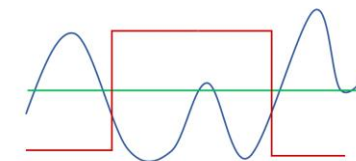


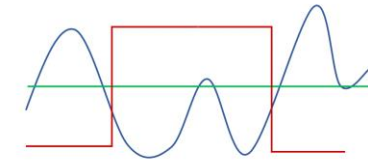
## Selvevaluering af de 3 præstationsmønstre©



Sæt kryds ud for den beskrivelse i hver række, der passer bedst på dig. Du må højst sætte to krydser pr. række.

Tæl krydser sammen pr. kolonne for side 1 og 2.

1. Jeg præsterer bedst, når jeg er under pres.		1. Jeg præsterer bedst, når jeg har jævnt meget at gøre hele tiden.		1. Jeg præsterer bedst, når jeg har flere sammenhængende timer uden forstyrrelser, så jeg kan komme i flow.	
2. Når en opgave ikke haster eller har en deadline, har jeg svært ved at få den gjort.		2. Når jeg har stille perioder med færre opgaver, kan jeg blive rastløs og selv opsøge opgaverne.		2. Når jeg har stille perioder, går jeg nærmest i hi og laver ingenting, mens jeg ser frem til at være optændt og energisk igen.	
3. Mit arbejdspress er typisk styret af tidsfrister og/eller konkurrence.		3. Jeg planlægger helst mine arbejdsopgaver, så jeg kan fordele arbejdspresset jævnt over ugen og dagen.		3. Hvis jeg kan se et højere formål med tingene, føler jeg ikke, at der er grænser for, hvor meget jeg kan udrette.	
4. Når jeg har leveret en toppræstation, har jeg brug for at slappe af og restituere.		4. Jeg holder oftest samme tempo både på jobbet og i min fritid.		4. Jeg kan være ekstremt tændt og effektiv på jobbet, men når jeg får fri, har jeg sjældent mere energi tilbage.	
5. Jeg prioriterer at få gjort det, der haster mest.		5. Jeg skriver to-do-lister og føler mig effektiv, når jeg har nået alle dagens punkter.		5. Hvis opgaven tænder mig, arbejder jeg intenst indtil den er løst. Hvis ikke, har jeg svært ved at tage mig sammen til at løse den og arbejder langsomt.	
6. Jeg arbejder ofte bedst og mest koncentreret tæt på en tidsfrist.		6. Jeg trives bedst i en hverdag med faste rammer, f.eks. ved at møde samme tid hver dag.		6. Jeg har klart bestemte tider af døgnet, hvor jeg arbejder mest effektivt og er inspireret - resten af tiden kan jeg næsten virke doven.	
Krydser i alt					



Overførte antal krydser fra side 1				
7. Jeg bliver inspireret, når jeg er under pres.		7. Inspirationen kommer af sig selv, når først jeg er i gang med arbejdet.		7. Jeg arbejder bedst, når jeg er inspireret eller i den rette stemning fra starten.
8. Når jeg har sat mig et mål og en tidsfrist, så når jeg det.		8. Jeg er god til at disponere over min tid, og derfor er jeg sjældent i tidsnød.		8. Når jeg er opslugt af et projekt eller en opgave, glemmer jeg tid og sted.
9. Konkurrenceelementet kan motivere mig til at præstere mit absolut bedste.		9. Jeg fokuserer på at levere en præstation, jeg selv kan stå inde for.		9. I mit arbejde oplever jeg perioder eller øjeblikke med flow, hvor jeg er tændt, og alt går op i en højere enhed, så resultatet bliver sublimt.
10. Når jeg er tæt på tidsfristen eller under pres, irriterer det mig voldsomt, hvis der sker fejl.		10. Jeg bliver irriteret og mister nemt overblikket, hvis jeg føler mig presset eller får flere hasteopgaver samtidig.		10. Jeg kan ikke holde ud at blive forstyrret, når jeg er koncentreret og i flow, fordi mit humør og min inspiration er så altafgørende.
11. Det giver mig et kick at nå i mål og skabe resultater.		11. Det gør mig glad, når min indsats - og de mange små ting jeg gør - bliver set og anerkendt.		11. Når jeg har oplevet at være i flow, bliver smerten og sliddet glemt som ved et trylleslag - jeg lever og arbejder for oplevelsen af flow.
Krydser i alt <b>Det svingende præstationsmønster</b>		Krydser i alt <b>Det stabile præstationsmønster</b>		Krydser i alt <b>Det springvise præstationsmønster</b>

Skriver den vandrette række frem til det antal point, der passer med summen for hvert præstationsmønster.

Point i alt	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Det svingende præstationsmønster											
Det stabile præstationsmønster											
Det springvise præstationsmønster											