb je gewoon, dan krijg je gewoon zoiets van ah alles gaat lekker, dus dan denk je ook, je bent niet met iets bezig van eh sound of iets anders.
		11.1	Anderen-Feedback-Reactie van het publiek weet je dat alles goed is. Dan gaat het gewoon	En je hebt feedback van het publiek dat alles goed is, ja dan gaat het gewoon vanzelf. Dan ga je gewoon iets doen.

			vanzelf	
10		12		
11				
12				
13	Hm oké. En hebben jullie zulke momenten ook wel eens op school?	13	Zelf-Flow ervaren-School-Af en toe	B: Af en toe wel ja.
		14		C: Ja, ja.
14	Hm. ...?	15	Zelf-Flow ervaren-School-Minder dan wanneer je je eigen muziek speelt	C: Ja wel minder dan wanneer je eigen ding en je eigen muziek speelt maar ik heb hier wel vaak zoiets van oh is de les nou al voorbij.
15	Hm hm. En wat zorgt er dan voor dat je in zo'n moment zit dat het lekker gaat en dat je en dat eh de tijd snel voorbij gaat?	16	Anderen-Flow ervaren-Alles er om heen is van invloed (de muziek, ideeën van anderen)	C: Ja ik denk dat dat ook alles er om heen is zeg maar. Zeg maar als de rest ook goed speelt en ja als alles gewoon klopt zeg maar..
16	En wat bedoel je met alles?	17		C: ja gewoon de muziek en de ja dat er veel ideeën komen en zo en..

17	Ideeën vanuit jezelf, vanuit anderen of vanuit de docent?	18		C: Ja van iedereen eigenlijk. Als ja als het gewoon goed gaat ja dan heb je dat eigenlijk sneller dan dat zoiets hebt van als het allemaal stroef gaat zeg maar.
18	Hm hm. En wat zorgt er voor dat eh tijdens een les of met de voorbereiding van een optreden het stroef verloopt?	19	Anderen-Motivatie-School-Een activiteit verloopt stroef als iemand niet 100 % gemotiveerd is om opdracht voor school te maken	A: Ik denk dat als mensen niet echt 100 % gemotiveerd zijn om die muziek te maken die ze moeten maken voor school.
19	Hm hm.	19.1	Anderen-Motivatie-School-Hebben ze niet veel zin in de opdracht en zetten ze zich niet volledig in. Dan klinkt de muziek niet goed	A: Dan hebben ze niet zo veel zin, maar omdat ze hier op school zitten en dan gaan ze er een beetje achteraan hangen weet je wel. En dan gaan ze zich niet voor de volle 100 % inzetten en dan klinkt het gewoon kut.
20	Hm. Herken je dat?	20	Motivatie-School-Als je iets moet spelen waar je geen zin in hebt dan doe je dat met veel minder intentie	B: Ja, ja. Je merkt wel op school zit je met verschillende projecten zeg maar en als je met sommige dingen zit je bij een clubje en dat gaat het effe lekker en dan komt er ook meestal wel wat uit. Dan is het ook lekker spelen. Soms zit je ook, merk je gewoon, moet je zo'n schraal nummer spelen waar je geen zin in hebt, ja dat merk je ook wel dat je dat met veel minder intentie speelt dan iets waar je wel zin in hebt en wat gewoon lekker voelt.
21				

22				
23	Hm hm. In hoeverre willen jullie dan zelf kunnen bepalen dat je zelf eh, dat wat je doet. Welk nummer je speelt of welk genre.	21 22 23	Zelf-Zelfsturing- Prettig om zelf te bepalen welke nummers je speelt en ook in opdracht te krijgen van school Zelf-Eigen inbreng- Prettig om zelf te bepalen welke nummers je speelt en ook in opdracht te krijgen van school Zelf-Eigen inbreng- Prettig om het ene moment zelf te jammen en uit te proberen en andere moment studeren op een nummer die hebt gekregen van school	A: Ja ik vind dat op zich wel fijn dat dat een beetje van allebei is nog want.. C: Ja precies. A: Dus ik vind het fijn dat het gewoon van allebei is, dat je gewoon echt gewoon moet studeren thuis, van dat en dat nummer moet gewoon klaar en de andere dag zit je dan in zo'n hok een beetje met z'n allen eh een beetje te jammen, een beetje uit te proberen.
24	Ja. En als jullie zo een beetje aan jammen zijn, aan het uitproberen zijn is er dan ook zo'n moment van flow?	24 25	Zelf-Flow ervaren- Flow ervaring tijdens jammen Zelf-Flow ervaren- Flow ervaring tijdens jammen	B: Ja absoluut. C: Ja.

25	Kun je eens vertellen?	26	Zelf-Feedback- Liepen vast met de band tijdens een repetitie. Bandcoach kwam langs en gaf tips, toen viel alles op zijn plek	B: Ja ik zit toevallig bij Roel in de band en we hadden laatst, hadden we wel wat dingen, hadden we wat opzetjes gemaakt waarvan we wisten ja er zit wel iets heel vets in en toen gingen we alles spelen zo achter elkaar en toen kwam er nog niet uit wat we in ons hoofd hadden. Toen kwam de bandcoach langs die heeft effe geluisterd en zo van nou probeer dit en dit eens. En wat dingen geprobeerd en uiteindelijk klopte dat precies. Ja dan is dat klaar dan ga je dat spelen, dan voel je allemaal van oh yes we hebben al die dingen valt op zijn plek zeg maar.
26	Ja.	27	Zelf-Feedback- Feedback van bandcoach zorgde ervoor dat de band weer vooruit kwam, gevolg een flow ervaring. De wil om het 10 keer achter elkaar te spelen. Dat is lekker	B: En dan kom je meteen in een flow van, dan wil je echt tien keer achter elkaar spelen. Dan is gewoon lekker.
27	Ja. Dan smaakt het eigenlijk naar meer?	28	Zelf-Flow ervaren- Smaakt naar meer	B: Ja.
		29	Zelf-Flow ervaren- Smaakt naar meer	C: Ja.
			Zelf-Flow ervaren- Smaakt naar meer	

		30		A: Ja.
28	En en op dat moment ging het dus ook wel wat beter omdat er een docent langs kwam om jullie feedback te geven.	31	Zelf-Feedback-Voordat de bandcoach langs kwam liep de band vast	B: Ja want je merkt echt gewoon voordat die gast langs kwam van shit we lopen vast. Nou dan kijk je een keer rond, dan zit iedereen een beetje zo gaar op zijn stoel voor zich uit te staren. Een beetje te frunniken aan zijn instrument.
29	Hm hm.	31.1	Zelf-Feedback-Na het ontvangen van de feedback lukte alles weer, gevolg met grote glimlach knallen	B: En dan ja als dan alles weer lukt dan sta je met z'n alle met een grote glimlach weer in dat hok te knallen.
30	Ja.	31.2	Zelf-Feedback-Na het ontvangen van bruikbare feedback ineens in de flow	B: Dus ik denk dat je daar dan, dat je dan op ineens in de flow zit of zo.
31	Ja., heb jij ook wel eens zo'n moment?	32	Zelf-Motivatie-Als ik enthousiast ben over ideeën die aangedragen worden dan gaat het repeteren vanzelf	C: ik heb eigenlijk gewoon precies hetzelfde eigenlijk als er gewoon ideeën komen en zo dan en je bent er enthousiast over dan is het gewoon ja dan gaat het eigenlijk vanzelf.
32				
33				

34	Nee?	33	Zelf-Motivatie-Het gaat vanzelf. De activiteit kost geen moeite	C: Dan gaat het eigenlijk gewoon ja vanzelf.
35	Ja oké. En hoe zit het dan met jullie concentratie als je zo'n moment hebt?	34	Zelf-Concentratie-Tijdens flow niet geconcentreerd	B: Volgens mij ben je helemaal niet geconcentreerd.
36	Hm hm.	35	Zelf-Concentratie- Als je in een flow zit ben je niet heel geconcentreerd bezig met wat je aan het doen bent	B: Als je heel geconcentreerd bent dan ben je eigenlijk echt iets aan het doen van oh ik ben heel erg geconcentreerd, ik moet dit, dit en dit doen. C: Klopt.
		36		B: Terwijl als je echt in een flow zit dan ben je niet heel geconcentreerd bezig met van wat je aan het doen bent.
		35.1		
37	Hm hm.	35.2	Zelf-Concentratie-Je bent wel in jezelf geconcentreerd maar niet gericht op de activiteit Zelf-Concentratie- Als je in die flow zit gaat het meer	B: Je bent wel in jezelf geconcentreerd denk ik, maar niet zo zeer op wat je aan het doen bent denk ik. A: Ja ik denk dat als je in die flow

		36	automatisch	zit dan gaat het meer automatisch.
		37	Zelf-Concentratie- Als je in die flow zit gaat het meer automatisch	B: Ja.
		37.1	Zelf-Concentratie- Als je in die flow zit gaat het meer automatisch	C: Ja.
38				
39				
40	Maar dat je niet zozeer bezig bent met speel ik het wel goed. Is de techniek wel goed.	37	Zelf-Focus-Tijdens flow minder de focus op wat je precies aan het doen bent	B: Wat ik precies aan het doen ben.
		38	Zelf-Focus-Tijdens flow minder de focus op wat je precies aan het doen bent	C: Ja precies.
		39	Zelf-Focus-Tijdens flow minder boeiend of je technisch goed speelt	A: Nee dat vind ik dan minder boeiend.

41	Oké. En hoe komt dat dan dat je dat los laat?	40	Zelf-Evenwicht tussen eigen vaardigheden en activiteit-Als je op je niveau speelt kun je het los laten	B: Ja ik denk wel dat, toen dat filmpje afgelopen was zei je wel van dat je, een vereiste is wel om in die flow te zitten is dat je niet boven je niveau zit of zo.
42	Ja moet niet he, dat heeft iemand onderzocht en dat is er uit gekomen.	40.1	Zelf-Evenwicht tussen eigen vaardigheden en activiteit-Als je ver boven je niveau speelt gaat het spelen niet vanzelf	B: Ja ik denk dat dat wel belangrijk is. Want als je iets moet spelen wat ver boven je niveau is dan kun je, ja dat kan niet dat je dat op eens toevallig, zeg maar zonder, dat dat eenmaal kan. Dat kan gewoon niet.
43	Hm hm.	40.2	Zelf-Evenwicht tussen eigen vaardigheden en activiteit-Als je op je niveau speelt kun je ineens in een flow zitten doordat je niet na hoeft te denken. Het spelen gaat vanzelf	B: Terwijl als je op je niveau iets doet ja dan kun je ineens in een flow zitten dat je niet nadenkt over wat je precies doet omdat je dat toch wel kan. Alleen ja dan gaat het vanzelf.
44	En kun je je dan op een gegeven moment gaan vervelen?	41	Zelf-Einde flow-Tijdens flow kun je wakker worden	B: Nee, je kunt wel wakker worden zo (knipt in zijn vingers).
45				
46				
47	Hm. Als je zo'n moment zit dat je lekker aan het spelen bent en ineens ta ben je er weer.	42	Zelf-Einde flow-Weet niet goed hoe dat gaat. Ineens besef je je dat je	C: Ja ik weet eigenlijk niet echt hoe dat gaat eigenlijk. Dat is gewoon ineens zo van oh ben ik al

			lang bezig bent met spelen	zo lang bezig of zo.
48	Maar haalt iemand je er uit? Of jij bijvoorbeeld he, jij vertelde, eh, dat je aan het spelen was, je ging gewoon uren door en ineens dacht je de volgende dag van zo mijn hand is onder het bloed.	43	Zelf-Einde flow-Een fout maken tijdens het spelen brengt je weer terug in de realiteit	A: Ik heb wel eens zo moment gehad was ik aan het spelen van die hele irritante lijntjes weet je wel, maak ik een gruwelijke fout en dan denk ik oh shit die is heel erg fout en dan ben ik ineens weer terug in de realiteit of zo.
49				
50				
51				
52				
53	Ja dat klopt, dat is ook maar goed ook. Maar hoe hebben jullie dat bijvoorbeeld als je aan het repeteren bent, hier op school. Want je vertelde net, eigenlijk alle drie wel dat je wel in een flow kunt zitten, wat kan er dan voor zorgen dat je er uit bent? Ik snap dat dat even moeilijk is om dat terug te halen, zo van ja wat is dat nou eigenlijk? Maar dat kan bijvoorbeeld zijn dat iemand binnen loopt..			
54	Of iemand in de groep die eh gaat vervelen of dat je zelf inderdaad (onverstaanbaar)	44	Zelf-Einde flow-Als iemand de ruimte binnen komt tijdens het repeteren	C: Als iemand binnen loopt.
55				
56				
57	Ja. En wat vind je daar nou van?	45	Zelf-Einde flow-School-Iemand de	A: Ja ik denk, dat hoort er gewoon

			ruimte binnen komt hoort erbij. Dat kan gebeuren Zelf-Einde flow-School-Iemand de ruimte binnen komt hoort erbij. Dat kan gebeuren Zelf-Einde flow-Dat er een bandcoach binnen komt lopen hoort erbij	af en toe bij weet je wel. C: Ja. A: Hier op school lopen 90 mensen muziek te maken en als er iemand verdwaalt is en die loopt de verkeerde ruimte binnen of er komt ineens zo'n bandcoach binnen wandelen.
58				
59	Ja dat hoort er gewoon bij, dat snap ik. Maar hoe ervaar jij dat? Als je dan lekker aan het spelen bent.	47 48	Zelf-Einde flow-Iemand de ruimte binnen komt is wel balen Zelf-Flow ervaren- Als we goed op gang zijn, spelen we gewoon door. Die persoon moet wachten totdat we klaar zijn	C: Dan is het wel balen eigenlijk. A: Ja meestal als als we dan echt goed goed op gang zijn weet je wel dan spelen we toch wel gewoon door. Dan moet ie maar effe wachten totdat wij klaar zijn.
60	Hm hm.	48.1		A: Dan mag ie wel gaan zwaaien weet ik veel wat, we spelen toch

				wel door.
61	Ja.	48.2	Zelf-Flow ervaren- Laat me niet snel afleiden	A: Ik laat me meestal niet zo snel afleiden door dingen die dan binnen komen of zo.
62	En hoe komt dat, dat jij je niet zo laat afleiden?	48.3	Zelf-Flow ervaren- Heeft eigenlijk gewoon een beetje schijt aan anderen op dat moment. Laat mij maar lekker spelen	A: Ja, een beetje lomp gezegd, ik heb eigenlijk gewoon een beetje schijt aan. Ik ben aan het spelen, laat mij maar lekker spelen.
63	Hm hm. Maar heb je dat bijvoorbeeld ook met de wiskunde les?			
64	Dat je denkt van ja eh ik ben nu mijn sommen aan het maken, laat me nou maar lekker mijn sommen maken.			
65	Hm hm. En hoe is dat voor jullie?	49	Zelf-Flow ervaren- Tijdens wiskundeles kan ik in flow komen	B: Ik kan bij wiskunde in een flow komen.
66	Echt waar?	49.1	Zelf-Flow ervaren- Vindt wiskunde echt te gek	B: Ja, ja, dat vind ik echt te gek.
67	Vertel, daar ben ik heel benieuwd naar.	49.2		B: Nou dan heb je zo'n, kregen we zo'n ding en dan heb je..

68	Zo'n ding, wat is zo'n ding?	49.3		B: Of ja dan krijg je een opdracht en dan zegt ze ja als je dat af hebt dan kun je gaan weet je wel.
69	Dat zegt de docent, ja.	49.4	Zelf-Flow ervaren- Krijgt opdracht van de docent. Super gaaf als zo'n som klopt	B: Ja. En en en dan ga je dat zo maken en dan ja ik vind dat dan super gaaf als zo'n som dan klopt.
70		49.5		
71		49.6 50		
72		51		
73				
74				
75	Hm. He en we hadden het net over die concentratie dat je daar eigenlijk niet in gelooft dat je dan helemaal in die concentratie bent, omdat je dan juist niet in die flow bent. Bedoel je daar dan mee dat je je zo bewust bent van jezelf dat je dan juist niet in die flow kan raken?	52	Zelf-Concentratie-Je zit niet in een flow als je te bewust bezig bent met je gitaar	B: Ja als je je te bewust bent van wat je, ja van je gitaar zeg maar, op je hals aan het spelen bent, als je daar te bewust mee bezig bent dan zit je niet in een flow, denk ik.
76				
77	Hm. Hm. Oké. En eh als jullie een beoordeling hebben he, jullie moeten wel eens spelen voor eh			

	voor de docenten denk ik?			
78	En is er dan ook ander publiek bij?			
79	Oké. En hoe zit dat dan? Denk je dat je wel eens flow hebt ervaren?	53	Zelf-Flow ervaren- Wel eens flow ervaren tijdens een beoordeling op school	A: Oh absoluut.
		54	Zelf-Flow ervaren- Wel eens flow ervaren tijdens een beoordeling op school	B: Ja.
		55	Zelf-Flow ervaren- Wel eens flow ervaren tijdens een beoordeling op school	C: Ja.
80	Ja? Vertel eens want dat vind ik dan wel interessant omdat je misschien toch op een andere manier daar staat, omdat je wordt wel beoordeeld.	56	Zelf-Flow ervaren- Tijdens een beoordelend optreden ging ik helemaal los. Zelf-Na flow-Na afloop vroeg ik mezelf af wat ik allemaal gedaan heb en wat er is gebeurd	A: Ja want dat was, eind vorig jaar, had ik ook zo'n bandje en hadden we ook zo'n optreden en ik dacht ja ik ga er vol gas helemaal voor weet je wel. Ik ging eh, ik ging helemaal los en helemaal headbangen en over dat podium zwalken en dansen en doen en toen was ik klaar en dacht ik jeetje wat heb ik allemaal gedaan, wat is er allemaal gebeurd?
81	Ja.	56.1	Zelf-Na flow-Kon bijna niet geloven dat ik dat zelf had	A: Ik, ik, kon gewoon bijna niet geloven dat ik dat zelf had gedaan

			gedaan	weet je wel.
82	Ja en hoe, wat maakte dat je dat zelf bijna niet kon geloven?	57	Zelf-Flow ervaren- Als ik kei hard aan het spelen ben dan ben ik een heel ander persoon en denk ik er niet bij na	A: Ja omdat, ja, als ik gewoon echt hard aan het spelen ben, gewoon een beetje headbanger en zo, dan ben ik een heel ander persoon of zo.
83	Ja.	58		C: Dan denk je er ook niet bij na.
84	Waar denk je niet bij na?	58.1	Zelf-Flow ervaren- Alles gaat vanzelf	C: Nou wat je allemaal doet. Dat gaat gewoon vanzelf of zo.
85	Maar hoezo gaat dat vanzelf?	59	Zelf-Flow ervaren- Als je muziek maakt dat voel je door je rug, je wervels, dan gaan je schouders zo bewegen	B: Dat is gewoon als je muziek maakt dat voel je door je rug, je wervels, dan gaan je schouders zo bewegen weet je wel.
86		60 64		
87	En dat daar docenten zijn die jullie aan het beoordelen zijn, maakt dat dan iets uit?			
88	Oké dat is dan de feedback die zij geven maar ik bedoel meer dat moment dat je hebt van oh ik word nu bekeken en eh ik word beoordeeld. Maakt dat iets uit?	62	Zelf-Flow ervaren- Beoordeling en bekeken worden geen invloed op de	C: Daar denk je niet aan denk ik.

			ervaring. Daar denk je niet aan	
89	Denk je daar niet aan?	63	Zelf-Voorwaarden flow-Mate van zelfverzekerdheid is van positieve invloed op flow ervaring	B: Nou ik denk dat het van af hangt van hoe goed je je, hoe verzekerd je bent van wat je speelt .
90	Hm hm.	63.1	Zelf-Voorwaarden flow-Als je vooraf zeker bent en 100% achter je band staat ga je meer in het moment zitten	A: Meestal kan je van te voren een klein beetje je kansen inschatten weet je wel. Ja als je denkt van ik heb nou echt een hele vette band waar je ook echt 100 % procent achter staat dan ga je er ook veel meer inzitten.
91	Hm hm. En kan ik daaruit halen dat het belangrijk is de mensen om heen, dat je daar lekker mee kunt spelen en dat je ook zeker bent van wat je aan het doen bent?	64	Zelf-Voorwaarden flow-Bandleiden waar je lekker mee kunt spelen positieve invloed op flow ervaring	C: Oh ja zeker.
		65	Zelf-Voorwaarden flow-Bandleiden waar je lekker mee kunt spelen positieve invloed op flow ervaring	B: Ja.
			Zelf-Voorwaarden flow-Als je mensen om je heen kunt vertrouwen dan kun je veel lekkerder spelen	A: Als je de mensen om je heen

		66		kunt vertrouwen dan kun je ook veel lekkerder spelen.
92	Hm hm. En wat bedoel je met vertrouwen?	66.1	Anderen- Voorwaarden flow- Anderen muzikanten die niet lekker met de muziek mee kunnen spelen houdt de flow af en toe een beetje tegen	A: En ja bijvoorbeeld, ik ben dan zelf bassist en als je dan een drummer hebt die er constant naast mept ja dan ik ook niet lekker spelen weet je wel. A: Ja is een heel extreem voorbeeld, dat heb ik helemaal niet meegemaakt hier maar kijk het kan wel eens gebeuren dat je van die muzikanten in je band hebt die die gewoon echt niet lekker met met de muziek mee kunnen spelen.
93	Hm hm.	66.2		A: En dat houdt gewoon echt de flow een beetje tegen af en toe.
94	Hm ja, oké. We hadden het net over iets wat ... zei dat het belangrijk is dat wat je aan het doen bent, dat je dat ook lekker kunt, he dat het niet te moeilijk is.			
95	Ehm maar wanneer zorg je er voor dat je toch weer uitgedaagd wordt? Want als je maar de hele tijd in je comfort zone blijft..			
96	Wat wat daagt jullie uit? Hoef niet perse hier op school he, gewoon buiten school.	63	Zelf-Uitdaging- Nummers luisteren die je nog niet kunt spelen	B: Ja je luistert toch naar dingen die je ontzettend gaaf vindt maar nou nog niet kan spelen. Er zitten natuurlijk ook heel veel dingen tussen, stappen of zo. Zo hoop je uiteindelijk wel dat je na een tijdje zeg maar dat nummer wel kan spelen.

97	Hm hm. En hoop je dat of ga je er mee aan de slag?	63.1		B: Nee daar ga ik wel gewoon mee aan de slag.
98	Hm hm.	63.2		B: En als je er helemaal in vast loopt dan ga je gewoon met een andere verder.
99	Ja. Hoe is dat voor jullie? Behalve hetzelfde.			
100	Wat kan jou uitdagen? Wat prikkelt jou?	64	Zelf-Uitdaging-De drang om nieuwe dingen te leren	C: Ik denk toch de drang om nieuwe dingen te proberen en zo gewoon, als je iets hoort en je denkt van oh dat vind ik vet en dan wil je dat ook zeg maar.
101	En waarom wil je dat?			
102				
103				
104		65	Zelf-Motivatie-Het is te gek om muziek dat je heel vet vindt klinken zelf te kunnen maken	B: Ja dat is gewoon omdat je het heel vet vindt klinken, dat je dat ook te gek vindt om dat zelf te kunnen maken.
105	Hm hm.			
106	Zijn jullie anders gemotiveerd wanneer je eh een beoordeling krijgt, of als je iets moet afmaken voor school? Deadline. Anders gemotiveerd dan wanneer je gewoon lekker aan het repeteren bent?	66	Zelf-Motivatie-School-Mate van motivatie ligt aan de situatie	C: Dat ligt ook aan de situatie denk ik.
107				

		66.1		
108	Hm hm. Dus het heeft ook te maken met wat daar om heen gebeurt?	67		
109	Met wie je samen speelt. En ook wat de inhoud van de opdracht is?	68	Zelf-Motivatatie-Mate van motivatie hangt af met wie je samen speelt en inhoud van opdracht	C: Ja.
		69	Zelf-Motivatatie-Mate van motivatie hangt af met wie je samen speelt en inhoud van opdracht	B: Ja.
110				
111				
112				
113				
114				
115				
116	Hm hm. Oké. En he is het doel altijd voor jullie duidelijk waar jullie mee bezig zijn?	71	Zelf-Doel-School- Vaak is het doel van de activiteit duidelijk	B: Vaak wel ja.
		72	Zelf-Doel-School- Denk het wel dat het doel duidelijk is van de activiteit	C: Ja denk het wel.
117	Vaak wel. Wanneer niet? Dus eh kan van alles zijn he, bijvoorbeeld wat je hier aan het doen bent.	73	Zelf-Doel-School- Vakken buiten	B: Ja dingen buiten muziek om

			muziek om zijn meestal vaag	maken zijn meestal wel vaag.
		74	Zelf-Doel-School- Vakken buiten muziek om zijn vaag	C: Ja die zijn wel vaag.
118				
119	Dus vaag je bedoelt dat het doel niet helemaal duidelijk is?	75		B: Ja.
120	En wat doet dat dan met jou?	76	Zelf-Doel-School- Wanneer doel niet duidelijk is raak je daardoor soms minder gemotiveerd	B: Ja soms word je een beetje minder gemotiveerd.
121		77		
		78		
		77		
122		79		
123		80		
124				

		81		
		82		
125		83		
		84		
126				
127		85		

128		86		
129		87		
		88		
130		89		
131		90		
		91		
132		92		
133		92.1		
134				
135	Nee. Oké. He hoe zit het met de feedback? In hoeverre vinden jullie belangrijk om iets terug te krijgen van de docent, van het publiek, van je klasgenoten?	93	Zelf-Feedback-Belangrijk om feedback te ontvangen van docenten, publiek, klasgenoten	C: Ja dat vind ik wel belangrijk ja.
136	En wat vind je dat belangrijk aan?			

		94	Zelf-Feedback-Van belang zodat je weet hoe je er voor staat en wat beter kan	C: Ja dan weet je gewoon hoe je er voor staat en dan ja, wat er beter kan en ja dat soort dingen.
137		95		
138		96		
139	Dus je vindt het wel fijn om tijdelijk, of tijdig, dus niet aan het einde van een periode maar wel als je, ook zoals jij toen net zei van dan waren we aan het spelen en het lukte niet, komt er een coach binnen en die geeft dan even wat punten, werk daaraan en dan ineens whop, gaat het eh weer vooruit.	97	Zelf-Feedback-Prettig om tijdens een opdracht feedback te ontvangen	B: Ja.
		98	Zelf-Feedback-Prettig om tijdens een opdracht feedback te ontvangen	C: Ja.
140				
141				
142				
143	Oh ja hoe de feedback hier is. Wat vind je ervan?	99		
		100		
144				

		101		
145		102		
146		102.1		
147		102.3		
148				
149	Hm hm. En wanneer is de feedback goed voor jullie? Wanneer heb je er echt iets aan?	103	Zelf-Feedback-Goed op het moment dat feedback onderbouwd is	B: Als ie onderbouwd is. dat je er iets mee kan.
150	Ja. En wanneer kun je er iets mee?	104	Zelf-Feedback-Goed als we onszelf in de feedback kunnen vinden en het een goed effect in de muziek heeft	A: Ik denk dat als als we onszelf er in kunnen vinden in de kritiek. Ik zou dit en dit aanpassen en als je dan denkt van jaha hij zou nog wel eens gelijk kunnen hebben en als het ook echt gaat werken ook, als de muziek daardoor beter wordt, dan heb je wel goede feedback gehad. En als je gaat aanpassen en het klinkt alleen maar slechter dan denk je what the fuck hebben we onze tijd aan zitten verdoen.
151				
152				
153		405		
154	Ja. Hoe vinden jullie dat? Vinden jullie dat belangrijk om je eigen		Zelf-Motivatatie-Doen	B: Ik vind sowieso wel dat je moet

	mening te hebben?	106	waar je zelf achter staat	blijven doen waar je eh zelf achter staat zeg maar.
155	En als we even betrekken tot flow. Denk je dat dat belangrijk is om in de flow te raken?	107	Zelf-Motivatatie-Doen waar je zelf achter staat belangrijk om in de flow te raken	B: Ja absoluut.
		108	Zelf-Motivatatie-Doen waar je zelf achter staat belangrijk om in de flow te raken	C: Ja heel erg.
		109	Zelf-Motivatatie-Door te doen waar je zelf achter staat ga je beter spelen	A: Want ik denk, dan ga je ook beter spelen uiteindelijk.
156				
157	Ja. Oké. Nog een paar laatste vraagjes. Als jullie eh weer even terug denken aan het moment dat je flow hebt gehad en eh je bent daar dan weer uit want het is afgelopen, of het optreden is afgelopen of er komt iemand binnen lopen. Hoe kijk je daar dan op terug? Hoe kijk je terug op dat moment? Ik hoorde al van ja ik was helemaal vergeten, ik weet niet eens meer wat ik gedaan heb.			
158	Hm hm.	110	Zelf-Na flow ervaren-Het voelt een beetje alsof je weer terug op aarde landt	A: Ja ja het voelt voelt een beetje alsof je dan weer terug landt op aarde.

		111	Zelf-Na flow ervaren-Het voelt een beetje alsof je weer terug op aarde landt	C: Ja precies.
159	(Licht). Ja.	112	Zelf-Na flow ervaren-Je bent gewoon in trance	B: Volgens mij ben je gewoon in trance of zo.
		113	Zelf-Na flow ervaren-Je bent gewoon in trance	A: Ja.
160	Hm hm. En als je terug naar je naar wat je dan gespeeld hebt he of wat je gedaan hebt, heb je dan het idee dat je een stapje verder bent gekomen of dat je gelijk bent gebleven in in dat wat je kunt in die, in wie je bent of heb je zoiets van ja ik ben wel iets verder gekomen in mijn kunnen?	114	Zelf-Ontwikkeling- Na flow ervaring stijgende lijn in ontwikkeling	A: Ja, ja meestal zit er wel een stijgende lijn
		115	Zelf-Ontwikkeling-Ik denk dat je altijd wel verder komt na flow ervaring	C: Ik denk dat je altijd wel verder komt.
		116	Zelf-Ontwikkeling- Het is niet zo dat je na een flow moment ineens een level verder bent	B: Het is niet na een flow moment dat je dan ineens een level up bent.
161	Nee? En als je een flow ervaring hebt gehad heb je dan zoiets van ja ik wil morgen weer?	117	Zelf-Na flow ervaren-Na flow ervaring verlangen om het weer te	A: Ja.

		118	ervaren Zelf-Na flow ervaren-Na flow ervaring verlangen om het weer te ervaren	B: Ja natuurlijk.
		119	Zelf-Na flow ervaren-Na flow ervaring verlangen om het weer te ervaren	C: Ja dat is sowieso.
162	Hoezo sowieso?	120	Zelf-Flow ervaren- Het voelt heel erg goed als je op het podium staat en dan wil je toch altijd meer	C: Ja het voelt gewoon heel erg goed en zo als je op het podium staat en zo en ja dan wil je toch altijd meer.
163	Hm hm. Wat zorgt er dan voor dat, he ik begrijp jullie heel goed he, maar ik wil het er toch even uit trekken. Wat zorgt er voor dat dat zo lekker zo goed voelt, op het toneel staan op het podium staan, dat je helemaal in je ding zit dat je niet eens meer in de gaten hebt dat je aan het headbangen bent, dat je er helemaal voor gaat. Wat zorgt er nou, hoe komt dat?	121	Zelf-Motivatie-Het besef dat je mensen bereikt met je muziek en dat voelt goed	C: Ik denk misschien dat je toch wel beseft dat je mensen bereikt of zo met je muziek en dat soort dingen en ja dat voelt gewoon goed.
		122	Zelf-Flow ervaren- Als je ziet dat het publiek en mensen op het podium aan het genieten zijn, heb je echt zo'n flow moment	A: Ik denk gewoon ja als je ziet dat mensen in de zaal aan het genieten zijn, als mensen op het podium aan het genieten zijn, als je ziet dat iedereen gewoon ja gewoon precies hetzelfde gevoel heeft, ja dan heb je echt zo'n flow moment denk ik.

164	Ja en kan je zo'n flow moment, want je hebt dat ook gehad toen je thuis aan het spelen was, toch?			A: Ja.
165	En dan is er geen publiek waarvan je kan zien van ja die hebben het naar hun zin dus dan heb ik het ook naar mijn zin. Dus dan zit je ook in een flow moment zonder dat je publiek om je heen hebt. Wat, hoe komt dat dan? Hoe komt het dat het zo leuk is, dat het zo lekker is?	123	Zelf-Flow ervaren-Zonder publiek-Je smelt in je instrument	B: Dan smelt je gewoon in je instrument of zo.
		124	Zelf-Flow ervaren-Zonder publiek-Zo gemotiveerd om iets te kunnen dat je er helemaal voor gaat en het leuk is	C: Ja ik denk dat dan, dat je zo gemotiveerd bent om iets te kunnen zeg maar dat je ook echt helemaal er voor gaat.
166				
167	Ja.	125	Zelf-Flow ervaren-Zonder publiek-Dat je zo gedreven bent	C: Ja, dat je zo gedreven bent of zo.
168	Hm hm, oké.	126	Zelf-Flow ervaren-Een eerder gespeelde solo zou nu niet zo vet klinken omdat je niet in de flow zit, dan kun je dat niet benaderen	B: Ja ik heb ook wel gehad, wat ik vertelde zo'n solo.
169	Ja.	126.1		B: dat werd toen opgenomen maar als ik die nou aanzet kan ik die ook niet mee spelen. Terwijl dat dat mijn eigen solo is.

170	Ja.	126.2		B: Dan klinkt ie niet zo vet als daar, want ja daar zat je wel in een flow en als je nu niet in een flow zit ja dan kun je dat gewoon niet benaderen
171				
172	Ja. Maar hoe komt dat dan dat jij ineens die solo ging spelen die je nou niet eens meer na kan spelen als of je daar iemand anders was of zo.	127	Zelf-Flow ervaren- Alles klopte: publiek enthousiast, setting te gek, sfeer van de show was goed	B: Ja dan, alles klopte weet je wel en.
173	Wat is alles klopte?	127.1		B: Ja om je heen. Het publiek was gewoon super enthousiast, de setting was te gek eh de sfeer van de show was goed eh.
174	En hoe voel jij je dan over jezelf?	128	Zelf-Flow ervaren- Goed gevoel over mezelf	B: Ja, heel goed. Of ja goed van ik voel me goed weet je wel.
175	Ja en was je ook zeker van wat je aan het doen was?			
176	Hm hm.	129	Zelf-Flow ervaren- Het was gewoon spontaan	B: Is ook moeilijk te verklaren maar ja toen ging gewoon alles goed en dan was dat toevallig een super relaxed nummer en toen, ik had het ook niet bedacht of zo, het was gewoon de outro, oh ja, eigenlijk wel lekker. De band begon gewoon een beetje mee te spelen zo. Ja was gewoon spontaan.

177				
178	-	130	Zelf-Flow ervaren- Het zou makkelijk zijn als je flow altijd kon opwekken	B: Het zou makkelijk zijn als je dat altijd zo op kon wekken.
179				
180	Eh (lacht), nog een vraag. Allerlaatste vraag. Jullie hebben het eh al wel een beetje aangegeven zo hier zo tussen neus en lippen door maar effe nog of je het nog een beetje kan aanstippen. Wat denk je dat je nodig hebt om in de flow te kunnen komen, gewoon voor jou persoonlijk he	131	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Als situatie precies hetzelfde zou zijn als tijdens een flow ervaring geeft geen zekerheid voor precies dezelfde flow	A: Wat heb je nodig..... ja dat weet ik ook niet. Want ik weet wel wat er allemaal in de buurt was toen ik in de flow zat weet je wel. Ja stel dat ik dan, dat daar precies dezelfde band staat te spelen, precies dezelfde mensen in de zaal, dat wil niet zeggen dat ik dan precies dezelfde flow ga krijgen.
181	Ja. Dus het hangt echt van dat moment af.	132	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Ik weet niet hoe je dat kunt oproepen	A: Ja ik weet niet waar het aan ligt eigenlijk. Ik weet niet. Ik weet niet hoe je dat kan oproepen of zo.
182	Hm hm.?	133	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Motivatie. Als je echt iets wilt bereiken raak je snel in de flow Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Ligt aan de avond en het	C: Ja ik denk dat je daar ook wel motivatie voor nodig hebt zeg maar ja, als je echt iets wilt bereiken dan raak je daar snel in, Maar bijvoorbeeld met optredens en zo dan ligt het ook echt aan de

		134	publiek	avond, het publiek en ja.
183	Ja oké maar je laat het natuurlijk niet helemaal van het moment af hangen toch?	135	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Laat het niet helemaal van het moment afhangen	C: Nee dat niet.
184	Je bereid je als het goed is voor.	136	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Je bereid je voor op een optreden	C: Ja dat wel.
185	Je gaat met een bepaald gevoel het podium op want je kunt ook met zo'n meh ik heb er geen zin in of met zo'n yes we gaan er voor. Dus ergens heb je natuurlijk al wel dingetjes waardoor je er voor zorgt dat je op het, dat het richting een goede optreden of richting een niet zo'n goed optreden gaat.	137	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Een positief gevoel vooraf is niet altijd bepalend voor hoe het optreden zal gaan	B: Maar dat hoeft niet altijd. Voor mijzelf hebben we ook wel vaak eh echt super gare eh ja en dan ga je het podium en dan speel je super relaxte show er door en dan ben je klaar, he was eigenlijk super.
186	Ja.	137.1		B: Is het een te gekke show geweest.
		138	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Optredens-Vooraf chagrijnig en boos op elkaar, op het podium was alles weer goed	A: Heb ik ook wel eens gehad dat een ontzettende klote dag hadden we gehad. Iedereen was chagrijnig en boos op elkaar en vijf minuten voor het optreden hadden we, keken keken we elkaar gewoon echt niet aan en toen gingen we spelen en toen was het weer goed.
187				

		139		
188				
189				
190				
191				
192				
193				
194				

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
--	-------------	--	-------	---------------

Fase 1. Interview 18.10.2011

Studenten tweede jaar Rock City Institute ROC Eindhoven

A: 13.2 B: 13.1 C: 13.3

1	Oké. Jullie hebben net een filmpje gezien over flow en ik heb jullie net uitgelegd wat flow is. Mijn vraag aan jullie of jullie wel eens zelf flow hebben ervaren?			A: Ja zo vaak
2	Zo vaak. En jij?			B: Ja ik denk het (lacht).
3	Je denkt het? (lacht). Kunnen jullie daar iets over vertellen?			A: Nou ik heb het eh wel paar eh laatste tijd met optredens met mijn eigen band, gewoon als ik goede optredens heb, wat je dan zegt dat dan alles om je heen weg is, dat heb ik gehad en ik heb ook professioneel ge-bmx-t.
4	Ge wat?			A: Ge-bmx-t.
5	Ik en dit apparaatje weten niet wat dat is.			A: BMX is fietsen en dan staand.
6	Oh, wist jij dat?			B: Ja. A: Enne ook best wel hoog en dan heb ik dat ook wel gehad. Want je doet best moeilijke dingen. Je bent zo geconcentreerd, zeg maar als je bijvoorbeeld, ik heb ook Nederlands kampioenschappen gereden dat je die dingen gewoon moet halen. Dat is gewoon apart ja als jij de lucht in vliegt en je moet iets doen, dat is echt alsof alles om heen helemaal verdwijnt.
7	Ja.			A: En eigenlijk op het moment dat je weer neer komt dan heb je echt weer zo'n gevoel dat je weer ja aanwezig bent met de rest van de wereld.
8	Ja en dan kom je ook weer letterlijk op de grond.			A: Ja hopelijk wel.
9	Ja. En je zegt dat je dan helemaal geconcentreerd bent. Kun je daar iets over vertellen? Hoe komt het dat je helemaal geconcentreerd bent?			A: Bijvoorbeeld aller laatste keer dat ik Nederlands kampioenschap gereden heb, toen moest ik iets halen, je komt zeg maar verder met punten. Ik stond laatste zeg maar in de finale van de finale, als je dat wint ga je naar de eh Europese rondes zeg maar en ik moest eigenlijk dingen gaan doen, was eigenlijk een beetje onmogelijk. En echt op het moment dat je eigenlijk aan komt fietsen voordat je de lucht in gaat vooral bij de laatste sprong, dan ben je zo gefocust op wat eigenlijk in een paar seconde gaan echt honderd dingen door je heen van wat je allemaal moet doen en dan

				spring je en dan moet je dat doen en toen ging het dus verkeerd maar ja dat is heel apart. Ik weet niet zo goed hoe ik het uit moet leggen. Maar je bent gewoon heel erg bezig met wat je op dat moment moet doen, want het gaat ook wel echt heel snel in je hoofd. En een minuut lijkt echt een paar seconden te duren.
10	Ja, het gaat zo snel.			A: En soms is het net andersom, tien seconden duurt dan echt heel lang.
11	Hm hm. Wanneer is het andersom dan?			A: Als het verkeerd gaat. Dan ben je liever snel beneden.
	..., heb jij wel eens, ja ik moet je af en toe even wakker maken.			C: Ja, ja.
12	Heb je slecht geslapen?			C: Mwa ja.. A: (Lacht).
13	Of slaap je altijd slecht?			C: Ik slaap altijd slecht.
14	Oké.			C: Ehm ja ik heb dat ook wel eens ervaren tijdens optredens of ehm ja joh als ik aan het schrijven ben of aan het spelen ben en ja eh voor de rest heb ik dat niet echt in een sport of iets dergelijks. Ik heb wel geskateboard of gesnowboard en ik ken het gevoel wel een beetje maar ik heb nooit in zulke mate gedaan dat ik echt daarmee meteen relateer.
15	Hm hm. En met optredens, kun je daar iets over vertellen?			C: Ehm nou ik heb een ervaring dat ik een keer ehm, ik was naar een concert van een van mijn favoriete bands gegaan en toen werd ik het podium op gevraagd om een nummer te zingen met die hele band achter me en dat wel eh een typisch moment dat het eh ja gewoon voor flink tweeduizend man terwijl ik dat nog nooit had gedaan, gewoon doen.
16	Ja. En hoezo gewoon doen? Hoe is dat dan?			C: Geen tijd om over na te denken, je krijgt die kans een keer en je kan ook niets anders op dat moment dan om er gewoon niet bij stil te staan, gewoon doen als of het vanzelfsprekend is. En daar heb ik dat, ik denk dat ik toen ook wel een beetje zoiets had. Want ik weet nog toen achteraf probeerde ik iedereen te vermijden omdat ik nog steeds zo hoog op mijn eigen wolk zat dat ik gewoon met niemand, ik had gewoon in niemand interesse meer.

				A: (lacht).
17	(Lacht).			C: Klinkt misschien heel lullig. Ik had echt geen zin om met mensen te praten, dus ik heb iedereen gewoon vermijd en ik ben buiten gaan staan.
18	En hoe komt het dat je geen zin had om met mensen te praten.			C: Oh dat heb ik met mijn optredens ook. Het vervelendste wat ik vind van optredens, zodra ik het podium af stap komt iedereen naar je toe <i>oh het was vet, was vet, was vet</i> . Ik heb gewoon even tijd nodig om om weer mezelf te worden.
19	Ja vertel eens over dat jezelf worden. Ben je iemand anders als je aan het spelen bent?			C: Ja, ik denk, ik denk dat iedereen dat wel is. Sommige mensen meer dan anderen. Sommige mensen is het heel natuurlijk proces. Maar voor mij niet. Ik ben daar niet mezelf op het podium.
20	Hm hm. Hoe komt dat?			C: Ja dat weet ik niet.
21	Maar doe je dat bewust of eh..?			C: Ja ik weet het niet ik denk nu ik me er bewust van ben dat het gebeurt dat ik er wel op let maar het is wel, het is wel iets wat onbewust gebeurt.
22	Hm hm.			C: Dat je eerst van mensen hoort van he eh je bent heel anders op het podium dan in het echt.
23	Ja en ehm toen jij die eh toen jij op dat podium werd getrokken om te gaan zingen, wat gebeurde er toen met jou?			C: Ja ik weet niet, ik eh ik had het gewoon idee van zo. Ja ik ik ik had zo'n ervaring van op het podium staan met zo'n band achter me voor heel veel mensen dus het scenario heb ik al duizend keer in mijn hoofd afgespeeld. Dus ik hoefde eigenlijk helemaal niet mijn best te doen. Ik wist wat ik moest doen ik wist hoe ik er uit zag en ik wist hoe het ging dus (lacht) dat is het geluk dat ik een hele brede fantasie heb wat dat betreft.
24	Ja.			C: Want anders had ik daar gestaan van (maakt een raar geluid en beweging).
25	(Lacht) ja. Maar je had het al heel vaak voor je gezien dat je het zou doen. En ging het toen vanzelf of?			C: Ja.
26	Hm. Heb je er van genoten?			C: Ja absoluut. Vallen en op staan was op een gegeven moment een heel stuk kwijt maar ja beetje grappig lopen doen.

27	Ja en als je dan het toneel, podium af gaat hoe kijk je er dan op terug?			C: Ja... ik zou het spijtig vinden als dat mijn grootste ervaring ooit zou zijn. A: (Lacht). C: Ja toch?! Maar het was wel, de kans was zo klein dat dat ik van al die mensen op kwam en dat het gewoon goed ging, dus ja ik ben best wel blij mee dat het gebeurd is.
28	Ja. En je zegt van eh ik zou het spijtig van als dit je heftigste optreden was zeg maar.			C: Ja tuurlijk.
29	Dus het smaakt eigenlijk naar meer?			C: Ja. A: Het is best verslavend hoor. C: Het is heel verslavend.
30	Verslavend ja. Vertel eens.			A: Ja ik doe dan ook de laatste tijd met grotere shows met mijn band en zo, dus best wel wat festivals gehad en zeg maar dat je de zo in je eigen wereld zit, dat is zo'n adrenaline stoot, tenminste dat heb ik altijd. En je krijgt, ik vind het tof om voor mensen te spelen en ik word er blij van als zeg maar de band voldoening heeft dat het goed gegaan is en ik zelf ook wat ik gedaan heb en dat mensen zeg maar blij worden van de muziek die wij maken en dat we er geld voor krijgen en zo dat is mooi maar dat staat, is even niet zo belangrijk.
31	Ja, hm hm.			A: Maar zeg maar die kick en zo, dat gevoel dat je krijgt als je op zo'n podium staat en dingen gaan goed en dingen gaan automatisch das, dat kun je nooit genoeg krijgen of zo.
32	Automatisch?			A: Ja dat je zeg maar het podium op gaat en ja, het is een heel aparte beleving of zo dat je helemaal in een soort andere wereld zit terwijl je aan de andere kant nog wel vaak realiseert wat er buiten je gebeurt. Maar toch zit je dan helemaal je eigen ding te doen.
33	Hm hm.			A: Ik weet niet. Als je bijvoorbeeld met geluid heb je zo'n fade it of zo weet je wel, publiek is dan helemaal aan het juichen en dat je dan in een keer zo wegdraait, dat dan alleen maar hetzelfde wat je hoort als je je oren dicht doet als je onder water zit, dan hoor alles heel vaag weet je wel. Dat heb je dan soort van als je aan het spelen bent en als je dan klaar bent die nummers waar iedereen bij begint te

				klappen en zo of te juichen dan is ie er in een keer. C: Komt ie er weer in. A: Dat is een heel apart gevoel zeg maar wat je dan hebt. Dat gevoel dat is gewoon heel erg verslavend vind ik.
34	Hm. Mooi beschreven.			A: Ja.
35	... herken jij dat ook?			B: Nee niet echt eigenlijk. Ik heb wel zeg maar echt als ik aan het optreden ben dan focus ik me meer op het publiek en op de performance dan op mijn eigen instrument.
36	Hm hm.			B: Tenminste als ik met een band speel dan. Dus ik heb dan eerder dat ik dan niet meer aan het focussen ben op wat ik nou eigenlijk aan het spelen ben dus dan ga ik, bij mij is het dan meer dat ik de mist in ga.
37	Ja.			B: Zo van oh ja shit ik moest hier dat akkoord pakken zeg maar. Maar ik heb zelf niet echt zo van oh dat is heel erg of zo want ik heb het gewoon naar mijn zin op het podium.
38	Hm hm.			B: Dus als ik echt mag staan met mijn gitaar dan, mijn elektrische gitaar dan, dan is dat gewoon, dan vind ik dat gewoon tof en dan doe ik dat gewoon en dan ga ik een beetje springen, beetje rond lopen en contact maken met het publiek en zo dan vind ik dat helemaal geweldig gewoon.
39	Hm.			B: Maar niet in zo'n grote mate dat ik alles om me heen vergeet of zo. Ja behalve mijn gitaar dan (lacht).
40	Alleen je gitaar vergeet je (lacht).			B: Ja (lacht). A: Nee ik bedoel niet alleen de beleving ja ook wel van jezelf, maar het is niet dat ik me alleen maar op mijn instrument richt maar meer van de beleving met de band op het podium wat je overbrengt op het publiek. B: Ja. C: Kijk als jij alleen maar op je eigen ding zit te letten, dat weten we allemaal, dan krijg je allemaal van die aparte eilandjes. B: Ja precies.

				C: Maar de band zijn en dat gevoel.
41	Ja je bent wel een geheel maar je hebt ook iets van jezelf dat je er helemaal in op gaat.			C: Ja maar dan vooral zeg maar ook met de band. Als ik bijvoorbeeld mijn gitarist voor mij zie staan of bassist en dat gaat goed en dat loopt en dat voel je van elkaar, dan krijg je heel veel, dat geeft je energie of zo om te spelen en dat is heel vet en dat moet je dan overbrengen aan het publiek met je performance en als dat goed gaat, dat gevoel dat is gewoon fijn.
42	En als je, jullie spelen denk ik ook wel eens thuis of ergens alleen. Denk ik?			C: Ja.
43	Repeteren of eh gewoon voor jezelf. Heb je dan ook wel eens een moment dat je er helemaal in op gaat?			B: Ja, ik heb dat een keer echt heel erg gehad.
44	Vertel eens.			B: Ehm ehm mijn oom was overleden aan kanker en toen had ik een liedje geschreven voor hem maar dat einde is zeg maar heel open zeg maar. Dus je hebt gewoon een een akkoorden schema en dat herhaald zich de hele tijd en dan kon je met zang ook nog er op improviseren en ik was daar zo in op gegaan, dat ik gewoon echt helemaal aan het schreeuwen was en kei hard op mijn gitaar aan het rammen was en toen was mijn vriendje blijkbaar binnen gekomen en naast me gaan zitten en dat had ik dus helemaal niet in de gaten gehad. En zag ik ineens iemand naast me zitten via de spiegel. Dus ik schrok me echt helemaal lam.
45	Ja!			B: Maar ja zo..
46	Je zat er echt helemaal in?			B: Ja.
47	Je had niet eens in de gaten dat je vriend binnen kwam.			B: Ja.
48	En wat deed dat dan met jou?			B: Ik weet niet, ik denk dat dat gewoon een soort uiting was van verdriet of zo. Dat dat er uit kwam door die muziek zeg maar.
49	Hm hm. Vond je dat fijn?			B: Ja, ik uit alles in muziek

50	Hm hm. En toen zat je vriend daar ineens en je merkte dat. Was je er toen meteen uit of ?			B: Ja en ik schrokte me ook echt helemaal kapot, ik begon ook meteen te huilen gewoon, omdat ik eerst nog in die trance zat en daar zo uit werd gerukt zeg maar.
51	Hm hm. Wat vind je er van als je er op terug kijkt dat je er uit gerukt werd?			B: Ja dat vond ik eigenlijk wel jammer want ik denk dat ik nog langer door kon schreeuwen zeg maar.
52	Ja. Ja, oké. Hebben jullie wel eens dat jullie aan het schreeuwen			C: Ja ik zit in een metal band dus eh (lacht). A, B: (Lacht).
53	(Lacht) Jij schreeuwt nogal wat af ja. He en als je even terug denkt aan je persoonlijke flow ervaring he, hoe je dat ook ziet, want dat is natuurlijk ook hoe jij dat zelf ervaart, hoe zit het dan met het doel. Is het voor jou belangrijk dat je weet waar je naartoe werkt? (stilte) Snap je wat ik bedoel? Dat je weet waar je het voor doet of ehm dat je weet wat er uit moet komen, bijvoorbeeld dat je een liedje aan het schrijven bent of eh..			A: Ja dat is wel echt apart bij wat je doet denk ik. Als je echt iets aan het studeren bent bijvoorbeeld, ik ben aan het drummen en ik moet bepaalde oefeningen. Dat is heel iets anders, dat doel is heel anders dan als ik met mijn band op het podium sta en voor heel veel mensen sta te spelen.
54	Maar dan heb je ook een doel.			A: Ja.
55	Maar dat is natuurlijk een heel ander doel, het doel is dan dat de mensen het naar hun zin hebben.			A: Ja en dat je het kunt overtuigen en dat je gewoon op het podium ook goed (onverstaanbaar) zeg maar.
56	En hier op school heb je wel eens het idee dat het doel niet helemaal duidelijk is van wat je aan het doen bent?			C: Vaak genoeg. A: Vaak genoeg. C: Bandtheorie (lacht).
57	Ja, vertel eens?			C: Ja bandtheorie is een uur in de week dat wij hebben, vorig jaar was het trouwens nog vager. Toen was het gewoon van he we hebben hier een uur voor jullie, veel plezier, maar het is geen pauze. En dat is nu

				veranderd in om gezamenlijk (onverstaanbaar) te schrijven, dat zij van die bladen waar een heel nummer staat uitgeschreven zodat eh je bij wijze van het kan oplezen en kan spelen. Ja ik gebruik ze niet, dus ik zit daar meestal maar een beetje bij en niks te doen en zo hadden we dat ook vorig jaar met bandprojecten, dat is gelukkig nu wel weer weg. Behalve Nederlands, Engels en rekenen. A: En rekenen.
58	En dan is het doel niet duidelijk in de zin van dat jij niet weet wat je aan het doen bent?			C: Ik weet wel wat ik aan het doen ben, ik weet niet waar ik het voor doe.
59	Waar je het voor doet.			C: Ja.
60	Vind je het belangrijk om te weten waar je het voor doet?			C: Soms wel.
61	Wanneer wel, wanneer niet?			C: Als ik het geen vervelende opdracht vind niet maar als ik het een vervelende opdracht vind en ik kan het doel er niet van in zien, ja dan houdt het heel snel op.
62	Wat houdt dan op?			C: Ja, inzet.
63	Hoe is dat voor jou ...?			B: Euhm ja ook wel ongeveer zo. Vorig jaar bij bandproject werden we eigenlijk gewoon in die zaal gestopt eigenlijk ook een beetje zoals nou dan maar dan nog erger. Dan moest je daar gewoon twee uur blijven zitten. Want er werd geen opdracht gegeven. En als er een opdracht was dan had je die in twee minuten af en dan zat je nog zo van <i>en nou?</i> En ehm ja dan irriteer je er gewoon aan dat je geen je geen doel voorgezet krijgt van van moet ik dit maken want dit en dit moet er komen en zo. Maar dat was toen helemaal niet.
64	Ja. En als het doel duidelijk is wat zorgt dat, wat voor effect heeft dat dan bij je?			B: Motivatie. C: Ja, indien je eens bent met het doel natuurlijk. B: Hm, ja.
65	Dus motivatie als je het eens bent met het doel? Want als je het niets bent met het doel dan is het ook moeilijk om je te			C: Ja logisch toch?!

	motiveren. Bedoel je dat?			
66	Hm hm.			C: Als je niet achter het doel staat is de motivatie ook ver te zoeken.
67	Hm hm.			A: Ja bij mij ook.
68	En ehm als je hier op school kijkt he. In hoeverre kan jij zelf het doel bepalen? Dus in hoeverre heb je zelf inbreng in de opdracht ehm..			A: Best wel ver maar dat is ook best verschillend weer per les maar als je echt kijkt, bijvoorbeeld op skills gericht bij instrument, kun je echt wel zelf aangeven van nou die tijd wil ik dat proberen te halen en dan kun je zelf een tijdlijn maken met je skills docent en dan kun je daar naartoe werken en dan kun je gewoon doelen stellen. En natuurlijk zijn er dingen die iedereen per discipline wel moet kunnen, maar daar buiten kun je echt wel je eigen ding doen qua hoe jou eigen groei zeg maar, welke kant je op wil.
69	En wat vind je daarvan?			A: Ik vind dat wel fijn omdat je eh. Als je bijvoorbeeld ziet, er studeren per jaar op alle muziekopleidingen in Nederland zoveel muzikanten af en dan heb je bijvoorbeeld eh studeren er 100 af en dan heb 100 sessie muzikanten, nou dan is er een bekende muzikant, bijvoorbeeld van Velzen of zo, nou die gaat een nieuwe plaat opnemen en dan als drummer zijnde, omdat ik drummer ben, wil die zo'n drumsound. Als je nou 99 van die 100 afgestudeerden drummers hebt die allemaal hetzelfde kunnen spelen en allemaal even goed en even strak en zo, dat is super tof, maar als je ook nog je eigen ding ontwikkelt maak je wel je eigen sound en dat is wel een soort kenmerk van hoe jij je in de muziek kunt verkopen. Dat je je onderscheidt van anderen muzikanten. Omdat als jij voor die plaat die sound nodig heeft dan ben jij wel degene die gekozen wordt en die anderen 99 niet.
70	Ja. En dat je dat je die extra kunt ontwikkelen door die eigen inbreng in wat je kunt doen op school?			A: Ja. Jawel.
71	Hoe kijken jullie daar tegen aan?			B: Ja ook wel. Je krijgt gewoon ehm een persoonlijke ontwikkelingsplan van waar wil jij je mee bezig houden, waar wil je aan werken en waar, wat zijn punten die ja eh nog wat extra pushing nodig hebben zeg maar.

72	Ja.			B: Je eist wel gewoon je eigen doel op.
73	Hebben jullie het idee dat je genoeg vrijheid hebt om jezelf te ontwikkelen zoals je jezelf wilt ontwikkelen?			C: Ja absoluut. B: Ja. C: Het is hier niet dat je aan de lopende band geproduceerd wordt van dit zijn de criteria van een muzikant, dus dit moet je kunnen en wat je jezelf hebt aangeleerd is fout. Nee het is echt van als je je eigen ding hebt is tof
74	En hoe hoe wordt dat gestimuleerd? Kun je daar iets over zeggen?			A: Ja door er op door te bouwen. C: Ja veel vrijheid gewoon. Als wij bijvoorbeeld iets specifiek moeten of willen leren dan kunnen we dat inderdaad zelf aangeven van helpt u ons daar bij en hij kan ook zeggen he misschien moet je daaraan werken. Maar eh, ja bijvoorbeeld als je een bepaalde speelstijl hebt dan eh, tenzij het verkeerd is, dan wordt het niet afgeleerd of zo.
75	Hm hm. He en hoe zit het met feedback. Hebben jullie dat nodig?			A: Jawel.
76	Om feedback te ontvangen?			B: Ja.
77	Van wie?			A: Van leraren. B: Ja van skills docent.
78	En eh hoe werkt die feedback?			A: Soms is het motiverend en soms is het heel demotiverend.
79	Wanneer is het demotiverend?			A: Als jij bijvoorbeeld een hele periode voor iets kei hard hebt zitten blokken en je hebt een tentamen en je speelt het en het wordt ook gewoon gezegd: <i>ja het gewoon kut</i> . Dat wordt dan een hertentamen en ja dan heb je zoiets van daar heb ik dan kei hard voor zitten werken en nog niet goed weet je wel.
80	Ja. En toen je daar kei hard op heb zitten werken heb je toen tijdens dat harde werken feedback ontvangen?			A: Nee, maar daar moet je dan wel zelf achteraan gaan.
81	Hoezo zelf achteraan gaan?			A: Nou je kunt bijvoorbeeld wel zeggen van eh bijvoorbeeld met een leraar kun je niet even in een hok gaan zitten om te luisteren wat ik nog beter kan doen. En dat is echt zoiets is eigen

				initiatief en als je dat niet doet dan gebeurt het ook niet. En dan is het gewoon van nou over zoveel weken heb je een tentamen, speel het voor en dan moet het gewoon goed zijn en laten zien dat je het kan.
82	Ja. En wat vinden daarvan dat je eigenlijk zelf de persoon aan zijn mouw moet trekken, bij een docent van eh kun je even komen luisteren van hoe het klinkt?			B: Ja dat is eigenlijk wel dat je er gewoon zelf verantwoordelijk voor bent.
83	Hm. Hm hm.			C: Ja ik vind het niet helemaal correct want bijvoorbeeld bij ons de bassisten daar zijn de skills docenten niet op de dag op school dat wij repertoire hebben. Dus die zijn er gewoon niet. En ja bij ons bijvoorbeeld, ja ... die geeft mij wel eens feedback en dan komt ... binnen en die geeft iedereen feedback en die laat mij in het duister en ik heb verschillende keren tegen hem gezegd van <i>he hoe zit het nou? Ja komt wel goed</i> . En ja dan komt het niet goed.
84	Ja.			C: Dus eh..
85	En wat zorgt dat er voor als je feedback krijgt waarvan je denkt van hmm ik weet niet helemaal wat ik daarmee moet, of je krijgt helemaal geen feedback, je moet er zelf achteraan.			C: Ja dat is frustrerend, dat eh, voornamelijk. Misschien nog wel frustrerender dan slechte feedback, want met slechte feedback ben je klaar met werken en nu weet je gewoon helemaal niks. A: Ja dat is wel zo.
86	Dus als je feedback ontvangt, dat zorgt er dan, dat heeft een effect dat je weet waar je aan moet werken, zodat je je beter kunt ontwikkelen.			A: Ja. B: Ja.
87	Heeft het ook invloed op je motivatie?			B: Soms wel. C: Als je alleen maar slechte feedback krijgt ja. A: Nee dat is niet goed voor je motivatie.
88	Nee en als je positieve feedback?			A: Ook maar daar moet je ook mee uit kijken. Dan moet je wel uit kijken dat je niet te laks wordt zeg maar.

				C: Dat je ego (onverstaanbaar). B: Ja.
89	Ja? Hoe werkt dat voor jou ... als je feedback ontvangt, wat doe je daar dan mee?			B: Ehm het ligt er aan wat voor feedback. Want mijn skills docent is best wel ehm een beetje perfectionistisch. Dus echt het kleinste dingetje zegt ze ja maar dat moet je toch anders doen en dan, soms ga ik er ook gewoon op in zeg maar, zo van nee dat vind ik niet weet je wel. Ja sing en songwriter is dan wel heel persoonlijk. Als je een liedje schrijft dat is jouw kind zeg maar. Maar als iemand dat wil veranderen dan ligt dat toch zwaarder dan als iemand zegt <i>he die noot die speel je niet goed</i>.
90	Ja.			B: Das toch iets anders. A: Als je eigen partijen verzint.
91	Dan is het iets persoonlijker. Ja.			B: Ja.
92	Oké, als jullie in de flow zitten he, wat zorgt ervoor dat je eruit raakt?			A: Als het afgelopen is.
93	Einde optreden bedoel je of wat?			A: Ja.
94	Hm hm.			A: Ik heb net als Jesper zegt ik heb altijd weer effe de tijd nodig om even te zitten, effe wat drinken, effe tot rust komen en dan pas naar mensen toe. Ik kan er ook heel slecht tegen dat als je er nog in zit zeg maar dat dan andere mensen naar je toe komen en dingen vragen en willen praten, terwijl je zelf eigenlijk nog niet realiseert dat het klaar is.
95	Ja.			C: Je kunt ook helemaal niet oprecht antwoorden dus dan krijg je al van wat een lul zeg (lacht). Ik heb wel eens gehad dat ik zei heb ik effe geen zin in, flikker op. Ja die gast dat ik een gigantische ego had terwijl ik dat helemaal niet heb, dus ja.
96	Maar hoe komt dat dan? Zit je dan nog helemaal in..			A: Ja dan ben je je helemaal niet bewust eigenlijk. Het is net zoals dat je tegen iemand aan zit te praten die maar de andere kant op zit te staren waarvan je denkt hij antwoord wel maar volgens mij hoort ie niet wat ik zeg weet je wel.

97	Ja. Maar zit je dan nog zo in dat optreden of in dat..			A: Ja.
98	Gevoel of ben je aan het terug kijken of juist nog helemaal niet?			A: Vaak komt ook de spanning er uit met grotere dingen. Er valt ook wel iets van je af of zo, weet je wel.
99	En voor jou ... als je dan dat podium af gaat, kijk je dan meteen terug op wat heb ik gedaan of ben je dan nog in zo'n zo'n trance in zo'n boost van			C: Vaak is het met de bandleden nog effe opruimen en napraten van wat ging er wel goed en wat ging er niet goed. A: Feedback. C: Ja ook gewoon... in ieder geval zolang mogelijk proberen uit te stellen om weer aan de rest van de avond mee te doen zodat het weer voorbij is en ik denk dat dat wel een dingetje is. Dat je niet direct al wil dat het voorbij is.
100	Dat je het gewoon nog even wilt uitrekken?			C: Ja.
101	Waarom?			C: Omdat het veel chiller is dan eh een beetje tussen de mensen te staan hangen die naar je kijken en met ze te praten.
102	Ja.			A: Ik weet ook wel dat op het moment dat je naar buiten komt, tussen al die mensen zeg maar, dat er altijd wel mensen zijn op het begin die naar je toe komen. En ik vind het altijd wel leuk om met iedereen effe een praatje te maken maar op een gegeven moment is het ook zo van ja dan is het klaar en dan sta je daar en dan is het weg. C: Ja dan is niemand meer geïnteresseerd en dan sta je daar een beetje...
103	He en als jullie aan je flow moment terug denkt, hoe kijk je daar dan op terug? Heb je dan het idee dat je beter bent geworden of dat het gewoon hetzelfde is geweest of heb je zoiets van oh ik heb zin om dat morgen weer te ervaren?			A: Meestal dat.
104	Ja?			B: Ja. Meteen als ik het podium af loop dan heb ik zoiets van ah ik hoop dat ik over een kwartier nog een keer mag optreden zeg maar.

				Dat heb ik echt.
105	En wat zorgt dat er voor dat je zoiets hebt van ik wil nog een keer?			A: Is wel motiverend om weer te spelen.
106	Motiverend om weer te spelen. Ook motiverend om nog beter te worden om jezelf wat meer te ontwikkelen of staat dat helemaal los er van?			A: Ja. C: Ja, ja, absoluut. A: Ja absoluut wel. Ook als band zijnde of individueel of om nieuwe dingen te maken of eh. Ik heb het dan met mijn band heel erg. Dat ik heel erg een groei proces merkte, dat is wel echt fijn.
107	Hm hm.			A: Op een gegeven moment sta je echt op zo'n punt en dan sta je op zo'n podium en dan zet je ook echt een goeie set van een U neer en blaas je echt iedereen weg want niemand verwacht dat. Dan heb je echt een ontzettend voldaan gevoel van wat je het half jaar daarvoor gedaan hebt voordat je daar mee naar buiten komt.
108	Ja.			A: Dat is wel een voldoening. Zo van dat mensen het tof vinden waar jij zo hard aan hebt lopen werken en waar je ook wel beter van wordt.
109	Ja. Wanneer hebben jullie voldoening?			B: Als ik mensen kan helpen met mijn muziek. Ik heb zeg maar als ik een liedje schrijf en iemand anders zegt <i>oh ik kan me daar helemaal in vinden dat is precies wat ik voel</i> dan ja ja voel ik me wel voldaan ja. A: Als het publiek voldaan is dan ben jij ook voldaan.
110	Hm hm. En jij?			C: Bevestiging voornamelijk. Als ik iets schrijf en ik ben er trots op en iemand anders zegt <i>oh dat is vet</i> dan ben ik wel tevreden eigenlijk.
111	Ja. En hebben jullie ook wel eens. Ik snap het he, ik ben zelf dansdocent dus ik begrijp dat je ook heel veel voor anderen doet dat je het terug krijgt van het publiek zeg maar. Maar heb je ook wel eens dat je thuis bent of dat je alleen bent en dat je dan ook			B: Ja als ik een nummer heb geschreven en ik heb zelf zoiets van nou dit vind ik nou echt een van mijn beste nummers of zo, dan voel ik me daar wel goed over ja.

	een voldaan gevoel hebt? Zonder dat iemand anders zegt van he mooi nummer of ik voel het helemaal.			
112	Hm hm. Jullie?			A: Ja. C: Ja absoluut.
113	En wat voor effect heeft dat dan weer voor het gevolg? Je hebt jezelf eigenlijk een schouderklopje kunnen geven van nou dat heb ik goed gedaan.			B: (grinnikt) nog beter maken.
114	Nog beter maken?			B: Ja nog betere songs maken.
115	Jesper?			C: Mwja ik weet het niet wat voor effect het voor mij heeft. Ik heb zoiets van oké ik ben op een eh goed pad of ik ben niet goed bezig. En als ik goed bezig ben dan ben ik wel even trots op mezelf en dan ga ik verder en dan kijk ik hoeveel ik er verder nog mee kan bereiken.
116	Hm hm. Oké. He en jij had het net over een adrenaline boost he.			B: Ja.
117	Heb je die ook wel eens hier op school?			B: Hm, ja eerlijk gezegd heb ik het laatste... ik heb nog niet echt een optreden hier gehad op school in dit bijna anderhalve jaar dat ik echt een voldoening had van wat ik gespeeld had of zo. Maar dat komt natuurlijk ook, je bent afhankelijk, wij werden de eerste paar keer in een band gezet, nou dan moet je gewoon dealen met wat je hebt.
118	Ja.			A: En ik had gewoon een paar keer kut bands en ja dat is gewoon niet fijn. Ik vind het sowieso gewoon heel vervelend als je het podium op gaat terwijl je niet zeker bent van wat je gaat doen. Dan blijf ik liever nog een halve week thuis en zorgen dat alles in orde is.
119	Maar hoezo ben je dan niet zeker? Omdat je de mensen niet kent of?			A: Nou omdat je zeg maar in de band onderling, je vertrouwt elkaar persoonlijk wel maar je vertrouwt zeg maar met wat je gaat doen niet dat iedereen weet wat wat ie moet gaan doen, zeg maar dat iedereen echt weet van nou nu spelen we dit en daar hoort dat en dan moeten we dat doen en ja dan ben heel

				erg steeds aan het nadenken tijdens het optreden, heb ik altijd van misschien gebeurt er over een paar seconden, omdat er dat stukje komt gaat er dat wel fout en dan zit je, ben je constant aan het opletten op wat je speelt en dan ga je fouten maken.
120	Ja en dan geniet je niet echt van het moment.			A: Nee. Dan ben je bijna eerder blij dat het afgelopen is dan dat. Ik had het in de laatste periode van vorig jaar, had ik eindelijk een fijne band en toen ging alles goed en toen schoot mijn (onverstaanbaar) bij mijn basement pedaal die schoot er uit, nou en toen was ik er helemaal uit.
121	Ja.			A: Toen was ik helemaal uit mijn optreden dat is zo kut gewoon.
122	Ja. En dan baal je heel erg?			A: Ja dat is wel vervelend.
123	Ja.			A: Vooral zeg maar het is ook die flow waar je in zit als je op de een of, ja als je daar uit gehaald wordt, echt der midden in, dat je er dan terug in moet komen, dat is echt heel moeilijk.
124	Ja. En wat maakt dat zo moeilijk?			A: Ja je baalt gewoon heel erg en je bent daar heel erg mee bezig en dat is echt heel moeilijk om van de ene seconde dan gebeurt het en dan van de andere seconde dan repareer je het zeg maar en dan de andere seconde moet je verder en dan moet je het eigenlijk al weer gelijk van je af kunnen zetten en dat..
125	En dat is moeilijk om los te laten.			A: Ja.
126	Ja. En jullie met jullie adrenaline boots hier op school, heb je die wel eens?			C: Adrenaline laarzen?
127	(Lacht). Boost. Dat je helemaal, sorry ik ziet hier al een paar uur he.			C: (lacht). A: (Lacht).
128	Dat je helemaal denkt waah vet wat ik aan het doen ben			C: Mwa.. B: Mwa. C: In mindere mate dan met een optreden dat wel.

129	En hoe komt dat?			C: Omdat het.. A: Ja. C: Hier wordt het op een gegeven moment ehhe sleur weet je. A: En het ligt ook, er ligt ook druk op. B: Ja heel veel. A: Want je weet dat je beoordeeld wordt en je weet dat het goed moet zijn van wat je een hele periode. Dat is heel anders dan je met je band het podium op gaat en je speelt een set die je ik weet niet hoe vaak al gespeeld hebt. En ja..
130	Heeft het effect op jullie, dat je beoordeeld wordt?			B: Ja. A: Ja.
131	En wat dan?			B: Je legt toch heel veel druk.. A: Druk.
132	Druk. En zit je er dan anders in, speel je dan op een andere manier?			A: Ja. B: Ja, je wordt er in ieder geval al heel heel zenuwachtig van van te voren, dat ik zoiets heb van oh ik moet dadelijk op en het moet allemaal perfect zijn. Ik moet hier op letten, hier op letten. Je hebt gewoon echt een waslijst van dingen waar je op moet letten zeg maar. Van oh ja mijn performance moet goed zijn en ik moet contact maken met de mensen en ik moet ook nog kijken naar de mensen in mijn band en ik moet dit en dat en dan ben je eigenlijk niet meer bezig met wat je nou aan het spelen bent, maar meer hoe je daar staat want daar word je ook op beoordeeld. Dan ben je zo bezig met met al die beoordelingspunten dat je niet meer aan het optreden bent maar gewoon echt een tentamen aan het maken bent.
133	Ja, ja. Hm. Hoe denken jullie dat dat anders zou kunnen?			C: Ja dat is heel moeilijk. A: Ja. B: Ja, dan kun je niet beoordeeld worden. A: Plus je zit in bands en je repeteert wel veel maar toch zit je een korte periode bij elkaar. Is heel anders als jij in een eigen band hebt waar je gewoon gewoon elke week mee speelt.

				Want ik bijvoorbeeld ook met mijn band buiten de band om zijn wij hartstikke hecht. Is eigenlijk meer een soort familietje. En iedereen is ook veel met elkaar altijd leuke dingen doen. Is heel anders als hier. En ik heb ook altijd zo van, zeg maar ik ben iemand, ik ben best wel een intensieve drummer en eh kijk hier word je beoordeeld op wat je speelt weet je wel en hoe je doet en als jij voor publiek speelt luisteren ze naar je muziek maar ik ben altijd heel erg bang altijd omdat ik zo intensief speel, dat als ik ga spelen, ze letten ook op je techniek zeg maar, dat ik dan, als ik dan te veel zo'n flow krijg bij zo'n optreden met een schoolband dat ik dan heel ongecontroleerd ga spelen en dat ik dan, dat dat dan ten koste gaat van de beoordeling.
134	Ja.			A: En dan heb ik zoiets van dan houd ik me maar een beetje in en dan weet ik tenminste waar ik mee bezig ben.
135	Ja. He en ... jij zei net sleur?			C: Ja ik bedoelde routine maar ik kon niet op het woord komen. Sleur heeft een iets negatievere klank.
136	Routine is iets positiever ja. Maar je bedoelde daarmee dat de dagen hetzelfde zijn of?			C: Ja. Als je elke week met dezelfde band repeteert, dat heb ik ook gewoon thuis hoor met mijn eigen band. Maar je hebt goede repetities, je hebt minder repetities, maar over het algemeen is het op een gegeven moment is het zo van oh weer die repetitie. Ik denk dat aan het begin van ieder project zit er een nieuwe line up in, je moet op nieuw beginnen maar bijvoorbeeld ook met onze band nu. Wij zitten ja, zijn we echt, ik in ieder geval, goed bezig met een band, en eh maar dan gaat het weer zo goed dat je eh bijna geen feedback meer krijgt van de leraren. Die komen heel af en toe nog langs en ehm... A: Je bent eigenlijk al klaar met wat je.. C: Na een half uur heb je het al weer gedaan eigenlijk van de vier uur die je die dag hebt.
137	Dus je hebt niet meer, op dat moment is er niet echt meer uitdaging?			A: Nee en als je het bijvoorbeeld vergelijkt met je eigen band, kijk hier moet je dingen doen bijvoorbeeld twee songs schrijven en als je dat allemaal gedaan hebt en alles is goed dan ben je eigenlijk klaar. Het enigste wat je dan nog kunt doen is die songs vaak doorspelen.

138	Ja.			A: En als je dat met je eigen band hebt dan kun je nog zeggen van nou laten we nog even dit ideeetje uit werken of laten we effe iets anders doen of weet ik wat.
139	Ja. En eh jij zei net van dan krijg je bijna geen feedback meer omdat het zo goed gaat, zou het schelen als toch nog die feedback blijft komen? Ook al valt er niet veel meer te feedbacken?			C: Nee maar dan krijg je overmatige zelfontplooiing, al die (onverstaanbaar) weer opnieuw dan die gaan dan uitzetten tot dat je twee maanden verder bent en dan denkt oh die versie van twee maanden geleden was veel beter.
140	Ja. Maar hoe zou dat dan anders kunnen? Want jullie zijn dan eigenlijk een beetje op het moment dat je al gered hebt zeg maar en dat je een beetje zo'n staat van verveling krijgt.			C: Ja maar kijk ja dat is moeilijk om te zeggen want wij kunnen in theorie makkelijk met twee uur repetitie minder in de week, maar er zijn anderen bands die kunnen dat niet, die hebben dat nodig dus dan. A: Het is heel erg afhankelijk met wie je in de band komt. Dat is heel erg verschillend.
141	Ja ja. He we zijn bijna klaar hoor. Als jullie in die flow zitten heb je dan het idee dat je controle hebt over dat wat je doet?			C: Hm.
142	Controle in de zin van dat je de touwtjes in handen hebt wel en eh dat het nog wel bij je is zeg maar.			B: Het lijkt meer als of het vanzelf gaat.
143	Hm hm.			B: Tenminste als ik dan, wat ik verteld had, dat ik zo aan het spelen ben en er zo overheen aan gillen was.
144	Ja.			B: Toen was ik eigenlijk niet meer aan het letten op wat mijn handen aan het spelen waren, het ging gewoon vanzelf gewoon een mineur, G blabla ik hoefde eigenlijk alleen maar dit te doen (beeld een beweging uit).
145	Ja.			B: Zo ervaar ik dat zeg maar.
146	Hm hm, ja. En jullie?			A: Ja ik weet wel waar ik mee bezig ben zeg maar, het is niet dat ik compleet in een andere wereld rond loop te dwalen, maar ja als je een klein foutje maakt dan heb ik echt zoiets van

				dan is het echt minder dan een seconde vergeten, omdat ik toch wel weet de mensen in het publiek, negen van de tien mensen hebben het toch niet door want die zijn daar niet mee bezig en het optreden gaat voor de rest zo goed dat je echt niks meer kan boeien dat je een zo'n klein foutje maakt.
147	En misschien ook wel dat je weet dat je die controle je instrument gewoon eh beheerst.			A: Ja en het is ook gewoon het kennen van je partijen. Als je je shit gewoon in orde hebt en je voor 200 procent weet dat je alles gewoon goed kunt spelen. Dat is al echt meer dan de helft dan het goed doen zeg maar.
148	Hm hm. ?			Ja, hetzelfde een beetje. Ik eh ik zie het allemaal wel. Als je op een gegeven moment in zo'n staat raakt dan eh oh een fout bedoel, het is minder erg dan dat je echt op zit te letten dat je denkt van oh. Maar je kunt ook niet echt in je flow raken als je zo'n performings night hebt. Die leraren zitten allemaal zo achter in de zaal te kijken, ja dan zit ik alleen maar op mijn (onverstaanbaar) oh jee oh jee oh jee oh jee, tien minuten lang.
149	Ja. Oké. Laatste vraag. Wat denken jullie dat je nodig hebt om in de flow te raken?			C: Coke. A & B: (Lachen).
150	Je bent al de tweede die dat zegt.			C: Aaaaaaaaahhhhhh.
151	Helaas je bent niet origineel vandaag, (lacht). Nee hoor.			A: Wat ik nodig heb?
152	Maar dat was het eerste wat in je op kwam of niet?			C: Erg he, dat het meteen daar heen gaat.
153	Ja, ja.			B: Ik denk ruimte en ook de tijd gewoon.
154	Ruimte wat bedoel je? Als dit als ruimte?			B: Ehm gewoon, nee gewoon de ruimte om om te doen wat je wilt doen. Dat hoeft dus niet een ruimte te zijn van zoveel vierkante meter staan of zo. Maar gewoon dat jij de ruimte krijgt om te doen wat jij fijn vindt en ook de tijd krijgt om dat dan ook daar neer te zetten.
155	Hm ja. Hm hm.			B: Ik denk dat je gewoon meer vrijheid nodig hebt.
156	Meer vrijheid, maar als			B: Nee dat bedoel ik niet zo maar dat je dat

	ik dat even terug breng naar school, vind je dat je hier meer vrijheid hoort te krijgen of ..			nodig hebt om in die flow te raken.
157	Om in die flow te raken. Ja. Oké.			A: Buiten school kun je zeg maar zelf de tijd in delen hoeveel je denkt dat je daarvoor nodig hebt, weet je wel. Als jij toch met niks naar buiten komt bijvoorbeeld dan hebben mensen maar te wachten en ik heb zoiets van je kunt er maar beter twee weken langer aan iets zitten dat dit echt goed is, dan dat je half naar buiten komt, wat ook nog wel voor jonge bands heel erg fataal kan zijn als je eerst met halve werk naar buiten komt zeg maar. En ja.
158	Hm. En wat heb je nog meer nodig voor flow?			C: Eh tegemoetkoming.
159	Wat bedoel je daarmee?			C: Als ik een optreden speel en het gaat van het begin af aan niet lekker, shit is niet goed geregeld, ik krijg al mijn gratis drankjes niet en zo, dan raak ik er niet in. Dan heb ik zoiets van oké van waarom zou ik überhaupt nog optreden. Dat wil niet zeggen dat het optreden niet goed wordt en dat je het verwaarloost maar je bent niet meer daar dan helemaal of of.. A: Het is een beetje geven en nemen wel. C: Of het publiek moet echt heel goed zijn dan maar toch ga je dan ook met een minder gevoel het podium op.
160	Ja ja kan me voorstellen. En als je zelf bezig bent zonder publiek. Wat heb je dan nodig om eh in flow ja voor jou is het dan vrijheid in het doen en wat je kunt doen.			C: Succes.
161	Succes.			A: Ja dat het lukt.
162	Dus dat is meer dat je erkenning krijgt in dat wat je aan het doen bent en dat je hoort van he het klinkt lekker en het gaat beter en het lukt.			A: Ja. C: Ja.

163	Einde interview.			
-----	------------------	--	--	--

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
--	-------------	--	-------	---------------

Fase 2. Interview 18.10.2011**Studenten tweede jaar Rock City Institute ROC Eindhoven****A: 13.2 B: 13.1 C: 13.3**

1	Oké. Jullie hebben net een filmpje gezien over flow en ik heb jullie net uitgelegd wat flow is. Mijn vraag aan jullie of jullie wel eens zelf flow hebben ervaren?	1	Zelf-Flow ervaren-Zo vaak	A: Ja zo vaak
2	Ze vaak. En jij?			B: Ja ik denk het (lacht).
3	Je denkt het? (lacht). Kunnen jullie daar iets over vertellen?	2	Zelf-Flow ervaren-Met goede optredens dan ben ik alles om me heen vergeten	A: Nou ik heb het eh wel paar eh laatste tijd met optredens met mijn eigen band, gewoon als ik goede optredens heb, wat je dan zegt dat dan alles om je heen weg is, dat heb ik gehad en ik heb ook professioneel ge-bmx-t.
4	Ge wat?			A: Ge bmx t.
5	Ik en dit apparaatje weten niet wat dat is.			A: BMX is fietsen en dan staand.
6	Oh, wist jij dat?	3	Zelf-Flow ervaren-BMX-Je bent zo geconcentreerd en het is alsof alles om je heen verdwijnt	B: Ja. A: Enne ook best wel hoog en dan heb ik dat ook wel gehad. Want je doet best moeilijke dingen. Je bent zo geconcentreerd, zeg maar als je bijvoorbeeld, ik heb ook Nederlands kampioenschappen gereden dat je die dingen gewoon moet halen. Dat is gewoon apart ja als jij de lucht in vliegt en je moet iets doen, dat is echt alsof alles om heen helemaal verdwijnt.
7	Ja.	4	Zelf-Na flow ervaren-BMX-Nadat je in de lucht bent	A: En eigenlijk op het moment dat je weer neer komt dan heb je echt weer

			geweest en je komt weer op de grond heb je het gevoel dat je weer aanwezig bent met de rest van de wereld	zo'n gevoel dat je weer ja aanwezig bent met de rest van de wereld.
8	Ja en dan kom je ook weer letterlijk op de grond.			A: Ja hopelijk wel.
9	Ja. En je zegt dat je dan helemaal geconcentreerd bent. Kun je daar iets over vertellen? Hoe komt het dat je helemaal geconcentreerd bent?	5	Zelf-Focus-Voordat je de lucht in gaat vooral bij de laatste sprong ben je zo gefocust	A: Bijvoorbeeld aller laatste keer dat ik Nederlands kampioenschap gereden heb, toen moest ik iets halen, je komt zeg maar verder met punten. Ik stond laatste zeg maar in de finale van de finale, als je dat wint ga je naar de eh Europese rondes zeg maar en ik moest eigenlijk dingen gaan doen, was eigenlijk een beetje onmogelijk. En echt op het moment dat je eigenlijk aan komt fietsen voordat je de lucht in gaat vooral bij de laatste sprong, dan ben je zo gefocust op wat eigenlijk in een paar seconde gaan echt honderd dingen door je heen van wat je allemaal moet doen en dan spring je en dan moet je dat doen en toen ging het dus verkeerd maar ja dat is heel apart. Ik weet niet zo goed hoe ik het uit moet leggen. Maar je bent gewoon heel erg bezig met wat je op dat moment moet doen, want het
		6	Zelf-Tijd-In een paar seconde gaan echt honderd dingen door je heen van wat je	

		6.1	moet doen Zelf-Tijd-Een minuut lijkt echt een paar seconden te duren	gaat ook wel echt heel snel in je hoofd. En een minuut lijkt echt een paar seconden te duren.
10	Ja, het gaat zo snel.	7	Zelf-Tijd-Soms duren tien seconden heel erg lang. Als het verkeerd gaat dan ben je liever snel beneden	A: En soms is het net andersom, tien seconden duurt dan echt heel lang.
11	Hm hm. Wanneer is het andersom dan?	8		A: Als het verkeerd gaat. Dan ben je liever snel beneden.
	, heb jij wel eens, ja ik moet je af en toe even wakker maken.			C: Ja, ja.
12	Heb je slecht geslapen?			C: Mwa ja.. A: (Lacht).
13	Of slaap je altijd slecht?			C: Ik slaap altijd slecht.
14	Oké.	9	Zelf-Flow ervaren- Wel eens ervaren tijdens optredens of als ik aan het schrijven of spelen ben	C: Ehm ja ik heb dat ook wel eens ervaren tijdens optredens of ehm ja joh als ik aan het schrijven ben of aan het spelen ben en ja eh voor de rest heb ik dat niet echt in

				een sport of iets dergelijks. Ik heb wel geskateboard of gesnowboard en ik ken het gevoel wel een beetje maar ik heb nooit in zulke mate gedaan dat ik echt daarmee meteen relateer.
15	Hm hm. En met optredens, kun je daar iets over vertellen?	10	Zelf-Beschrijving flow ervaring-Tijdens een concert van mijn favoriete bands werd ik het podium op gevraagd om een nummer mee te zingen.	C: Ehm nou ik heb een ervaring dat ik een keer ehm , ik was naar een concert van een van mijn favoriete bands gegaan en toen werd ik het podium op gevraagd om een nummer te zingen met die hele band achter me en dat wel eh een typisch moment dat het eh ja gewoon voor flink tweeduizend man terwijl ik dat nog nooit had gedaan, gewoon doen.
16	Ja. En hoezo gewoon doen? Hoe is dat dan?	11	Zelf-Tijd-Geen tijd om over de situatie na te denken. Je krijgt die kans een keer. Je kan niet anders doen op dat moment dan er gewoon niet bij stil staan.	C: Geen tijd om over na te denken, je krijgt die kans een keer en je kan ook niets anders op dat moment dan om er gewoon niet bij stil te staan, gewoon doen als of het vanzelfsprekend is. En daar heb ik dat, ik denk dat ik toen ook wel een beetje zoiets had.
		12	Zelf-Na flow ervaren-In niemand interesse na het optreden, probeerde iedereen te vermijden omdat ik nog steeds op mijn eigen wolk zat.	Want ik weet nog toen achteraf probeerde ik iedereen te vermijden omdat ik nog steeds zo hoog op mijn eigen wolk zat dat ik gewoon met niemand, ik had gewoon in niemand interesse meer.

				A: (lacht).
17	(Lacht).			C: Klinkt misschien heel lullig. Ik had echt geen zin om met mensen te praten, dus ik heb iedereen gewoon vermijd en ik ben buiten gaan staan.
18	En hoe komt het dat je geen zin had om met mensen te praten.	13	Zelf-Na flow ervaren-Het vervelendste van optredens vind ik dat iedereen na je toe komt zodra ik het podium af stap. Ik heb gewoon even tijd nodig om weer mezelf te worden	C: Oh dat heb ik met mijn optredens ook. Het vervelendste wat ik vind van optredens, zodra ik het podium af stap komt iedereen naar je toe <i>oh het was vet, was vet, was vet</i> . Ik heb gewoon even tijd nodig om om weer mezelf te worden.
19	Ja vertel eens over dat jezelf worden. Ben je iemand anders als je aan het spelen bent?	14	Zelf-Flow ervaren-Optredens-Niet mezelf op het podium	C: Ja, ik denk, ik denk dat iedereen dat wel is. Sommige mensen meer dan anderen. Sommige mensen is het heel natuurlijk proces. Maar voor mij niet. Ik ben daar niet mezelf op het podium.
20	Hm hm. Hoe komt dat?			C: Ja dat weet ik niet.
21	Maar doe je dat bewust of eh..?	15	Zelf-Flow ervaren-Optredens-Onbewust ben ik niet mezelf op het podium	C: Ja ik weet het niet ik denk nu ik me er bewust van ben dat het gebeurt dat ik er wel op let maar het is wel, het is wel iets wat onbewust gebeurt.
22	Hm hm.	15.1	Zelf-Flow ervaren-Optredens-Feedback-Hoort van	C: Dat je eerst van mensen hoort van he eh je bent heel anders op het podium dan in

			anderen dat je in het echt anders bent dan op het podium	het echt.
23	Ja en-ehm toen jij die eh toen jij op dat podium werd getrokken om te gaan zingen, wat gebeurde er toen met jou?	16	Zelf-Flow ervaren-Optredens-Scenario duizend keer in mijn hoofd afgespeeld. Dus ik wist wat ik moest doen, hoe ik er uit zag en hoe het ging	C: Ja ik weet niet, ik eh ik had het gewoon idee van zo. Ja ik ik ik had zo'n ervaring van op het podium staan met zo'n band achter me voor heel veel mensen dus het scenario heb ik al duizend keer in mijn hoofd afgespeeld. Dus ik hoefde eigenlijk helemaal niet mijn best te doen. Ik wist wat ik moest doen ik wist hoe ik er uit zag en ik wist hoe het ging dus (lacht) dat is het geluk dat ik een hele brede fantasie heb wat dat betreft.
24	Ja.			C: Want anders had ik daar gestaan van (maakt een raar geluid en beweging).
25	(Lacht) ja. Maar je had het al heel vaak voor je gezien dat je het zou doen. En ging het toen vanzelf of?	17	Zelf-Flow ervaren-Optredens-Ging vanzelf	C: Ja.
26	Hm. Heb je er van genoten?	18	Zelf-Flow ervaren-Optredens-Genoten	C: Ja absoluut. Vallen en op staan was op een gegeven moment een heel stuk kwijt maar ja beetje grappig lopen doen.
27	Ja en als je dan het toneel, podium af gaat hoe kijk je er dan op terug?	19	Zelf-Terugblik flow ervaren-Spijtig als dit mijn grootste ervaring ooit zou zijn	C: Ja... ik zou het spijtig vinden als dat mijn grootste ervaring ooit zou zijn. A: (Lacht).

				C: Ja toch?! Maar het was wel, de kans was zo klein dat dat ik van al die mensen op kwam en dat het gewoon goed ging, dus ja ik ben best wel blij mee dat het gebeurd is.
28	Ja. En je zegt van eh ik zou het spijtig van als dit je heftigste optreden was zeg maar.			C: Ja natuurlijk.
29	Dus het smaakt eigenlijk naar meer?	20	Zelf-Flow ervaren-Smaakt naar meer	C: Ja.
		21	Zelf-Flow ervaren-Het is best verslavend	A: Het is best verslavend hoor.
		22	Zelf-Flow ervaren-Het is heel verslavend	C: Het is heel verslavend.
30	Verslavend ja. Vertel eens.	23	Zelf-Flow ervaren-Optredens-In je eigen wereld zitten, dat is zo'n adrenaline stoot Zelf-Motivatatie-Tof om voor mensen te spelen en ik word blij	A: Ja ik doe dan ook de laatste tijd met grotere shows met mijn band en zo, dus best wel wat festivals gehad en zeg maar dat je de zo in je eigen wereld zit, dat is zo'n adrenaline stoot, tenminste dat heb ik altijd. En je krijgt, ik vind het tof om voor mensen te spelen en ik word er blij van als zeg maar de band voldoening heeft dat het goed gegaan is en ik zelf ook wat ik gedaan heb en dat

		24	als de band en ikzelf voldoening hebben en mensen blij worden van de muziek	mensen zeg maar blij worden van de muziek die wij maken en dat we er geld voor krijgen en zo dat is mooi maar dat staat, is even niet zo belangrijk.
31	Ja, hm hm.	25	Zelf-Optredens-Die kick (gevoel van op het podium staan, dingen gaan goed en automatisch)daar kun je nooit genoeg van krijgen	A: Maar zeg maar die kick en zo, dat gevoel dat je krijgt als je op zo'n podium staat en dingen gaan goed en dingen gaan automatisch das, dat kun je nooit genoeg krijgen of zo.
32	Automatisch?	26	Zelf-Beleving-Optredens-Vaag realiseer je je wat er om je heen gebeurt, toch zit je je eigen ding te doen in je eigen wereld	A: Ja dat je zeg maar het podium op gaat en ja, het is een heel aparte beleving of zo dat je helemaal in een soort andere wereld zit terwijl je aan de andere kant nog wel vaag realiseert wat er buiten je gebeurt. Maar toch zit je dan helemaal je eigen ding te doen.
33	Hm hm.	27	Zelf-Beleving-Als of je je oren dicht doet en onder water bent, dan hoor je alles heel vaag. Dat is net als je aan het spelen bent, je bent klaar en het publiek klapt en juicht mee. Dat is een heel apart gevoel en verslavend	A: Ik weet niet. Als je bijvoorbeeld met geluid heb je zo'n fade it of zo weet je wel, publiek is dan helemaal aan het juichen en dat je dan in een keer zo wegdraait, dat dan alleen maar hetzelfde wat je hoort als je je oren dicht doet als je onder water zit, dan hoor alles heel vaag weet je wel. Dat heb je dan soort van als je aan het spelen bent en als je dan klaar bent die nummers waar

				iedereen bij begint te klappen en zo of te juichen dan is ie er in een keer. C: Komt ie er weer in. A: Dat is een heel apart gevoel zeg maar wat je dan hebt. Dat gevoel dat is gewoon heel erg verslavend vind ik.
34	Hm. Mooi beschreven.			A: Ja.
35	 herken jij dat ook?	28	Zelf-Focus- Optredens-Meer focus op het publiek en de performance dan op eigen instrument. Anders ga ik de mist in, al is dat niet erg want ik heb het erg naar mijn zin op het podium	B: Nee niet echt eigenlijk. Ik heb wel zeg maar echt als ik aan het optreden ben dan focus ik me meer op het publiek en op de performance dan op mijn eigen instrument.
36	Hm hm.	29		B: Tenminste als ik met een band speel dan. Dus ik heb dan eerder dat ik dan niet meer aan het focussen ben op wat ik nou eigenlijk aan het spelen ben dus dan ga ik, bij mij is het dan meer dat ik de mist in ga.
37	Ja.	29.1		B: Zo van oh ja shit ik moest hier dat akkoord pakken zeg maar. Maar ik heb zelf niet echt zo van oh dat is heel erg of zo want ik heb het gewoon

				naar mijn zin op het podium.
38	Hm hm.	30	Zelf-Optredens-Als ik echt mag staan met mijn gitaar dan vind ik dat tof en doe ik dat gewoon. Niet is zo'n grote mate dat is alles om me heen vergeet	B: Dus als ik echt mag staan met mijn gitaar dan, mijn elektrische gitaar dan, dan is dat gewoon, dan vind ik dat gewoon tof en dan doe ik dat gewoon en dan ga ik een beetje springen, beetje rond lopen en contact maken met het publiek en zo dan vind ik dat helemaal geweldig gewoon.
39	Hm.	31		B: Maar niet in zo'n grote mate dat ik alles om me heen vergeet of zo. Ja behalve mijn gitaar dan (lacht).
40	Alleen je gitaar vergeet je (lacht).	32		B: Ja (lacht). A: Nee ik bedoel niet alleen de beleving ja ook wel van jezelf, maar het is niet dat ik me alleen maar op mijn instrument richt maar meer van de beleving met de band op het podium wat je overbrengt op het publiek. B: Ja. C: Kijk als jij alleen maar op je eigen ding zit te letten, dat weten we allemaal, dan krijg je allemaal van die aparte eilandjes.

		32.1		B: Ja precies.
		32.3.		C: Maar de band zijn en dat gevoel.
		32.4		
41	Ja je bent wel een geheel maar je hebt ook iets van jezelf dat je er helemaal in op gaat.	33	Zelf-Optredens-Je voelt van elkaar als de individuele bandleden goed gaan en dat geeft je energie. Dat breng je dan over aan het publiek en als dat goed gaat geeft dat een heel fijn gevoel	C: Ja maar dan vooral zeg maar ook met de band. Als ik bijvoorbeeld mijn gitarist voor mij zie staan of bassist en dat gaat goed en dat loopt en dat voel je van elkaar, dan krijg je heel veel, dat geeft je energie of zo om te spelen en dat is heel vet en dat moet je dan overbrengen aan het publiek met je performance en als dat goed gaat, dat gevoel dat is gewoon fijn.
42	En als je, jullie spelen denk ik ook wel eens thuis of ergens alleen. Denk ik?			C: Ja.
43	Repeteren of eh gewoon voor jezelf. Heb je dan ook wel eens een moment dat je er helemaal in op gaat?	34	Zelf-Flow ervaren-Ook ervaren zonder bandleden. Alleen op je kamer tijdens een spelen van een liedje ter	B: Ja, ik heb dat een keer echt heel erg gehad.

			nagedachtenis van een overleden oom	
44	Vertel eens.	35		B: Ehm-ehm mijn oom was overleden aan kanker en toen had ik een liedje geschreven voor hem maar dat einde is zeg maar heel open zeg maar. Dus je hebt gewoon een een akkoorden schema en dat herhaald zich de hele tijd en dan kon je met zang ook nog er op improviseren en ik was daar zo in op gegaan, dat ik gewoon echt helemaal aan het schreeuwen was en kei hard op mijn gitaar aan het rammen was en toen was mijn vriendje blijkbaar binnen gekomen en naast me gaan zitten en dat had ik dus helemaal niet in de gaten gehad. En zag ik ineens iemand naast me zitten via de spiegel. Dus ik schrok me echt helemaal lam.
		35.1	Zelf-Einde flow ervaring-Vriendje was binnen gekomen tijdens het spelen op gitaar en zingen. Ik had niets gemerkt en zag hem ineens via de spiegel zitten.	

45	Ja!			B: Maar ja zo..
46	Je zat er echt helemaal in?			B: Ja.
47	Je had niet eens in de gaten dat je vriend binnen kwam.			B: Ja.
48	En wat deed dat dan met jou?	36		B: Ik weet niet, ik denk dat dat gewoon een soort uiting was van verdriet of zo. Dat dat er uit kwam door die muziek zeg maar.
49	Hm hm. Vond je dat fijn?	37		B: Ja, ik uit alles in muziek
50	Hm hm. En toen zat je vriend daar ineens en je merkte dat. Was je er toen meteen uit of ?	38	Zelf-Einde flow ervaring-Door het zien van vriendje die ineens in de kamer was schrik ik me kapot en begin meteen te huilen. Eerst zat ik nog in die trance en daar werd ik zo uitgerukt	B: Ja en ik schrokte me ook echt helemaal kapot, ik begon ook meteen te huilen gewoon, omdat ik eerst nog in die trance zat en daar zo uit werd gerukt zeg maar.
51	Hm hm. Wat vind je er van als je er op terug kijkt dat je er uit gerukt werd?	39	Zelf-Einde flow ervaren-Jammer dat ik er zo uitgerukt werd. Ik had nog langer door kunnen gaan	B: Ja dat vond ik eigenlijk wel jammer want ik denk dat ik nog langer door kon schreeuwen zeg maar.
52	Ja. Ja, oké. Hebben jullie wel eens dat jullie aan het schreeuwen			C: Ja ik zit in een metal band dus eh (lacht). A, B: (Lacht).

53	(Lacht) Jij schreeuwt nogal wat af ja. He en als je even terug denkt aan je persoonlijke flow ervaring he, hoe je dat ook ziet, want dat is natuurlijk ook hoe jij dat zelf ervaart, hoe zit het dan met het doel. Is het voor jou belangrijk dat je weet waar je naartoe werkt? (stille) Snap je wat ik bedoel? Dat je weet waar je het voor doet of ehm dat je weet wat er uit moet komen, bijvoorbeeld dat je een liedje aan het schrijven bent of eh..			A: Ja dat is wel echt apart bij wat je doet denk ik. Als je echt iets aan het studeren bent bijvoorbeeld, ik ben aan het drummen en ik moet bepaalde oefeningen. Dat is heel iets anders, dat doel is heel anders dan als ik met mijn band op het podium sta en voor heel veel mensen sta te spelen.
54	Maar dan heb je ook een doel.			A: Ja.
55	Maar dat is natuurlijk een heel ander doel, het doel is dan dat de mensen het naar hun zin hebben.			A: Ja en dat je het kunt overtuigen en dat je gewoon op het podium ook goed (onverstaanbaar) zeg maar.
56	En hier op school heb je wel eens het idee dat het doel niet helemaal duidelijk is van wat je aan het doen bent?	40	Zelf-Doel-Op school is het doel vaak genoeg niet duidelijk	C: Vaak genoeg.
		41	Zelf-Doel-Op school is het doel vaak genoeg niet duidelijk	A: Vaak genoeg.
		42		C: Bandtheorie (lacht).
57	Ja, vertel eens?			C: Ja bandtheorie is een uur in de week dat wij hebben, vorig jaar was het trouwens nog vager. Toen was het

				gewoon van he we hebben hier een uur voor jullie, veel plezier, maar het is geen pauze. En dat is nu veranderd in om gezamenlijk (onverstaanbaar) te schrijven, dat zijn van die bladen waar een heel nummer staat uitgeschreven zodat eh je bij wijze van het kan oplezen en kan spelen. Ja ik gebruik ze niet, dus ik zit daar meestal maar een beetje bij en niks te doen en zo hadden we dat ook vorig jaar met bandprojecten, dat is gelukkig nu wel weer weg. Behalve Nederlands, Engels en rekenen. A: En rekenen.
58	En dan is het doel niet duidelijk in de zin van dat jij niet weet wat je aan het doen bent?	43	Zelf-Doel-School-Ik weet wel wat ik aan het doen ben maar ik weet niet waar ik het voor doe	C: Ik weet wel wat ik aan het doen ben, ik weet niet waar ik het voor doe.
59	Waar je het voor doet.			C: Ja.
60	Vind je het belangrijk om te weten waar je het voor doet?	44	Zelf-Doel-Soms vind ik het belangrijk om te weten waar ik het voor doe	C: Soms wel.
61	Wanneer wel, wanneer niet?	45	Zelf-Doel-Ik vind het niet belangrijk om te weten waar ik het voor doe als ik het geen vervelende opdracht vind. Anders houdt de	C: Als ik het geen vervelende opdracht vind niet maar als ik het een vervelende opdracht vind en ik kan het doel er niet van in zien, ja dan houdt het heel snel op.

			inzet al snel op	
62	Wat houdt dan op?	46		C: Ja, inzet.
63	Hoe is dat voor jou?	47		B: Euhm ja ook wel ongeveer zo. Vorig jaar bij bandproject werden we eigenlijk gewoon in die zaal gestopt eigenlijk ook een beetje zoals nou dan maar dan nog erger. Dan moest je daar gewoon twee uur blijven zitten. Want er werd geen opdracht gegeven. En als er een opdracht was dan had je die in twee minuten af en dan zat je nog zo van <i>en nou?</i>
		48	Zelf-Doel-School-Je irriteert je er aan als je geen doel voorgezet krijgt	En ehm ja dan irriteer je er gewoon aan dat je geen je geen doel voorgezet krijgt van van moet ik dit maken want dit en dit moet er komen en zo. Maar dat was toen helemaal niet.
64	Ja. En als het doel duidelijk is wat zorgt dat, wat voor effect heeft dat dan bij je?	49	Zelf-Doel-Op het moment dat het doel duidelijk is zorgt dat voor motivatie	B: Motivatie.
		50	Zelf-Doel-Op het moment dat het doel duidelijk is zorgt dat voor motivatie,	C: Ja, indien je eens bent

			indien je het eens bent met het doel	met het doel natuurlijk. B: Hm, ja.
65	Dus motivatie als je het eens bent met het doel? Want als je het niets bent met het doel dan is het ook moeilijk om je te motiveren. Bedoel je dat?			C: Ja logisch toch?!
66	Hm hm.	51	Zelf-Doel-Als je niet achter het doel staat is er ook geen motivatie	C: Als je niet achter het doel staat is de motivatie ook ver te zoeken.
67	Hm hm.	52	Zelf-Doel-Als je niet achter het doel staat is er ook geen motivatie	A: Ja bij mij ook.
68	En ehm als je hier op school kijkt he. In hoeverre kan jij zelf het doel bepalen? Dus in hoeverre heb je zelf inbreng in de opdracht ehm...	53	Zelf-Eigen inbreng-School-Best veel eigen inbreng als het gaat om je groei en welke doelen je wilt behalen	A: Best wel ver maar dat is ook best verschillend weer per les maar als je echt kijkt, bijvoorbeeld op skills gericht bij instrument, kun je echt wel zelf aangeven van nou die tijd wil ik dat proberen te halen en dan kun je zelf een tijdlijn maken met je skills docent en dan kun je daar naartoe werken en dan kun je gewoon doelen stellen. En natuurlijk zijn er dingen die iedereen per discipline wel moet kunnen, maar daar buiten kun je echt wel je eigen ding doen qua hoe jou eigen groei zeg maar, welke kant je op wil.

69	En wat vind je daarvan?	54	Zelf-Eigen inbreng-School-Ik vind dat fijn dat dat kan omdat je op die manier jezelf kunt onderscheiden van andere muzikanten. Dat is nodig omdat er weinig werk is en veel afgestudeerden muzikanten	A: Ik vind dat wel fijn omdat je eh . Als je bijvoorbeeld ziet, er studeren per jaar op alle muziekopleidingen in Nederland zoveel muzikanten af en dan heb je bijvoorbeeld eh studeren er 100 af en dan heb 100 sessie muzikanten, nou dan is er een bekende muzikant, bijvoorbeeld van Velzen of zo, nou die gaat een nieuwe plaat opnemen en dan als drummer zijnde, omdat ik drummer ben, wil die zo'n drumsound. Als je nou 99 van die 100 afgestudeerden drummers hebt die allemaal hetzelfde kunnen spelen en allemaal even goed en even strak en zo, dat is super tof, maar als je ook nog je eigen ding ontwikkelt maak je wel je eigen sound en dat is wel een soort kenmerk van hoe jij je in de muziek kunt verkopen. Dat je je onderscheidt van anderen muzikanten. Omdat als jij voor die plaat die sound nodig heeft dan ben jij wel degene die gekozen wordt en die anderen 99 niet.
70	Ja. En denk je dat je die extra kunt ontwikkelen door die eigen inbreng in wat je kunt doen op school?			A: Ja. Jawel.
71	Hoe kijken jullie daar tegen aan?			B: Ja ook wel. Je krijgt gewoon ehm een persoonlijke ontwikkelingsplan van waar wil jij je mee bezig houden, waar wil je aan werken en waar, wat zijn punten die ja

				eh nog wat extra pushing nodig hebben zeg maar.
72	Ja.	55		B: Je eist wel gewoon je eigen doel op.
73	Hebben jullie het idee dat je genoeg vrijheid hebt om jezelf te ontwikkelen zoals je jezelf wilt ontwikkelen?	56	Zelf-Eigen inbreng-School-Ervaar absoluut genoeg vrijheid om mezelf te ontwikkelen zoals ik dat wil	C: Ja absoluut.
		57	Zelf-Eigen inbreng-School-Ervaar genoeg vrijheid om mezelf te ontwikkelen zoals ik dat wil	B: Ja.
		58	Zelf-Eigen inbreng-School-Er wordt hier niet aan de lopende band geproduceerd. Het is tof als je je eigen ding hebt	C: Het is hier niet dat je aan de lopende band geproduceerd wordt van dit zijn de criteria van een muzikant, dus dit moet je kunnen en wat je jezelf hebt aangeleerd is fout. Nee het is echt van als je je eigen ding hebt is tof
74	En hoe hoe wordt dat gestimuleerd? Kun je daar iets over zeggen?	59		A: Ja door er op door te bouwen. C: Ja veel vrijheid gewoon. Als wij bijvoorbeeld iets specifiek moeten of willen

				leren dan kunnen we dat inderdaad zelf aangeven van helpt u ons daarbij en hij kan ook zeggen he misschien moet je daaraan werken. Maar eh, ja bijvoorbeeld als je een bepaalde speelstijl hebt dan eh, tenzij het verkeerd is, dan wordt het niet afgeleerd of zo.
75	Hm hm. He en hoe zit het met feedback . Hebben jullie dat nodig?	60	Zelf-Feedback-Ik heb feedback nodig van leraren	A: Jawel.
76	Om feedback te ontvangen?	61	Zelf-Feedback-Ik heb feedback nodig van skills docent	B: Ja.
77	Van wie?	62 63		A: Van leraren. B: Ja van skills docent.
78	En eh hoe werkt die feedback?	64		A: Soms is het motiverend en soms is het heel demotiverend.
79	Wanneer is het demotiverend?	65	Zelf-Feedback-School-Het werkt demotiverend als je een hele periode voor iets kei hard hebt zitten blokken en tijdens het	A: Als jij bijvoorbeeld een hele periode voor iets kei hard hebt zitten blokken en je hebt een tentamen en je speelt het en het wordt ook gewoon gezegd: <i>ja het is gewoon kut</i> . Dat wordt dan

			tentamen wordt het afgekeurd	een hertentamen en ja dan heb je zoiets van daar heb ik dan kei hard voor zitten werken en nog niet goed weet je wel.
80	Ja. En toen je daar kei hard op heb zitten werken heb je toen tijdens dat harde werken feedback ontvangen?	66	Zelf-Feedback-School-Tijdens het proces moet je zelf achter feedback aangaan.	A: Nee, maar daar moet je dan wel zelf achteraan gaan.
81	Hoezo zelf achteraan gaan?	67	Zelf-Feedback-School-Je moet zelf initiatief tonen om feedback te ontvangen	A: Nou je kunt bijvoorbeeld wel zeggen van eh bijvoorbeeld met een leraar kun je niet even in een hok gaan zitten om te luisteren wat ik nog beter kan doen. En dat is echt zoiets is eigen initiatief en als je dat niet doet dan gebeurt het ook niet. En dan is het gewoon van nou over zoveel weken heb je een tentamen, speel het voor en dan moet het gewoon goed zijn en laten zien dat je het kan.
82	Ja. En wat vinden jullie daarvan dat je eigenlijk zelf de persoon aan zijn mouw moet trekken, bij een docent van eh kun je even komen luisteren van hoe het klinkt?	68		B: Ja dat is eigenlijk wel dat je er gewoon zelf verantwoordelijk voor bent.
83	Hm. Hm hm.	69	Zelf-Feedback-School-Ik vind het niet helemaal correct dat je zelf achter feedback aan moet want de skills	C: Ja ik vind het niet helemaal correct want bijvoorbeeld bij ons de bassisten daar zijn de skills docenten niet op de dag op school dat wij repertoire

			docenten zijn niet op school wanneer wij repertoire hebben	hebben. Dus die zijn er gewoon niet. En ja bij ons bijvoorbeeld, ja die geeft mij wel eens feedback en dan komt .. binnen en die geeft iedereen feedback en die laat mij in het duister en ik heb verschillende keren tegen hem gezegd van <i>he hoe zit het nou? Ja komt wel goed.</i> En ja dan komt het niet goed.
84	Ja-			C: Dus eh..
85	En wat zorgt dat er voor als je feedback krijgt waarvan je denkt van hmm ik weet niet helemaal wat ik daarmee moet, of je krijgt helemaal geen feedback, je moet er zelf achteraan.	70 71	Zelf-Feedback-School-Geen feedback ontvangen is misschien nog wel frustrerender dan slechte feedback. Want dan weet je helemaal niks	C: Ja dat is frustrerend, dat eh, voornamelijk. Misschien nog wel frustrerender dan slechte feedback, want met slechte feedback ben je klaar met werken en nu weet je gewoon helemaal niks. A: Ja dat is wel zo.
86	Dus als je feedback ontvangt, dat zorgt er dan, dat heeft een effect dat je weet waar je aan moet werken, zodat je je beter kunt ontwikkelen.	72 73		A: Ja. B: Ja.
87	Heeft het ook invloed op je motivatie?	74	Zelf-Feedback-School-Heeft soms invloed op je motivatie	B: Soms wel.

		75		C: Als je alleen maar slechte feedback krijgt ja.
		76	Zelf-Feedback-School-Alleen maar slechte feedback ontvangen is niet goed voor je motivatie	A: Nee dat is niet goed voor je motivatie.
88	Nee en als je positieve feedback?	77	Zelf-Feedback-School-Met positieve feedback moet je uitkijken dat je niet te laks wordt	A: Ook maar daar moet je ook mee uit kijken. Dan moet je wel uit kijken dat je niet te laks wordt zeg maar. C: Dat je ego (onverstaanbaar). B: Ja.
89	Ja? Hoe werkt dat voor jou ... als je feedback ontvangt, wat doe je daar dan mee?			B: Ehm het ligt er aan wat voor feedback. Want mijn skills docent is best wel ehm een beetje perfectionistisch. Dus echt het kleinste dingetje zegt ze ja maar dat moet je toch anders doen en dan, soms ga ik er ook gewoon op in zeg maar, zo van nee dat vind ik niet weet je wel. Ja sing en songwriter is dan wel heel persoonlijk. Als je een liedje schrijft dat is jouw kind zeg maar. Maar als iemand dat wil veranderen dan ligt dat toch zwaarder dan als iemand zegt he die noot die speel je niet goed.
90	Ja.			B: Das toch iets anders. A: Als je eigen partijen

				verzint.
91	Dan is het iets persoonlijker. Ja.			B: Ja.
92	Oké, als jullie in de flow zitten he, wat zorgt ervoor dat je eruit raakt?	77	Zelf-Einde flow-Je bent uit je flow als het optreden afgelopen is	A: Als het afgelopen is.
93	Einde optreden bedoel je of wat?	77.1		A: Ja.
94	Hm hm.	78	Zelf-Einde flow-Na een optreden heb ik even de tijd nodig om tot mezelf te komen en te realiseren dat het afgelopen is	A: Ik heb net als ... zegt ik heb altijd weer effe de tijd nodig om even te zitten, effe wat drinken, effe tot rust komen en dan pas naar mensen toe. Ik kan er ook heel slecht tegen dat als je er nog in zit zeg maar dat dan andere mensen naar je toe komen en dingen vragen en willen praten, terwijl je zelf eigenlijk nog niet realiseert dat het klaar is.
95	Ja.	79	Zelf-Einde flow-Na een optreden kun je mensen ook niet oprecht te woord staan. Je bent je helemaal niet bewust. Het is net als iemand waar je tegen praat de andere kant op kijkt waarvan je denkt hij antwoord wel maar volgens mij hoort hij me niet	C: Je kunt ook helemaal niet oprecht antwoorden dus dan krijg je al van wat een lul zeg (lacht) . Ik heb wel eens gehad dat ik zei heb ik effe geen zin in, flikker op. Ja die gast dacht dat ik een gigantische ego had terwijl ik dat helemaal niet heb, dus ja.

96	Maar hoe komt dat dan? Zit je dan nog helemaal in..	80		A: Ja dan ben je je helemaal niet bewust eigenlijk. Het is net zoals dat je tegen iemand aan zit te praten die maar de andere kant op zit te staren waarvan je denkt hij antwoord wel maar volgens mij hoort ie niet wat ik zeg weet je wel.
97	Ja. Maar zit je dan nog zo in dat optreden of in dat..			A: Ja.
98	Gevoel of ben je aan het terug kijken of juist nog helemaal niet?	81	Zelf-Einde flow-Na een optreden komt van de spanning er uit. Er valt iets van je af	A: Vaak komt ook de spanning er uit met grotere dingen. Er valt ook wel iets van je af of zo, weet je wel.
99	En voor jou ... als je dan dat podium af gaat, kijk je dan meteen terug op wat heb ik gedaan of ben je dan nog in zo'n zo'n trance in zo'n boost van	82	Zelf-Terugblik flow ervaren-Na praten met de bandleden wat ging er wel goed en wat niet	C: Vaak is het met de bandleden nog effe opruimen en napraten van wat ging er wel goed en wat ging er niet goed.
		83	Zelf-Einde flow-Je wilt dat zolang mogelijk uit stellen om weer aan de rest van de avond mee te doen. Je wilt niet dat het direct voorbij is	A: Feedback. C: Ja ook gewoon... in ieder geval zolang mogelijk proberen uit te stellen om weer aan de rest van de avond mee te doen zodat het weer voorbij is en ik denk dat dat wel een dingetje is. Dat je niet direct al wil dat het voorbij is.

100	Dat je het gewoon nog even wilt uittrekken?			C: Ja.
101	Waarom?	83.1		C: Omdat het veel chiller is dan eh een beetje tussen de mensen te staan hangen die naar je kijken en met ze te praten.
102	Ja.			A: Ik weet ook wel dat op het moment dat je naar buiten komt, tussen al die mensen zeg maar, dat er altijd wel mensen zijn op het begin die naar je toe komen. En ik vind het altijd wel leuk om met iedereen effe een praatje te maken maar op een gegeven moment is het ook zo van ja dan is het klaar en dan sta je daar en dan is het weg. C: Ja dan is niemand meer geïnteresseerd en dan sta je daar een beetje...
103	He en als jullie aan je flow moment terug denkt, hoe kijk je daar dan op terug? Heb je dan het idee dat je beter bent geworden of dat het gewoon hetzelfde is geweest of heb je zoiets van oh ik heb zin om dat morgen weer te ervaren?			A: Meestal dat.
104	Ja?	84	Zelf-Terugblik flow ervaring-Meteen als ik het podium af loop dan hoop ik dat ik over een kwartier nog een keer mag en dat werkt motiverend	B: Ja. Meteen als ik het podium af loop dan heb ik zoiets van ah ik hoop dat ik over een kwartier nog een keer mag optreden zeg maar. Dat heb ik echt.

105	En wat zorgt dat er voor dat je zoiets hebt van ik wil nog een keer?	85		A: Is wel motiverend om weer te spelen.
106	Motiverend om weer te spelen. Ook motiverend om nog beter te worden om jezelf wat meer te ontwikkelen of staat dat helemaal los er van?	86	Zelf-Terugblik flow ervaring-Motiveert om jezelf nog meer te ontwikkelen	A: Ja. C: Ja, ja, absoluut.
		87	Zelf-Terugblik flow ervaring-Motiveert om jezelf nog meer te ontwikkelen en ook als band zijnde. Ik heb met mijn band een groeiproces gemerkt en dat is echt fijn	A: Ja absoluut wel. Ook als band zijnde of individueel of om nieuwe dingen te maken of eh. Ik heb het dan met mijn band heel erg. Dat ik heel erg een groei proces merkte, dat is wel echt fijn.
107	Hm hm.	87.1	Zelf-Voldoening-Optredens-Als je een optreden weg geeft en iedereen weg blaast want niemand verwacht dat dan heb je echt een ontzettend voldaan gevoel van wat je het half jaar daarvoor aan gewerkt hebt	A: Op een gegeven moment sta je echt op zo'n punt en dan sta je op zo'n podium en dan zet je ook echt een goeie set van een U neer en blaas je echt iedereen weg want niemand verwacht dat. Dan heb je echt een ontzettend voldaan gevoel van wat je het half jaar daarvoor gedaan hebt voordat je daar mee naar buiten komt.
108	Ja.	88		A: Dat is wel een voldoening. Zo van dat mensen het tof vinden waar jij zo hard aan hebt lopen werken en waar je ook wel beter van wordt.

109	Ja. Wanneer hebben jullie voldoening?	89	Zelf-Voldoening- Wanneer ik mensen met mijn muziek kan helpen. Als een ander zich kan vinden in mijn tekst	B: Als ik mensen kan helpen met mijn muziek. Ik heb zeg maar als ik een liedje schrijf en iemand anders zegt <i>oh ik kan me daar helemaal in vinden dat is precies wat ik voel</i> dan ja ja voel ik me wel voldaan ja. A: Als het publiek voldaan is dan ben jij ook voldaan.
		90	Zelf-Voldoening-Als het publiek voldaan is dan ben jij ook voldaan	
110	Hm hm. En jij?	91	Zelf-Voldoening- Bevestiging van een ander	C: Bevestiging voornamelijk. Als ik iets schrijf en ik ben er trots op en iemand anders zegt <i>oh dat is vet</i> dan ben ik wel tevreden eigenlijk.
111	Ja. En hebben jullie ook wel eens. Ik snap het he, ik ben zelf dansdocent dus ik begrijp dat je ook heel veel voor anderen doet dat je het terug krijgt van het publiek zeg maar. Maar heb je ook wel eens dat je thuis bent of dat je alleen bent en dat je dan ook een voldaan gevoel hebt? Zonder dat iemand anders zegt van he mooi nummer of ik voel het helemaal.	92	Zelf-Voldoening-Als ik een nummer heb geschreven en dat vind ik een van mijn beste nummers dan voel ik me daar goed over	B: Ja als ik een nummer heb geschreven en ik heb zelf zoiets van nou dit vind ik nou echt een van mijn beste nummers of zo, dan voel ik me daar wel goed over ja.
112	Hm hm. Jullie?	93		A: Ja.

		94		C: Ja absoluut.
113	En wat voor effect heeft dat dan weer voor het gevolg? Je hebt jezelf eigenlijk een schouderklopje kunnen geven van nou dat heb ik goed gedaan.			B: (grinnikt) nog beter maken.
114	Nog beter maken?	95	Zelf-Voldoening-Zorgt er voor dat ik nog betere liedjes wil maken	B: Ja nog betere songs maken.
115	?	96	Zelf-Voldoening-Het geeft me informatie of ik op het goede pad ben of niet. Als ik goed bezig ben, ben ik even trots op mezelf en ga ik kijken wat ik verder kan bereiken	C: Mwja ik weet het niet wat voor effect het voor mij heeft. Ik heb zoiets van oké ik ben op een eh goed pad of ik ben niet goed bezig. En als ik goed bezig ben dan ben ik wel even trots op mezelf en dan ga ik verder en dan kijk ik hoeveel ik er verder nog mee kan bereiken.
116	Hm hm. Oké. He en jij had het net over een adrenaline boost he.			B: Ja.
117	Heb je die ook wel eens hier op school?	97	Zelf-Voldoening-School-Nog niet echt gehad tijdens een optreden omdat je niet vrij bent in het kiezen van je bandleden	B: Hm, ja eerlijk gezegd heb ik het laatste... ik heb nog niet echt een optreden hier gehad op school in dit bijna anderhalve jaar dat ik echt een voldoening had van wat ik gespeeld had of zo. Maar dat komt natuurlijk ook, je bent afhankelijk, wij werden de eerste paar keer in een band gezet, nou dan moet je gewoon dealen met wat je hebt.

118	Ja.	97.1	Zelf-Vertrouwen- Vervelend als je het podium op gaat en je bent niet zeker van je zaak	A: En ik had gewoon een paar keer kut bands en ja dat is gewoon niet fijn. Ik vind het sowieso gewoon heel vervelend als je het podium op gaat terwijl je niet zeker bent van wat je gaat doen. Dan blijf ik liever nog een halve week thuis en zorgen dat alles in orde is.
119	Maar hoezo ben je dan niet zeker? Omdat je de mensen niet kent of?	97.2	Zelf-Vertrouwen- Optredens-Je voelt je niet zeker omdat je er niet op vertrouwt dat ieder bandlid weet wat hij moet doen. Tijdens het optreden maak je je zorgen over wat er mis kan gaan	A: Nou omdat je zeg maar in de band onderling, je vertrouwt elkaar persoonlijk wel maar je vertrouwt zeg maar met wat je gaat doen niet dat iedereen weet wat wat ie moet gaan doen, zeg maar dat iedereen echt weet van nou nu spelen we dit en daar hoort dat en dan moeten we dat doen en ja dan ben heel erg steeds aan het nadenken tijdens het optreden, heb ik altijd van misschien gebeurt er over een paar seconden, omdat er dat stukje komt gaat er dat wel fout en dan zit je, ben je constant aan het opletten op wat je speelt en dan ga je fouten maken.
120	Ja en dan geniet je niet echt van het moment.	98		A: Nee. Dan ben je bijna eerder blij dat het afgelopen is dan dat. Ik had het in de laatste periode van vorig jaar, had ik eindelijk een fijne band en toen ging alles goed en toen schoot mijn

				(onverstaanbaar) bij mijn basement pedaal die schoot er uit, nou en toen was ik er helemaal uit.
121	Ja.	98.1		A: Toen was ik helemaal uit mijn optreden dat is zo kut gewoon.
122	Ja. En dan baal je heel erg?	98.2		A: Ja dat is wel vervelend.
123	Ja.	98.3	Zelf-Einde flow-Als je uit je flow wordt gehaald is het heel moeilijk om er terug in te komen	A: Vooral zeg maar het is ook die flow waar je in zit als je op de een of, ja als je daar uit gehaald wordt, echt der midden in, dat je er dan terug in moet komen, dat is echt heel moeilijk.
124	Ja. En wat maakt dat zo moeilijk?	98.4	Zelf-Einde flow-Je baalt er van dat je uit je flow bent gehaald en dat is lastig om dat los te laten	A: Ja je baalt gewoon heel erg en je bent daar heel erg mee bezig en dat is echt heel moeilijk om van de ene seconde dan gebeurt het en dan van de andere seconde dan repareer je het zeg maar en dan de andere seconde moet je verder en dan moet je het eigenlijk al weer gelijk van je af kunnen zetten en dat..
125	En dat is moeilijk om los te laten.			A: Ja.
126	Ja. En jullie met jullie adrenaline boots hier op school, heb je die			C: Adrenaline laarzen?

	wel eens?			
127	(Lacht). Boost. Dat je helemaal, sorry ik ziet hier al een paar uur he.			C: (lacht). A: (Lacht).
128	Dat je helemaal denkt waah vet wat ik aan het doen ben	99	Zelf-Voldoening-School-In mindere mate dan met een optreden	C: Mwa.. B: Mwa. C: In mindere mate dan met een optreden dat wel.
129	En hoe komt dat?	100		C: Omdat het.. A: Ja. C: Hier wordt het op een gegeven moment ehhh sleur weet je.
		101	Zelf-Voldoening-School-In mindere mate dan met een optreden. Er ligt ook druk op want je weet dat je beoordeeld wordt	A: En het ligt ook, er ligt ook druk op.
		102		B: Ja heel veel.
		103		A: Want je weet dat je beoordeeld wordt en je weet dat het goed moet zijn van wat je een hele periode. Dat is heel anders dan je met je band het podium op gaat en

				je speelt een set die je ik weet niet hoe vaak al gespeeld hebt. En ja..
130	Heeft het effect op jullie, dat je beoordeeld wordt?	104	Zelf-Voldoening/flow ervaren-School-Beoordeling zorgt ervoor dat je druk ervaart	B: Ja.
		105		A: Ja.
131	En wat dan?	106		B: Je legt toch heel veel druk..
		107		A: Druk.
132	Druk. En zit je er dan anders in, speel je dan op een andere manier?	108		A: Ja.
		109		B: Ja, je wordt er in ieder geval al heel heel zenuwachtig van van te voren, dat ik zoiets heb van oh ik moet dadelijk op en het moet allemaal perfect zijn. Ik moet hier op letten, hier op letten. Je hebt gewoon echt een waslijst van dingen waar je op moet letten zeg maar. Van oh ja mijn performance moet goed zijn en ik moet contact maken met de mensen en ik moet ook nog kijken naar de mensen in mijn band en ik moet dit en

				dat en dan ben je eigenlijk niet meer bezig met wat je nou aan het spelen bent, maar meer hoe je daar staat want daar word je ook op beoordeeld. Dan ben je zo bezig met met al die beoordelingspunten dat je niet meer aan het optreden bent maar gewoon echt een tentamen aan het maken bent.
133	Ja, ja. Hm. Hoe denken jullie dat dat anders zou kunnen?			G: Ja dat is heel moeilijk. A: Ja. B: Ja, dan kun je niet beoordeeld worden. A: Plus je zit in bands en je repeteert wel veel maar toch zit je een korte periode bij elkaar. Is heel anders als jij in een eigen band hebt waar je gewoon gewoon elke week mee speelt. Want ik bijvoorbeeld ook met mijn band buiten de band om zijn wij hartstikke hecht. Is eigenlijk meer een soort familietje. En iedereen is ook veel met elkaar altijd leuke dingen doen. Is heel anders als hier. En ik heb ook altijd zo van, zeg maar ik ben iemand, ik ben best wel een intensieve drummer en eh kijk hier word je beoordeeld op wat je speelt weet je wel en hoe je doet en als jij voor publiek speelt luisteren ze naar je muziek maar ik ben altijd heel erg bang altijd omdat ik zo intensief speel, dat als ik ga spelen, ze letten ook op je techniek zeg maar, dat ik dan, als ik dan te veel zo'n flow krijg bij zo'n optreden met een schoolband dat ik dan heel ongecontroleerd ga spelen

				en dat ik dan, dat dat dan ten koste gaat van de beoordeling.
134	Ja.			A: En dan heb ik zo iets van dan houd ik me maar een beetje in en dan weet ik tenminste waar ik mee bezig ben.
135	Ja. He en jij zei net sleur?	110		C: Ja ik bedoelde routine maar ik kon niet op het woord komen. Sleur heeft een iets negatievere klank.
136	Routine is iets positiever ja. Maar je bedoelde daarmee dat de dagen hetzelfde zijn of?	111		C: Ja. Als je elke week met dezelfde band repeteert, dat heb ik ook gewoon thuis hoor met mijn eigen band. Maar je hebt goede repetities, je hebt minder repetities, maar over het algemeen is het op een gegeven moment is het zo van oh weer die repetitie. Ik denk dat aan het begin van ieder project zit er een nieuwe line up in, je moet op nieuw beginnen maar
		112		bijvoorbeeld ook met onze band nu. Wij zitten ja, zijn we echt, ik in ieder geval, goed bezig met een band, en eh maar dan gaat het weer zo goed dat je eh bijna geen feedback meer krijgt van de leraren. Die komen heel af en toe nog langs en ehm...
				A: Je bent eigenlijk al klaar met wat je..
				C: Na een half uur heb je het

		113 114		al weer gedaan eigenlijk van de vier uur die je die dag hebt.
137	Dus je hebt niet meer, op dat moment is er niet echt meer uitdaging?	115		A: Nee en als je het bijvoorbeeld vergelijkt met je eigen band, kijk hier moet je dingen doen bijvoorbeeld twee songs schrijven en als je dat allemaal gedaan hebt en alles is goed dan ben je eigenlijk klaar. Het enigste wat je dan nog kunt doen is die songs vaak doorspelen.
138	Ja.	116		A: En als je dat met je eigen band hebt dan kun je nog zeggen van nou laten we nog even dit ideetje uit werken of laten we effe iets anders doen of weet ik wat.
139	Ja. En eh jij zei net van dan krijg je bijna geen feedback meer omdat het zo goed gaat, zou het schelen als toch	117		C: Nee maar dan krijg je overmatige zelfontplooiing, al die (onverstaanbaar) weer

	nog die feedback blijft komen? Ook al valt er niet veel meer te feedbacken?			opnieuw dan die gaan dan uitzetten tot dat je twee maanden verder bent en dan denkt oh die versie van twee maanden geleden was veel beter.
140	Ja. Maar hoe zou dat dan anders kunnen? Want jullie zijn dan eigenlijk een beetje op het moment dat je al gered hebt zeg maar en dat je een beetje zo'n staat van verveling krijgt.			C: Ja maar kijk ja dat is moeilijk om te zeggen want wij kunnen in theorie makkelijk met twee uur repetitie minder in de week, maar er zijn anderen bands die kunnen dat niet, die hebben dat nodig dus dan. A: Het is heel erg afhankelijk met wie je in de band komt. Dat is heel erg verschillend.
141	Ja ja. He we zijn bijna klaar hoor. Als jullie in die flow zitten heb je dan het idee dat je controle hebt over dat wat je doet?			C: Hm.
142	Controle in de zin van dat je de touwtjes in handen hebt wel en eh dat het nog wel bij je is zeg maar.	118		B: Het lijkt meer als of het vanzelf gaat.
143	Hm hm.	119		B: Tenminste als ik dan, wat ik verteld had, dat ik zo aan het spelen ben en er zo overheen aan gillen was.
144	Ja.	119.1		B: Toen was ik eigenlijk niet meer aan het letten op wat mijn handen aan het spelen waren, het ging gewoon vanzelf gewoon een mineur, G blabla ik hoefde eigenlijk alleen maar dit te doen (beeld een beweging uit).

145	Ja.			B: Zo ervaar ik dat zeg maar.
146	Hm hm, ja. En jullie?	120		A: Ja ik weet wel waar ik mee bezig ben zeg maar, het is niet dat ik compleet in een andere wereld rond loop te dwalen, maar ja als je een klein foutje maakt dan heb ik echt zoiets van dan is het echt minder dan een seconde vergeten, omdat ik toch wel weet de mensen in het publiek, negen van de tien mensen hebben het toch niet door want die zijn daar niet mee bezig en het optreden gaat voor de rest zo goed dat je echt niks meer kan boeien dat je een zo'n klein foutje maakt.
147	En misschien ook wel dat je weet dat je die controle je instrument gewoon eh beheerst.	121		A: Ja en het is ook gewoon het kennen van je partijen. Als je je shit gewoon in orde hebt en je voor 200 procent weet dat je alles gewoon goed kunt spelen. Dat is al echt meer dan de helft dan het goed doen zeg maar.
148	Hm hm. ...?	122		C: Ja, hetzelfde een beetje. Ik eh ik zie het allemaal wel. Als je op een gegeven moment in zo'n staat raakt dan eh oh een fout bedoel, het is minder erg dan dat je echt op zit te letten dat je denkt van oh. Maar je kunt ook niet echt in je flow raken als je zo'n performings night hebt. Die leraren zitten allemaal zo achter in de zaal

				te kijken, ja dan zit ik alleen maar op mijn (onverstaanbaar) oh jee oh jee oh jee oh jee, tien minuten lang.
149	Ja. Oké. Laatste vraag. Wat denken jullie dat je nodig hebt om in de flow te raken?			C: Coke. A & B: (Lachen).
150	Je bent al de tweede die dat zegt.			C: Aaaaaaaaahhhhhh.
151	Helaas je bent niet origineel vandaag, (lacht). Nee hoor.			A: Wat ik nodig heb?
152	Maar dat was het eerste wat in je op kwam of niet?			C: Erg he, dat het meteen daar heen gaat.
153	Ja, ja.	123		B: Ik denk ruimte en ook de tijd gewoon.
154	Ruimte wat bedoel je? Als dit als ruimte?	124		B: Ehm gewoon, nee gewoon de ruimte om om te doen wat je wilt doen. Dat hoeft dus niet een ruimte te zijn van zoveel vierkante meter staan of zo. Maar gewoon dat jij de ruimte krijgt om te doen wat jij fijn vindt en ook de tijd krijgt om dat dan ook daar neer te zetten.
155	Hm ja. Hm hm.	125		B: Ik denk dat je gewoon meer vrijheid nodig hebt.
156	Meer vrijheid, maar als ik dat even terug breng			

	naar school, vind je dat je hier meer vrijheid hoort te krijgen of ..	125.1		B: Nee dat bedoel ik niet zo maar dat je dat nodig hebt om in die flow te raken.
157	Om in die flow te raken. Ja. Oké.	125.2		A: Buiten school kun je zeg maar zelf de tijd in delen hoeveel je denkt dat je daarvoor nodig hebt, weet je wel. Als jij toch met niks naar buiten komt bijvoorbeeld dan hebben mensen maar te wachten en ik heb zoiets van je kunt er maar beter twee weken langer aan iets zitten dat dit echt goed is, dan dat je half naar buiten komt, wat ook nog wel voor jonge bands heel erg fataal kan zijn als je eerst met halve werk naar buiten komt zeg maar. En ja.
158	Hm. En wat heb je nog meer nodig voor flow?	126		C: Eh tegemoetkoming.
159	Wat bedoel je daarmee?	126.1		C: Als ik een optreden speel en het gaat van het begin af aan niet lekker, shit is niet goed geregeld, ik krijg al mijn gratis drankjes niet en zo, dan raak ik er niet in. Dan heb ik zoiets van oké van waarom zou ik überhaupt nog optreden. Dat wil niet zeggen dat het optreden niet goed wordt en dat je het verwaarloost maar je bent niet meer daar dan helemaal of of..

				A: Het is een beetje geven en nemen wel. C: Of het publiek moet echt heel goed zijn dan maar toch ga je dan ook met een minder gevoel het podium op.
160	Ja ja kan me voorstellen. En als je zelf bezig bent zonder publiek. Wat heb je dan nodig om eh in flow ja voor jou is het dan vrijheid in het doen en wat je kunt doen.	127		C: Succes.
161	Succes.	128		A: Ja dat het lukt.
162	Dus dat is meer dat je erkenning krijgt in dat wat je aan het doen bent en dat je hoort van he het klinkt lekker en het gaat beter en het lukt.	129 130		A: Ja. C: Ja.
163	Einde interview.			

Fase 3. Interview 18.10.2011**Studenten tweede jaar Rock City Institute ROC Eindhoven****A: 13.2 B:13.1 C: 13.3**

	Interviewer		Label	Geïnterviewde
1	Oké. Jullie hebben net een filmpje gezien over flow en ik heb jullie net uitgelegd wat flow is. Mijn vraag aan jullie of jullie wel eens zelf flow hebben ervaren?	1	Zelf-Flow ervaren-Zo vaak	A: Ja zo vaak
2				
3	Kunnen jullie daar iets over vertellen?	2	Zelf-Flow ervaren-Met goede optredens dan ben ik alles om me heen vergeten	A: Nou ik heb het eh wel paar eh laatste tijd met optredens met mijn eigen band, gewoon als ik goede optredens heb, wat je dan zegt dat dan alles om je heen weg is, dat heb ik gehad en ik heb ook professioneel ge-bmx-t.
4				
5				
6	Oh, wist jij dat?	3	Zelf-Flow ervaren-BMX-Je bent zo geconcentreerd en het is alsof alles om je heen verdwijnt	A: Enne ook best wel hoog en dan heb ik dat ook wel gehad. Want je doet best moeilijke dingen. Je bent zo geconcentreerd, zeg maar als je bijvoorbeeld, ik heb ook Nederlands kampioenschappen gereden dat je die dingen gewoon moet halen. Dat is gewoon apart ja als jij de lucht in vliegt en je moet iets doen, dat is echt alsof alles om heen helemaal verdwijnt.

7	Ja.	4	Zelf-Na flow ervaren-BMX-Nadat je in de lucht bent geweest en je komt weer op de grond heb je het gevoel dat je weer aanwezig bent met de rest van de wereld	A: En eigenlijk op het moment dat je weer neer komt dan heb je echt weer zo'n gevoel dat je weer ja aanwezig bent met de rest van de wereld.
8				
9	Ja. En je zegt dat je dan helemaal geconcentreerd bent. Kun je daar iets over vertellen? Hoe komt het dat je helemaal geconcentreerd bent?	5 5.1	Zelf-Focus-Voordat je de lucht in gaat vooral bij de laatste sprong ben je zo gefocust Zelf-Tijd-In een paar seconde gaan echt honderd dingen door je heen van wat je moet doen Zelf-Tijd-Een minuut lijkt echt een paar	A: En echt op het moment dat je eigenlijk aan komt fietsen voordat je de lucht in gaat vooral bij de laatste sprong, dan ben je zo gefocust op wat eigenlijk in een paar seconde gaan echt honderd dingen door je heen van wat je allemaal moet doen en dan spring je en dan moet je dat doen en toen ging het dus verkeerd maar ja dat is heel apart. Ik weet niet zo goed hoe ik het uit moet leggen. Maar je bent gewoon heel erg bezig met wat je op dat moment moet doen, want het gaat ook wel echt heel snel in je hoofd. En een minuut lijkt echt een paar seconden te duren.

		6	seconden te duren	
10	Ja, het gaat zo snel.	7	Zelf-Tijd-Soms is het andersom dan duren tien seconden heel erg lang. Als het verkeerd gaat dan ben je liever snel beneden	A: En soms is het net andersom, tien seconden duurt dan echt heel lang.
11	Hm hm. Wanneer is het andersom dan?	8		A: Als het verkeerd gaat. Dan ben je liever snel beneden.
12				
13				
14		9	Zelf-Flow ervaren- Wel eens ervaren tijdens optredens of als ik aan het schrijven of spelen ben	C: ja ik heb dat ook wel eens ervaren tijdens optredens of ja joh als ik aan het schrijven ben of aan het spelen ben en ja eh voor de rest heb ik dat niet echt in een sport of iets dergelijks. Ik heb wel geskateboard of gesnowboard en ik ken het gevoel wel een beetje maar ik heb nooit in zulke mate gedaan dat ik echt daarmee meteen relateer.
15	En met optredens, kun je daar iets over vertellen?	10	Zelf-Beschrijving flow ervaring-Tijdens	C: Nou ik heb een ervaring dat ik een keer, ik was naar

			een concert van mijn favoriete bands werd ik het podium op gevraagd om een nummer mee te zingen. Dat had ik nog nooit gedaan. Gewoon doen	een concert van een van mijn favoriete bands gegaan en toen werd ik het podium op gevraagd om een nummer te zingen met die hele band achter me en dat wel eh een typisch moment dat het ja gewoon voor flink tweeduizend man terwijl ik dat nog nooit had gedaan, gewoon doen.
16	Ja. En hoezo gewoon doen? Hoe is dat dan?	11	Zelf-Tijd-Geen tijd om over de situatie na te denken. Je krijgt die kans een keer. Je kan niet anders doen op dat moment dan er gewoon niet bij stil staan.	C: Geen tijd om over na te denken, je krijgt die kans een keer en je kan ook niets anders op dat moment dan om er gewoon niet bij stil te staan, gewoon doen als of het vanzelfsprekend is. En daar heb ik dat, ik denk dat ik toen ook wel een beetje zoiets had.
		12	Zelf-Na flow ervaren- In niemand interesse na het optreden, probeerde iedereen te vermijden omdat ik nog steeds op mijn eigen wolke zat.	Want ik weet nog toen achteraf probeerde ik iedereen te vermijden omdat ik nog steeds zo hoog op mijn eigen wolke zat dat ik gewoon met niemand, ik had gewoon in niemand interesse meer.
17				
18	En hoe komt het dat je geen zin had om met mensen te praten.	13	Zelf-Na flow ervaren- Het vervelendste van optredens vind ik dat iedereen na je toe komt zodra ik het podium af stap. Ik heb gewoon even tijd nodig om weer mezelf te worden	C: Oh dat heb ik met mijn optredens ook. Het vervelendste wat ik vind van optredens, zodra ik het podium af stap komt iedereen naar je toe <i>oh het was vet, was vet, was vet</i> . Ik heb gewoon even tijd nodig om om weer mezelf te worden.

19	Ja vertel eens over dat jezelf worden. Ben je iemand anders als je aan het spelen bent?	14	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Niet mezelf op het podium	C: Ja, ik denk, ik denk dat iedereen dat wel is. Sommige mensen meer dan anderen. Sommige mensen is het heel natuurlijk proces. Maar voor mij niet. Ik ben daar niet mezelf op het podium.
20				
21	Maar doe je dat bewust of..?	15	Zelf-Flow ervaren- Optredens- Onbewust ben ik niet mezelf op het podium	C: Ja ik weet het niet ik denk nu ik me er bewust van ben dat het gebeurt dat ik er wel op let maar het is wel, het is wel iets wat onbewust gebeurt.
22		15.1	Zelf-Flow ervaren- Optredens- Feedback-Hoort van anderen dat je in het echt anders bent dan op het podium	C: Dat je eerst van mensen hoort van he eh je bent heel anders op het podium dan in het echt.
23	Ja en toen jij die eh toen jij op dat podium werd getrokken om te gaan zingen, wat gebeurde er toen met jou?	16	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Scenario duizend keer in mijn hoofd afgespeeld. Dus ik wist wat ik moest doen, hoe ik er uit zag en hoe het ging	C: Ja ik weet niet, ik eh ik had het gewoon idee van zo. Ja ik ik ik had zo'n ervaring van op het podium staan met zo'n band achter me voor heel veel mensen dus het scenario heb ik al duizend keer in mijn hoofd afgespeeld. Dus ik hoefde eigenlijk helemaal niet mijn best te doen. Ik wist wat ik moest doen ik wist hoe ik er uit zag en ik wist hoe het ging dus (lacht) dat is het

				geluk dat ik een hele brede fantasie heb wat dat betreft.
24				
25	ja. Maar je had het al heel vaak voor je gezien dat je het zou doen. En ging het toen vanzelf of?	17	Zelf-Flow ervaren-Optredens-Ging vanzelf	C: Ja.
26	Hm. Heb je er van genoten?	18	Zelf-Flow ervaren-Optredens-Genoten	C: Ja absoluut. Vallen en op staan was op een gegeven moment een heel stuk kwijt maar ja beetje grappig lopen doen.
27	Ja en als je dan het toneel, podium af gaat hoe kijk je er dan op terug?	19	Zelf-Terugblik flow ervaren-Spijtig als dit mijn grootste ervaring ooit zou zijn	C: Ja... ik zou het spijtig vinden als dat mijn grootste ervaring ooit zou zijn. C: Ja toch?! Maar het was wel, de kans was zo klein dat dat ik van al die mensen op kwam en dat het gewoon goed ging, dus ja ik ben best wel blij mee dat het gebeurd is.
28				
29	Dus het smaakt eigenlijk naar meer?	20	Zelf-Flow ervaren-Smaakt naar meer	C: Ja.
		21	Zelf-Flow ervaren-Het is best verslavend	A: Het is best verslavend hoor.
			Zelf-Flow ervaren-	

		22	Het is heel verslavend	C: Het is heel verslavend.
30	Verslavend ja. Vertel eens.	23	Zelf-Flow ervaren- Optredens-In je eigen wereld zitten, dat is zo'n adrenaline stoot	A: Ja ik doe dan ook de laatste tijd met grotere shows met mijn band en zo, dus best wel wat festivals gehad en zeg maar dat je de zo in je eigen wereld zit, dat is zo'n adrenaline stoot, tenminste dat heb ik altijd.
		24	Zelf-Voldoening-Tof om voor mensen te spelen en ik word blij als de band en ikzelf voldoening hebben en mensen blij worden van de muziek	En je krijgt, ik vind het tof om voor mensen te spelen en ik word er blij van als zeg maar de band voldoening heeft dat het goed gegaan is en ik zelf ook wat ik gedaan heb en dat mensen zeg maar blij worden van de muziek die wij maken en dat we er geld voor krijgen en zo dat is mooi maar dat staat, is even niet zo belangrijk.
31		25	Zelf-Optredens-Die kick (gevoel van op het podium staan, dingen gaan goed en automatisch) daar kun je nooit genoeg van krijgen	A: Maar zeg maar die kick en zo, dat gevoel dat je krijgt als je op zo'n podium staat en dingen gaan goed en dingen gaan automatisch dat, dat kun je nooit genoeg krijgen of zo.
32	Automatisch?	26	Zelf-Beleving- Optredens-Vaag realiseer je je wat er om je heen gebeurt,	A: Ja dat je zeg maar het podium op gaat en ja, het is een heel aparte beleving of zo dat je helemaal in een

			toch zit je je eigen ding te doen in je eigen wereld	soort andere wereld zit terwijl je aan de andere kant nog wel vaag realiseert wat er buiten je gebeurt. Maar toch zit je dan helemaal je eigen ding te doen.
33	Hm hm.	27	Zelf-Beleving-Alsof je je oren dicht doet en onder water bent, dan hoor je alles heel vaag. Dat is net als je aan het spelen bent, je bent klaar en het publiek klapt en juicht mee. Dat is een heel apart gevoel en verslavend	A: Ik weet niet. Als je bijvoorbeeld met geluid heb je zo'n fade it of zo weet je wel, publiek is dan helemaal aan het juichen en dat je dan in een keer zo wegdraait, dat dan alleen maar hetzelfde wat je hoort als je je oren dicht doet als je onder water zit, dan hoor alles heel vaag weet je wel. Dat heb je dan soort van als je aan het spelen bent en als je dan klaar bent die nummers waar iedereen bij begint te klappen en zo of te juichen dan is ie er in een keer. A: Dat is een heel apart gevoel zeg maar wat je dan hebt. Dat gevoel dat is gewoon heel erg verslavend vind ik.
34				
35	 herken jij dat ook?	28	Zelf-Focus-Optredens-Meer focus op het publiek en de performance dan op eigen instrument. Anders ga ik de mist in, al is dat niet erg want ik heb het erg naar mijn zin op het	B: Nee niet echt eigenlijk. Ik heb wel zeg maar echt als ik aan het optreden ben dan focus ik me meer op het publiek en op de performance dan op mijn eigen instrument.

			podium	
36	Hm hm.	29		B: Tenminste als ik met een band speel dan. Dus ik heb dan eerder dat ik dan niet meer aan het focussen ben op wat ik nou eigenlijk aan het spelen ben dus dan ga ik, bij mij is het dan meer dat ik de mist in ga.
37	Ja.	29.1		B: Zo van oh ja shit ik moest hier dat akkoord pakken zeg maar. Maar ik heb zelf niet echt zo van oh dat is heel erg of zo want ik heb het gewoon naar mijn zin op het podium.
38	Hm hm.	30	Zelf-Flow ervaren?- Optredens-Als ik echt mag staan met mijn gitaar dan vind ik dat tof en doe ik dat gewoon. Niet in zo'n grote mate dat ik alles om me heen vergeet	B: Dus als ik echt mag staan met mijn gitaar dan, mijn elektrische gitaar dan, dan is dat gewoon, dan vind ik dat gewoon tof en dan doe ik dat gewoon en dan ga ik een beetje springen, beetje rond lopen en contact maken met het publiek en zo dan vind ik dat helemaal geweldig gewoon.
39	Hm.	31		B: Maar niet in zo'n grote mate dat ik alles om me heen vergeet of zo. Ja behalve mijn gitaar dan (lacht).

40		32		
		32.1		
		32.3.		
		32.4		
41	Ja je bent wel een geheel maar je hebt ook iets van jezelf dat je er helemaal in op gaat.	33	Zelf-Flow ervaren- Optredens-Je voelt van elkaar als de individuele bandleden goed gaan en dat geeft je energie. Dat breng je	C: Ja maar dan vooral zeg maar ook met de band. Als ik bijvoorbeeld mijn gitarist voor mij zie staan of bassist en dat gaat goed en dat loopt en dat voel je van elkaar, dan krijg je heel veel, dat geeft je

			dan over aan het publiek en als dat goed gaat geeft dat een heel fijn gevoel	energie of zo om te spelen en dat is heel vet en dat moet je dan overbrengen aan het publiek met je performance en als dat goed gaat, dat gevoel dat is gewoon fijn.
42				
43	Repeteren of eh gewoon voor jezelf. Heb je dan ook wel eens een moment dat je er helemaal in op gaat?	34	Zelf-Flow ervaren- Ook ervaren zonder bandleden. Alleen op mijn kamer tijdens spelen van een liedje ter nagedachtenis van een overleden oom	B: Ja, ik heb dat een keer echt heel erg gehad.
44	Vertel eens.	35		B: Mijn oom was overleden aan kanker en toen had ik een liedje geschreven voor hem maar dat einde is zeg maar heel open zeg maar. Dus je hebt gewoon een een akkoorden schema en dat herhaald zich de hele tijd en dan kon je met zang ook nog er op improviseren en ik was daar zo in op gegaan, dat ik gewoon echt helemaal aan het schreeuwen was en kei hard op mijn gitaar aan het rammen was en toen was mijn vriendje blijkbaar binnen gekomen en naast me gaan zitten en dat had ik dus helemaal niet in de gaten gehad. En zag ik ineens iemand naast me zitten via de spiegel. Dus ik schrok me echt helemaal lam.

		35.1	Zelf-Einde flow ervaring-Vriendje was binnen gekomen tijdens het spelen op gitaar en zingen. Ik had niets gemerkt en zag hem ineens via de spiegel zitten.	
45				
46				
47				
48	En wat deed dat dan met jou?	36		B: Ik weet niet, ik denk dat dat gewoon een soort uiting was van verdriet of zo. Dat dat er uit kwam door die muziek zeg maar.
49	Hm hm. Vond je dat fijn?	37		B: Ja, ik uit alles in muziek
50	Hm hm. En toen zat je vriend daar ineens en je merkte dat. Was je er toen meteen uit of ?	38	Zelf-Einde flow ervaring-Door het zien van vriendje die ineens in de kamer was schrik ik me kapot en begin meteen te huilen. Eerst zat ik nog in die trance en daar werd ik zo uitgerukt	B: Ja en ik schrokte me ook echt helemaal kapot, ik begon ook meteen te huilen gewoon, omdat ik eerst nog in die trance zat en daar zo uit werd gerukt zeg maar.
51	Hm hm. Wat vind je er van als je er op terug kijkt dat je er uit gerukt werd?	39	Zelf-Einde flow ervaren-Jammer dat ik er zo uitgerukt werd. Ik had nog langer door kunnen	B: Ja dat vond ik eigenlijk wel jammer want ik denk dat ik nog langer door kon schreeuwen zeg maar.

			gaan	
52				
53				
54				
55				
56	En hier op school heb je wel eens het idee dat het doel niet helemaal duidelijk is van wat je aan het doen bent?	40 41 42	Zelf-Doel-Op school is het doel vaak genoeg niet duidelijk Zelf-Doel-Op school is het doel vaak genoeg niet duidelijk	C: Vaak genoeg. A: Vaak genoeg.
57				
58	En dan is het doel niet duidelijk in de zin van dat jij niet weet wat je aan het doen bent?	43	Zelf-Doel-School-Ik weet wel wat ik aan het doen ben maar ik weet niet waar ik het voor doe	C: Ik weet wel wat ik aan het doen ben, ik weet niet waar ik het voor doe.
59				
60	Vind je het belangrijk om te weten waar je het voor doet?	44	Zelf-Doel-Soms vind ik het belangrijk om te weten waar ik het voor doe	C: Soms wel.
61	Wanneer wel, wanneer niet?		Zelf-Doel-Ik vind het	C: Als ik het geen vervelende

		45	niet belangrijk om te weten waar ik het voor doe als ik het geen vervelende opdracht vind. Anders houdt de inzet al snel op	opdracht vind niet maar als ik het een vervelende opdracht vind en ik kan het doel er niet van in zien, ja dan houdt het heel snel op.
62	Wat houdt dan op?	46		C: Ja, inzet.
63	Hoe is dat voor jou?	47		B: ja ook wel ongeveer zo. Vorig jaar bij bandproject werden we eigenlijk gewoon in die zaal gestopt eigenlijk ook een beetje zoals nou dan maar dan nog erger. Dan moest je daar gewoon twee uur blijven zitten. Want er werd geen opdracht gegeven. En als er een opdracht was dan had je die in twee minuten af en dan zat je nog zo van <i>en nou?</i> En ja dan irriteer je er gewoon aan dat je geen je geen doel voorgezet krijgt van van moet ik dit maken want dit en dit moet er komen en zo. Maar dat was toen helemaal niet.
		48	Zelf-Doel-School-Je irriteert je er aan als je geen doel voorgezet krijgt	

64	Ja. En als het doel duidelijk is wat zorgt dat, wat voor effect heeft dat dan bij je?	49	Zelf-Doel-Op het moment dat het doel duidelijk is zorgt dat voor motivatie	B: Motivatie.
		50	Zelf-Doel-Op het moment dat het doel duidelijk is zorgt dat voor motivatie, indien je het eens bent met het doel	C: Ja, indien je eens bent met het doel natuurlijk.
65				
66	Hm hm.	51	Zelf-Doel-Als je niet achter het doel staat is er ook geen motivatie	C: Als je niet achter het doel staat is de motivatie ook ver te zoeken.
67	Hm hm.	52	Zelf-Doel-Als je niet achter het doel staat is er ook geen motivatie	A: Ja bij mij ook.
68	En als je hier op school kijkt he. In hoeverre kan jij zelf het doel bepalen? Dus in hoeverre heb je zelf inbreng in de opdracht	53	Zelf-Eigen inbreng-School-Best veel eigen inbreng als het gaat om je groei en welke doelen je wilt behalen	A: Best wel ver maar dat is ook best verschillend weer per les maar als je echt kijkt, bijvoorbeeld op skills gericht bij instrument, kun je echt wel zelf aangeven van nou die tijd wil ik dat proberen te halen en dan kun je zelf een tijdlijn maken met je skills docent en dan kun je daar naartoe werken en dan kun je gewoon doelen stellen. En natuurlijk zijn er dingen die

				iedereen per discipline wel moet kunnen, maar daar buiten kun je echt wel je eigen ding doen qua hoe jou eigen groei zeg maar, welke kant je op wil.
69	En wat vind je daarvan?	54	Zelf-Eigen inbreng-School-Ik vind dat fijn dat dat kan omdat je op die manier jezelf kunt onderscheiden van andere muzikanten. Dat is nodig omdat er weinig werk is en veel afgestudeerden muzikanten	A: Ik vind dat wel fijn omdat je. Als je bijvoorbeeld ziet, er studeren per jaar op alle muziekopleidingen in Nederland zoveel muzikanten af en dan heb je bijvoorbeeld eh studeren er 100 af en dan heb 100 sessie muzikanten, nou dan is er een bekende muzikant, bijvoorbeeld van Velzen of zo, nou die gaat een nieuwe plaat opnemen en dan als drummer zijnde, omdat ik drummer ben, wil die zo'n drumsound. Als je nou 99 van die 100 afgestudeerden drummers hebt die allemaal hetzelfde kunnen spelen en allemaal even goed en even strak en zo, dat is super tof, maar als je ook nog je eigen ding ontwikkelt maak je wel je eigen sound en dat is wel een soort kenmerk van hoe jij je in de muziek kunt verkopen. Dat je je onderscheidt van anderen muzikanten. Omdat als jij voor die plaat die sound nodig heeft dan ben jij wel degene die gekozen wordt en die anderen 99 niet.
70				
71				
72	Ja.	55		

73	Hebben jullie het idee dat je genoeg vrijheid hebt om jezelf te ontwikkelen zoals je jezelf wilt ontwikkelen?	56	Zelf-Eigen inbreng-School-Ervaar absoluut genoeg vrijheid om mezelf te ontwikkelen zoals ik dat wil	C: Ja absoluut.
		57	Zelf-Eigen inbreng-School-Ervaar genoeg vrijheid om mezelf te ontwikkelen zoals ik dat wil	B: Ja.
		58	Zelf-Eigen inbreng-School-Er wordt hier niet aan de lopende band geproduceerd. Het is tof als je je eigen ding hebt	C: Het is hier niet dat je aan de lopende band geproduceerd wordt van dit zijn de criteria van een muzikant, dus dit moet je kunnen en wat je jezelf hebt aangeleerd is fout. Nee het is echt van als je je eigen ding hebt is tof
74		59		
75	Hm hm. He en hoe zit het met feedback . Hebben jullie dat nodig?	60	Zelf-Feedback-Ik heb feedback nodig van leraren	A: Jawel.
76	Om feedback te ontvangen?	61	Zelf-Feedback-Ik heb feedback nodig van skills docent	B: Ja.

77	Van wie?	62		A: Van leraren.
		63		B: Ja van skills docent.
78	En hoe werkt die feedback?	64		A: Soms is het motiverend en soms is het heel demotiverend.
79	Wanneer is het demotiverend?	65	Zelf-Feedback-School-Het werkt demotiverend als je een hele periode voor iets kei hard hebt zitten blokken en tijdens het tentamen wordt het afgekeurd	A: Als jij bijvoorbeeld een hele periode voor iets kei hard hebt zitten blokken en je hebt een tentamen en je speelt het en het wordt ook gewoon gezegd: <i>ja het is gewoon kut</i> . Dat wordt dan een hertentamen en ja dan heb je zoiets van daar heb ik dan kei hard voor zitten werken en nog niet goed weet je wel.
80	Ja. En toen je daar kei hard op heb zitten werken heb je toen tijdens dat harde werken feedback ontvangen?	66	Zelf-Feedback-School-Tijdens het proces moet je zelf achter feedback aangaan.	A: Nee, maar daar moet je dan wel zelf achteraan gaan.
81	Hoezo zelf achteraan gaan?	67	Zelf-Feedback-School-Je moet zelf initiatief tonen om feedback te ontvangen	A: Nou je kunt bijvoorbeeld wel zeggen van eh bijvoorbeeld met een leraar kun je niet even in een hok gaan zitten om te luisteren wat ik nog beter kan doen. En dat is echt zoiets is eigen initiatief en als je dat niet doet dan gebeurt het ook niet. En dan is het gewoon van nou over zoveel weken

				heb je een tentamen, speel het voor en dan moet het gewoon goed zijn en laten zien dat je het kan.
82	Ja. En wat vinden jullie daarvan dat je eigenlijk zelf de persoon aan zijn mouw moet trekken, bij een docent van eh kun je even komen luisteren van hoe het klinkt?	68		B: Ja dat is eigenlijk wel dat je er gewoon zelf verantwoordelijk voor bent.
83	Hm. Hm hm.	69	Zelf-Feedback-School-Ik vind het niet helemaal correct dat je zelf achter feedback aan moet want de skills docenten zijn niet op school wanneer wij repertoire hebben	C: Ja ik vind het niet helemaal correct want bijvoorbeeld bij ons de bassisten daar zijn de skills docenten niet op de dag op school dat wij repertoire hebben. Dus die zijn er gewoon niet. En ja bij ons bijvoorbeeld, ja die geeft mij wel eens feedback en dan komt .. binnen en die geeft iedereen feedback en die laat mij in het duister en ik heb verschillende keren tegen hem gezegd van <i>he hoe zit het nou? Ja komt wel goed</i> . En ja dan komt het niet goed.
84				
85	En wat zorgt dat er voor als je feedback krijgt waarvan je denkt van hmm ik weet niet helemaal wat ik daarmee moet, of je krijgt helemaal geen feedback, je moet er zelf achteraan.	70	Zelf-Feedback-School-Geen feedback ontvangen is misschien nog wel frustrerender dan slechte feedback. Want dan weet je helemaal niks	C: Ja dat is frustrerend, dat, voornamelijk. Misschien nog wel frustrerender dan slechte feedback, want met slechte feedback ben je klaar met werken en nu weet je gewoon helemaal niks. A: Ja dat is wel zo.

		71		
86	Dus als je feedback ontvangt, dat zorgt er dan, dat heeft een effect dat je weet waar je aan moet werken, zodat je je beter kunt ontwikkelen.	72 73		A: Ja. B: Ja.
87	Heeft het ook invloed op je motivatie?	74 75 76	Zelf-Feedback-School-Heeft soms invloed op je motivatie Zelf-Feedback-School-Alleen maar slechte feedback ontvangen is niet goed voor je motivatie	B: Soms wel. C: Als je alleen maar slechte feedback krijgt ja. A: Nee dat is niet goed voor je motivatie.
88	Nee en als je positieve feedback?	77	Zelf-Feedback-School-Met positieve feedback moet je uitkijken dat je niet te laks wordt	A: Ook maar daar moet je ook mee uit kijken. Dan moet je wel uit kijken dat je niet te laks wordt zeg maar.
89				

90				
91				
92	Oké, als jullie in de flow zitten he, wat zorgt ervoor dat je eruit raakt?	77	Zelf-Einde flow-Je bent uit je flow als het optreden afgelopen is	A: Als het afgelopen is.
93	Einde optreden bedoel je of wat?	77.1		A: Ja.
94	Hm hm.	78	Zelf-Einde flow-Na een optreden heb ik even de tijd nodig om tot mezelf te komen en te realiseren dat het afgelopen is	A: Ik heb net als ... zegt ik heb altijd weer effe de tijd nodig om even te zitten, effe wat drinken, effe tot rust komen en dan pas naar mensen toe. Ik kan er ook heel slecht tegen dat als je er nog in zit zeg maar dat dan andere mensen naar je toe komen en dingen vragen en willen praten, terwijl je zelf eigenlijk nog niet realiseert dat het klaar is.
95	Ja.	79	Zelf-Einde flow-Na een optreden kun je mensen ook niet oprecht te woord staan. Je bent je helemaal niet bewust. Het is net als iemand waar je tegen praat de andere kant op kijkt waarvan je denkt hij antwoord wel maar volgens mij hoort hij me niet	C: Je kunt ook helemaal niet oprecht antwoorden dus dan krijg je al van wat een lul zeg. Ik heb wel eens gehad dat ik zei heb ik effe geen zin in, flikker op. Ja die gast dacht dat ik een gigantische ego had terwijl ik dat helemaal niet heb, dus ja.

96	Maar hoe komt dat dan? Zit je dan nog helemaal in..	80		A: Ja dan ben je je helemaal niet bewust eigenlijk. Het is net zoals dat je tegen iemand aan zit te praten die maar de andere kant op zit te staren waarvan je denkt hij antwoord wel maar volgens mij hoort ie niet wat ik zeg weet je wel.
97	Ja. Maar zit je dan nog zo in dat optreden of in dat..			
98	Gevoel of ben je aan het terug kijken of juist nog helemaal niet?	81	Zelf-Einde flow-Na een optreden komt de spanning er uit. Er valt iets van je af	A: Vaak komt ook de spanning er uit met grotere dingen. Er valt ook wel iets van je af of zo, weet je wel.
99	En voor jou ... als je dan dat podium af gaat, kijk je dan meteen terug op wat heb ik gedaan of ben je dan nog in zo'n zo'n trance in zo'n boost van	82 83	Zelf-Terugblik flow ervaren-Na praten met de bandleden wat ging er wel goed en wat niet Zelf-Einde flow-Je wilt dat zolang mogelijk uit stellen om weer aan de rest van de avond mee te doen. Je wilt niet dat het direct voorbij is	C: Vaak is het met de bandleden nog effe opruimen en napraten van wat ging er wel goed en wat ging er niet goed. C: Ja ook gewoon... in ieder geval zolang mogelijk proberen uit te stellen om weer aan de rest van de avond mee te doen zodat het weer voorbij is en ik denk dat dat wel een dingetje is. Dat je niet direct al wil dat het voorbij is.
100				
101	Waarom?			C: Omdat het veel chiller is

		83.1		dan eh een beetje tussen de mensen te staan hangen die naar je kijken en met ze te praten.
102				
103	He en als jullie aan je flow moment terug denkt, hoe kijk je daar dan op terug? Heb je dan het idee dat je beter bent geworden of dat het gewoon hetzelfde is geweest of heb je zoiets van oh ik heb zin om dat morgen weer te ervaren?			
104	Ja?	84	Zelf-Terugblik flow ervaring-Meteen als ik het podium af loop dan hoop ik dat ik over een kwartier nog een keer mag en dat werkt motiverend	B: Ja. Meteen als ik het podium af loop dan heb ik zoiets van ah ik hoop dat ik over een kwartier nog een keer mag optreden zeg maar. Dat heb ik echt.
105	En wat zorgt dat er voor dat je zoiets hebt van ik wil nog een keer?	85		A: Is wel motiverend om weer te spelen.
106	Motiverend om weer te spelen. Ook motiverend om nog beter te worden om jezelf wat meer te ontwikkelen of staat dat helemaal los er van?	86	Zelf-Terugblik flow ervaring-Motiveert om jezelf nog meer te ontwikkelen	C: Ja, ja, absoluut.
		87	Zelf-Terugblik flow ervaring-Motiveert om jezelf nog meer te ontwikkelen en ook als band zijnde. Ik heb met mijn band een groeiproces	A: Ja absoluut wel. Ook als band zijnde of individueel of om nieuwe dingen te maken of eh. Ik heb het dan met mijn band heel erg. Dat ik

			gemerkt en dat is echt fijn	heel erg een groei proces merkte, dat is wel echt fijn.
107	Hm hm.	87.1	Zelf-Voldoening- Optredens-Als je een optreden weg geeft en iedereen weg blaast want niemand verwacht dat dan heb je echt een ontzettend voldaan gevoel van wat je het half jaar daarvoor aan gewerkt hebt	A: Op een gegeven moment sta je echt op zo'n punt en dan sta je op zo'n podium en dan zet je ook echt een goeie set van een U neer en blaas je echt iedereen weg want niemand verwacht dat. Dan heb je echt een ontzettend voldaan gevoel van wat je het half jaar daarvoor gedaan hebt voordat je daar mee naar buiten komt.
108	Ja.	88		A: Dat is wel een voldoening. Zo van dat mensen het tof vinden waar jij zo hard aan hebt lopen werken en waar je ook wel beter van wordt.
109	Ja. Wanneer hebben jullie voldoening?	89	Zelf-Voldoening- Wanneer ik mensen met mijn muziek kan helpen. Als een ander zich kan vinden in mijn tekst	B: Als ik mensen kan helpen met mijn muziek. Ik heb zeg maar als ik een liedje schrijf en iemand anders zegt <i>oh ik kan me daar helemaal in vinden dat is precies wat ik voel</i> dan ja ja voel ik me wel voldaan ja. A: Als het publiek voldaan is dan ben jij ook voldaan.
			Zelf-Voldoening-Als het publiek voldaan	

		90	is dan ben jij ook voldaan	
110	Hm hm. En jij?	91	Zelf-Voldoening- Bevestiging van een ander maakt mij tevreden	C: Bevestiging voornamelijk. Als ik iets schrijf en ik ben er trots op en iemand anders zegt <i>oh dat is vet</i> dan ben ik wel tevreden eigenlijk.
111	Ja. En hebben jullie ook wel eens. Ik snap het he, ik ben zelf dansdocent dus ik begrijp dat je ook heel veel voor anderen doet dat je het terug krijgt van het publiek zeg maar. Maar heb je ook wel eens dat je thuis bent of dat je alleen bent en dat je dan ook een voldaan gevoel hebt? Zonder dat iemand anders zegt van he mooi nummer of ik voel het helemaal.	92	Zelf-Voldoening-Als ik een nummer heb geschreven en dat vind ik een van mijn beste nummers dan voel ik me daar goed over	B: Ja als ik een nummer heb geschreven en ik heb zelf zoiets van nou dit vind ik nou echt een van mijn beste nummers of zo, dan voel ik me daar wel goed over ja.
112	Hm hm. Jullie?	93		A: Ja.
		94		C: Ja absoluut.
113	En wat voor effect heeft dat dan weer voor het gevolg? Je hebt jezelf eigenlijk een schouderklopje kunnen geven van nou dat heb ik goed gedaan.			
114	Nog beter maken?	95	Zelf-Voldoening- Zorgt er voor dat ik nog betere liedjes wil	B: Ja nog betere songs maken.

			maken	
115	?	96	Zelf-Voldoening-Het geeft me informatie of ik op het goede pad ben of niet. Als ik goed bezig ben, ben ik even trots op mezelf en ga ik kijken wat ik verder kan bereiken	C: Mwja ik weet het niet wat voor effect het voor mij heeft. Ik heb zo iets van oké ik ben op een eh goed pad of ik ben niet goed bezig. En als ik goed bezig ben dan ben ik wel even trots op mezelf en dan ga ik verder en dan kijk ik hoeveel ik er verder nog mee kan bereiken.
116				
117	Heb je die ook wel eens hier op school?	97	Zelf-Voldoening-School-Nog niet echt gehad tijdens een optreden omdat je niet vrij bent in het kiezen van je bandleden	B: Hm, ja eerlijk gezegd heb ik het laatste... ik heb nog niet echt een optreden hier gehad op school in dit bijna anderhalve jaar dat ik echt een voldoening had van wat ik gespeeld had of zo. Maar dat komt natuurlijk ook, je bent afhankelijk, wij werden de eerste paar keer in een band gezet, nou dan moet je gewoon dealen met wat je hebt.
118	Ja.	97.1	Zelf-Controle-Vervelend als je het podium op gaat en je bent niet zeker van je zaak	A: En ik had gewoon een paar keer kut bands en ja dat is gewoon niet fijn. Ik vind het sowieso gewoon heel vervelend als je het podium op gaat terwijl je niet zeker bent van wat je gaat doen. Dan blijf ik liever nog een halve week thuis en zorgen dat alles in orde is.

119	Maar hoezo ben je dan niet zeker? Omdat je de mensen niet kent of?	97.2	Zelf-Controle-Optredens-Je voelt je niet zeker omdat je er niet op vertrouwt dat ieder bandlid weet wat hij moet doen. Tijdens het optreden maak je je zorgen over wat er mis kan gaan	A: Nou omdat je zeg maar in de band onderling, je vertrouwt elkaar persoonlijk wel maar je vertrouwt zeg maar met wat je gaat doen niet dat iedereen weet wat wat ie moet gaan doen, zeg maar dat iedereen echt weet van nou nu spelen we dit en daar hoort dat en dan moeten we dat doen en ja dan ben heel erg steeds aan het nadenken tijdens het optreden, heb ik altijd van misschien gebeurt er over een paar seconden, omdat er dat stukje komt gaat er dat wel fout en dan zit je, ben je constant aan het opletten op wat je speelt en dan ga je fouten maken.
120		98		
121		98.1		
122		98.2		
123	Ja.	98.3	Zelf-Einde flow-Als je uit je flow wordt gehaald is het heel moeilijk om er terug in te komen	A: Vooral zeg maar het is ook die flow waar je in zit als je op de een of, ja als je daar uit gehaald wordt, echt der midden in, dat je er dan terug in moet komen, dat is echt heel moeilijk.
124	Ja. En wat maakt dat zo moeilijk?	98.4	Zelf-Einde flow-Je baalt er van dat je uit je flow bent gehaald	A: Ja je baalt gewoon heel erg en je bent daar heel erg mee bezig en dat is echt heel

			en dat is lastig om dat los te laten	moeilijk om van de ene seconde dan gebeurt het en dan van de andere seconde dan repareer je het zeg maar en dan de andere seconde moet je verder en dan moet je het eigenlijk al weer gelijk van je af kunnen zetten en dat..
125				
126	Ja. En jullie met jullie adrenaline boots hier op school, heb je die wel eens?			
127				
128	Dat je helemaal denkt waah vet wat ik aan het doen ben	99	Zelf-Voldoening-School-In mindere mate dan met een optreden	C: In mindere mate dan met een optreden dat wel.
129	En hoe komt dat?	100		C: Hier wordt het op een gegeven moment sleur weet je.
		101	Zelf-Voldoening-School-In mindere mate dan met een optreden. Er ligt ook druk op want je weet dat je beoordeeld wordt	A: En het ligt ook, er ligt ook druk op.

		102		B: Ja heel veel.
		103		A: Want je weet dat je beoordeeld wordt en je weet dat het goed moet zijn van wat je een hele periode. Dat is heel anders dan je met je band het podium op gaat en je speelt een set die je ik weet niet hoe vaak al gespeeld hebt. En ja..
130	Heeft het effect op jullie, dat je beoordeeld wordt?	104	Zelf-Voldoening/flow ervaren-School-Beoordeling zorgt ervoor dat je druk ervaart	B: Ja.
		105		A: Ja.
131	En wat dan?	106		B: Je legt toch heel veel druk..
		107		A: Druk.
132	Druk. En zit je er dan anders in, speel je dan op een andere manier?	108		A: Ja.
		109	School- De beoordeling zorgt ervoor dat je met alle beoordelingspunten bezig bent en niet	B: Ja, je wordt er in ieder geval al heel heel zenuwachtig van van te voren, dat ik zoiets heb van oh ik moet dadelijk op en het

			aan het optreden bent	moet allemaal perfect zijn. Ik moet hier op letten, hier op letten. Je hebt gewoon echt een waslijst van dingen waar je op moet letten zeg maar. Van oh ja mijn performance moet goed zijn en ik moet contact maken met de mensen en ik moet ook nog kijken naar de mensen in mijn band en ik moet dit en dat en dan ben je eigenlijk niet meer bezig met wat je nou aan het spelen bent, maar meer hoe je daar staat want daar word je ook op beoordeeld. Dan ben je zo bezig met met al die beoordelingspunten dat je niet meer aan het optreden bent maar gewoon echt een tentamen aan het maken bent.
133				
134				
135		110		
136		111 112 113 114		
137	Dus je hebt niet meer, op dat moment is er niet echt meer uitdaging?	115		A: Nee en als je het bijvoorbeeld vergelijkt met je eigen band, kijk hier moet je dingen doen bijvoorbeeld twee songs schrijven en als je dat allemaal gedaan hebt

				en alles is goed dan ben je eigenlijk klaar. Het enigste wat je dan nog kunt doen is die songs vaak doorspelen.
138	Ja.	116		A: En als je dat met je eigen band hebt dan kun je nog zeggen van nou laten we nog even dit ideetje uit werken of laten we effe iets anders doen of weet ik wat.
139	Ja. En eh jij zei net van dan krijg je bijna geen feedback meer omdat het zo goed gaat, zou het schelen als toch nog die feedback blijft komen? Ook al valt er niet veel meer te feedbacken?	117		C: Nee maar dan krijg je overmatige zelfontplooiing, al die (onverstaanbaar) weer opnieuw dan die gaan dan uitzetten tot dat je twee maanden verder bent en dan denkt oh die versie van twee maanden geleden was veel beter.
140				
141	Ja ja. He we zijn bijna klaar hoor. Als jullie in die flow zitten heb je dan het idee dat je controle hebt over dat wat je doet?			
142	Controle in de zin van dat je de touwtjes in handen hebt wel en eh dat het nog wel bij je is zeg maar.	118	Zelf-Controle-Het lijkt meer alsof het vanzelf gaat. Ik let niet meer op wat ik aan het spelen ben	B: Het lijkt meer als of het vanzelf gaat.
143	Hm hm.	119		B: Tenminste als ik dan, wat ik verteld had, dat ik zo aan het spelen ben en er zo

				overheen aan gillen was.
144	Ja.	119.1		B: Toen was ik eigenlijk niet meer aan het letten op wat mijn handen aan het spelen waren, het ging gewoon vanzelf gewoon een mineur, G blabla ik hoefde eigenlijk alleen maar dit te doen (beeld een beweging uit).
145				
146	Hm hm, ja. En jullie?	120	Zelf-Controle-Ik weet wel waar ik mee bezig ben	A: Ja ik weet wel waar ik mee bezig ben zeg maar, het is niet dat ik compleet in een andere wereld rond loop te dwalen, maar ja als je een klein foutje maakt dan heb ik echt zoiets van dan is het echt minder dan een seconde vergeten, omdat ik toch wel weet de mensen in het publiek, negen van de tien mensen hebben het toch niet door want die zijn daar niet mee bezig en het optreden gaat voor de rest zo goed dat je echt niks meer kan boeien dat je een zo'n klein foutje maakt.
147	En misschien ook wel dat je weet dat je die controle je instrument gewoon eh beheerst.	121	Zelf-Controle-Zeker zijn van wat je moet spelen is al het halve werk	A: Ja en het is ook gewoon het kennen van je partijen. Als je je shit gewoon in orde hebt en je voor 200 procent weet dat je alles gewoon goed kunt spelen. Dat is al echt meer dan de helft dan het goed doen zeg maar.

148	Hm hm. ...?	122	Zelf-Flow ervaren-School-Je kunt niet echt in je flow raken tijdens een beoordeling vanwege de druk	C: Maar je kunt ook niet echt in je flow raken als je zo'n performings night hebt. Die leraren zitten allemaal zo achter in de zaal te kijken, ja dan zit ik alleen maar op mijn (onverstaanbaar) oh jee oh jee oh jee oh jee, tien minuten lang.
149	Ja. Oké. Laatste vraag. Wat denken jullie dat je nodig hebt om in de flow te raken?			
150				
151				
152				
153	Ja, ja.	123	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Ruimte om te doen wat jij fijn vindt en de tijd om dat neer te zetten	B: Ik denk ruimte en ook de tijd gewoon.
154	Ruimte wat bedoel je? Als dit als ruimte?	124		B: gewoon, nee gewoon de ruimte om om te doen wat je wilt doen. Dat hoeft dus niet een ruimte te zijn van zoveel vierkante meter staan of zo. Maar gewoon dat jij de ruimte krijgt om te doen wat jij fijn vindt en ook de tijd krijgt om dat dan ook daar neer te zetten.
155	Hm ja. Hm hm.	125	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Vrijheid	B: Ik denk dat je gewoon meer vrijheid nodig hebt.

156	Meer vrijheid, maar als ik dat even terug breng naar school, vind je dat je hier meer vrijheid hoort te krijgen of ..	125.1		B: Nee dat bedoel ik niet zo maar dat je dat nodig hebt om in die flow te raken.
157	Om in die flow te raken. Ja. Oké.	125.2		A: Buiten school kun je zeg maar zelf de tijd in delen hoeveel je denkt dat je daarvoor nodig hebt, weet je wel. Als jij toch met niks naar buiten komt bijvoorbeeld dan hebben mensen maar te wachten en ik heb zo iets van je kunt er maar beter twee weken langer aan iets zitten dat dit echt goed is, dan dat je half naar buiten komt, wat ook nog wel voor jonge bands heel erg fataal kan zijn als je eerst met halve werk naar buiten komt zeg maar. En ja.
158	Hm. En wat heb je nog meer nodig voor flow?	126	Zelf-Voorwaarden flow ervaren- Tegemoetkoming (organisatie, beloning)	C: tegemoetkoming.
159	Wat bedoel je daarmee?	126.1		C: Als ik een optreden speel en het gaat van het begin af aan niet lekker, shit is niet goed geregeld, ik krijg al mijn gratis drankjes niet en zo, dan raak ik er niet in. Dan

				heb ik zoiets van oké van waarom zou ik überhaupt nog optreden. Dat wil niet zeggen dat het optreden niet goed wordt en dat je het verwaarloost maar je bent niet meer daar dan helemaal of of.. C: Of het publiek moet echt heel goed zijn dan maar toch ga je dan ook met een minder gevoel het podium op.
160	Ja ja kan me voorstellen. En als je zelf bezig bent zonder publiek. Wat heb je dan nodig om eh in flow ja voor jou is het dan vrijheid in het doen en wat je kunt doen.	127	Zelf-Voorwaarden flow ervaren-Succes. Erkenning in dat wat je aan het doen bent	C: Succes.
161	Succes.	128		A: Ja dat het lukt.
162	Dus dat is meer dat je erkenning krijgt in dat wat je aan het doen bent en dat je hoort van he het klinkt lekker en het gaat beter en het lukt.	129 130		A: Ja. C: Ja.
163				

Taxonomie			
Kern thema	Thema	Sub thema	Label
Open	Flow ervaren	Heb je wel eens flow ervaren	Ja zeker wel. Ja. Ja. Enkele keer. Flow ervaren. Vrij gevoel over een langere periode ervaren (een jaar). Ja zo vaak. Ja gister nog. Misschien zit ik wel in die flow. Ik weet niet of dat flow is. Met muziek niet zo veel. Af en toe met drummen, maar ik drum niet meer zoveel. Afgelopen zomer wel veel gehad met longboarden. Ja ook met sport. Ja. Met optredens. Ja als ik alleen ben met zingen en met dansen. Ja. Met dansen heb ik dat wel gehad.

		Kun je dat beschrijven / een voorbeeld geven	Voor mezelf dingen uitproberen met instrument. Tijdens dingen uitproberen op instrument hoor ik niks meer om me heen. Denk niet na over de tijd. Dan gaat het heel erg lekker. Als ik kei hard aan het spelen ben dan ben ik een heel ander persoon en denk ik er niet bij na. (alles gaat vanzelf) Als je muziek maakt dat voel je door je rug, je wervels, dan gaan je schouders zo bewegen. Tijdens een goed optreden. Alles gaat lekker, niet met iets anders bezig. Het was gewoon spontaan. Solo gespeeld tijdens een optreden alles was toevallig net goed, was een soort trance, kan dat nu niet meer na spelen. Een eerder gespeelde solo zou nu niet zo vet klinken omdat je niet in de flow zit, dan kun je dat niet benaderen. Alles gaat vanzelf. In de muziek zitten. Alles voelen. Vooraf veel met jezelf bezig, op een gegeven moment ben je in dienst van de band aan het spelen. Je speelt samen en je wordt verrast door elkaars muzikale invloeden. Wanneer je je bewust wordt van wat je aan het doen bent en ziet hoe publiek reageert, word je ineens vrij en valt er een deken van me af. Dan zit ik in de muziek. Soort van drugs. Tijdens improviseren met verschillende muzikanten met een jam avond dan ga je met de flow mee. Spontane gebeurtenis. Je ziet wel wat er gebeurt. Door jamavond in de flow. Eventjes helemaal vrij voelen. De hele tijd met mijn hoofd bij gitaar spelen, niet meer met school (vorige opleiding) bezig. Eerste keer spelen in een band fantastisch gevoel. Alsof je een soort band hebt. Samensmelten met de band en het publiek tijdens een optreden. Met goede optredens dan ben ik alles om me heen

			vergeten. (BMX=fietscross) Je bent zo geconcentreerd en het is alsof alles om je heen verdwijnt. (Optredens) In je eigen wereld zitten, dat is zo'n adrenaline stoot. Vaag realiseer je je wat er om je heen gebeurt, toch zit je je eigen ding te doen in je eigen wereld. Alsof je je oren dicht doet en onder water bent, dan hoor je alles heel vaag. Dat is net als je aan het spelen bent, je bent klaar en het publiek klapt en juicht mee. Dat is een heel apart gevoel en verslavend. Als ik echt mag staan met mijn gitaar dan vind ik dat tof en doe ik dat gewoon. Niet in zo'n grote mate dat ik alles om me heen vergeet. IS DIT FLOW ERVAREN? Tijdens een concert van mijn favoriete bands werd ik het podium op gevraagd om een nummer mee te zingen. Dat had ik nog nooit gedaan. Gewoon doen. Scenario duizend keer in mijn hoofd afgespeeld. Dus ik wist wat ik moest doen, hoe ik er uit zag en hoe het ging. Onbewust ben ik niet mezelf op het podium. Ging vanzelf. Genoten van het optreden. Er helemaal in op gaan en de tijd vergeten tijdens spelen van gitaar (thuis). Pure actie reactie zonder nadenken zit denk ik ook gedeeltelijk in die flow. Totaal niet meer nadenken. Alles wat er gebeurt laten gebeuren. Als ik op het podium stond had ik niks door, alles gebeurde maar. Ik heb gebreakdanced en dan heb je wel eens dat dingen gewoon lukken en een half uurtje daarna niet meer. Ik denk dat dat een typisch voorbeeld is van flow. Je bent eigenlijk met niks anders meer bezig. Concentratie op volledig niveau. Met flow moet je je op een gevoel of een doel concentreren. Ik denk dat het iets is wat je moet opzoeken. Je kunt flow wel opzoeken maar niet afdwingen. Ik had een optreden. Vooraf even mijn momentje
--	--	--	--

			gepakt. Vol goede moed en vertrouwen het podium op. In trance geleefd tijdens het spelen. Dan zit ik helemaal in de muziek. Ik hoor nog wel wat er om me heen gebeurt maar ik maak dat niet bewust mee. Het optreden gaat min of meer vanzelf. (eens) Je denkt niet na over wat de volgende stappen zijn. Na een optreden nog steeds even in die trance. Daar moet je uit ontwaken. Ik denk dat als je het vaker doet dat je dan wel makkelijker in die flow komt. Vanwege ontspanning. De eerste keer dat je op het podium staat gegarandeerd dat je niet in die flow komt. Spontane gebeurtenis. Ik denk niet dat je het op kunt zoeken. Zit ook niet iedere keer in die flow als ik op het podium sta. Ik weet dat ik wel in die flow kan komen met zingen. Vooral als ik alleen ben. Tijdens hardlopen met vrienden rende ik ineens heel hard door. Ik zat helemaal in die flow. Ik weet niet hoe dat kwam. Alles gaat vanzelf als in een flow zit. Tijdens een optreden zat ik in flow en ik heb eigenlijk niks mee gekregen van het optreden. Met dansen heb ik dat gehad dat ik dan bijvoorbeeld ziek was en ging dansen en vergat dat ik ziek was. Alles gaat vanzelf. Als ik speel voor publiek. De eerste paar minuten heb ik optimale focus. Daarna verdwijnt je een beetje in het licht en in je instrument. Dan gaat het automatisch. Dan ga ik genieten. Dan ben ik een ander persoon. Dan ben ik mezelf in optimale zin. Thuis bij mijn ouders voordat ik naar deze opleiding ging. Dan kon ik voluit drummen. Niks aan mijn hoofd. Ongegeneerd spelen en gewoon doen wat er in me op kwam. Dan vergat ik alles en iedereen om mij heen. Dan kon ik 2, 3 uur spelen en helemaal bezweet en tevreden van mijn kruk af stappen. Dat was even lekker. Niks was goed, niks was fout. Ik kon al mijn emotie
--	--	--	---

			erin kwijt en lekker uit proberen. Niemand die op mijn vingers keek. Thuis als ik alleen aan het zingen ben. Het gaat dan niet perse goed maar ik zit dan helemaal in een trance. Ik ga dan helemaal op in de muziek dat ik in mijn eigen wereld zit. Ik vind dat fijn.
	Flow ervaren	Wat doet flow met je	Smaakt naar meer (eens, eens). Na flow ervaring verlangen om het weer te ervaren (eens, eens). Goed gevoel over mezelf. Het voelt heel erg goed als je op het podium staat en dan wil je toch altijd meer. Na overwinningsgevoel verlangen om nogmaals te ervaren. Tijdens flow niet meer bewust van uiterlijk. Het is best verslavend hoor. Die kick (gevoel van op het podium staan, dingen gaan goed en automatisch) daar kun je nooit genoeg van krijgen. Smaakt naar meer. Het is heel verslavend. Dat is lekker. Geeft je voldoening. Het smaakt naar meer. (eens). Ik vind het echt tof.

			Ik geniet daar heel erg van. Vooral als je hoort dat het goed gaat met de band en mensen ziet klappen. Daar werk je voor.
	Flow ervaren	Op welke momenten	Als je ziet dat het publiek en mensen op het podium aan het genieten zijn, heb je echt zo'n flow moment. Flow ervaring tijdens jammen (eens). Zonder publiek ook flow dan smelt je in je instrument. Flow zonder publiek dan ben je zo gemotiveerd om iets te kunnen dat je er helemaal voor gaat en het leuk is. Dat je zo gedreven bent. Tijdens BMX. Ook ervaren zonder bandleden. Alleen op mijn kamer tijdens spelen van een liedje ter nagedachtenis van een overleden oom. Wel eens ervaren tijdens optredens of als ik aan het schrijven of spelen ben. Ik denk tijdens optredens. Meestal als ik op het podium sta.

School	Flow ervaren	Kun je een situatie beschrijven waarin je helemaal op ging in dat wat je deed, dat je	Af en toe wel Minder dan wanneer je je eigen muziek speelt. Tijdens wiskundeles kan ik in flow komen. Krijg opdracht van de docent. Super gaaf als zo'n som klopt. Geen verplichte opdracht toch doen omdat ik het zo interessant, leuk vind en gefascineerd ben door de muziek. Dan zit ik daar helemaal in en vind ik het zo vet om me helemaal in een liedje te verdiepen. Met projectmatige opdrachten lukt het mij niet om in een flow te komen omdat ik de opdracht of de mensen of de muziek niet vet genoeg vind. Het gevoel dat het moet zorgt er voor dat ik niet in een flow kom (eens). Niet echt flow met schoolproject (impresariaat) . Het is heel abstract en onduidelijk. Optreden met een project. Ik speelde met een click track mee. Complete focus op die click. Dat had ik nog nooit mee gemaakt. Voor mijn gevoel deed ik het meer voor mezelf dan voor iemand anders. Je krijgt adrenaline. Je zit lekker in je vel. Dan vergeet je alle zorgen om je heen. Tijdens mijn reflectiepresentatie. Ik was volledig met die presentatie bezig. Ik ben helemaal in mijn element. Ik ben dan heel relaxed. Ik vind dat het leukste om te doen, voor een groep staan en iets presenteren. De performingsnight met het bandje waar ik nu ook nog steeds in zit liep super goed. Ik zat er

		alles om je heen vergat, de tijd voorbij vloog en waardoor kwam dat	helemaal in. Ik durfde mezelf te laten gaan. De voorbereidingen liepen echt lekker. Dan heb je zin om aan anderen te laten zien wat je gedaan hebt. Veel mensen die het ontzettend gaaf vonden. Toen zat ik wel echt in een roes. De beoordeling van de leraren was ook goed. Dan ben je wel echt gelukkig. Dat je dan hebt gevonden wat je wilt en waarvoor je op school zit. Zo'n moment heb ik niet gehad. In het repetitiehok als we net een nieuw nummer hebben. Alles gaat dan zo goed. Dan ben ik aan het zingen en dan vergeet ik alles om mij heen. Ik krijg een tevreden gevoel, dat we goed bezig zijn met zijn allen. Dat komt ook door het enthousiasme van de mensen om mij heen. Laatste optreden van vorig jaar met de schoolband. We hadden de band die we wilde. We stonden op het podium, speelde drie nummers en het leek wel alsof het na een seconde voorbij was. Dat vond ik echt balen dat het zo snel voorbij was. Met de band die ik vorig jaar zelf heb gekozen. Een liedje schrijven. Dat ging vanzelf. Heel fijn werken met mensen die dezelfde passie hebben en het klikte onderling en muzikaal. Daar genoot ik van.
School	Flow ervaren	Tijdens een beoordeling	Wel eens flow ervaren tijdens een beoordeling op school. Tijdens een beoordelend optreden ging ik helemaal los. Wel eens flow ervaren tijdens een beoordeling op school Wel eens flow ervaren tijdens een beoordeling op school. Beoordeling en bekeken worden geen invloed op de ervaring. Daar denk je niet aan. Beoordeling zorgt ervoor dat je druk ervaart. De beoordeling zorgt ervoor dat je met alle beoordelingspunten bezig bent en niet aan het optreden bent. Je kunt niet echt in je flow raken tijdens een beoordeling vanwege de druk. Met showcase (docenten beoordelen) opgefokte sfeer. Ik heb mijn momentje van te voren nodig. In

			die flow komen zit er dan niet in. Ik zit niet in een flow vanwege de druk. De beoordeling die er aan vast zit.
	Flow ervaren	Wat zorgt ervoor dat je niet in flow komt	Als je het podium op gaat met onzekerheden (ken ik mijn tekst wel, zal de band goed spelen, zit mijn jurk goed) dan ben je uit je flow. Dan is je concentratie weg. Ik ben te perfectionistisch. Ik ben juist overal mee bezig. Als ik moet optreden voor mensen die ik ken dan lukt het niet. Ik ben dan vaak niet tevreden.
Optredens / school	Voorwaarden flow		Als je vooraf zeker bent en 100% achter je band staat ga je meer in het moment zitten. Als je mensen om je heen kunt vertrouwen dan kun je veel lekkerder spelen. Anderen muzikanten die niet lekker met de muziek mee kunnen spelen houdt de flow af en toe een beetje tegen. Vooraf chagrijnig en boos op elkaar, op het podium was alles weer goed. Mate van zelfverzekerdheid is van positieve invloed op flow ervaring. Een positief gevoel vooraf is niet altijd bepalend voor hoe het optreden zal gaan. Alles klopte: publiek enthousiast, setting te gek, sfeer van de show was goed. Bandleden waar je lekker mee kunt spelen positieve invloed op flow ervaring (eens). Motivatie. Als je echt iets wilt bereiken raak je snel in de flow. Met optredens ligt het aan de avond en het publiek. Alles er omheen is van invloed (de muziek ideeën van anderen). Totale zekerheid van wat je gedaan hebt, bereiken van je doel, er achter staan dat zorgt voor flow. Zonder voorbereiding geen magisch moment.

			Goede voorbereiding en zeker zijn van je zaak. Afhankelijk van hoe je je voelt en hoe zeker je bent. Vertrouwen in mezelf en de band. Wanneer bevestigd wordt wat je in gedachte had geeft je dat een overwinningsgevoel met een flow moment als gevolg. Omgeving belangrijk. 1^e en 2^e jaar studenten tijdens het spelen van een nummer op je vingers zitten te kijken, absoluut geen mogelijkheid om in de flow te komen. Comfortabele situatie. Wanneer mensen naar je komen kijken die het super vet vinden om jou te zien. Dan wel flow ervaring. Denk dat flow spontaan is. Je kunt zoiets niet kweken. Wanneer je het niet verwacht dan ultieme flow. Juiste mensen op het podium. Dat het lukt. Ruimte om te doen wat jij fijn vindt en de tijd om dat neer te zetten. Vrijheid. (optredens) Tegemoetkoming (organisatie, beloning). Succes. Erkenning in dat wat je aan het doen bent. Je voelt van elkaar als de individuele bandleden goed gaan en dat geeft je energie. Dat breng je dan over aan het publiek en als dat goed gaat geeft dat een heel fijn gevoel. Als het publiek belabberd klappt of er tussendoor praat is het voor mij niet mogelijk om in een relaxte flow te raken. Te veel nadenken zorgt ervoor dat je niet in flow komt. Meer tijd zorgt ervoor dat je meer kunt doen wat je wilt. Meer tijd en dan heb je ook meer vrijheid om meer te doen. Meerdere opdrachten buiten school, dat werkt motiverend. Goede connectie met je bandleden. Vorm van concentratie. In je flow komen is een vorm van concentratie. Het maakt niet uit wie er in
--	--	--	--

			de zaal staat. Eigen inbreng, vrijheid om te doen wat je wilt (eens). Met eigen muziek optreden kan ik in een flow komen omdat het van mij is. Een zekere drive en de goede mensen om me heen. (Longboarden) Omstandigheden waren goed. Zoveel snelheid en drive dan wil je alleen maar door gaan. (Optreden) Pure toevallige samenloop van omstandigheden en omdat je gerepeteerd hebt. Pure routine. Innerlijke rust Vertrouwen en gewenning van op het podium staan voordat je in die flow kan komen. Je hebt verschillende ingrediënten nodig: goede voorbereiding, goede band, relaxed op het podium staan. Dan krijg je het publiek warm waardoor je nog meer in die flow raakt. Doordat je vaker op het podium staat kun je dat triggeren om in die flow te komen en het is ook afhankelijk van hoe de band speelt en hoe publiek reageert. Ontspannen gevoel zorgt ervoor dat het makkelijker is om in flow te komen. Combinatie van focus, concentratie en ontspanning. Dat je ergens mee bezig bent, het gaat goed en dan ga je er in door. Vertrouwt zijn met wat je doet. Dat je weet dat je het kunt en dat je dan in een soort van trance raakt en alles vanzelf gaat. Evenwicht tussen eigen kunnen en uitvoerende opdracht (eens). Focus. Je bent een tijdje met iets bezig en dan raak je er in. Focus en concentratie. Muzikanten op het podium waar ik me goed bij voel. Muziek maken waar ik zelf ook naar zou luisteren, waarin ik kwijt kan wat ik wil.
--	--	--	--

Open	Voldoening		Wil graag voldoening krijgen in dat wat ik doe. Tof om voor mensen te spelen en ik word blij als de band en ikzelf voldoening hebben en mensen blij worden van de muziek. Als je een optreden weg geeft en iedereen weg blaast want niemand verwacht dat dan heb je echt een ontzettend voldaan gevoel van wat je het half jaar daarvoor aan gewerkt hebt. Als het publiek voldaan is dan ben jij ook voldaan. Wanneer ik mensen met mijn muziek kan helpen. Als een ander zich kan vinden in mijn tekst. Als ik een nummer heb geschreven en dat vind ik een van mijn beste nummers dan voel ik me daar goed over. Bevestiging van een ander maakt mij tevreden. Voldoening krijg ik tijdens het opnemen van een nummer. Je gaat door met oefenen omdat je bepaalde voldoening krijgt als iets wel lukt. Voldoening vind ik de grootste beloning die er is (eens). Ik probeer overal voldoening uit te halen in wat ik doe. Als dat niet lukt dan zie ik het nut er niet van in en ga ik iets anders doen. Zorgt er voor dat ik nog betere liedjes wil maken. Het geeft me informatie of ik op het goede pad ben of niet. Als ik goed bezig ben, ben ik even trots op mezelf en ga ik kijken wat ik verder kan bereiken.
School	Voldoening	Wat voor effect heeft dat op jou	In mindere mate dan met een optreden. Er ligt ook druk op want je weet dat je beoordeeld wordt.

			Nog niet echt gehad tijdens een optreden omdat je niet vrij bent in het kiezen van je bandleden. In mindere mate dan met een optreden. Als ik iets heb gemaakt en ik ben er tevreden over dan kan ik niet wachten om dat over te brengen aan anderen mensen. Dan zie ik het meteen voor me. Daar hangt denk ik ook genot aan.
Optredens	Feedback		Reactie van het publiek weet je dat alles goed is. Dan gaat het gewoon vanzelf. Hoort van anderen dat je in het echt anders bent dan op het podium. Als iedereen vet speelt en je krijgt dat terug van het publiek dan is dat gewoon gaaf. Feedback van het publiek. Je speelt in functie. Voor het publiek. Zij vonden het leuk. Dat vond ik wel een mooi moment.
School	Feedback		Liepen vast met de band tijdens een repetitie. Bandcoach kwam langs en gaf tips, toen viel alles op zijn plek. Feedback van bandcoach zorgde ervoor dat de band weer vooruit kwam, gevolg een flow ervaring. De wil om het 10 keer achter elkaar te spelen. Dat is lekker. Na het ontvangen van bruikbare feedback ineens in de flow. Het werkt demotiverend als je een hele periode voor iets kei hard hebt zitten blokken en tijdens het tentamen wordt het afgekeurd. Tijdens het proces moet je zelf achter feedback aangaan. Je moet zelf initiatief tonen om feedback te ontvangen. Alleen maar slechte feedback ontvangen is niet goed voor je motivatie. Met positieve feedback moet je uitkijken dat je niet te laks wordt. Heeft soms invloed op je motivatie.

			Ik vind het niet helemaal correct dat je zelf achter feedback aan moet want de skills docenten zijn niet op school wanneer wij repertoire hebben. Geen feedback ontvangen is misschien nog wel frustrerender dan slechte feedback. Want dan weet je helemaal niks. Fijn om te ontvangen want ik wil iets leren. Heel fijn om veel feedback van docent te ontvangen (eens). Heel fijn om veel feedback van docent te ontvangen als je die persoon gelooft. Feedback niet zomaar aannemen, altijd zelf er over nadenken. Selectie maken van wat jij nuttige feedback vindt en wat je daarvan gebruikt als aandachtspunten. Ik vind het niet goed dat we zelf om feedback moeten vragen. Dat is de taak van de docenten. Feedback zou beter kunnen door met meer regelmaat feedback te geven. Belangrijk dat docenten die feedback geven overeenkomen met elkaar. Je moet zelf initiatief nemen om feedback te krijgen van docenten. (eens, eens). Feedback verbeteren door werken met een schema. Zodat je weet wanneer bandcoaches langs komen tijdens een repetitie. Dan kun je daar rekening mee houden in je planning. Docenten geven tegenstrijdige feedback. (eens). Als het tegenstrijdige feedback is haal ik er de bruikbare punten uit (eens, eens). Ik vind niet dat er genoeg feedback wordt gegeven op school (eens). Fijn om te ontvangen. We zitten op een opleiding. Ik vind niet dat wij zelf aan de mouw van een docent moeten trekken om feedback te ontvangen. Feedback op school is wel goed, maar je moet zelf initiatief tonen om feedback te krijgen van docenten.
--	--	--	---

			Er wordt voldoende feedback op school gegeven. Ik heb feedback nodig van anderen. Feedback op school mag van mij kritischer. Er mogen meer evaluatiemomenten met docent en leerling over persoonlijke ontwikkeling. Docenten geven onderbouwd feedback met voorbeelden. Elke week evaluatiemomenten bij zanglessen. Feedback van docenten is soms tegenstrijdig vanwege smaakverschillen.
	Feedback	Wanneer feedback	Prettig om tijdens een opdracht feedback te ontvangen (eens). Soms krijg je feedback met de beoordeling die ik graag had ontvangen tijdens repetities, dan had ik er aan kunnen werken (eens). Ik wil altijd wel een reactie van anderen hebben na een optreden. Ik wil direct horen wat ik beter kan doen. Nu komt dat soms pas aan het einde van de periode. Het is al wel beter dan vorig jaar. Feedback tijdens lessen fijn want dan kan ik mezelf meteen verbeteren. Tijdens bandskills krijgt je feedback. Dan ga je daar iets mee doen en vervolgens komt docent weer terug om te kijken of je jezelf verbetert hebt. Tijdens impresariaat krijg je tijdens de les feedback en wanneer je iets moet inleveren.
	Feedback	Van wie	Belangrijk om feedback te ontvangen van docenten, publiek, klasgenoten. Ik heb feedback nodig van leraren. Ik heb feedback nodig van skills docent. Maakt niet uit van wie, als diegene er maar verstand van heeft. Ligt er aan van wie op school. De ene neem ik

			serieuzer dan de ander (eens, eens). Ik krijg feedback van mezelf. Dat de muziek lekker klinkt. Of als je het terug luistert en denkt dit is wel heel cool. Fijn om feedback te ontvangen van docenten. Dat zijn mensen die er verstand van hebben. Ik ontvang ook feedback van mezelf.
	Feedback	Wat vind je belangrijk aan feedback / wat doet feedback met je	Goed als we onszelf in de feedback kunnen vinden en het een goed effect in de muziek heeft. Goed op het moment dat feedback onderbouwd is. Je kunt als band wel zelf oordelen welke feedback nuttig is en welke je aan de kant kan schuiven. Van belang zodat je weet hoe je er voor staat en wat beter kan. Goede feedback motiveert je om je verder te ontwikkelen. Goede feedback geeft je drive om verder te werken. Feedback van docenten stimuleert me om verder te gaan. Positieve feedback stimuleert mij om verder te gaan. Feedback van docenten leert je op een andere manier naar muziek kijken. Ik leer daar van. Positieve feedback van anderen geeft me een goed gevoel en een drang om mij verder te ontwikkelen. Ik heb die feedback nodig. Daardoor bijvoorbeeld auditie gedaan voor RCI. Feedback motiveert mij om het beter te doen dan dat het al was. Het is een stimulans. Feedback zorgt er voor dat je gaat werken aan wat beter kan. Positieve feedback geeft mij een goed gevoel en werkt motiverend.

School	Doel	Is het doel duidelijk	Vaak is het doel van de activiteit duidelijk. Denk het wel dat het doel duidelijk is van de activiteit. Op school is het doel vaak genoeg niet duidelijk (eens). Ik weet wel wat ik aan het doen ben maar ik weet niet waar ik het voor doe. Doel is niet altijd duidelijk. Zorgt voor onrust. Bijvoorbeeld bij projecten is het goed als vanuit school de opdracht afgebakend wordt, zodat je niet verdwaald. Voor mij is het doel wel duidelijk. Ik vraag het anders ook gewoon na. Doel van opdrachten is duidelijk Het is niet altijd duidelijk wat we moeten doen. Het doel is wel duidelijk. Het wordt niet altijd benoemt, maar je merkt zelf wel waar je het voor doet. Doel is duidelijk. Lessen lopen ook met elkaar overeen. Doel van een project is redelijk goed geformuleerd. Het is niet altijd duidelijk wat de bedoeling is (impresariaat). Dan ga je andere dingen doen. Vaak is het wel duidelijk wat er van mij verwacht wordt.
		Is het duidelijk wat er van je verwacht wordt?	Over het algemeen is het duidelijk wat er van mij verwacht wordt. Zo niet, dan ga ik er zelf achteraan. Het is niet altijd duidelijk. Sommige informatie komt te laat. Dat vind ik vervelend. Het is niet altijd duidelijk wat de beoordelingscriteria zijn. Daardoor kunnen je verwachtingen niet overeenkomen met je uiteindelijke beoordeling (eens).

School	Doel	Wanneer niet	Vakken buiten muziek om zijn meestal vaag (eens). Impresariaat. Het is onduidelijk wat we moeten doen. Dat motiveert niet. Ik vind het belangrijk om te weten waar ik aan werk (impresariaat).
School /open	Doel	Is het belangrijk / Waar zorgt een doel voor	Wanneer doel niet duidelijk is raak je daardoor soms minder gemotiveerd. Doel nodig bij extrinsieke motivatie. Doel niet nodig als ik een opdracht helemaal te gek vind. Belangrijk zodat je weet waar je naartoe werkt. Beginfase van nummer schrijven nog geen doel. Geen doel in het begin zorgt voor vrijheid van denken en leukste ideeën. Geen doel hebben werkt soms bevrijdend. Je bent niet echt bezig met waar het naartoe gaat en eindigt. Het hebben van geen doel is soms moeilijk. Ik geef gewoon op als het doel niet duidelijk is. Aan iemand anders (dan docent) informatie vragen om doel helder te krijgen. Motiveert me niet als doel niet duidelijk is. Motiverend wanneer einddoel duidelijk is. Je irriteert je er aan als je geen doel voorgezet krijgt (school). Op het moment dat het doel duidelijk is zorgt dat voor motivatie. Soms vind ik het belangrijk om te weten waar ik het voor doe. Ik vind het niet belangrijk om te weten waar ik het voor doe als ik het geen vervelende opdracht vind. Anders houdt de inzet al snel op. Op het moment dat het doel duidelijk is zorgt dat voor motivatie, indien je het eens bent met het doel. Belangrijk om te weten wat het doel is, anders vraag ik me af waarom het doe. Ik ben meer gemotiveerd als het doel duidelijk is en als ik het ergens voor doe.

			Als het doel niet duidelijk is blijf je op hetzelfde niveau hangen. Belangrijk om het doel te weten (eens, eens). Anders weet ik niet waar ik naar toe werk. Als het doel niet duidelijk is raak je minder gemotiveerd. Als er geen doel achter zit dan is mijn motivatie al een stuk minder. Ik ga mijn eigen weg als het niet duidelijk is. Ik doe dat dan voor mezelf omdat ik me wil ontwikkelen en ook omdat ik een beoordeling krijg. Dat vind ik belangrijk. Ik wil precies weten waar ik aan toe ben. Dat zorgt voor rust. Fijn om het doel te weten anders ga ik er tussenin zweven. Als het einddoel duidelijk is dan kun je ook stappen daar tussenin gaan maken. Anders weet je niet wat je moet doen. Ik vind het belangrijk omdat ik dan weet waar ik naartoe kan werken en daarna kan ik weer nieuwe doelen stellen. Dat motiveert mij. Doel is belangrijk omdat ik het persoonlijk ook wil behalen. Ik vind dat fijn als het doel duidelijk is geformuleerd. Dan weet je waar je naartoe moet werken.
--	--	--	--

	Concentratie		Tijdens flow niet geconcentreerd. Als je in een flow zit ben je niet heel geconcentreerd bezig met wat je aan het doen bent (eens). Je bent wel in jezelf geconcentreerd maar niet gericht op de activiteit. Je zit niet in een flow als je te bewust bezig bent met je gitaar. Als je in die flow zit gaat het meer automatisch (eens, eens). Volledige concentratie. Je wilt dat waar je mee bezig bent goed gaat, dus bezig met concentreren. Te veel concentratie zorgt er voor dat je niet meer bezig bent met hoe je overkomt op anderen. Dat is wel belangrijk. Nodig om vooraf aan een optreden mezelf af te zonderen om mijn momentje te pakken. Vanaf dat moment zit ik er in.
School	Concentratie		Tijdens klassikale momenten moeilijk om je te concentreren vanwege ruis. Niet in flow komen met (impresariaat) vanwege gebrek aan concentratie. Te veel afleiding. Je kunt je niet focussen op 1 ding. Met project (impresariaat) chaotisch. Er komt veel tussendoor: presentatie, uitleg van verschillende docenten. Je krijgt niet de kans om in je concentratie te komen.
	Focus		Tijdens flow minder de focus op wat je precies aan het doen bent (eens). Tijdens flow minder boeiend of je technisch goed speelt. (BMX) Voordat je de lucht in gaat vooral bij de laatste sprong ben je zo gefocust. Meer focus op het publiek en de performance dan

			op eigen instrument. Anders ga ik de mist in, al is dat niet erg want ik heb het erg naar mijn zin op het podium. Helemaal gefocust op de opdracht. (liedje uitschrijven) Ik kan me beter focussen op wat ik hoor als ik het voor mezelf doe. Als ik met mijn hoofd bij andere dingen ben gaat het niet zo goed. Als ik een nummer op aan het nemen ben komt er wel eens iemand de kamer binnen maar daar schenk ik geen aandacht aan. Dat is focus. Niets kan me afleiden. Ik ben met een ding bezig. (Dansen) Focus op een bepaald gevoel en dan vergeet je alles om je heen. Ik ben gefocust als ik plezier heb in de opdracht. Als ik me er echt toe moet zetten kan ik sneller mijn focus verliezen. Tijdens zanglessen heb ik de meeste focus. Dan wil ik mij ontwikkelen. Geen focus als ik in een hele grote groep zit en er is veel ruis, bijvoorbeeld bij theorie lessen. Wanneer ben jij gefocust
Open	Motivatie		Het is te gek om muziek dat je heel vet vindt klinken zelf te kunnen maken. Door te doen waar je zelf achter staat ga je beter spelen. Doen waar je zelf achter staat belangrijk om in de flow te raken (eens). Het besef dat je mensen bereikt met je muziek en dat voelt goed. Liever een leuke, minder betaalde baan dan een goed betaalde baan waar je geen zin in hebt. Iets doen waar je helemaal achter staat voelt te gek, fantastisch. Je voelt je helemaal thuis. Ergens achter staan zorgt ervoor dat je er volledig

			in kunt performen. Als je iets gedaan hebt voor jezelf dan kan niemand dat meer van je afnemen. Wil zoveel mogelijk van muziek leren en me daarin verdiepen. Als iets moet heb ik geen motivatie.
School	Motivatie		Een activiteit verloopt stroef als iemand niet 100 % gemotiveerd is om opdracht voor school te maken. Hebben ze niet veel zin in de opdracht en zetten ze zich niet volledig in. Dan klinkt de muziek niet goed. Als je iets moet spelen waar je geen zin in hebt dan doe je dat met veel minder intentie Als ik enthousiast ben over ideeën die aangedragen worden dan gaat het repeteren vanzelf. Het gaat vanzelf. De activiteit kost geen moeite. Mate van motivatie ligt aan de situatie. Mate van motivatie hangt af met wie je samen speelt en inhoud van opdracht (eens). Makkelijker gemotiveerd als je je comfortabel voelt in een band. Comfortabel voelen in een band zorgt er voor dat je doet wat natuurlijk voelt. Tijdens een schoolopdracht/beoordeling speel ik niet met open hart. Mijn motivatie is minder als ik het resultaat niet zie (bijvoorbeeld wanneer een project doorgeschoven wordt naar een andere groep) (impresariaat). Tijdsdruk motiveert om aan je opdracht te werken (impresariaat) (eens, eens). De motivatie is er. Ik heb me niet voor niets aangemeld voor deze opleiding. Ik ben zo gemotiveerd om deze opleiding af te ronden en mezelf te ontwikkelen. Het maakt mij niet uit of de opdracht mij ligt of niet. Ik ga er voor. Het motiveert als de docent tijdens een project alle

			behaalde punten op een rijtje zet. Duidelijkheid is heel belangrijk. Als mensen met ideeën komen. Resultaat zien. (impresariaat) We zijn nu bezig met een project en dat is pas in juni. Dat is te ver weg. Er is nog geen druk. Ik raak mijn concentratie kwijt. Ik vind het heel fijn dat mijn klasgenoten net zo gemotiveerd zijn als ik. We motiveren elkaar als het even niet lukt. Je werkt intensief samen. Je kent elkaar goed. Fijn om met verschillende klasgenoten samen te werken. Iedereen heeft andere ideeën. Dat werkt fijn. Leraar die met een positieve houding tegenover de opdracht staat. PopEi is een minder schoolse omgeving. Dat motiveert mij ook. Ik wil opdrachten halen voor mijzelf. Ik wil altijd het beste scoren. Omdat ik heel veel plezier heb op school motiveert het je om stinkend je best te doen. Het motiveert dat je met mensen op school zit die dezelfde passies hebben. Wiskunde, Engels, Nederlands niet motiverend. Niveau is te laag. Demotiverend dat ik geen vrijstelling krijg. Een paar keer gehad dat ik kei hard mijn best heb gedaan en toch een slechte beoordeling krijg. Als je ziet dat andere die niks gedaan hebben wel een goede beoordeling krijgen dan is dat heel zuur. Dat is even demotiverend.
School	Zelfsturing /eigen inbreng		Prettig om het ene moment zelf te jammen en uit te proberen en andere moment studeren op een nummer die hebt gekregen van school (eens). Als ik enthousiast ben over ideeën die aangedragen worden dan gaat het repeteren

			vanzelf. Product voelt anders als het van jezelf is. Werkt motiverend als je je eigen steentje hebt bijgedragen. Best veel eigen inbreng als het gaat om je groei en welke doelen je wilt behalen. Ik vind dat fijn dat dat kan omdat je op die manier jezelf kunt onderscheiden van andere muzikanten. Dat is nodig omdat er weinig werk is en veel afgestudeerden muzikanten. Ervaar genoeg vrijheid om mezelf te ontwikkelen zoals ik dat wil. Ervaar absoluut genoeg vrijheid om mezelf te ontwikkelen zoals ik dat wil. Er wordt hier niet aan de lopende band geproduceerd. Het is tof als je je eigen ding hebt. Belangrijk om eigen inbreng te hebben in dat wat je doet (eens, eens). Verschrikkelijk als de docent of opdrachtgever bepaald hoe het moet. Dan voel ik me gevangen. Kan ik niet doen wat ik wil. Als ik kan doen wat ik wil geeft me dat het gevoel van vrijheid. Belangrijk om zeker als artiest je eigen ding naar voren te brengen en achter dat wat je doet te staan. Ik denk dat het belangrijk is in de muziekwereld om eigenwijs te zijn dan kom je er vanzelf wel. Als je zelf je bandleden en genre mag kiezen dan kies je vaak dat waar je al verstand van hebt. Dan heb je meer drive om ermee aan de slag te gaan. Ik vind het tof om zelf te bepalen wat ik kan doen. Dan kan ik mijn ei kwijt. Dan bloei ik op. Ik vind het belangrijk om zelf te kiezen wat ik doe. We krijgen de ruimte om je eigen muziek te schrijven en te spelen en dat vind ik heel fijn, dat je dat zelf mag ontwikkelen. Bij sommige projecten mag je je eigen bandleden kiezen. Doormiddel van sollicitatiebrieven kun je solliciteren op projecten van school. Ik vind dat wel prima. Extra leuk dat we met projecten nog een eigen draai er aan kunnen geven. Ik vind het leuk om
--	--	--	--

			concepten te bedenken. Als alles vast staat vanuit school dan is er voor mij minder plezier. Je kunt zelf aangeven wat je wilt leren. Met bandjes spelen heb je best veel eigen inbreng. Dat vind ik fijn. Dan heb je iets waar je achter kan staan. Dan werk je er met meer overgave naar toe. Als ik er niet achter sta ga ik niet voor de volle 100% en dan kan het ook nooit zo goed worden. Grotendeels hebben wij zelf in de hand hoe we opdracht invullen. Ik vind dat heel fijn. Leuk dat het onze eigen ideeën zijn. Die vrijheid motiveert mij. Met de schoolband mag je alles zelf doen. Kiezen met wie in een band gaat en je genre. Met het project waar we nu mee bezig zijn, zijn we ingedeeld door docent. Is beter anders krijg je vaste groepjes. Goed om een genre te krijgen vanuit school. Als je daar nog niet goed in bent, is dit je kans om het te leren. Je kunt solliciteren op verschillende projecten. Je hebt periodes waarin je je eigen band kan samenstellen. Dat vind ik heel fijn. Vorig jaar hebben we zelf een band samengesteld, dat ging voor de wind. Nu zijn we nog steeds een band buiten school om.
	Evenwicht Vaardigheden - Uitdaging		Als je ver boven je niveau speelt gaat het spelen niet vanzelf. Als je op je niveau speelt kun je ineens in een flow zitten doordat je niet na hoeft te denken. Het spelen gaat vanzelf. Evenwicht tussen eigen kunnen en uitvoerende opdracht zorgt voor flow (eens).

Optredens	Controle		Vervelend als je het podium op gaat en je bent niet zeker van je zaak. Je voelt je niet zeker omdat je er niet op vertrouwt dat ieder bandlid weet wat hij moet doen. Tijdens het optreden maak je je zorgen over wat er mis kan gaan. Zeker zijn van wat je moet spelen is al het halve werk. Je mag wel in flow zitten, maar het moet voor mij altijd een keuze zijn. Controle houden zodat als er iets fout gaat je wel weet wat er gebeurt. Controle hebben over wat je moet doen is belangrijk om je te kunnen focussen en dan is er rust. Ik denk dat je tijdens flow controle hebt over wat je aan het doen bent maar je laat je wel helemaal gaan. De remmen zijn eraf, het gaat makkelijker, maar de controle is er onbewust en op een positieve manier. Zonder controle ga je fouten maken. De controle is er wel want tijdens een optreden mag je geen fouten maken.
	Controle	Heb je het idee dat je controle hebt over wat je doet tijdens flow	Ik weet wel waar ik mee bezig ben. Het lijkt meer alsof het vanzelf gaat. Ik let niet meer op wat ik aan het spelen ben.
	Tijd		Vet optreden gedaan en voor je gevoel duurt het heel erg kort (eens, eens) (BMX) In een paar seconde gaan echt honderd dingen door je heen van wat je moet doen. Een minuut lijkt echt een paar seconden te duren. Soms is het andersom dan duren tien seconden heel erg lang. Als het verkeerd gaat dan ben je liever snel beneden. Geen tijd om over de situatie na te denken. Je krijgt die kans een keer. Je kan niet anders doen op dat moment dan er gewoon niet bij stil staan. Tijd vliegt voorbij. Tijd ging sneller als van de repetitie of het

			<i>optreden is al klaar.</i> Beseft niet hoe snel het gaat. Je laat het los en bent ineens bij het laatste refrein van het liedje. Tijdens een optreden dacht ik zijn er nu al driekwartier voorbij? Met optredens gaat de tijd snel voorbij. "Oh zijn we nu al klaar? " Ik concentreer me heel erg. Ik raak helemaal weg in mijn gitaarspel. Dat ik geen enkele fout maak. Dan vergeet ik de tijd. Dan vliegt het voorbij.
	Uitdaging	Wat daagt je uit	Nummers luisteren die je nog niet kunt spelen. De drang om nieuwe dingen te leren. Studenten waar ik mee samenwerk dagen mij uit. Docent van drums daagt mij uit. Niveau ligt hoog. Klasgenoten die hoger niveau hebben dagen mij uit. Ik wil dan dat niveau ook halen. Theorievakken dagen mij totaal niet uit. Ik heb vwo gedaan. Uitdaging houdt voor mij in dingen die ik nog niet kan en graag wil leren. De opleiding is afwisselend. Theorie en praktijk. Daarom uitdagend. Docenten dagen mij uit door mij uit mijn comfort zone te halen. Ze lokken mij uit de tent. Onderlinge concurrentie met alle gitaristen op school. De docenten dagen ons uit en motiveren ons. We krijgen leuke opdrachten. De docenten zijn goed in wat ze doen. Docenten zijn redelijk goede muzikanten en dat wil je ook bereiken. Dan ga je jezelf meer pushen. Ik kan mezelf uitdagen door doelen te stellen. In het begin die kick van dat ik gitaar wilde spelen.

		Hoe komt het dat alles om je heen vergeten minder wordt	Op een gegeven moment werd leerrendement minder. Mezelf niet veel uitdaging gegeven. Kick ervan af vanwege eentonigheid.
	Einde flow		Een fout maken tijdens het spelen brengt je weer terug in de realiteit. Tijdens flow kun je wakker worden. Weet niet goed hoe dat gaat. Ineens beseft je je dat je lang bezig bent met spelen. Als iemand de ruimte binnen komt tijdens het repeteren. Na een tijdje gevoel van alles om je heen vergeten minder geworden. Je bent uit je flow als het optreden afgelopen is. Vriendje was binnen gekomen tijdens het spelen op gitaar en zingen. Ik had niets gemerkt en zag hem ineens via de spiegel zitten. Door het zien van vriendje die ineens in de kamer was schrik ik me kapot en begin meteen te huilen. Eerst zat ik nog in die trance en daar werd ik zo uitgerukt. (Longboarden) Bijvoorbeeld een stoplicht. Na optreden weer wakker worden. Toen dacht ik: <i>is het nou al voorbij?</i> Tijdens repetities op school komt er een bandcoach binnen en dat haalt je uit je flow. Als tijdens een optreden de stroom uitvalt. Er moet echt iets radicaals gebeuren om uit mijn flow te raken. Bezig met een improvisatie. Iedereen lag op de grond met ogen dicht. Kwam de schoonmaakster binnen. Dan ben je uit je flow. Als iemand binnen komt. Dan schrik ik.

School	Einde flow	Wat vind je daarvan	Iemand de ruimte binnen komt hoort erbij. Dat kan gebeuren. Als we goed op gang zijn, spelen we gewoon door. Die persoon moet wachten totdat we klaar zijn. Laat me niet snel afleiden. Iemand de ruimte binnen komt is wel balen. Dat is jammer als bandcoach binnenloopt tijdens een repetitie en je dan uit je flow bent.
Open	Einde flow	Wat vind je daarvan	Je baalt er van dat je uit je flow bent gehaald en dat is lastig om dat los te laten. Als je uit je flow wordt gehaald is het heel moeilijk om er terug in te komen. Jammer dat ik er zo uitgerukt werd. Ik had nog langer door kunnen gaan. Je wilt dat zolang mogelijk uit stellen om weer aan de rest van de avond mee te doen. Je wilt niet dat het direct voorbij is. (Longboarden) Stoplicht stopt je en dat irriteert je omdat je door wilt.
School / optredens	Terug blik / na flow		Na afloop vroeg ik mezelf af wat ik allemaal gedaan heb en wat er is gebeurd. Kon bijna niet geloven dat ik dat zelf had gedaan. Het voelt een beetje alsof je weer terug op aarde landt (eens). Je bent gewoon in trance (eens). Na het spelen gevoel van wakker worden. Als je terug gaat naar wat gelukt is dan is het te gek. Het werkt verslavend. Je treed op voor het publiek, als zij tevreden zijn dan wil je dat vaker doen. Bereiken van doel samen met de band zorgt ervoor dat je flow nogmaals wilt ervaren. Je kunt flow niet afdwingen. Elke keer is toch weer

			anders. Onzeker of flow ervaring nogmaals zal plaatsvinden. Na een flow ervaring iets nieuws uitvinden om weer die flow terug te vinden. Dat heb ik even goed gefikst! Tevreden gevoel. Het optreden is een collectieve gebeurtenis. Je doet het samen met je band. Alleen was het niet zo overtuigend geweest. (BMX) Nadat je in de lucht bent geweest en je komt weer op de grond heb je het gevoel dat je weer aanwezig bent met de rest van de wereld. Na een optreden heb ik even de tijd nodig om tot mezelf te komen en te realiseren dat het afgelopen is. Na een optreden komt de spanning er uit. Er valt iets van je af. Motiveert om jezelf nog meer te ontwikkelen en ook als band zijnde. Ik heb met mijn band een groeiproces gemerkt en dat is echt fijn. Meteen als ik het podium af loop dan hoop ik dat ik over een kwartier nog een keer mag en dat werkt motiverend. In niemand interesse na het optreden, probeerde iedereen te vermijden omdat ik nog steeds op mijn eigen wolk zat. Het vervelendste van optredens vind ik dat iedereen naar je toe komt zodra ik het podium af stap. Ik heb gewoon even tijd nodig om weer mezelf te worden. Terug kijkend naar dat optreden, spijtig als dit mijn grootste ervaring ooit zou zijn. Na een optreden kun je mensen ook niet oprecht te woord staan. Je bent je helemaal niet bewust. Het is net als iemand waar je tegen praat de andere kant op kijkt waarvan je denkt hij antwoord wel maar volgens mij hoort hij me niet. Na praten met de bandleden wat ging er wel goed en wat niet. Goed optreden motiveert om jezelf nog meer te ontwikkelen. Super fijn gevoel vanwege nieuwe energie boost. Ik kan weer iets.
--	--	--	---

		(Longboarden) Tevreden. Heeft weer vernieuwde focus (Kunt weer op andere dingen concentreren). Hoeft niet meteen weer te ervaren. Is over het algemeen wel een tijdje over. Goed gevoel. Als iemand een andere mening heeft maakt mij dat niets uit. Het geeft je voldoening. Het geeft zelfvertrouwen. Als ik terug kijk naar dat moment geeft me dat een fijn gevoel. Met hardlopen met vrienden rende ik hard door. 10 minuten later kwamen mijn vrienden aanrennen. Toen was ik uit die flow en dacht wow waar ben ik nou? Ik zou het nog een keer willen doen. Ik vond het heel leuk. Neutraal kijk ik terug op dat wat ik gedaan heb. Een voorzichtige schouderklop. Ik neem de ervaring mee voor de volgende keer. Ik kom het podium af en je kunt je dan niet precies herinneren hoe het is gegaan. Komt door de adrenaline. Tevreden. Morgen weer. Voelt goed. Tevreden. Toffe tijd. Jammer dat het afgelopen is. Stimuleert je om het nog beter te doen. Tevreden. We zijn goed bezig. Verlangen naar weer zo'n moment.
	Ontwikkeling	Na flow ervaring stijgende lijn in ontwikkeling. Het is niet zo dat je na een flow moment ineens een level verder bent. Ik denk dat je altijd wel verder komt na flow ervaring. Gevoel dat je even gegroeid bent na flow. (Longboarden) Af en toe wel het gevoel dat ik beter ben geworden.

			Als je je eigen ei erin kwijt kan en je hebt een goed gevoel over een optreden dan denk ik wel dat je gegroeid bent. Ik denk dat je je alleen kunt ontwikkelen als je op je maximale presteert (eens, eens). Het gevoel dat ik me na een goed optreden ontwikkeld hebt. Ik heb niet echt het idee dat ik me ontwikkeld heb na een flow ervaring (eens). Na mijn performingsnight die zo goed verliep zeker het gevoel dat ik me ontwikkeld heb. Ik ben een grote stap verder. Meestal wel het gevoel dat ik verder ben gekomen. Dan denk ik meteen wat ik kan doen om nog verder te ontwikkelen.
Overig...			Als situatie precies hetzelfde zou zijn als tijdens een flow ervaring geeft geen zekerheid voor precies dezelfde flow. Ik weet niet hoe je dat kunt oproepen. Het zou makkelijk zijn als je flow altijd kon opwekken Minder bevestiging nodig zorgt voor vrijheid in muziek maken. Onbewust ben ik niet mezelf op het podium. (staat nu bij flow beschrijven...) Ik heb nooit dat ik vergeet wie ik ben. Vergeten wie ik ben misschien gehad met boks training vroeger. Ik ben er altijd wel bij.

			Zelf bepalen om in je flow te komen is bijna niet te doen. Ik kan niet vooraf bepalen of ik in flow raak. Een goed optreden moet niet in een flow zitten omdat je je bewust moet zijn van de keuzes die je op dat moment maakt. Ik denk dat het iets is wat je moet opzoeken. Je kunt flow wel opzoeken maar niet afdwingen. Ik denk dat als je het vaker doet dat je dan wel makkelijker in die flow komt. Vanwege ontspanning. De eerste keer dat je op het podium staat gegarandeerd dat je niet in die flow komt. Na een activiteit evalueren voor mezelf wat goed ging en wat niet. Ik denk niet dat je het op kunt zoeken. Zit ook niet iedere keer in die flow als ik op het podium sta. . Productiever als ik aan het repeteren ben dan wanneer ik bezig ben met een project. We zitten een hele dag te werken aan een project (impresariaat). Dat werkt niet vanwege concentratie en op een gegeven moment heb je niets meer om aan te werken. Halve dagen zou beter zijn. We zijn muzikanten. We willen creatief zijn. In actie. Doel voor ogen houden. Dan maken tegenslagen niet zoveel uit. Als je echt wilt dan kom je er wel. Of je nou heel veel talent hebt of niet. Zolang je maar goed blijft werken en sociaal bent dan kom je een heel eind. Optreden was leuk en niet zo eng omdat we goed voorbereidt waren en ik met leuke mensen in een
--	--	--	---

			band zat. Het is fijn om met mensen samen te zijn die hetzelfde willen. Op school probeer ik overal op te letten (de manier hoe ik speel, hoe ik mijn stokken vasthoudt etc.) Buiten school heb ik wel eens gehad met mijn vorige bandje dat het lekker ging. Dan kon ik me helemaal los laten. Dan gaat het vanzelf. Dat geeft me een tevreden gevoel. Ik heb moeite om de hele dag met impresariaat bezig te zijn. De hele dag achter mijn computer te zitten in plaats van met mijn instrument bezig te zijn. Iedereen zit dan met jeukende vingers omdat hij met zijn instrument wil spelen. Er is altijd een streven om beter te spelen. Wat heb je nodig om ergens helemaal voor te gaan Als je iets heel graag wilt dan gaat het vanzelf. Niets houdt je dan tegen. Motivatie Doel en inhoud. Dat ik weet dat het nut heeft. Ik moet erachter staan. Plezier. Dat het interessant is en waar je je gevoel in kwijt kunt. Mensen om je heen waar je het goed mee kunt vinden.
--	--	--	---

			Mensen die niet zeuren. Het liefste werk ik alleen. Kan dat niet, dan wil ik met mensen samenwerken die hun werk doen. Motivatie vanuit mezelf en anderen. Duidelijkheid vanuit docenten. Wanneer heb jij het meeste plezier op school? Ik heb altijd wel plezier op school. Behalve met wiskunde. Tijdens repetities met mensen die je leuk vindt. Dan heb je ook het gevoel dat je iets maakt wat er toe doet. Of dat je iets nieuws leert. Dan heb ik het altijd wel naar mijn zin. Als ik sta te zingen achter een microfoon. De leerlingen en de leeromgeving maken mij enthousiast. Er is een goede sfeer. Kleine school, je kent iedereen persoonlijk, Er wordt meer aandacht aan je besteed. Leraren kennen je persoonlijk. Ik voel mij daar goed door. Altijd met plezier naar school. De manier van lesgeven en inhoud is leuk. Als ik muziek aan het maken ben alleen of met andere mensen. Het feit dat ik nog veel bij te leren heb maakt mij enthousiast.
--	--	--	---

Codes en kleur respondenten.

Gegevens van de respondenten zijn in het bezit van de onderzoeker. In dit schema staan de codes en kleuren aangegeven die staan voor de respondenten. Deze codes en kleuren worden gebruikt in de transcripten en taxonomie om de anonimiteit van de respondenten te waarborgen. Individuele interviews: code 1 t/m 7. Groepsinterviews 8.1 t/m 13.3

Code
1
2
3
4
5
6
7
8.1
8.2
8.3
9.1
9.2
9.3
10.1
10.2
10.3
11.1
11.2
11.3
12.1
12.2
12.3
13.1
13.2
13.3