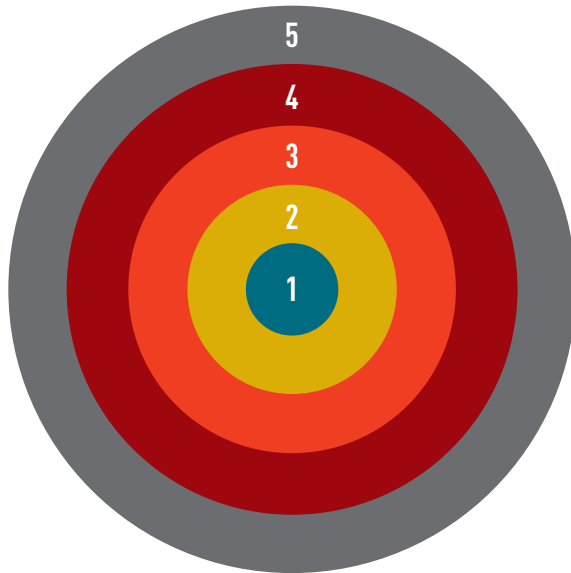


KONCENTRATIONS CIRKLEN



1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:

Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier

2. KONKRETE FORSTYRRELSER:

Publikum, larm, andre personer, tv-kamera

3. VURDERING AF PRÆSTATION:

Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)

4. VIND/TAB:

Resultat og placering samt konsekvenser: fx anerkendelse, kritik, omtale, økonomi

5. TING UDEN FOR PRÆSTATIONSKONTEKSTEN:

Andre forpligtelser, kæreste, familie, venner, overvejelser om det overhovedet giver mening at jage denne præstation.

Ikke-dømmende/
nærværende

Dømmende/
evaluerende/
vurderende

Fortid og fremtid