

Selvevaluering af de 3 præstationsmønstre ©

Sæt 1-tal ud for den beskrivelse, der passer bedst på dig. Du må højst sætte to 1-taller pr. række. Tæl point 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 jeg ikke har opgaver, der haster, får jeg ikke rigtigt lavet noget | | 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 konkurrencer | | 3. Jeg planlægger altid mine arbejdsopgaver, så jeg kan fordele arbejdspresset jævnt over ugen og dagen | | 3. Hvis jeg kan se et højere formål med tingene, er der ingen grænser for, men meget jeg kan udrette | |
| 4. Når jeg har leveret en top-præstation, har jeg brug for at slappe af | | 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, er der ikke 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 opgaven tænder mig, 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. 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 | |
| Points i alt | | | | | |

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| Overførte points | | | | |
| 7. Jeg bliver inspireret, når jeg er under pres | | 7. Jeg bliver inspireret, når jeg er i gang med arbejdet | | 7. Jeg arbejde bedst, når jeg er inspireret og/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. Det kan irritere mig og gøre mig kort for hovedet, hvis jeg føler mig presset eller får for mange hasteopgaver på en gang | | 10. Jeg kan ikke holde ud at blive forstyrret, når jeg er i flow, fordi mit humør og inspirationen er så altafgørende, og jeg skal være 100% fokuseret for at præstere optimalt |
| 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 |
| Points i alt | | | | |
| Det svingende præstationsmønster | | Det stabile præstationsmønster | | Det springvise præstationsmønster |

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 | | | | | | | | | | | |