



PERFORMANCEPSYKOLOGI
PÅ DET KGL. DANSKE
MUSIKKONSERVATORIUM

KOLOFON

PUBLICERET AF

CAKI - Center for Anvendt Kunstnerisk Innovation
Det Kongelige Danske Musikkonservatorium

REDAKTION

Pernille Skov, CAKI
Line Zachariasen, CAKI

FOTOS

Britt Lindemann

DESIGN OG LAYOUT

Matilde Digmann Designs

ISBN

978-87-92800-20-6

1. udgave, 1. oplag



PERFORMANCEPSYKOLOGI PÅ DET KGL. DANSKE MUSIKKONSERVATORIUM

– Et projekt om mental styrke i udviklingen af uddannelserne

INDHOLD

- | | | |
|--------------|---|---------------------------|
| 7 | Mental styrke som uddannelseskomponent | Forord af Søren Rastogi |
| 10-18 | Performancepsykologi og mentaltræning i praksis | Af Tina Gail Jensen |
| 21-31 | Mental styrke gennem selvregulering i en musikalsk kontekst | Af Line Fredens |
| 32-42 | Mentale performancefærdigheder – et undervisningsforløb i Psychological Skills Training | Af Jørn Ravnholt |
| 43 | Forankring af performancepsykologi i undervisningen på Det Kgl. Danske Musikkonservatorium | Efterord af Søren Rastogi |

I 2014 og 2015 fik Det Kgl. Danske Musikkonservatorium og Rytmisk Musikkonservatorium midler af Kulturministeriet til at gennemføre et større undervisningsprojekt med overskriften 'Mental Styrke'.

Projektet har haft fokus på det mentale aspekt af den optimale musikalske præstation.

Kernen i forløbet har været opøvelsen af personlige egenskaber og den studerendes tilegnelse af viden, som er nødvendig for at præstere musikalsk på eliteniveau.

FORORD

MENTAL STYRKE SOM FREMTIDIG UDDANNELSESKOMPONENT

Denne publikation præsenterer projektet 'Mental Styrke', der har fundet sted på Det Kgl. Danske Musikkonservatorium. Den indeholder tre artikler, der hver er skrevet af én af de eksterne undervisere, der har været centrale for udviklingen af undervisningen. Jeg selv har fungeret som projektleder på forløbet, og herunder giver jeg en kort beskrivelse af baggrunden for projektets tilblivelse. På de sidste sider i publikationen følger refleksioner over, hvordan performancepsykologien fremadrettet forankres som en uddannelseskomponent på DKDM.

Af Søren Rastogi, uddannelsesleder og adjunkt i klaver på Det Kgl. Danske Musikkonservatorium. Uddannet pianist ved Det Kgl. Danske Musikkonservatorium og Hochschule der Künste, Berlin.

Musikudøvelse på et professionelt niveau er et mangefacetteret fænomen. Vi har i uddannelsen af professionelle musikere traditionelt set fokuseret på de høje krav til den tekniske beherskelse af instrumentet samt den kunstneriske udvikling af den enkelte studerende. Vi har på konservatorierne en meget stærk faglighed på disse områder, og de er de bærende søjler i konservatoriets læringsmiljøer.

I de seneste år har der været en stigende faglig bevidsthed omkring det mentale aspekt af professionel musikudøvelse. Langt de fleste musikere og musikstuderende kan blive bedre til at præstere optimalt og til at øve struktureret og hensigtsmæssigt, og på Det Kgl. Danske

Musikkonservatorium (DKDM) er vi blevet opmærksomme på, at vi i uddannelserne har savnet et eksplicit fokus på netop det mentale aspekt. Både i forhold til selve præstationen – fx koncerten eller konkurrencen – såvel som i den langstrakte proces, der leder frem til præstationen. Vores sind kan være en meget stærk medspiller, men ofte bliver det modsatte tilfældet, hvis følelser som nervøsitet og præstationsangst får lov til at optage for meget plads.

Samtidig er arbejdsmarkedet for kandidater fra konservatoriet i stigende grad blevet globaliseret og dermed præget af en langt større international konkurrence. Til konkurrencer om en enkelt

orkesterplads i større danske orkestre er det ikke usædvanligt med 50-100 ansøgere fra hele verden. Det er derfor afgørende, at de studerende har så gode redskaber som muligt med fra deres uddannelse, der kan hjælpe dem til at kunne præstere optimalt. Her kan det være afgørende at have en stor viden om mentale og kropslige processer og om, hvordan hensigtsmæssige tankemønstre kan hjælpe både under præstationen og i forberedelsen.

Projektets udvikling

I ansøgningen til Kulturministeriet lød det således:

Der er de seneste år tilvejebragt stor



viden om, hvordan man fremmer præstationer og forløser det individuelle potentiale maksimalt inden for en række performanceområder. Konservatorierne har her muligheden for at gå foran – også i international sammenhæng – ved at sætte denne viden i spil i kernen af musikeruddannelserne. Gennem undervisningsforløb kan de studerende tilvejebringes overblik og styrke til at agere optimalt her-og-nu med at overvinde præstationsangst og oparbejde generel mental styrke, der kan bidrage til, at de kan være helt fokuserede fx ved koncerter og konkurrencer. Også her skal undervisningen være i samarbejde med underviserne i øvrige relevante fag, således at der opnås en blivende effekt i undervisningen.

Allerede fra begyndelsen af projektets formulering stod det klart, at der var behov for at inddrage eksterne personer med specifikke kompetencer inden for mental styrke. Inden for idrætsverdenen er man meget langt i forhold til at medtænke det mentale som en integreret del af sportsudøverens adfærd. Selvom der er åbenlyse forskelle mellem idræts- og musikudøvelse på professionelt niveau, har begge den enkeltstående spidsbelastning og det store krav til motorisk kontrol til fælles. Ligeledes er der inden for nyere læringsteori og -psykologi en lang række redskaber og resultater, som kan optimere læreprocesser og udvikle den enkeltes præstation, herunder coaching af enkeltpersoner og grupper. Derfor inddrog DKDM tre fagpersoner fra disse områder. Vi valgte fra begyndelsen at give de eksterne undervisere en central rolle som videnformidlere og som facilitatorer for udvikling af læringsmiljøerne.

Der er skrevet en del bøger og artikler om feltet performancepsykologi, af såvel musikere og sportsfolk som forskere, og det kan være svært at finde vej i mængden af det teoretiske materiale, der er tilgængeligt inden for området. Derfor var en af opgaverne for de tre undervisere på projektet også at sætte den aktuelle viden i spil på en måde, der gav mening i forhold til praksis hos de studerende såvel som hos hovedfagslærerne. De eksterne undervisere, der blev engageret i projektet, var Jørn Ravnholt, M.Sc. i Performance Psychology, Tina Gail Jensen, MA i Sport and Exercise Psychology samt Line Fredens, MA i Læreprocesser og solistuddannet fra Det Kgl. Danske Musikkonservatorium.

Projektet 'Mental Styrke' blev ansøgt sammen med Rytmask Musikkonservatorium (RMC). Der viste sig dog tidligt en forskel i det indhold, som studerende på hhv. DKDM og RMC havde behov for. Groft sagt havde de studerende på RMC brug for hjælp til at få struktur på og styring af deres proces, mens de studerende på DKDM bl.a. havde brug for hjælp til at "slippe sig selv løs" i performanceøjeblikket – og at indøve dette i deres daglige proces. Den meget eksakte ramme for en performance som det nedskrevne nodebillede på sin vis fastlåser, var formodentlig medvirkende til, at parallellen til idrætspræstationer og en refleksiv styring af et langstrakt læringsforløb nok blev oplevet som mere relevant på DKDM end RMC. Derfor viste det sig hurtigt, at fælles forløb mellem de to institutioner ikke var så oplagte. Der er dog ikke tvivl om, at der er udfordringer i klassisk musikudøvelse, som ligger op af både rytmisk musik og scenekunst – en stærk og vedkommende kunstnerisk formidling til et publikum –, og det kan være interessant

at afsøge fremadrettet i udviklingen af undervisningen på kunstscolerne.

I de følgende artikler udfolder de tre eksterne undervisere deres erfaringer med undervisningsprojektet. Hver artikel har sit eget fokusområde på hhv. det teoretiske grundlag for performancepsykologien, praksisdimensionen i undervisningen samt resultaterne af evalueringen, og de skulle således gerne samlet give et vellydende billede af, hvordan udviklingen af undervisningen i mental styrke i har fundet sted på DKDM. I artiklerne er indsat bokse med citater fra evalueringen af forløbene fra både studerende og undervisere. Det samlede evalueringsmateriale er tilgængeligt via DKDM.

God læselyst!

PERFORMANCEPSYKOLOGI OG MENTALTRÆNING I PRAKSIS

Performancepsykologi handler om præstationens mentale side. Udover at det omhandler selve præstationsøjeblikket handler feltet i ligeså høj grad om forberedelse, øvning, generel trivsel og mental sundhed. I denne artikel præsenterer Tina Gail Jensen, hvordan hun i praksis har arbejdet med mentaltræning og performancepsykologiske metoder i forløb på Det Kgl. Danske Musikkonservatorium.

Af Tina Gail Jensen, performancepsykologisk konsulent og underviser ved Det Kgl. Danske Musikkonservatorium

Hvad indebærer den mentale del af en præstation? Hvordan kan man gribe det an, hvis man vil udvikle sig på det mentale område? Og i hvilken grad kan øvelser fra performancepsykologi påvirke troen på dig selv, fokus, glæde,

parathed, robusthed, stressniveau og balancen i din musikkarriere og dit øvrige liv? Disse spørgsmål har jeg forsøgt at give studerende og undervisere svar på i undervisningsforløbet i mentaltræning og performancepsykologi på Det Kgl. Danske Musikkonservatorium. I undervisningsforløbet har jeg introduceret de studerende til performancepsykologiens grundlæggende områder og værktøjer med henblik på at øge den enkelte musikers præstation og trivsel på musikkonservatoriet.

Undervisningsforløbet

I undervisningsforløbet har jeg haft gruppesessioner med faggrupperne messing, orgel og guitar samt to hold af førsteårsstuderende. I gruppesessionerne kombineres teori og praksis. Hver gruppesession indeholdt således en basisintroduktion til generelle principper, forskning og/eller teori knyttet til et tema samt en række praktiske øvelser, de studerende efterfølgende selv kunne arbejde videre med.

Vi arbejdede med følgende temaer inden for performancepsykologi: Målsætninger, spændingsregulering, performancestrategier, indre dialog, visualisering, selvtilid, konstruktiv evaluering, koncentration, planlægning og stress-recovery balance. Afhængig af temaet var øvelserne skriveøvelser, gruppeøvelser eller konkrete praktiske øvelser. I forløbet blev især den praktiske del vægtet, så de studerende selv oplevede konkret erfaring med metoderne. Løbende i sessionerne fik gruppen også plads til at reflektere over egne erfaringer og oplevelser, så emnerne bliver knyttet direkte til deres virkelighed.

Udvalgte temaer inden for performancepsykologi

Performancepsykologi er et bredt felt, der berører mange aspekter i en musikers liv, både inden og uden for kunstneren verden. Ved at få en overordnet introduktion til de aspekter, der kan spille en rolle i en eliteperformers tilværelse, kan de studerende blive opmærksomme

» Jeg spiller meget mere organisk, er mere afspændt, og hviler generelt mere under pres. «

på de områder, hvor de ønsker at udvikle sig. Jeg har oplevet en tendens til, at musikere forbinder mental styrke med, hvad der foregår lige op til og under præstationen. Derfor er det vigtigt at starte med en overordnet introduktion til performancepsykologi, så de studerende får et billede af, hvad feltet også handler om ud over selve præstationen. Det åbner ligeledes op for en refleksion over egne behov, erfaringer og udviklingspotentiale. Da det er individuelt, hvilke områder der giver mening for den enkelte at arbejde med, er det altså nødvendigt med en bred introduktion til feltet. Flere af emnerne hænger tæt sammen og påvirker hinanden (fx konstruktiv evaluering og selvtilid), og nogle af temaerne blev kombineret i samme session afhængig af den tid, der var til rådighed. I det følgende afsnit vil jeg uddybe de temaer, der blev introduceret, og de dertil tilknyttede praktiske øvelser.

Målsætninger

At sætte mål for sig selv er basis for al planlægning inden for eliteperformance. Målsætninger har den centrale funktion at skabe retning og motivation i en eliteperformers karriere og daglige øvelse. Som musiker arbejder man selvfølgelig altid hen imod at blive bedre, men færdigheden i at kunne formulere konkrete mål og afklare, hvad man drømmer om, kan gøre en stor forskel for den enkeltes prioritering og drive – både i dagligdagen og på længere sigt. Selve målsætningens type har indflydelse på, hvordan man arbejder hen mod målet, og de studerende får basisviden om, hvad målsætninger indebærer.

Formålet med det praktiske målsætningsarbejdet var at de studerende fik "besøgt" deres drømme, formuleret det langsigtede mål og herfra arbejdet hen mod deres kortsigtede mål. De kortsigtede delmål blev herefter knyttet an til konkrete handlinger. I denne session var der både plads til at drømme stort og reflektere over, hvad der var det vigtigste i netop denne fase af deres musikalske karriere. Det hele blev nedskrevet, så målsætningerne blev virkeliggjorte og håndgribelige. Den praktiske øvelse omfattede en dybdegående individuel målsætningsøvelse, som inkluderede prioriteringsteknik, opstilling af konkrete handlinger samt øvelsen 'Er dit mål SMART?' (specifikt, målbart, attraktivt/accepteret, realistisk, tidsbestemt).

Spændingsregulering

En grundlæggende færdighed i performancepsykologi er spændingsregulering. Under en performance tillader det helt rette spændingsniveau musikeren at få adgang til sit fulde potentiale, og derfor er træning i at ramme det optimale spændingsniveau afgørende for en optimal performance. Tilsvarende er det vigtigt at kunne anvende spændingsregulering under øvelse, i undervisning samt i recovery-tiden, hvor man har fokus på restitution. Det betyder også, at der er mange forskellige formål og typer af øvelser for spændingsregulering. Valget af øvelser afhænger af, hvilken tilstand man ønsker at bevæge sig hen mod. Det kan række fra fysiske, aktive øvelser til afslapningsøvelser, mindfulnessøvelser og meditation.

Formålet med gruppesessionen er at gøre de studerende bevidste om deres personlige, optimale performancezone, hvad de bevidst kan gøre for at komme derhen, hvad der virker bedst for dem

individuelt, samt hvor der kan være potentiale for udvikling. De praktiske spændingsreguleringsøvelser omfattede fysiske aktiveringssekvenser, forskellige typer åndedrætsøvelser og progressiv afslapning – alle øvelser, de studerende selv kan træne videre med.

Performancestrategier

Her er der fokus på den individuelle mentale forberedelse, herunder det at lægge en strategi for hele performancesituationen og timerne/døgnet op til præstationen. Hvordan vil man gerne have det på et specifikt tidspunkt på performance dagen, og hvad er din plan for at komme i denne tilstand? I gruppesessionen talte vi om, hvorfor det skaber fokus og ro at have gennemtænkt hvert trin i performancesituationen, og hvordan man kan udarbejde en 'mental game plan' for performance dagen.

Den praktiske øvelse var at kortlægge de tidsperioder/intervaller, der kan være på forskellige typer af performance dage, samt øvelse af 'den personlige koncertplan' for en kommende koncert.

» Jeg har fået en evne til objektivt at kunne evaluere mine præstationer. «

Indre dialog

Ordsproget 'Don't believe everything you think' illustrerer dilemmaet med vores indre dialog. Arbejdet med den indre dialog handler om de sætninger, vi siger til os selv, eller den dialog, der foregår i tankerne. Det er vigtigt for en eliteperformer at udvikle den mentale færdighed, der gør det muligt at kunne skifte den indre dialog fra en negativ retning til en motiverende og støttende retning. I forbindelse med dette emne dykkede de studerende ned i hvilke sætninger, der

styrker dem, og hvilke der skal erstattes med nye, forbedrede sætninger. At have gennemtænkt og trænet erstatningerne inden man står i performancesituationen, bidrager til en følelse af kontrol og fokus.

Det praktiske arbejde med indre dialog blev koblet med de studerendes personlige performancestrategi gennem en øvelse, hvor man arbejder med at lægge et 'mentalt spor' ind i selve det musikstykke, man skal performe.

Visualisering

Visualisering er en mentaltræningsteknik, som indebærer mentale sanseforestillinger, der bidrager til at forbedre præstationen og den daglige øvelse. Visualisering involverer aktivering af forskellige sanser ved at genkalde information fra vores hukommelse, der tilsammen skaber en oplevelse. De fleste musikere kender til at kunne se en præstation for sig uden bevidst at have udført visualisering. Men visualisering indebærer, at musikeren har fuld kontrol over det mentale billede og anvender flere forskellige sanser for at komme så tæt på virkeligheden som muligt. Ved at planlægge og afsætte tid til at øve visualisering er det muligt at sætte noget i stedet for de oplevelser, flere musikere nævner som angstprovokerende, nemlig dér hvor det indre billede af en negativ præstation ikke er styret af dem selv. Visualisering skal, som alle andre teknikker, trænes struktureret for at kunne være anvendeligt i en presset situation.

Formålet med at introducere de studerende til visualisering er, at denne type træning helt konkret kan supplere deres øvelse, generelle indstudering og hukommelse. Desuden er visualisering en vigtig øvelse i perioder med fysisk overbelastning. I forløbet med

visualisering arbejdede vi med praktiske øvelser som generel sansevækningsøvelse, basis visualiseringsøvelse samt visualiseringsøvelse i relation til et bestemt stykke musik.

Selvtillid

Oftentimes når elitesportsudøvere skal pege på en afgørende faktor for deres præstation, nævner de deres selvtillid. Selvtillid indebærer evnen til at tro på sig selv. Selvtillid relaterer sig til det man kan, hvor selvværd knytter sig til, hvem man er. Man er ikke sin selvtillid, og det er muligt at bygge selvtillid op, så man kan blive bedre og bedre til at bibeholde troen på sig selv i afgørende situationer. I performancepsykologi er selvtillid derfor en størrelse, alle kan arbejde med at udvikle, og man skal investere tid i arbejdet med selvtillid, hvis det skal give mening og have en effekt. Der findes ikke et hurtigt fix til mere selvtillid. Det er derimod noget, man bygger op over længere tid gennem konkrete øvelser. I eliteperformance miljøer er det naturligt, at selvtilliden på et tidspunkt bliver udfordret, så det er en god investering at arbejde forebyggende med selvtillidsøvelser.

Formålet med emnet er at gøre de studerende bevidste om, hvad selvtillid er, og at den skal gives næring gennem hele ens karriere. De praktiske øvelser inkluderede en individuel skriveøvelse, der havde til formål at udfordre de studerende til at anerkende sig selv, deres succesoplevelser, styrker og glæder.

» Man må vokse som person for at vokse som musiker.«

Konstruktiv evaluering

Konstruktiv evaluering hænger sammen med den enkelte læringsproces. Det er en central færdighed, som – hvis ikke den udvikles – kan have konsekvenser for selvtilliden på længere sigt. Derfor hænger øvelserne og metoderne til at opbygge selvtillid godt sammen med en løbende konstruktiv evaluering af både den daglige øvelse og af præstationer. Blandt eliteperformere er mange perfektionister, hvilket også er en del af grunden til, at de er så dygtige. Perfektionisme har dog en side, hvor man er utrolig hård ved sig selv. At få værktøjer til at blive en konstruktiv perfektionist kan derfor være meget givende for den enkelte musiker. Af praktiske øvelser lavede vi en individuel skriveøvelse omkring selv-evaluering.

Koncentration

Koncentration er en af de afgørende færdigheder for eliteperformere, da det er evnen til at skabe fokuseret øvelse og udvikle excellence. Både i den daglige øvelse og præstationen er det afgørende, at man kan rette sin opmærksomhed mod bestemte informationer eller detaljer. Det er vigtigt at give sin koncentration de rammer, den kræver, og blive bevidst om, hvilke forhold der gør sig gældende ved den optimale koncentration.

Koncentration er således evnen til at fordybe sig, men det er ligeså meget en færdighed i at vende tilbage til ens fokus. Al opmærksom vandrer på et tidspunkt, sådan er vores hjerne indrettet, så det handler om at udvikle en færdighed til hurtigt at kunne gen-fokuserer på den konkrete situation, når man har været væk fra fokus eller er blevet distraheret. Man er altså ikke nødvendigvis "dårlig" til at koncentrere sig, man skal



derimod have nogle redskaber til at være bevidst om, hvordan man re-fokuserer bedst muligt. De bedste atleter mestrer denne færdighed inden for sekunder. Formålet med gruppesessionen var at gøre de studerende bevidste om denne færdighed bl.a. gennem en praktisk koncentrationsøvelse.

Planlægning

Planlægning er af stor betydning, når man som studerende og udøvende kunstner skal strukturere en hverdag, hvor man er sin egen chef – i hvert fald når det gælder øvelse og prioritering af opgaver. Planlægning ligger i forlængelse af udarbejdelsen af målsætninger og procesmål, og kombinationen af disse to redskaber kan sætte de bedste betingelser for struktur, fokus og motivation i dagligdagen.

I sportens verden planlægger man ofte træning i intervaller med forskellige belastningsmængder. Det betyder ikke mindre fokus eller mindre læring, men en variation i træningen, der samlet set skal optimere præstationen – det kaldes periodisering. Det er forholdsvis nyt at operere med periodisering i musikkens verden. I lyset af de mange overbelastningsskader hos musikere, som forskning fremlagt på Musicians' Health & Performance Conference 2016 viste, er der flere konservatorier (bl.a. Sibelius Akademi i Helsinki), som er begyndt at anbefale, at de studerende deler deres daglige øvelse op i hårde og mindre hårde uger. Dette aspekt hænger også tæt sammen med musikerens mulighed for optimal restitution, som forebygger skader. I gruppesessionen blev de studerende introduceret til dette emne samt principper fra time management-feltet. De praktiske øvelser var skriveøvelser såsom konstruktion af øveplaner/ugeskemaer.

» Det gør det nemmere at være ærlig med sig selv, og når man deler oplevelser med andre bliver man mere knyttet til sine med-studerende, hvilket gør at man vokser mentalt. «

Stress-recovery balance

I sportens verden er der stort fokus på restitution, og i de senere år er der – ud over den fysiske restitution – kommet større fokus på den mentale og sociale side af restitutionen. En tilværelse som eliteperformer indeholder perioder med meget høje stressniveauer. Derfor er gode restitutionsprocesser og optimal brug af pauser afgørende for, at eliteperformeren har overskud til optimal læring, præstation og trivsel. Stress skal i denne sammenhæng ikke forstås som den kliniske stressdiagnose, men derimod som begrebet stress load. Det handler om, at eliteperformere opererer i et miljø med forhold og krav, der samlet set giver en højt stressbelastning. I et sådan miljø skal der tilsvarende være en effektiv recovery (restitution), der matcher. Regnskabet gøres ikke op i tid, men det handler om at skabe den rette, individuelle stress-recovery balance. Det vil sige planlægning af bevidst valgte recovery-aktiviteter, der modbalancerer stressbelastningen, og derigennem optimerer en eliteperformers præstation og velbefindende. Perioder med ekstra stressmængder skal efterfølges af en fyldestgørende recovery-periode.

Den mentale restitution har vist sig at være en vigtig komponent i forebyggelse af skader og burnout hos atleter, så det er nærliggende, at samme kan gøre sig gældende for elitemusikere. Gruppesessionen fokuserede derfor

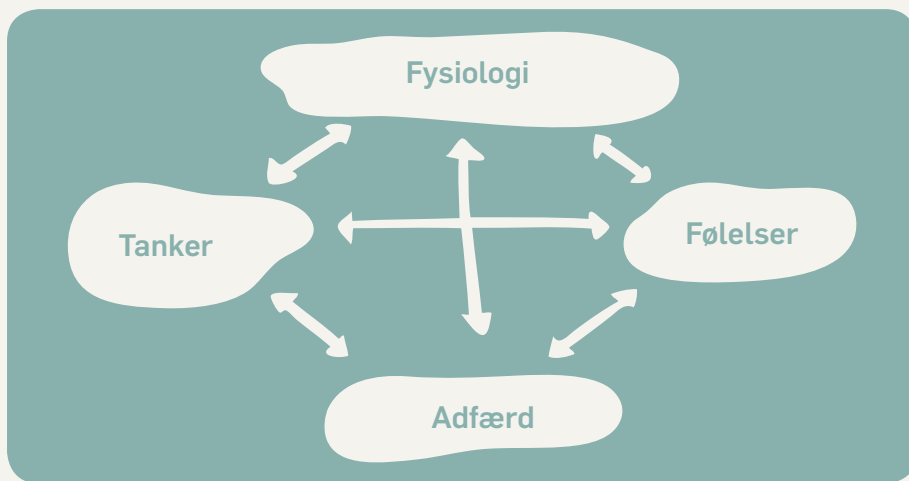
på forskellige recovery-metoder og -aktiviteter samt refleksion over egen stress-recovery balance. Formålet var, at de studerende skulle komme frem til hvilke recovery-aktiviteter, der giver dem mest, og hvorfor det er vigtigt at afsætte tid til mental, social og fysisk restitution. Den praktiske øvelse omfattede et spørgeskema fra sportspsykologien, som præsenterer et øjebliksbillede af den pågældendes stress-recovery balance.

Udvikling og tilpasning af sessionerne til konservatoriet

Min faglige baggrund er sportspsykologien, og mit praktisk arbejde med performancepsykologi ligger inden for både elitesport og den kunstneriske verden (balletdansere og musikere). Undervisningsforløbet er således udviklet med afsæt i teori og praksis inden for det sportspsykologiske felt og tilpasset musikkens kontekst.

Størstedelen af de mentale redskaber, der har været brugt i undervisningsforløbet, bygger på principper fra den kognitive psykologi. Kognitive funktioner er relateret til vores hjerner, fx vores tanker, opmærksomhed, koncentrations- og hukommelsesevne. Den kognitive terapi går grundlæggende ud på, at vores fortolkning af verden har indflydelse på vores følelser, tanker, handlinger og kropslige reaktioner (fysiologi), og disse fire komponenter kan alle påvirke hinanden. Kognitiv terapi er derfor ofte anvendt som en effektiv behandlingsmetode af lette og moderate tilstande af angst, stress, depression, søvnproblemer, smertehåndtering og OCD, da metoden kan være lige så effektiv som medicinsk behandling.

I dette projekt er arbejdet forebyggende og udviklende i forhold til mentale



Den Kognitive Diamant

færdigheder. De performancepsykologiske øvelser, som er blevet brugt i bl.a. gruppesessionerne, er således ikke terapi, der skal behandle en krisetilstand, men derimod forberedende øvelser, der skal komme forud for krisetilstande. Det handler ikke om terapi mod angst og stress, men om at udvikle kompetencer og vaner, der gør, at den enkelte kan håndtere de performancekrav, de oplever som elitemusiker.

Grundmodellen 'Den Kognitive Diamant' illustrerer sammenhængen mellem følelser, tanker handlinger og fysiologi: Ved at forstå og analysere reaktionsmønstre ud fra modellen, er det muligt at:

- 1) blive bevidst om dynamikken i egne reaktionsmønstre
- 2) få mulighed for at påvirke dem i positiv retning

I det praktiske arbejde i performancepsykologi anvendes modellen til at se på, hvilken af de fire komponenter (tanker,

fysiologi, følelse eller adfærd) det i en given situation giver bedst mening bevidst at påvirke. Herfra påvirkes de andre komponenter, der dermed gør, at man samlet bevæger sig hen mod den tilstand, man tilstræber. Ved at integrere mentale øvelser som en naturlig del af den daglige øvelse er det muligt at opøve færdigheder, der bevirker, at man også i pressende situationer kan kontrollere sine reaktionsmønstre, holde fokus og bruge energien konstruktivt.

Som figuren illustrerer, kan man ikke adskille kroppen og psyken. Det er samspillet mellem de fire komponenter, der udgør den samlede tilstand. Er man i en situation, man tolker som farlig (en tanke), vil det vække en følelse af at være bange (følelse), og vores krop vil reagere med reaktioner, der er forbundet med nervøsitet eller angst. Vores reaktion (adfærd) kan i sådan en situation enten være at forsøge at flygte fra situationen (flight-respons) eller at angribe i situationen (fight-respons). Selve tolkningen af kroppens fysiologiske tilstand har stor

indflydelse på dynamikken i modellen, og det er derfor vigtigt, at man har redskaber og øvelser, der hjælper de konstruktive, kontrollerede, planlagte og trænedede tolkninger af fysiologien på vej. Derfor har min tilgang i undervisningen været, at kroppen skal bruges i den mentale forberedelse i kombination med det kognitive arbejde med vores tanker. Det er ofte fortolkningen af den kropslige reaktion (nervøsitet), der opleves som en ukontrollerbar tilstand og en barriere under en præstation. Netop derfor er det vigtigt at træne øvelser, der fokuserer på, at man bliver fortrolig med sin krop. Det kan skabe tryghed og trivsel, når den enkelte studerende har fået en basisforståelse for kroppens naturlige reaktioner og funktioner under en præstation samt indsigt i de forskellige redskaber, der kan afvikle stress, når de på et givent tidspunkt står overfor en udfordring eller en uvant performancesituation.

Helt overordnet er det nødvendig at øve den mentale del med samme prioritet og intensitet som alt andet, man som elitemusiker skal mestre. Det betyder ikke, at man skal øve sin teknik mindre, men derimod at man skal inkludere mentale øvelser som en naturlig del af hverdagen som eliteperformer. Derfor er det også vigtigt, at performancepsykologi bliver opfattet som et alment emne, alle kender til, og at mentaltræning er en naturlig del af den samlede indsats på musikkonservatoriet. Mentaltræning er ikke noget, man kun gør, fordi man har oplevet udfordringer, men noget man træner, fordi man arbejder på at udvikle sine mentale færdigheder til fremadrettede præstationer. På den måde er det også muligt at få præciseret, at arbejdet med mentaltræning ikke er et udtryk for, at man ikke er en dygtig musiker, eller ikke kan sine tekniske færdigheder.

Performancepsykologi er en indgangsvinkel til at udvikle mentale færdigheder, som de færreste besidder naturligt.

Praktiske erfaringer

Som underviser oplevede jeg, at de emner, der gjorde særligt indtryk på de studerende, var emnerne spændingsregulering og selvtillid. Det var også her, jeg observerede den største indgående refleksion og deltagelse fra de studerende. De fleste eliteperformere har på et tidspunkt mærket tilstedeværelse eller fraværet af det optimale spændingsniveau, hvilket betød, at mange af de studerende kunne relatere direkte til emnet. Ligeledes forholdt det sig med emnet selvtillid. Selvtillid er et emne, der formentlig ikke bliver talt meget om, fordi det opleves som personligt og sårbart, og det kan være forbundet med en usikkerhed, der kan opfattes som en svaghed. Alligevel er det noget, de fleste kender til. At skabe et rum, hvor der er plads til og mulighed for at reflektere over selvtillid som en færdighed og lære metoder til at opbygge den, vil således kun gavne de studerende.

En anden praktisk erfaring fra projektet er, at det giver bedst mening at afsætte den nødvendige tid til at lave et samlet forløb for gruppesessioner, således at alle studerende kan deltage i hver session, så de ikke får brudstykker af forløbet. Ligesom omgivelserne er en væsentlig faktor i performancesituationer, påvirker forskellige omgivelser også gruppesessionerne. Det er derfor vigtigt at afsætte både tid og rum blandt de studerende til at kunne koncentrere sig om emnerne.

Fremadrettet potentiale for mentaltræning på DKDM

Både de studerendes modtagelse af emnerne, deres deltagelse under

gruppesessionerne og den efterfølgende feedback har vist, at den performancepsykologiske indsats er efterlyst blandt studerende på konservatoriet.

Det er nødvendigt at arbejde med det mentale aspekt gennem hele karrieren. I hver fase af den studerendes karriere skal han eller hun stå over for nye performancesituationer, nye krav og omstillinger. En ting er, at man som musiker løbende udvikler en fantastisk teknisk og musikalske ekspertise. Noget andet er at udvikle de rette kompetencer til, at denne ekspertise og kunst kan få lov til at udfolde sig i pressede situationer. Der er ingen tvivl om, at konservatoriets mål er at udvikle teknisk dygtige kunstnere, og dette mål er godt hjulpet på vej af performancepsykologi, der kan forebygge, at negative mentale aspekter kommer til at stå i vejen for den enkelte musikers kunst og kunnen. Performancepsykologi er ikke nogen mirakelkur, man lærer i én gruppesession. Det kræver bevidst prioritering og vedvarende øvelse af mentale færdigheder, så det bliver en naturlig del af performanceforberedelsen og ligger på ryggraden, når man står i en presset situation.

Fra mit arbejde i både sportens og kunstens verden har jeg fået et billede af, at særligt musikere ofte står alene med at finde løsninger på mentale udfordringer. I sportens verden er træneren ofte ved siden af topatleten hele vejen op til præstationen. Som træner for elitegymnaster er jeg for eksempel med mine gymnaster hele vejen, fra opvarmning til de går på gulvet i en konkurrencesituation. I tiden op til konkurrencen laves der mentaltræningsøvelser på holdet, ligesom jeg er opmærksom på de enkelte gymnaster. Det er mit indtryk, at

i den kunstneriske verden er musikeren alene med den mentale forberedelse op til en præstation. Om det er en eksamen, audition eller en koncert, musikeren skal præstere, så er deres underviser som regel ikke til stede, ej heller coaches eller mentaltrænere. Dette gør det blot endnu mere magtpåliggende at ruste de studerende på det mentale område. De fleste vil på et tidspunkt opleve mentale udfordringer i forhold til f.eks. nervøsitet, koncentration, selvtillid eller højt stressniveau i nogle perioder, og derfor er det vigtigt, at de lærer at anvende redskaber, der kan hjælpe dem med at tackle disse situationer, så de kan præstere optimalt på højeste niveau.

En eliteperformers vaner – både mentale, fysiske og tekniske – har indflydelse på musikere sundhed, herunder overbelastningsskader, akutte sygeperiode og stress. Måden, hvorpå den enkelte strukturerer sin øvelse, hvor god restitutionen er, og hvordan den pågældendes stress-recovery balance er, kan også føre til overbelastningsskader og spændinger. Her kan performancepsykologi bidrage til et godt fundament for de kommende årgange af studerende på konservatoriet og deres fremtidige tilværelse i elitemusikerverdenen.

På denne baggrund er mental styrkeprojektet også udmundet i et fag for førsteårsstuderende i performancepsykologi. Med dette fag kan førsteårsstuderende fra starten af uddannelsen få reflekteret over emnerne, som vil blive almen kendt på studiet. De får alle mulighed for at arbejde målrettet videre med emnerne i løbet af deres studietid samt i den efterfølgende professionelle karriere. De vil forhåbentligt opdage, at det ikke er en katastrofe at opleve udfordringer på det mentale område, og at man kan arbejde med konkrete

metoder for at overvinde udfordringerne. De vil erfare, at det ikke kun er deres musikalske indsigt eller tekniske dygtighed, der sikrer selvtillid, men at denne også kan opbygges gennem mentaltræning og konkrete øvelser. Med en tidlig introduktion til performancepsykologiens emner og metoder har Det Kgl. Danske Musikkonservatorium således potentiale til at skabe årgange med stærke mentale færdigheder, der er endnu bedre rustet til at håndtere de udfordringer, de måtte møde i forskellige performancesituationer.



OM UNDERVISEREN

TINA GAIL JENSEN, performancepsykologisk konsulent og underviser. Uddannet cand.scient. i idræt ved Københavns Universitet med FEPSAC's Europæiske Master i sportspsykologi samt i grunduddannelsen som yogainstruktør ved Senses. Elitetræner for det rytmiske gymnastikhold, Espergærde IF's juniorhold (nationale mestre i 2016 og deltager til VM i Aesthetic Group Gymnastics). Hun har arbejdet med performancepsykologi og recovery-metoder ved Den Kongelige Ballet og Balletskolen samt undervist i mentaltræning for musikere, undervisere, trænere og sportsudøvere.

LITTERATUR

Clark, T., & Williamon, A. (2011): Evaluation of a mental skills training program for musicians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 23(3), 342-359.

Dias, C., Cruz, J. F., & Fonseca, A. M. (2012): The relationship between multidimensional competitive anxiety, cognitive threat appraisal, and coping strategies: A multi-sport study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(1), 52-65.

Hays, K. F. (2002): The enhancement of performance excellence among performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 299-312.

Henriksen, K., Hansen, M., & Hansen, J. (2007): *Gyldendals idrætspsykologi*. Copenhagen, Denmark: Gyldendal.

Kellmann, M. (Ed.) (2002): *Enhancing recovery: Preventing underperformance in Athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics.

Lazarus, R. S. (1999): *Stress and emotion: A new synthesis* (pp. 27-125). New York, NY: Springer Publishing Company, Inc.

Lazarus, R. S. (2000): How emotions influence performance in competitive sports. *The Sport Psychologist*, 14(3), 229-252.

Poczwadowski, A., & Conroy, D. (2002): Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(4), 313-329.

Ravnholt, J. (2006): *Idrætspsykologi*. Brøndby: Danmarks Idræts-Forbund.

Smith, J. C. (2007): The psychology of relaxation. In P. M. Lehrer, R. L. Woolfolk, & W. E. Sime (Eds.), *Principles and practice of stress management* (pp. 38-57). New York, NY: Guilford Press.

Tenenbaum, G. & Eklund, R.C. (Eds.) (2002): *Handbook of Sport Psychology*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.

Thomas, O., Mellalieu, S. D., & Hanton, S. (2009): Stress management in applied sport psychology. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 124-162). London, UK: Routledge.

Uphill, M. A., McCarthy, P. J., & Jones M. V. (2009): Getting a grip on emotion regulation in sport: Conceptual foundations and practical application. In S. D. Mellalieu & S. Hanton (Eds.), *Advances in applied sport psychology: A review* (pp. 162-195). London, UK: Routledge.

Williamon, A. (2004): *Musical excellence: Strategies and techniques to enhance performance*. Oxford University Press.

Wyon, M. (2010): Preparing to perform: Periodization and dance. *Journal of Dance Medicine & Science*, 14(2), 67-72.

Zinn, M. & Zinn, M. (2003): *Psychophysiology for performing artist*. In M. S. Schwartz & F. Andrasik (Eds.), *Biofeedback: A practitioner's guide* (3rd ed., pp. 43-47). New York, NY: Guilford Press.



MENTAL STYRKE Gennem SELVREGULERING I EN MUSIKALSK KONTEKST

Med fokus på selvregulering i læreprocesser opsummerer, evaluerer og perspektiverer Line Fredens i denne artikel de fem undervisningsforløb i mental styrke, hun gennemførte for studerende og undervisere ved Det Kgl. Danske Musikkonservatorium i forårs- og efterårssemestret 2015.

Af Line Fredens, violinist, Master i læreprocesser med specialisering i organisatorisk coaching, certificeret coach og underviser ved Det Kongelige Danske Musikkonservatorium og Det Jyske Musikkonservatorium.

Læring starter altid med et 'hvad' og et 'hvordan'. Hvad, der skal læres, skaber forudsætningen for hvordan. I dette forløb har omdrejningspunktet været mental styrke målrettet et klassisk musikkonservatorium. Læringens 'hvad' er altså musikudøvelse på et professionelt plan, og læringens 'hvordan' er at fremme selvregulering og dermed

også de studerendes mestringsstrategier indenfor musikalsk læring. Med andre ord har formålet med dette undervisningsforløb handlet om, hvordan den studerende via selvregulering kan lære at overvåge og kontrollere sine tanker, følelser, impulser og opmærksomhed med den hensigt at forbedre sin performance. Tilgangen til læreprocessen er med afsæt i enaktivismen, hvor kognition er et dynamisk samspil mellem hjerne, krop og omverden.¹

Undervisningens opbygning og indhold

Undervisningen var opdelt i fem forløb. Dels var forskellige faggrupper i spil, og dels indeholdt forløbene forskellige temaer og udviklingspunkter inden for selvregulering og musikalsk læring:

Forløb 1

I forløb 1 deltog én trompetstuderende, som fik fire individuelle coachingsessioner á 60 min. med henblik på at kunne præstere optimalt ved en konkret

» Jeg har fået nogle meget konstruktive redskaber, som jeg kan bruge i praksis. «

konkurrence. Coachingen fokuserede bl.a. på overbevisninger, tanker, kroppen, kontekst, opmærksomhed, ressourcer, den gode forberedelse og mentaltræning.

Forløb 2

Dette forløb var med sangerfaggruppen, og forløbet indeholdt både workshops, coaching samt observationer. Her deltog to grupper, nemlig fem sangundervisere (sangerfaggruppen) og seks sangstuderende. I begge grupper blev der afholdt workshops i emnerne musikalsk læring, selvregulering og coaching. Sangundviserne havde fem workshops á tre timer, og de studerende havde tre workshops á tre timer. Herudover fik hver sangstuderende fire individuelle coachingsessioner á 60 min.

» Jeg har meget nemmere ved at håndtere presset, og jeg er blevet bedre til at nyde og være i "nuet". «

med fokus på selvvalgte udviklingsområder. Ydermere observerede undertegnede to hovedfagstimer med hver enkelt studerende og dennes sanglærer, efterfulgt af coaching mellem undertegnede og den studerende med fokus på den netop afsluttede hovedfagstime, hvor hovedfaglæreren kunne lytte med og bidrage med relevante input.

Forløb 3

I forløb 3 er vi igen i trompetfaggruppen, men denne gang deltager otte studerende fra trompetklassen. Forløbet bestod af tre workshops á tre timer med samme temaer som i workshops på forløb 2. Desuden modtog de studerende hver tre individuelle coachingsessioner á 60 min. med fokus på selvregulering og mestringsstrategier i forhold til øvelse og performance. Herudover observerede undertegnede en fællestime, hvor hver studerende spillede for de andre studerende og deres underviser. Dette blev efterfulgt af en workshop, der tog udgangspunkt i den konkrete fællestime. Temaet var her refleksion og abstrakt begrebsdannelse (se Kolbs læringscirkel senere i artiklen).

Forløb 4

Her er vi tilbage ved sangerne. 14 sangstuderende deltog i fire workshops á tre timer, hvor vi arbejdede med musikalsk læring og selvregulering gennem kollaborative læringsmetoder. De studerende blev bl.a. sat i arbejdsgrupper, hvor de løbende gav hinanden spørgsmål med udgangspunkt i tre supplerende teoretiske tilgange: *Værdsættende udforskning*

(Appreciative Inquiry), *den løsningsfokuserede tilgang* samt *den narrative tilgang*.

- Værdsættende udforskning handler om at belyse mulige positive forandringer med fokus på den studerendes styrker, kompetencer og kontekst.
- Den løsningsfokuserede tilgang fokuserer i modsætning til problem- og fejlfinding på de handlinger, der kendetegner en mulig løsning i en selvstyrende læreproces.
- Den narrative tilgang stiftede de studerende bekendtskab med gennem bl.a. bevidning, der er en metode, som er særlig velegnet til at dele oplevelser og erfaringer med hinanden.²

Forløb 5

Tre fællesstimer med fem klaverstuderende og deres hovedfagsunderviser udgjorde forløb 5. Her var fokus rettet på udvikling af en læringsfremmende feedbackkultur de studerende imellem (kollaborativ læring). Forløbet var en undersøgelse af, hvordan og hvornår feedback bliver konkret, brugbar og relevant for modtageren, samt hvordan forskellige indgangsvinkler til feedback kan fremme læring hos både modtager og afsender. Her blev der eksperimenteret med henholdsvis værdsættende, løsningsfokuserede og narrative indgangsvinkler.

Formålet med alle fem forløb var at give både undervisere og studerende kompetencer og redskaber til at planlægge og udføre læringsforløb, der løbende kan justeres og forbedres gennem refleksive samtaler om egen praksis. Herudover har der været fokus på at skabe en blivende effekt hos deltagerne. Den reflekterende praktiker udvikler

» Jeg er meget mere rolig i min øvelse. Det giver et KÆMPE boost. «

ifølge professorerne David A. Lane og Sarah Corrie sin viden på baggrund af forskningsbaseret evidens og akademisk teori såvel som egne subjektive teorier, der opstår på baggrund af refleksioner vedrørende egen praksis.³ Derfor er både viden og færdigheder, samt hvordan denne viden og disse færdigheder bruges, blevet vægtet højt.

Lige inden undervisningsforløbene startede blev følgende refleksionsspørgsmål sendt ud til de studerende og undervisere. Formålet var på forhånd at spore deltagerne ind på indholdet af forløbene.

Spørgsmål til underviseren

- Hvordan kan jeg styrke den studerendes selvregulering?
- Hvordan kan jeg understøtte en kollaborativ læringskultur i min klasse?
- Hvordan kan jeg i min praksis bruge de forskningsresultater, der bliver introduceret i workshops, og hvilken betydning vil dette have for min undervisning og den studerendes øvelse?
- Hvordan sikrer jeg progression og sammenhæng i min undervisning og den studerendes udvikling?
- Hvordan evaluerer jeg min egen undervisning og den studerendes udvikling?

Spørgsmål til den studerende

- Hvordan kan jeg optimere min koncentration?
- Hvordan bliver jeg mere vedholdende?
- Hvordan strukturerer jeg min tid?
- Hvordan kan jeg præstere bedst på scenen?
- Hvad kendetegner god øvning?
- Hvordan evaluerer jeg min egen udvikling?

Begrebsafklaring: Selvregulering

Forløbene har været målrettet de studerendes selvregulering med henblik på at øge deres evne til at kunne håndtere de udfordringer, der træder frem i komplekse læringsforløb. Det kan være i den daglige øvning, i undervisningssituationen eller performancesituationen. Men hvad er selvregulering egentlig, og hvordan arbejder vi med det i praksis? Det uddybes i dette afsnit, hvorefter der gøres rede for undervisningsforløbenes metodiske og teoretiske tilgange.

At kunne finde den forskel, der gør en forskel

Forestil dig, du står midt i et stort, mørkt lokale. Det eneste, du har med dig, er en lommelygte, hvis lyskegle kun viser dig et udsnit af det lokale, du befinder dig i. Det, du får øje på, inviterer dig til at handle, og dine handlinger skaber løbende den virkelighed, du lever i. Vores opmærksomhed er selektiv ligesom lyskeglen, og den fungerer som et kompas for vores handlinger. Et forsøg, foretaget

» Det har været vigtigt for mig at blive klar over, at det faktisk er muligt at træne sin mentale styrke. «

af to psykologer og nobelpristagere Christopher Chabris og Daniel Simons, har for eksempel vist, at vi kan overse en gorilla midt i vores synsfelt, hvis vi er optaget af andre gøremål.⁴ Vores opmærksomhed er specialist i at fokusere på det væsentlige. Men hvad kendetegner det væsentlige, når det handler om læring og udvikling på et musikonservatorium? Hvad er det, vi skal få øje på for at sikre den gode udvikling?

Læring handler bl.a. om at kunne få øje på den forskel, der gør en forskel. Det er en forudsætning for at kunne sætte de handlinger i værk, der skal føre udviklingen i den ønskede retning. Den svenske psykolog Anders Ericsons har i sin forskning skønnet, at det kræver mindst 10.000 timers øvning, før en performer kan begynde en professionel karriere.⁵ Men det er ikke nok bare at udføre en aktivitet. Effektiv praksis forudsætter, at man kan finde de strategier, der virker for en selv. Den bevidste praksis (deliberate practice) fremhæves som en afgørende forudsætning for udvikling af færdigheder, og beskrives som et højt struktureret forløb, der har til formål at forbedre det, der arbejdes med.⁶ I dette lys bliver spørgsmålet om, hvordan den studerende griber sin egen læreproces an samt hvilke mestringsstrategier, der benyttes af stor betydning for den studerendes udvikling.

Begrebet selvregulering handler om at kunne navigere hensigtsmæssigt i forhold til det ønskede mål og dermed sikre, at den ønskede fremtid afspejles

handlingsmæssigt relevant i nuet. Selvregulering anskues ikke kun som en personlig evne eller egenskab, men snarere som en række kontekstspecifikke processer den studerende kan trække på for at fremme egen læring.⁷ Disse processer vedrører en eller flere af følgende seks dimensioner, når vi taler om musikalsk læring:

motiv, strategi, tid, adfærd, fysisk kontekst og social kontekst

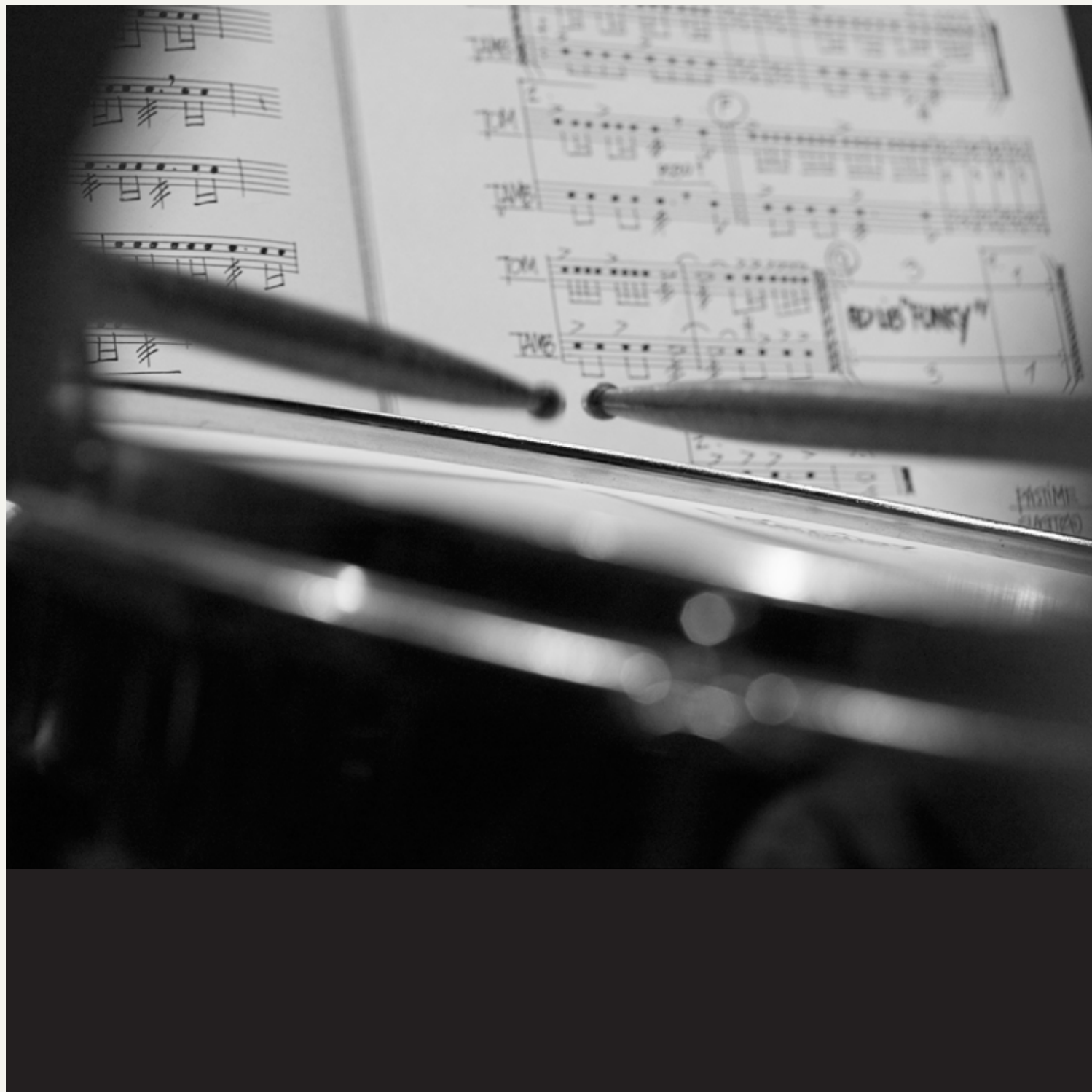
De seks dimensioner skal her forstås som både sociale og selvregulerende processer.⁸ Selvregulering vedrører altså både sociale og psykologiske læringsteorier, der har det fælles sigte at fremme den studerendes kompetencer til selv at kunne finde den forskel, der gør en forskel.

Indeværende forløb har således både indeholdt kollaborative og individuelle øvelser og samtaler med udgangspunkt i de seks ovenstående psykologiske dimensioner, herunder temaer som strukturering af tid, koncentration, vedholdenhed, tænke/handlemønstre, overbevisninger, evnen til at stille læringsfremmende spørgsmål og få indsigt i forskellige læringsstrategier både hos sig selv og hos andre.

» Jeg er mere bevidst og til stede, mindre panik. «

Design-Based Research

Konteksten har altid betydning for en læreproces, og derfor skal læreprocesser studeres i den kontekst, hvori de finder sted. Nærværende forløb har baseret sig på Design-Based Research, da denne er en metodisk tilgang til udvikling af



læringsmiljøer, der er nært knyttet an til praksis:

»At forskningen er designbaseret betyder indenfor Design-Based Research tilgangen, at ny viden genereres gennem processer, som samtidig udvikler, afprøver og forbedrer et design (uddannelsesdesign, didaktisk design, læringsdesign). Formålet er at udvikle, afprøve og forbedre et læringsmiljø.«⁹

Derfor vægter Design-Based Research tilgangen også, at de deltagende parter involveres:

»Det er ikke muligt at forstå og samtidig forbedre konkret uddannelsespraksis, uden at den viden, som deltagerne fra praksis besidder, får en meget tydelig stemme i et konkret projekt. Det er derfor helt afgørende i et Design-Based Research projekt at inddrage deltagerne i såvel problemidentifikationen, formuleringen af løsningsforslag, afprøvning og forbedring af de forslåede løsninger.«¹⁰

I dette forløb har undertegnede samt de involverede undervisere og studerende sammen udforsket, hvordan relevant viden kan implementeres i den konkrete kontekst – på DKDM – med det formål at udvikle de studerendes selvregulering i forhold til musikalsk læring og performance. Der har været anvendt forskellige undervisningsmetoder i de fem delforløb, fx oplæg fra undertegnede, workshops, coaching, kollaborativ læring, observationer, feedback, afprøvning og genundervisning. Hvert forløb har kredset i gentagne cyklusser omkring følgende faser:

1. Domænekendskab og problemidentifikation
2. Udvikling af didaktiske løsningsforslag
3. Afprøvning i praksis
4. Refleksion og evaluering

Bevidste og ubevidste læringsstrategier

Også den teoretiske tilgang har været tæt knyttet til konteksten. En professionel musiker skal både kunne mestre den håndværksmæssige side af instrumentet (teknisk kunnen) og den nyskabende proces, der kendetegner den musikalske udførelse. Når teknisk kunnen skal blive til musik, ligger udfordringen i, at den studerende skal kunne bruge det, han eller hun har lært på en fleksibel måde i mødet med det, der opstår i selve begivenheden. Derfor er begivenheden central.

»Jeg er mindre stresset. Jeg har lært utroligt meget ift. mit hovedinstrument, fordi jeg har fundet fokus. Jeg er blevet mere åben og afslappet.«

Når teknikken skal finpudses, vil opmærksomheden være rettet mod detaljer. Den bevidste tænkning arbejder de nye detaljer ind i kroppen, men med tiden tager kroppen over og integrerer det nye i en kropslig helhedsfølelse, og her kan den bevidste tanke ikke længere følge med. Når den bevidste tanke slipper, kan ørerne derimod folde sig ud og gå i dialog med selve den begivenhed, der kendetegner den musikalske udførelse. Den studerende skal derfor lære at kunne navigere bevidst mellem forskellige, tidsmæssigt forskudte læringsstrategier:

»Jeg har fået en grundlæggende forståelse af, hvad læring er, og hvordan man lærer bedst.«

- Overvejelsen før en handling: hvad arbejder jeg hen imod, og hvordan griber jeg bedst dette an?
- Oplevelsen gennem handling/sansning: det oplevelsesbaserede møde med situationen.
- Evalueringen efter den udførte handling: hvad skete der, hvordan oplevede jeg det, og hvad gjorde jeg?

I ovennævnte tre punkter er der tale om to forskellige forholdemåder: refleksion og sansning. Før og efter en given handling kan vi stoppe op og tænke os om. Men når situationen byder os op til dans, må vores sanser erstatte den mere tidskrævende refleksion, og der både kan og må handles intuitivt i mødet med det, der finder sted i selve situationen. Og det er her, den studerende kan lege med de kompetencer, der gennem mange timers øvning er blevet automatiseret. På denne baggrund er teorier om bevidste og ubevidste læringsstrategier blevet inddraget som teoretisk ramme med det sigte at øge de studerendes og undervisernes viden om, hvordan et bevidst samspil imellem de forskellige læringsstrategier kan understøtte den gode udvikling.

I det følgende vil jeg kort introducere nogle vigtige teorier, der er benyttet i nærværende undervisningsforløb. Det drejer sig om to former for tænkning (type 1 og type 2), Kolbs læringscirkel, coaching som dialogisk læreproces samt den enaktive tilgang til læring.

To former for tænkning:

Type 1 og type 2

Dobbeltproces teorien (*Dual-Process Theories of Higher Cognition*)¹¹ er blevet inddraget som teoretisk ramme. Her skelnes mellem to forskellige tænketyper, nemlig type 1 og type 2. Begge er i spil, når man skal lære noget. Hvor type 1-tænkningen er hurtig og ubevidst med sans for helheder (inddrager konteksten), er type 2 langsom og bevidst med fokus på detaljer (fraserer konteksten). Nogle studerende foretrækker den ene type tænkning mere end den anden, men forudsætningen for en kreativ og en kunstnerisk udvikling er, at de to arbejder godt sammen.¹²

Kolbs læringscirkel

Den amerikanske organisationspsykolog David Kolb har udviklet en model for læring, der er baseret på erfaring, og hvor læring anskues som »en proces hvorved erfaring omdannes til erkendelse.«¹³ Den kan bruges til at illustrere betydningen af samspillet mellem ovennævnte to former for tænkning (se figur 1).



Figur 1: Kolbs læringscirkel

»Komplimenterer den daglige undervisningen på en udemærket måde som gør, at man får større udbytte af egen undervisning og større kontakt med ens egen mentalitet.«

Type 1-tænkningen er særligt fremtrædende under den gode performance, men også i den konkrete undervisningssituation, hvor man gør sig erfaringer, uden at man tænker nøjere over dem. Kun type 1-tænkningen kan skabe nærvær i den konkrete situation (jf. figur 1, 'Konkret oplevelse'). Den er autonom, og det man lærer, er foreløbigt implicit eller tavs viden. Det er altså en viden, der endnu ikke er gjort bevidst. Der sker meget i en undervisningssituation, så der skal sorteres, og her træder refleksionen til (jf. figur 1, 'Refleksion og observation'). Vi søger altid efter mening, så implicit viden skal gøres eksplicit.

Nu skal den studerende til at tænke, og her kommer type 2-tænkningen på banen. Den er analytisk, velovervejet og abstrakt og resulterer i en løsrivelse fra den konkrete kontekst (jf. figur 1, 'Abstrakt begrebsdannelse'). Nu kan man sætte ord på det, man har erfaret, og denne viden gøres bevidst. Men først når det lærte bliver aktivt testet, kan effekten af den tilegnede viden vurderes. Det er altså først i den aktive afprøvning (jf. figur 1), at man kan blive klogere på, om man har levet op til egne og til lærerens intentioner. Vejen mod mestring fortsætter rundt og rundt i Kolbs læringscirkel og pendulerer således konstant mellem type 1- og type 2-tænkning.

Når man skal lære noget, er følgende i spil: opmærksomhed,

arbejdshukommelse og genkaldelse. Type 1-tænkningen lægger opmærksomheden ud i omverdenen (her oplever og sanser vi), mens type 2-tænkningen lægger den indad for at kunne fokusere på det vigtigste (her tænker vi). Den fokuserede opmærksomhed er en del af arbejdshukommelsen, som kun type 2-tænkningen tager del i. Arbejdshukommelsen er et slags arbejdende værksted, hvor tidligere erfaringer bearbejdes i forhold til nye oplevelser, og i den forbindelse bliver dialogen central.

Coaching som dialogisk læreproces

Coaching har som metode og teoretisk fundament været et redskab i indværende undervisningsforløb til at hjælpe de studerende i deres type 2-tænkning med at bearbejde og finde frem til tidligere erfaringer med henblik på fremadrettede handlinger. Coaching kan defineres som:

»En dialogisk, samtalebaseret læreproces, hvor en coach hjælper den coachende til at undersøge og udvikle sin handlegapacitet i forhold til udvalgte udfordrende tematikker.«¹⁴

Coachingsamtalen kan således hjælpe den studerende til »bedre at forstå sin egen dialog med specifikke omverdenssituationer og gennem denne forståelse udforme erkendelse over sig selv og sin måde at handle på.«¹⁵

Systemisk og narrativ coaching har været inddraget i undervisningsforløbene for at styrke de studerendes selvregulering i forhold til musikalsk læring. Et godt spørgsmål sætter kursen for svaremuligheder og kan derfor lede opmærksomheden hen mod de læreprocesser, der kan bygge bro mellem det, den studerende allerede ved/kan/

har erfaret og det sted, den studerende ønsker at nå til.

En enaktiv tilgang til læring

Når det lærte skal huskes og kunne genkaldes, skal det gentages og repeteres. I den forbindelse kan en enaktiv tilgang til læring bidrage med yderligere forståelse for, hvad der sker i læreprocessen. Læringen ophører nemlig ikke med den abstrakte viden, eller det man kalder for mentale repræsentationer. Ifølge en enaktiv tilgang er den derimod vedvarende og dynamisk med et fokus på kroppens handlinger og dermed på en bevidstgørelse om, hvad man gør. Den enaktive tilgang kan defineres som:

»Enaction is the idea that organisms create their own experience through their actions. Organisms are not passive receivers of input from the environment, but are actors in the environment such that what they experience is shaped by how they act.«¹⁶

Individet er i dette lys både autonomt og relationelt, hvilket netop er i overensstemmelse med den enaktive tilgang, hvori man fremhæver individets udvikling som en helhed af hjerne-krop-omgivelser.¹⁷

Evaluering af undervisningen

Fremskridt indenfor menneskelige evner kan ofte tilskrives ændringer i teknik- og træningsmetoder. En undersøgelse foretaget af professorerne Susan De La Paz og Mark Felton har vist, at undervisning i strategier til tilegnelse af læringsstof har stor betydning for dybdelæring hos de studerende.¹⁸ I musikalsk sammenhæng er det ligeledes blevet understreget, at:

»Jeg er blevet mere bevidst omkring mine egne handlingsmønstre og hvad der er konstruktivt, og hvad der er mindre konstruktivt.«

»Learning a musical instrument requires a great deal of self-regulation, which is evident when students become metacognitively, motivationally, and behaviorally active participants in their own learning process.«¹⁹

Indeværende projekt peger på samme tendenser. Resultaterne fra evalueringerne har vist en positiv effekt på de studerendes udvikling både i forhold til øvelse og performance. Overordnet set har forløbet optimeret de studerendes selvregulering og mestringsstrategier. I den opsamlende evaluering har flere studerende peget på, at forløbet har resulteret i optimeret koncentration, styrket vedholdenhed, bedre strukturering af tid, forbedret præstation, indblik i egen øvelse og udvikling samt en øget viden om selvregulering og mental styrke. Herudover har de løbende dialoger mellem de studerende, fx i forbindelse med workshops og hjemmearbejde, både skabt læring hos de enkelte individer og udviklet studiekulturen i en læringsfremmende retning.

Evalueringen af de studerende tog udgangspunkt i forløbenes indledede refleksionsspørgsmål, som beskrevet i begyndelsen af artiklen. Herunder følger en opsummering af de studerendes og undervisernes vurdering af, hvilken effekt undervisningen har haft på dem.

Optimering af koncentration

- Jeg er blevet bedre til at øve koncentreret
- Tankerne står ikke længere i vejen, når jeg modtager undervisning
- Jeg har et større fokus, når jeg modtager undervisning
- Jeg har fået større koncentration og fokus på selve opgaven

Styrket vedholdenhed

- Jeg har fået større motivation
- Jeg har fået større tålmodighed i forhold til selve læreprocessen
- Jeg er blevet mere positiv og optimistisk

Bedre strukturering af tid

- Jeg er blevet bedre til at forberede mig til min øvelse, hovedfagstimerne og koncerterne
- Jeg har større ro og overblik
- Jeg er blevet mere struktureret
- Jeg er blevet bedre til at finde løsninger i stedet for problemer
- Jeg har lært at sætte kortsigtede og langsigtede mål

Forbedring af præstation på scenen

- Jeg har fået konkret indsigt i, hvordan

» Større åbenhed og mere kommunikation og positiv og bevidst respons til hinanden ved fællestimer. «

konkurrence- og koncertforløb kan optimeres og forbedres

- Jeg har fået hjælp til at tackle nervøsitet
- Jeg har reduceret mit stressniveau
- Jeg er blevet bedre til at være "til stede" under mine koncerter og kunne formidle det, jeg har på hjerte

Indblik i den gode øvelse

- Jeg har fået større ro i øvelsen og et større overskud
- Jeg er blevet mere målrettet i min øvelse og har en stabil progression
- Jeg har fået større sikkerhed og er blevet bevidst om egne arbejds mønstre
- Indblikket i læringsstrategier har givet mig større fokus og bedre øvelse

Indblik i egen udvikling

- Jeg har fået en større bevidsthed om egne tanker samt viden om, hvordan man kan ændre tankemønstre i en hensigtsmæssig retning
- Jeg er blevet bedre til at evaluere egen øvelse, hovedfagstimer og koncerter

Øget viden inden for selvregulering og mental styrke

- Jeg har fået større viden om, hvordan hjernen og kroppen fungerer
- Jeg har fået større viden om bagvedliggende læringsforskning og kunsten at stille gode spørgsmål
- Det har været godt med kombinationen af vidensformidlende workshops og individuel coaching, der har taget udgangspunkt i individuelle behov
- Jeg har fået redskaber til at kunne coache mig selv, også efter projektet er færdigt

Hvad er potentialet fremadrettet?

Formålet med forløbene har været at bidrage til udviklingen af de studendes selvregulering i forhold til musikalsk læring. Intentionen har desuden været at skabe en blivende effekt hos de involverede parter. Derfor er både de studerende og deres undervisere blevet inddraget i forløbene, som har indeholdt coaching såvel som undervisning i konkret og relevant baggrundsviden, så de efter undervisningsforløbene selv kan stille de udviklende, udfordrende og nysgerrige spørgsmål. Den reflekterende praktiker udvikles gennem dialog. I nærværende sammenhæng er der omtalt to dialoger. På den ene side dialogen mellem faserne i Kolbs læringscirkel: Konkret oplevelse, refleksion og observation, abstrakt begrebsdannelse og aktiv afprøvning. På den anden side dialogen mellem konkret erfaring og relevant forskningsbaseret evidens.²⁰

Udover at mestre sit instrument både musikalsk og teknisk skal de studerende også lære, hvordan de kan håndtere de udfordringer, der træder frem i et læringsforløb. Dette forudsætter en kvalificering af både bevidste og ubevidste læringsstrategier, idet begge informationsprocesser har hver deres vigtige bidrag. Jeg har i samarbejde med de studerende og deres undervisere undersøgt og diskuteret både

» Målrettethed, glæde ved musikken, vedholdenhed. «

bevidste og ubevidste læringsstrategier i en musikalsk kontekst for at bidrage til en øget bevidsthed om, hvordan samspillet mellem disse læringsstrategier kan understøtte de studendes læringsstrategier i forhold til læring og selvregulering. Som evalueringen og effektmålingen viste, har forløbet tilvejebragt positive resultater. Opsummerende har forløbet således været positivt og skabt en række effekter, der (forhåbentlig) kan strække sig langt ud i fremtiden. De fremadrettede anbefalinger fra de involverede studerende og undervisere kredser således også om udbud af lignende forløb samt mere træning inden for områderne coaching og mentale processer.

Fremadrettede anbefalinger fra studerende og undervisere

- Et lignende forløb vil være gavnligt for alle studerende
- Det vil være givende med mere individuel coaching
- Et længere forløb

» Adressering af problemstillinger på en ny måde. «

- Kunne godt bruge lidt mere af det hele
- Så mange som muligt bør have mental træning, for det gør en forskel!
- Jeg synes, det er fantastisk, der er blevet sat mere fokus på det mentale. Og jeg håber, det for fremtiden kan blive en fast del af ugeskemaet som en slags bifag.

I 'Bekendtgørelsen om akkreditering af videregående kunstneriske uddannelsesinstitutioner' (2015) kan man læse, at de studerende:

»(...) skal kunne håndtere komplekse og udviklingsorienterede situationer i studie- eller arbejdsituationer, skal kunne identificere egne læringsbehov og strukturere egen læring i forskellige læringsmiljøer, og de skal selvstændigt kunne tage ansvar for egen faglige udvikling og specialisering.«²¹

Disse uddannelsesmål handler i høj grad om den studerendes selvregulering. Men mens der findes en del forskning om selvregulering inden for akademiske og motoriske domæner, er det stadig relativt få studier, der omhandler selvregulering indenfor musikområdet. Derfor har det også været indsigtfuldt at udvikle, undervise og evaluere nærværende projekt. De involverede undervisere og studerende har på baggrund af undervisningsforløbene fremhævet en række kompetenceområder, man fremadrettet kan beskæftige sig med i arbejdet med at udvikle mental styrke blandt studerende ved et musikonservatorium.

Disse kompetencer omfatter:

- Sikker teknik og stabile øvevaner, da det er fundamentet i det mentale arbejde
- Udholdenhed, arbejdsevne og initiativ
- At kunne identificere negative tanker på et tidligt stadie og vende dem til noget konstruktivt
- At kunne bruge sin energi på det, man kan påvirke
- At kunne stille gode spørgsmål til sig selv
- At være i små arbejdsgrupper med andre studerende og kunne udtrykke sig og diskutere
- At kunne visualisere
- At blive bevidst om forskellen på at performe og analysere og derved forberede sig bedre
- Opmærksomhed på sine overbevisninger
- At have en sund tilgang til den musikalske praksis
- At have viden omkring selvregulering i forhold til musikalsk læring, samt at kunne bruge denne viden i praksis

Svar finder vi i eftertanken, hvorimod spørgsmål vil lede de studerendes handlinger, når de skal gå på opdagelse i det komplekse univers, der kendetegner vejen mod ekspertise. Og gode spørgsmål vil altid formes på baggrund af allerede eksisterende viden og erfaringer.



OM UNDERVISEREN

LINE FREDENS er Master i Læreprocesser med specialisering i organisatorisk coaching, PD i supervision og vejledning, certificeret coach og violinist med diplom og solistklasse fra Det Kgl. Danske Musikonservatorium. Hun arbejder som stemmeleder for 2. Violingruppen i Malmö Symfoniorkester og underviser i performancepsykologi og læringsteori ved Det Kgl. Danske Musikonservatorium samt entreprenørskab ved Det Jyske Musikonservatorium. Herudover har hun som coach en omfattende praksis rettet mod klassiske musikeres læring og performance.

NOTER

1. Steward, Gapenne & Di Paolo, 2014
2. Stelter, R., 2012
3. Lane, D. A., & Corrie, S., 2006
4. Chabris & Simons, 2010
5. Williamon, 2004
6. Williamon, 2004; Ericsson et. Al. 1993; Colvin, 2008
7. Zimmerman, 1998
8. McPherson & Zimmerman, 2002
9. Christensen, O., Gynther, K. & Petersen, T. B., 2012:3
10. Christensen, O., Gynther, K. & Petersen, T. B., 2012:5
11. Evans, 2011
12. Sowden et al, 2016
13. Kolb, 2000
14. Thøgersen & Stegeager, 2009:10
15. Stelter, 2012:51
16. Hutchins, 2014:428
17. Thompson, 2007
18. De La Paz & Felton, 2010
19. Zimmerman, 1986:308
20. Lane & Corrie, 2006
21. <https://www.retsinformation.dk/Forms/R0710.aspx?id=173211>

LITTERATUR

Chabris, C. & Simons, D. (2010): The invisible gorilla. New York: Crown Harper Collins.

Christensen, O., Gynther, K. & Petersen, T. B. (2012): Design-Based Research – introduktion til en forskningsmetode I udvikling af nye E-læringskoncepter og didaktiske design medieret af digitale teknologier. Læring og Medier (LOM). Nr. 9 – 2012. ISSN: 1903-248X.

Colvin, G. (2008): Talent is overrated: What really separates world class performers from everybody else. New York: Portfolio (Penguin).

Colwell, R. & Webster, P.R. (Ed.) (2011): Menc handbook of research on music learning. Volume 2: Applications. New York. Oxford University Press.

De La Paz, S. & Felton, M. K. (2010): Reading and writing from multiple source documents in history: Effects of strategy instruction with low to average high school writers. Contemporary Educational Psychology, 35(3), 174-192.

Ericsson, K. A., Krampe, R. T. & Tesh-Römer, C. (1993): The role of deliberate practice in the acquisition of expert performance. Psychological Review, 100, 363-406.

Evans, J. St. B. T. (2011): Dual-process theories of reasoning: contemporary issues and developmental applications. Dev. Rev. 31, 86-102. doi: 10.1016/j.dr.2011.07.007.

Hutchins, E. (2014): Enaction, Imagination, and Insight. In Stewart, J. Gapenne, O. and Di Paolo, E. A. (Ed.): Enaction. Toward a New Paradigm for Cognitive Science. A Bradford Book. The MIT Press.

Kolb, D. A. (2000): Den erfaringsbaserede læreproces. In Illeris, K. (Ed.), Tekster om læring (pp. 47-66). Frederiksberg. Roskilde Universitetsforlag.

Lane, D.A., & Corrie, S. (2006): The modern scientist-practitioner – A guide to practice in psychology. London: Routledge.

McPherson, G. E. & Zimmerman, B. J. (2002): Self-regulation of musical learning: A social cognitive perspective. In Colwell, R. & Richardson, C. (Ed.), The New Handbook of Research on Music Teaching and Learning (pp. 327-347). Oxford, UK: Oxford University Press.

Stelter, R. (2012): Tredje generations coaching. En guide til narrativ-samskabende teori og praksis. Viborg. Erhvervspsykologiserien. Dansk Psykologisk Forlag.

Steward, J., Gapenne, O. & Di Paolo, E.A. (Ed.) (2014): Enaction. Towards a New Paradigm for Cognitive Science. A Bradford Book. The MIT Press.

Sowden, P. T., Pringle, A. & Gabora, L. (2016): The shifting sands of creative thinking: Connections to dual-process theory. Thinking & Reasoning, 21 (1) 40-60.

Thompson, E. (2007): Mind in Life. Harvard University Press.

Thøgersen, U. & Stegeager, N. (2009): Et nyt landskab: Indledende tanker. In Nørlem, J. (Ed.): Coachingens Landskaber. Nye veje – andre samtaler. København. Hans Reitzels Forlag.

Williamon, A. (2004): Musical excellence. Strategies and techniques to enhance performance. Oxford.

Zimmerman, B. J. (1986): Becoming a self-regulated learner: Which are the key subprocesses? Contemporary Educational Psychology, 11, 307-313.

Zimmerman, B. J. (1998): Developing self-fulfilling cycles of academic regulation: An analysis of exemplary instructional models. In D. H. Schunk & B. J. Zimmerman (Eds.), Self-Regulated Learning: From Teaching to Self-Reflective Practice. London: Guildford Press.

MENTALE PERFORMANCEFÆRDIGHEDER

– et undervisningsforløb i Psychological Skills Training

Psychological Skills Training (PST) er et område inden for sportspsykologien, der har fokus på at øge den udøvenes præstationsniveau. Denne artikel giver en beskrivelse af et undervisningsforløb på Det Kgl. Danske Musikkonservatorium, der tog afsæt i PST, samt en opsummering af de studerendes evaluering af forløbet.

Af Jørn Ravnholt, M.Sc. (Master of Science) i Performance Psychology; underviser, foredragsholder, præstations- og sportspsykologisk konsulent.

Undervisningsforløbet

Som en del af Det Kgl. Danske Musikkonservatoriums fokus på udviklingen af de studerendes mentale styrke har jeg gennemført et undervisningsprojekt med afsæt i syv teknikker, der er en del af Psychological Skills Training (PST). Undervisningen fordelte sig over to forløb for henholdsvis studerende på

	ANTAL	ANTAL UGER	FÆLLESKLASSE, TIMER	INDIVIDUELLE TIMER
Klaver	5	21	25	27
Guitar	10	20	23	10
Violin	2	16	11	11
Accordeon	12	15	27,5	17,5
Basun	8	15	22	0
Cello	17	14	21	1
Førsteårsstuderende	20	3	1*3 + 2*2	-

OVERSIGT Antal studerende og timefordeling på undervisningsforløbet.

solist og master-class niveau fra seks instrumentgrupper og deres musikprofessorer samt i et hold med førsteårsstuderende, der var inddelt på tværs af forskellige musikinstrumenter.

Undervisningsforløbet udfoldede sig med et tosidet fokus. For det første at se på effekten af et mangefacetteret mental træningsprogram, berammet af målinger på 'før-og-efter levering'

om selvrapporteret viden, vigtighed og brug af PST-teknikker. For det andet at guide underviserne, så de kunne støtte og styrke resultatet af PST-leveringen, i modsætning til at de ubevidst eller modvilligt arbejdede imod god anvendelse af teknikkerne. Blandt andet blev der i undervisningen anvendt metoder som formel vidensdeling, uformelle interviews, direkte observation, kollektive diskussioner, selvanalyse og livshistorier.

» Jeg er blevet mere opmærksom på det, som er vigtigt for mig, i mit spil. «

Undervisningen fandt sted i både fællestimer og i individuelle timer. I de første fællestimer gennemgik vi den teoretiske del af PST-programmet. Her fik de studerende som opgave at reflektere over deres egen situation og diskutere forskellige oplevelser, behov for og erfaring med de syv PST-teknikker. I de følgende fællestimer øvede de studerende sig i at anvende teknikkerne, bl.a. ved at spille for hinanden. Dels med tanke på at gøre brug af selvvalgte fokusområder på baggrund af refleksioner fra den teoretiske undervisning, og dels med tanke på at øve feedback-situationen både mellem de studerende og mellem underviser og den studerende. Underviserne fra de studerendes hovedfag deltog stort set i alle fællestimer og var værdifuld sparring for både den studerende, underviseren og i selve undervisningssituationen med input og spørgsmål i forhold til behov for såvel som erfaring med performancefærdigheder. Nogle studerende fik mulighed for individuel PST-træning, afgrænset af projektets ressourcer samt de studerendes og underviserens egne ønsker. For de studerende, som havde mulighed for individuel PST-træning, handlede det primært om forbindelsen mellem de syv PST-teknikker i den daglige øvning og eksamens-/koncert-/auditionsituationen. De individuelle timer gav mulighed for at afprøve teknikker tilpasset den enkelte studerende, og det var her nemmere for den studerende at diskutere hendes eller hans egen situation. Den studerendes hovedfagsunderviser deltog lejlighedsvis i den individuelle time,

afhængig af underviserens tidsmæssige ressourcer, hvilket dannede rammen for en anderledes intim læringsituation for både den studerende og underviseren, idet musikken i højere grad blev diskuteret gennem den studerendes performancefærdigheder.

Idrætspsykologiske arbejdsmetoder

Både psykologisk færdighedstræning og håndtering af udfordringer i forbindelse med præstationer er relevante for kunstneren, der skal præstere foran et publikum.¹ På en tilsvarende måde som sportsudøveren kan den udøvende kunstner opleve både fysiske og psykiske problemer i forbindelse med præstationen, herunder blandt andet belastningsskader (overtræning/-øvning) og præstationsangst, og de begreber, teknikker og færdigheder, der gælder ved sportspræstationer, kan relativt problemfrit overføres til vores forståelse af og arbejde med udøvende kunstnere.²

I sporten anvendes PST-teknikkerne typisk i individuelt designede kombinationer, der tager afsæt i den enkelte udøvers profil og den aktuelle sportsgren. Man skelner i den forbindelse mellem PST-evner og PST-teknikker, hvor evnerne er de psykologiske kvaliteter, der skal udvikles, mens teknikkerne repræsenterer de værktøjer, der skal bidrage til at forbedre PST-evnerne. Man arbejder sædvanligvis med PST i et forløb, der udfolder sig over tre faser:

- En uddannende fase, hvor der undervises i teknikkerne, og teknikkerne øves.
- En tilegnelsesfase, hvor man fokuserer på strategier og teknikker, der kan anvendes til at opbygge de forskellige psykologiske evner.

- En anvendelsesfase, hvor evnerne bringes i anvendelse i reelle præsentationssituationer.

Undervisningsforløbet på DKDM var bygget op som beskrevet ovenfor og tog afsæt i anvendelsen af syv PST-teknikker:

afslapning, visualisering, målsætning, mental forberedelse, koncentration, selvtillid og evaluering.

Teknikkerne blev præsenteret for de studerende med udgangspunkt i bl.a. Team Danmarks sportspsykologiske model. Modellen blev anvendt til at belyse nødvendigheden af at skabe forståelse for hele præstationsmiljøet og de mange facetter, der påvirker præstationer. Mange performere kigger isoleret på sceneprestationen, hvilket er utilstrækkeligt, hvis man ønsker at skabe grundlæggende forbedringer i sin præstation såvel som i sit virke generelt.

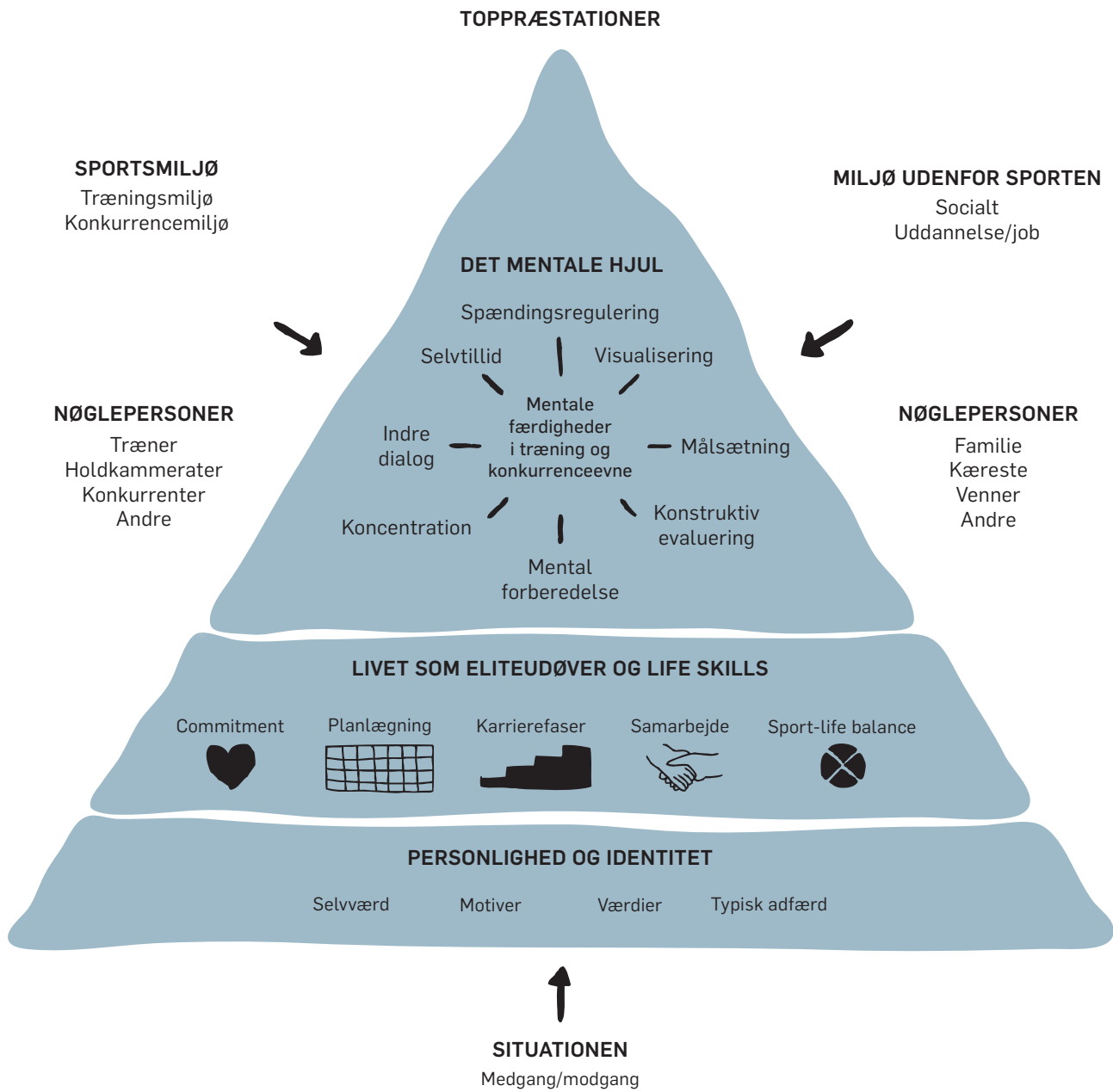
» Man føler at man får noget fra hånden. «

Det syv anvendte PST-teknikker

De tre første teknikker – afslapning, visualisering og målsætning – er grundpillerne i PST. Herfra udvikles de følgende tre teknikker – koncentration, selvtillid og evaluering – mens mental forberedelse sætter rammen i forhold til den samlede handling.

Afslapning

Afslapning eller spændingsregulering er tæt forbundet med koncentration og hermed målsætning og visualisering, og



med at opnå den optimale tilstand forbundet med den bedste performance.

Visualisering

Visualisering eller sanseforestilling er naturligt for de fleste, men udbyttet er meget varierende, for nogen i den grad, at de opgiver at arbejde med færdigheden. En god evne til at slappe af og at sørge for at manuskriptet (den tekst, der beskriver visualiseringen) giver mening, er én af de vigtigste forudsætninger for fortsat udbytte af visualisering.

Målsætning

Målsætning – et udtryk for en tilstand du ønsker at opnå, en tilstand du brænder for – er første skridt mod drømmen. Målsætning er den færdighed, der kan aktivere indsatsen på alle områder. En faldgrube i arbejdet med målsætninger er nogle gange, at man glemmer at være i kontakt med drømmen, og omvendt opleves det også for nogle, at de forfølger en drøm, men ikke kommer nogen vegne pga. ineffektivt målsætningsarbejde.

Mental forberedelse

Mental forberedelse kan opfattes som paraplyen for de syv teknikker under PST-træningen. Når man mentalt forbereder sig til en præstation – øvelse eller audition – sætter man sig et mål og visualiserer vejen frem mod målet. Man mærker efter i kroppen – hvilken tilstand er man i nu og hvilken tilstand ønsker man at opnå -, man koncentrerer sig om den aktuelle handling her-og-nu, og man evaluerer handlingen efterfølgende med henblik på at prioritere specifikke områder, som man ønsker at forbedre, og man opsamler de gode oplevelser, med henblik på at styrke selvtilliden.

» Gennem samtalerne blev der zoomet ind på mine målsætninger og drømme – hvordan man kommer et skridt tættere på, og hvad der fungerer eller ikke fungerer optimalt. Dernæst er det også godt at have én at sparre med, fordi man ofte går alene rundt med sine tanker og ambitioner. «

Koncentration

Koncentration – fokus på det som er relevant her-og-nu, og nok så vigtigt: evnen til at genvinde fokus efter "fejl". En velformuleret målsætning er en god start for et optimalt fokus og koncentration, og kan efterfølgende medvirke til at gøre evalueringen mere udbytterigt.

Selvtillid

Selvtillid er forbundet med evnen til at tage sig tid til at fokusere på det, som man kan, og få en oplevelse af at man når sit mål. Selvtillid er den vigtigste komponent i forhold til spændingsregulering og den optimale præstation.

Evaluering

Evalueringen er første skridt forud for målsætningsarbejdet. En evaluering, der samler op på de prioriterede indsatsområder med henblik på forbedringer, og som samler fokus på positive oplevelser, er fundamentet til arbejdet med selvtilliden.

Evaluering og effektmåling

Det langsigtede mål for det samlede projekt har været at øge vidensniveauet ved DKDM, samt at den nye viden forbliver i huset, således at der opnås en varig effekt og anvendelse af den nye viden. Som et supplement til dette har det også

været et mål for projektet at udvikle nye undervisningsmetoder og -former.

I den forbindelse blev der foretaget en undersøgelse af effekterne ved de undervisningsforløb, der blev gennemført med fokus på udviklingen af de studerendes mentale styrke. Evalueringen og effektmålingen af forløbet, der tog afsæt i brugen af PST-teknikker, havde et dobbelt fokus. For det første at se på effekten af undervisningen, berammet af målinger på før-og-efter undervisningsforløbet, hvor de studerendes blev spurgt om deres viden om, vurderingen af vigtigheden samt brugen af PST-teknikker. For det andet havde evalueringen som formål at guide underviserne så de kunne støtte og styrke resultatet af PST-leveringen fremadrettet, for at modvirke, at de ubevidst eller utilsigtet kom til at arbejde imod anvendelsen af PST-teknikker.

Data fra undersøgelsen viser som forventet, at vidensniveauet er steget markant inden for alle de syv PST-teknikker, der blev præsenteret gennem mentaltræningsprogrammet. Hvis vi betragter de to forskellige pædagogiske tilgange – dvs. instrumentklasser med et stort antal timer og mulighed for individuelle sessioner overfor forløbet med de førsteårsstuderende, der modtog tre fællessessioner af i alt syv timer – viste begge metoder signifikant stigning i viden hos de studerende. Selvom det samme materiale blev dækket på begge forløb, var sessionerne med instrumentklasser ofte mere personlige, i den forstand at mere individuelle forhold

» Det var meget konkret og alle kunne bruge det. «



» Jeg blev bedre til at flytte musikken fra hjernen til kroppen. «

blev drøftet. Dette kan skyldes øget bevidsthed om personlige behov hos de ældre studerende i forhold til en førsteårsstuderende, som måske ikke ønsker at give udtryk for usikkerhed og/eller svaghed.

Den gennemsnitlige startviden hos de studerende i instrumentklasserne var over den viden, som de førsteårsstuderende havde, hvilket også var forventeligt. Dels på grund af alder og erfaring, og dels gennem erfaring med høje krav fra flere eksamener, koncerter og auditions. På trods af denne fordel (erfaring) hos de ældre studerende, var der stadig plads til betydelig udvikling i viden. Det støtter den opfattelse, at DKDM-pensum kan gøre god brug af den viden, der er blevet udviklet det sidste årti om, hvordan man kan forbedre læring og præstationen. Undersøgelsen viser samtidig også, at førsteårsstuderende især tog emnerne visualisering, målsætning og selvtillid til sig.

De studerendes vurdering af vigtigheden af de syv PST-teknikker er høj i både før- og efterspørgsmålene for den samlede gruppe. Alligevel er vigtigheden steget statistisk signifikant mellem før- og efterspørgsmålene for alle PST-teknikker med undtagelse af vigtigheden i forhold til målsætning. Dette var forventeligt, da det at gå målrettet efter en drøm er en forudsætning for blot at blive accepteret på DKDM. Derfor er det heller ikke overraskende, at det at sætte mål ikke afviger statistisk væsentligt før og efter testen hos hverken de ældre eller de yngre studerende.

Når vi ser på før-spørgsmålet i vigtigheden af spændingsregulering, er der iøjnefaldende stor forskel mellem instrumentklasserne og førsteårsstuderende. De ældre studerende oplever spændingsregulering meget vigtig, mens førsteårsstuderende vurderer det som moderat vigtigt. Desuden er det interessant, at førsteårsstuderende scorer højere end de ældre instrumentstuderende i efter-spørgsmålene for mental forberedelse.

Brugen af alle syv PST-teknikker steg betydeligt i den samlede gruppe efter gennemførelse af undervisningsforløbet. Både instrumentklasserne og førsteårsstuderende viste markant stigning i brugen af alle syv PST-teknikker.

De studerendes evaluering

En del af evalueringen af undervisningsforløbet blev foretaget via et spørgeskema, som de studerende udfyldte. Skemaet bestod af tre spørgsmål for hver af de syv teknikker med fokus på henholdsvis viden, vigtighed og anvendelse af PST-træningen. Hver teknik havde to til fire situationer, der skulle gøres rede for. Desuden blev der indsamlet kvalitativ data, dels i form af spørgeskemaer med åbne spørgsmål og dels gennem et interview ved afslutning af udvalgte forløb. Sidst, men ikke mindst, har DKDM udsendt spørgeskemaer til alle deltagende studerende.

Her følger en opsummering af de studerendes evaluering af hver af de syv PST-teknikker. Der er indsamlet svar fra alt 28 studerende, der har besvaret både

» Jeg bruger det jeg har lært, og føler mine ord har vægt. «

» Hjælper på stress. «

før- og efterspørgsmål - henholdsvis 16 solist/master class-studerende og 12 førsteårsstuderende.

Afslapning

Instrumentklasserne vurderer som udgangspunkt vigtigheden af færdigheder med spændingsregulering højere end de yngre studerende. Det hænger naturligt sammen med, at de har flere erfaringer med eksamener, koncerter og auditions. Således er instrumentklassernes brug af spændingsregulering efter undervisningsforløbet interessant højere end de førsteårsstuderendes. Måske er dette et udtryk for, at et oplevet behov hos de studerende skaber det bedste afsæt for at aktivere og anvende ny viden.

Visualisering

Viden om, vigtighed og brug af visualisering blev vurderet i forhold til mål for øvning, teknisk øvning og håndtering af stress. De studerende i instrumentklasserne viste stigning i viden om og brug af visualisering på tværs af alle tre situationer samt stigning i vigtighed af visualisering relateret til teknisk øvning. Men mens de førsteårsstuderende matchede de studerende i instrumentklasserne angående vigtigheden i alle tre situationer, steg de førsteårsstuderende i efter-score i både viden om og brug af visualisering i alle tre situationer. Derfor kan det konstateres, at førsteårsstuderende ikke blot har erhvervet ny viden, men også har formået at omsætte viden til handling.

Målsætning

Viden om, vigtighed og brug af målsætning blev vurderet i forhold til

henholdsvis øve- og auditionssituationen. Vigtigheden af målsætningsfærdigheder var høj for begge grupper i både før- og efterspørgsmålene, selvom førsteårsstuderende scorede lidt lavere i forbindelse med vigtigheden af målsætning for øvning. Årsagen til den høje score hænger naturligt sammen med forudsætningen for at komme ind på DKDM.

Mental forberedelse

Viden om, vigtighed og brug af mental forberedelse blev tilsvarende vurderet i forhold til henholdsvis øve- og auditionssituationen. Instrumentklassernes efter-vurdering af vigtigheden af mental forberedelse til audition er den eneste ikke-signifikante post-score, primært fordi præ-scoren var høj. Ellers er det interessant, at viden om mental forberedelse for begge grupper, i forbindelse med især øve-situationen, er relativ lav inden undervisningsforløbet. Med en øgning af vidensniveauet bliver det iøjefaldende, at brugen af mental forberedelse til øvning øges betydeligt. Viden om mental forberedelse til audition øges også for begge grupper, og til trods for års erfaringer med audition og koncerter hos instrumentklasserne øges mental forberedelse i denne situation stadig signifikant.

Koncentration

Viden om, vigtighed og brug af koncentration blev vurderet i forhold til henholdsvis sammen med underviser, på eget initiativ, under øvning og ved auditions. Vigtigheden af koncentration er nærmest en forudsætning for succes på DKDM. Derfor overrasker det heller ikke, at begge grupper scorer

» Det er nye stier, vi betræder.
Giv os tid. «

» Konservatorierne bruger mange midler på at få de studerende til at være bedst muligt forberedt til et liv som musiker. Det er derfor utrolig vigtigt, at de lykkes med de kompetencer, som de har opbygget igennem studieårene. Mental træning og styrke er en væsentlig del af at kunne lykkes, og det kan gøre en stor forskel for mange at de får dette med sig som en naturlig del af undervisningen. «

høje både præ- og post-score i alle fire situationer.

Instrumentklassernes præ-viden om koncentration sammen med underviser er relativ lav og øges som et resultat af undervisningsforløbet. Tilsvarende øges førsteårsstuderendes før-viden om koncentration. Dette er grundlaget for øget brug af at arbejde med koncentration sammen med underviser, især hos instrumentklasserne. Den markante udvikling hos instrumentklasserne kan skyldes, at de studerende sammen med underviseren har modtaget input og haft mulighed for at diskutere forskellige nøgleingredienser på et personligt plan.

At de studerende i instrumentklasserne generelt også har lært at tage eget ansvar for koncentrationen kan aflæses i øget viden om koncentration på eget initiativ og øget brug af koncentration på eget initiativ. Det samme kan til dels også siges om førsteårsstuderende, idet der også her ses øget viden og øget brug. I forbindelse med koncentrationen i den specielle auditionssituation er det primært at genvinde

fokus, som nok afspejles i den øget viden om og brug af koncentration.

Selvtillid

Viden om, vigtighed og brug af selvtillid blev vurderet i forhold til henholdsvis sammen med underviser, på eget initiativ, under øvning, og ved auditions. Vigtigheden af selvtillid anerkendes af begge grupper på tværs af alle fire situationer både før og efter undervisningsforløbet.

Førsteårsstuderendes viden om og brug af selvtillid på tværs af de fire situationer er relativt lav. Derfor er det også interessant, at både viden om og brug af selvtillid øges signifikant. Hos instrumentklasserne er svinget mindre udtalt, men stadig betydeligt. Det mest interessante resultat er selvtillid sammen med underviser, hvor begge grupper lader til at være bedre klædt på til sammen med underviser at udvikle deres selvtillid. Viden om hvordan man tager ansvaret for udviklingen af selvtillid (eget initiativ), er tilsvarende fremtrædende hos begge grupper, dog med største positive ændring i brug af selvtillid på eget initiativ hos førsteårsstuderende.

Evaluering

Viden om, vigtighed og brug af evaluering blev vurderet i forhold til situationer henholdsvis sammen med underviser, på eget initiativ, under øvning, og ved auditions. Set i lyset af den anerkendte vigtighed for begge grupper på tværs af alle fire situationer både før og efter forløbet, samt at baggrunden er en relativ beskedent før-viden om evaluering for begge grupper, er det interessant, at efter-viden om evaluering øges for begge grupper, og derved skaber fundamentet for en større anvendelse af evaluering under uddannelsen.

» Giver én god samvittighed. «

Fremadrettet brug af det mentale træningsprogram

Den dokumenterede effekt af det mentale træningsprogram, der træder frem i de studerendes evalueringer af forløbene, jf. øget viden, oplevet vigtighed og specielt øget brug af PST-teknikkerne, giver næring til en drøm om at udvide mental styrke-programmet, så alle undervisere og studerende, der aktivt ønsker at inkludere en af de mest afgørende dimensioner af præstationen i deres uddannelser, har adgang til undervisning i mentale performancefærdigheder.

Realistisk set (først og fremmest betinget af økonomiske ressourcer), vil målet først og fremmest være at fortsætte med at fokusere på at øge vidensniveauet, skabe forståelse for og synliggøre vigtigheden af samt inspirere til øget anvendelsen af de mentale performancefærdigheder hos primært undervisere og herefter de studerende - men helst i samspil. Selvom et koncentreret fokus på de enkelte konkrete færdigheder vil afstedkomme en udvikling, er det forståelsen for, hvordan man arbejder med teknikkerne i et holistisk perspektiv, som giver det største og mest vedvarende udbytte.

Undervisernes udbytte af forløbet (især sammen med de studerende) understreger vigtigheden af at fortsætte med at inddrage og prioritere undervisernes deltagelse i strukturerede korte forløb. Som når underviseren arbejder med at bryde den studerendes dårlige vaner og tilføre nye gode vaner, således vil det

efter de korte strukturerede forløb være hensigtsmæssigt, at underviseren stadig har nem adgang til en PST-konsulent, for at fastholde og videreudvikle de gode vaner i forhold til øget indsats indenfor de mentale performancefærdigheder.



OM UNDERVISEREN

JØRN RAVNHOLT er M.Sc. (Master of Science) i Performance Psychology. Han var tilknyttet Danmarks Idræts-Forbunds olympiske stab fra 1992-2002 og arbejder i dag som underviser, foredragsholder, præstations- og sportsp psykologisk konsulent for Team Danmark, Institut for Idræt - Syddansk Universitet, Det Kongelige Teater (ballet, opera, kapel og balletskolen), Den Danske Scenekunstscole, Musikkonservatorierne i København, Odense og Århus i forbindelse med udviklingsprocesser og samtaler for enkeltpersoner og grupper, børn og unge, trænere, ledere og forældre.

NOTER

1. Udøvende kunstnere har vist sig at reagere godt på teknikker med fokus på præstationsforbedring. Se Hamilton, L.H. (1997). The person behind the mask: A guide to performing arts psychology. Greenwich, CT: Ablex.

2. Clark, D.B. (1989). Performance-related medical and psychological disorders in instrumental musicians. *Annals of Behavioral Medicine*, 11, 28-34.

LITTERATUR

Heil, J., Sagal, M., & Nideffer, R. (1997).

The business of sport psychology consulting. *Journal of Applied Sport Psychology*, 9 (Suppl.), S109.

Hamilton, L.H. (1997). The person behind the

mask: A guide to performing arts psychology. Greenwich, CT: Ablex.

Clark, D.B. (1989). Performance-related medical and psychological disorders in instrumental musicians. *Annals of Behavioral Medicine*, 11, 28-34.

EFTERORD

FORANKRING AF PERFORMANCEPSYKOLOGI I UNDERVISNINGEN PÅ DKDM

Baseret på erfaringerne fra projektet 'Mental Styrke' har vi på DKDM vurderet, at det er vigtigt at medtænke det mentale aspekt i en konservatorieuddannelse. Derfor vil konservatoriet fremadrettet sigte efter at forankre performancepsykologi i skolens undervisningsudbud.

Af Søren Rastogi, uddannelsesleder og adjunkt i klaver på Det Kgl. Danske Musikkonservatorium. Uddannet pianist ved Det Kgl. Danske Musikkonservatorium og Hochschule der Künste, Berlin

Tidligt i udviklingen af undervisningen i mentalt styrke på DKDM blev det tydeligt, at det ikke var nok at fokusere på den musikalske præstation som et enkeltstående fænomen. Den daglige beskæftigelse med instrumentet og et bevidst forhold til den forandringsproces, som øvning er, er meget væsentlige forhold for at opnå et godt resultat. Sagt på en anden måde: De tankemønstre,

som bliver fastlagt til hverdag, skaber den mentalt stærke præstation. I tilrettelæggelsen af undervisningsforløbet pegede pilen derfor meget hurtigt på de studerendes egen øvning samt på det, som opfattes som det mest centrale i deres studium, nemlig hovedfagsundervisningen og fællestimerne med deres hovedfagslærer(-e). Til disse aktiviteter er motivationen i top, og det er her, at grundlaget for de studerendes præstation kontinuerligt sættes i fokus. At integrere undervisningen omkring mental styrke i den eksisterende undervisning forøgede også muligheden for at sikre en blivende effekt i læringsmiljøerne og dermed skabe et reelt forankret potentiale for optimering af de studerendes kompetencer.

I løbet af projektet er en række forskellige undervisningsformer og interventioner i den daglige undervisning blevet afprøvet: Både på et individuelt niveau med coaching af den studerende samt ved de eksterne underviseres medvirken

i hovedfagstimer og i efterfølgende samtaler med både hovedfagslærer og studerende. Men også gruppeundervisning til fællestimer og undervisning af mindre hold på tværs af årgangene er blevet afprøvet. Og slutteligt har de eksterne undervisere overværet og evalueret koncertpræstationer i fællestimer samt til offentlige koncerter på DKDM.

Positive evalueringer

Der er sideløbende med projektet lavet flere evalueringer med de involverede undervisere og studerende. Evalueringerne er blevet gennemført i form af spørgeskemaer, hvor tilbagemeldingerne både har været vurderinger af konkrete spørgsmål ('Er stoffet formidlet hensigtsmæssigt', 'Hvad har udbyttet været,' osv.) samt mulighed for at komme med mere personlige kommentarer.

Samlet set har evalueringerne været over al forventning, og mange studerende har berettet om konkrete forbedringer af deres præstationer og en oplevelse



af at få øget udbytte af deres hovedfagsundervisning og øvning generelt. Det fremgik tydeligt, at de studerende fandt det meget meningsfuldt, at den nye viden om de mentale aspekter blev sat i spil i forhold til deres hovedfagsundervisning. Indholdet af den nye undervisning blev i høj grad oplevet som relevant, og der var udtalte ønsker om at fortsætte med denne form for undervisning.

De positive evalueringer tyder derfor også på, at dette tredje vidensområde mellem de rent motoriske færdigheder og den studerendes kunstneriske identitet er væsentligt for de studerendes muligheder for at klare sig godt i deres arbejdsliv.

Performancepsykologi på DKDM

Fremadrettet vil vi på DKDM gå bort fra at anvende begrebet 'mental styrke' og taler nu i stedet om performancepsykologi. Performancepsykologien er et internationalt anerkendt forskningsområde, der spænder meget bredt. Derfor kan en studerende, der modtager undervisningen inden for dette område, blive mødt med både fysiske teknikker såvel som mentale øvelser, eller en regulær tilegnelse af teoretisk viden.

Ikke mange konservatorier har eksplicit undervisning i de mentale aspekter ved eliteudøvelse af klassisk musik. Emnet er sågar til en vis grad stadig herhjemme og i udlandet tabubelagt, fx hvis man har problemer med nervøsitet, eller hvis man oplever uhensigtsmæssige arbejdsvaner. Dette fremgår også af tilbagemeldinger fra de studerende, og evalueringerne fra projektet viser meget klart, at en større åbenhed i læringsmiljøerne over for disse aspekter støtter og optimerer de studerendes udvikling.

Personlig coaching og individuelle forløb har en markant positiv effekt på de studerende, og evalueringerne fra projektet tyder på, at potentialet i denne type undervisning er meget stort. I første omgang vil vi dog på DKDM af ressourcemæssige hensyn arbejde på at udvikle denne undervisning på holdniveau. Både fra lærere og studerende har der været et stort ønske om at få viden om de mentale processer så tidligt som muligt i uddannelsen, så derfor vil der i studieåret 2016/17 starte obligatoriske forløb i performancepsykologi for alle BA1'ere. Der vil i første omgang være seks undervisningsgange på mindre hold, hvor der er mulighed for både gruppeundervisning og interaktion mellem de studerende.

Undervisning på tværs af en årgang er én ting, men der er også meget positive tilbagemeldinger af initiativer på langs af uddannelserne indenfor en enkelt faggruppe med deltagelse af mange studerende og en eller flere undervisere, som spiller det samme instrument. Der er også et stort ønske fra deltagende studerende om mere individuel coaching. Der er ingen tvivl om, at det ville være en stor gevinst for konservatorieuddannelserne at kunne tilbyde så mange forskellige typer af tiltag som muligt, således at man kan udvikle de studerende og læringsmiljøerne optimalt.