

Selv-evaluering 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, helst kun et. 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 i mit eget tempo og min egen arbejdsrytme	
2. Når jeg skal præstere, kan jeg godt gå rundt om opgaven nogen tid - jeg varmer op og forbereder mig		2. Når jeg har stille perioder med færre opgaver, kan jeg blive rastløs og 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		3. Jeg planlægger altid mine arbejdsopgaver, så jeg kan fordele arbejdspresset jævnt over ugen og dagen		3. Når jeg er opslugt af et projekt eller en opgave, glemmer jeg tid og sted	
4. Når jeg har leveret en toppræstation, har jeg brug for at slappe af		4. Jeg holder oftest samme tempo både på arbejde og i min fritid		4. Jeg kan have ekstremt travlt på arbejde, uden at det stresser mig, men når jeg kommer hjem, går jeg ud som et lys	
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		6. Jeg har klart bestemte tider af døgnet, hvor jeg arbejder mest effektivt og er inspireret - resten af tiden kan jeg næsten virke doven eller kun løse mere praktiske opgaver	
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 kan kun arbejde, når jeg er inspireret og/eller i den rette stemning
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 bliver jeg meget sjældent stresset		8. Hvis jeg kan se et højere formål med tingene, er der ingen grænser for, hvor meget jeg kan udrette
9. Konkurrenceelementet kan motivere mig til at præstere mit 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 ærgrer mig virkelig, hvis andre er skyld i, at jeg eller vi ikke kan holde det lovede		10. Jeg kan ikke holde ud at blive forstyrret, når jeg er i flow - mit humør og inspirationen er 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											