

41.5 NEGEN KENMERKEN VAN FLOW

Flow kan worden omschreven als een optimale ervaring. Mensen doen dat niet voor het geld maar voor de activiteit zelf. Denk aan bergbeklimmers, musici, schakers en dansers die volledig in 'vervoering' kunnen raken van hun vakgebied. Er zijn negen kenmerken van flow:

1. Men heeft een helder doel voor ogen.
2. Elke handeling wordt direct gevolgd door feedback.
3. Er is evenwicht tussen uitdaging en vaardigheid.
4. Actie en bewustzijn zijn één.
5. Afleidingen worden uit het bewustzijn verbannen.
6. Er is geen angst om te falen.
7. Van zelfbewustzijn is geen sprake.
8. Het besef van tijd raakt in de war.
9. De activiteit wordt een doel op zich.

(Csikszentmihalyi, 1999)