

	Meget sjældent, eller det passer slet ikke på mig	Passer sjældent på mig	Passer nogle gange på mig	Passer ofte på mig	Meget ofte, eller det passer fuldstændigt på mig
1. Jeg udskyder beslutninger, til det er for sent.	1	2	3	4	5
2. Selv om jeg har truffet en beslutning, trækker det ud, før jeg følger den op med handling.	1	2	3	4	5
3. Jeg spilder meget tid på uvæsentlige ting, før jeg træffer en endelig beslutning.	1	2	3	4	5
4. Når jeg skal overholde en deadline, spilder jeg ofte tiden med andre ting.	1	2	3	4	5
5. Selv opgaver, der ikke er særligt krævende, kan det tage mig flere dage at gøre færdige.	1	2	3	4	5
6. Jeg kaster mig ofte over ting, som jeg havde tænkt mig at gøre færdig for flere dage siden.	1	2	3	4	5
7. Jeg siger altid: „Det kan jeg lave i morgen.“	1	2	3	4	5

	Meget sjældent, eller det passer slet ikke på mig	Passer sjældent på mig	Passer nogle gange på mig	Passer ofte på mig	Meget ofte, eller det passer fuldstændigt på mig
8. Jeg venter næsten altid med at tage hul på en opgave, jeg skal udføre.	1	2	3	4	5
9. Det føles, som om tiden ikke slår til.	1	2	3	4	5
10. Jeg får ikke tingene færdige til tiden.	1	2	3	4	5
11. Jeg er ikke god til at overholde aftalte tidsfrister.	1	2	3	4	5
12. At udsætte ting til sidste øjeblik har tidligere kostet mig dyrt.	1	2	3	4	5

Samlet antal point:

- 10-19 = Du har ingen problemer med at gøre ting færdige til tiden.
- 20-29 = Du har små eller begrænsede problemer med prokrastinering.
- 30-39 = Du har moderate eller middelstore problemer med prokrastinering.
- 40-50 = Du har alvorlige problemer med prokrastinering.

	At blive ved med at udsætte	At gøre noget ved min udsættelsesadfærd
Fordele	<p><i>Eksempel:</i> I sidste ende er der altid en anden, der hjælper mig. Jeg kan leve på en mere nærværende måde. Nogle projekter på mit arbejde bliver alligevel skrottet i sidste øjeblik.</p>	<p><i>Eksempel:</i> Jeg får tid til at sikre mig, at jeg gør tingene rigtigt. Jeg får et bedre overblik over fremtiden. Jeg kan bedre strukturere min tid på arbejdet. Jeg bliver anset for at være pålidelig. Jeg slipper for at føle angst på grund af min adfærd.</p>
Ulemper	<p><i>Eksempel:</i> Jeg føler mig næsten altid meget stresset. Personer i mine omgivelser bliver irriterede på mig. Andre opfatter mig som doven. Jeg kan ikke nå at dobbelttjekke opgaver på arbejdet. Jeg lever ikke op til mit eget ambitionsniveau.</p>	<p><i>Eksempel:</i> Jeg bliver mindre spontan og sjov. Jeg bliver pålagt mere arbejde. Jeg bliver stresset over altid at skulle følge tempoet.</p>

	At blive ved med at udsætte	At gøre noget ved min udsættelsesadfærd
Fordele		
Ulemper		

Om et år ønsker jeg følgende beløb, hvis det skal være værd at vente på pengene:

.....
.....

Eksempel: Jeg skal have mindst 5.000 kroner, hvis jeg skal klare at vente et år.

Beskriv en opgave, som du jævnligt udsætter:

.....

.....

Eksempel: Jeg skal skrive mit cv færdigt, som jeg kan bruge i forbindelse med jobsøgning.

Forventning: Hvilken arbejdsindsats skal der til for at blive færdig? Oplever du, at du har de nødvendige færdigheder for at kunne udføre dit arbejde?

.....

.....

Eksempel: Det eneste, der egentlig kræves, er, at jeg samler alle mine ansættelsespapirer sammen og sætter mig ned og samler oplysningerne på min computer. Da jeg aldrig har skrevet et rigtigt cv før, har jeg svært ved at vurdere, hvad der er nødvendigt at have med, så det kan i princippet tage lige så lang tid, det skal være.

Værdi: Hvad er din interesse i at gøre opgaven færdig? Hvilken belønning får du ved at gennemføre din opgave?

.....

.....

Eksempel: Jeg skal skrive et cv, fordi det kræves, når man søger job eller går til ansættelsessamtale. På længere sigt vil det øge mine chancer for at få et job.

Impulsivitet: Hvad kan forhindre dig i at arbejde fokuseret på din opgave? Hvad distraherer dig ofte, når du arbejder?

.....
.....

Eksempel: Problemet er, at jeg har tænkt mig at skrive på min computer, men når jeg sidder ved computeren, ender det som regel med, at jeg surfer rundt og laver andre ting. Jeg bliver også let distraheret af alt muligt andet, som jeg egentlig skulle gøre i hjemmet, for eksempel ordne vasketøjet.

Tid: Hvor lang tid har du, inden din opgave skal være færdig? Kan du opdele dit arbejde i mindre og mere overkommelige dele?

.....
.....

Eksempel: Da der ikke er fastsat nogen konkret deadline, er det mig selv, der bestemmer, hvornår jeg skal begynde at arbejde, og hvornår jeg skal være færdig. Jeg vil tro, at jeg ville kunne tage det lidt ad gangen, men lige nu ser jeg bare én stor opgave, der ligger foran mig.

Jeg har lært følgende om udsættelsesadfærd:

.....

.....

Eksempel: At udsættelsesadfærd beror på fire faktorer: forventning, værdi, impulsivitet og tid. Det er et adfærdsmønster, som det er muligt at påvirke.

Jeg ved følgende om min egen udsættelsesadfærd:

.....

.....

Eksempel: Jeg venter alt for længe med at begynde at læse til eksamen, fordi målet med at blive færdig ligger langt ude i fremtiden, og fordi jeg ikke rigtigt ved, hvad jeg forventes at kunne.

En person, som jeg gerne vil diskutere udsættelsesadfærd med:

.....

.....

Eksempel: Min storebror Johan, som selv udsætter alt, hvad der har med hans uddannelse at gøre, og som derfor ville kunne bruge nogle gode råd om, hvordan han kan blive bedre til at komme i gang med sine opgaver.

Beskriv den opgave, du vil formulere som mål for dit arbejde:

.....

.....

Eksempel: Jeg vil gerne male dagligstuen, før den nye sofa, som jeg har bestilt, kommer. Det er om to uger.

Er de praktiske forudsætninger til stede, så du kan arbejde hen mod dit mål allerede i dag?

.....

.....

Eksempel: Jeg skal bestemme mig for, hvilken farve jeg gerne vil have, og anskaffe alt det, jeg skal bruge til at kunne male.

Vurderer du, at dit mål er realistisk ud fra din nuværende situation?

.....

.....

Eksempel: Ja, hvis jeg sørger for at købe alle materialerne i denne uge (delmål 1) og begynder at male i næste uge, så burde jeg kunne nå det i god tid. Men jeg har nok også brug for at få nogen til at hjælpe, fordi jeg ikke er så god til at male (delmål 2).

Undgåelsesmål	Tilnærmelsesmål
Holde op med at spise kød. Holde op med at betale regninger for sent. Ikke komme for sent hele tiden. Undgå slik som mellemmåltid. Holde op med at stresser så meget.	Spise vegetarisk mad tre gange om ugen. Betale regninger den 25. i hver måned. Komme fem minutter før aftalt tid. Spise frugt og nødder som mellemmåltid hver dag. Gå en tur i frokostpausen.

Beskriv den opgave, du vil formulere som mål for din gennemførelse:

.....

.....

Eksempel: Jeg skal holde op med at udsætte besvarelsen af mine mails.

Omformuler dit mål, så det kommer til at bestå af tilnærmelsesmål:

.....

.....

Eksempel: Jeg skal afsætte en halv time hver dag efter frokostpausen til at besvare mine mails.

Beskriv den opgave, du gerne vil gennemføre:

.....

.....

Eksempel: Jeg skal se at komme i gang med at rydde op i mit rodede og overfyldte kælderrum.

Specifikt – gør dit mål så specifikt som muligt, og husk at formulere det som en tilnærmelse:

.....

.....

Eksempel: Jeg skal gøre rent i og organisere mit kælderrum.

Målbart – beskriv, hvordan du kan vide, hvornår du har nået dit mål:

.....
.....

Eksempel: Når jeg kan komme ind og ud af kælderrummet uden at skulle flytte rundt på ting og sager først.

Accepteret:

___ Ja, jeg har accepteret min opgave og mener, at det er muligt at gennemføre den.

___ Nej, jeg tror egentlig ikke, at jeg kommer til at gennemføre min opgave. Hvad er det, der forhindrer det?

Realistisk:

___ Ja, jeg synes, det er en realistisk opgave for mig at gå i gang med.

___ Nej, ærligt talt sigter jeg nok for højt – kan det lade sig gøre at dele opgaven endnu mere op?

Tidsbestemt – beskriv den tidsramme, du har til at gennemføre din opgave i:

.....
.....

Eksempel: Søndag eftermiddag mellem klokken 14 og 16 skal jeg rydde op i mit kælderrum.

Beskriv det langsigtede mål, som du har tænkt dig at arbejde hen imod:

.....
.....

Eksempel: Mit langsigtede mål er at komme i gang med min selvangivelse senest den 25. april.

Delmål 1:

.....
.....

Eksempel på delmål: Samle alle papirer sammen, som jeg kan få brug for, for eksempel lønsedler, sortere mine papirer, så jeg får overblik over dem, kontrollere, om jeg har brug for flere blanketter, afstemme indtægter med lønsedler, underskrive selvangivelsen og indsende den til skattevæsenet.

Delmål 2:

.....
.....

Delmål 3:

.....

.....

Delmål 4:

.....

.....

Delmål 5:

.....

.....

Beskriv den opgave, du i øjeblikket udskyder:

.....
.....

Eksempel: At gøre rent på badeværelset.

Et minimum, der gør, at jeg kommer et skridt nærmere afslutningen af min opgave:

.....
.....

Eksempel: At finde rengøringsmidler frem fra skabet.

Min følelse efter at have udført minimumet:

.....
.....

Eksempel: Det føles okay, det er jo ikke særligt anstrengende at finde tingene frem.

Mine tanker omkring det at tage endnu et skridt mod målet:

.....
.....

Eksempel: Når jeg nu alligevel har fundet tingene frem, kan jeg lige så godt begynde at støvsuge på badeværelset.

1. Sæt dig godt til rette på en stol og luk øjnene, så du lettere kan se dit mål for dig.
2. Forestil dig dit mål så tydeligt som muligt. Brug nogle minutter på at visualisere, hvordan det ser ud, når du har opfyldt målet. Hvordan kan du vide, at du har nået dit mål, og hvilke følelser vækker det hos dig?
3. Forestil dig din nuværende situation så tydeligt som muligt. Brug nogle minutter på at visualisere, hvordan det ser ud netop nu. Hvor befinder du dig på vejen mod dit mål?
4. Sammenlign billedet af dit mål med billedet af, hvordan dit liv ser ud i øjeblikket. Brug nogle minutter på at visualisere forskellen mellem disse to alternativer.
5. Tag stilling til, hvor motiveret du føler dig til at tage et skridt mod dit mål. Afslut med at bruge nogle minutter på at identificere de konkrete skridt, som du er nødt til at tage for at begynde at arbejde hen imod dit mål.

Beskriv den opgave, du udsætter netop nu:

.....

.....

Eksempel: At begynde at læse køreprøvet teori før prøven om fire uger.

Beskriv det mål, du har formuleret for dig selv, som du skal arbejde hen imod:

.....
.....

Eksempel: Jeg skal læse køreprøvet teori en time om dagen i fire uger.

Hvornår, hvor og hvordan skal du begynde at handle for at nå dit mål?

.....
.....

Eksempel: Jeg skal sidde hjemme med køreprøvet teorien og læse mellem klokken 13 og 14 i morgen.

Vil du fortælle andre om dit mål?

Ja, jeg vil involvere mit sociale netværk på internettet nu.

Ja, jeg fortæller det med det samme til en person i min omgangskreds.

Nej, jeg holder det for mig selv indtil videre.

Ting, jeg kan belønne mig selv med, mens jeg arbejder på en opgave:

.....

.....

Eksempel: Holde en kaffepause, se en film, gå en tur, læse en bog, mødes med en ven, gå på restaurant.

Beskriv den opgave, du udskyder for tiden:

.....

.....

Eksempel: At læse for fuld kraft til den afsluttende eksamen om to uger.

Beskriv nogle af de aktiviteter, du godt kan lide at lave, og som du synes er givende:

.....

.....

Eksempel: At lytte til musik, være sammen med venner, holde kaffepause, gå i byen.

Kombinér den opgave, du udsætter, med en aktivitet som belønning:

.....

.....

Eksempel: Sidde på biblioteket hver dag og læse til eksamen sammen med Johan og Jessica.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
06.00-07.00							
07.00-08.00							
08.00-09.00							
09.00-10.00							
10.00-11.00							
11.00-12.00							
12.00-13.00							
13.00-14.00							
14.00-15.00							
15.00-16.00							
16.00-17.00							
17.00-18.00							

Øvelser og skemaer fra *Dansen på deadline* side 102

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
18.00-19.00							
19.00-20.00							
20.00-21.00							
21.00-22.00							
22.00-23.00							
23.00-00.00							
00.00-06.00							

Beskriv den opgave eller det projekt, du vælger at udsætte:

.....
.....

Eksempel: At begynde at spare op til min ferie næste sommer.

Beskriv et symbol, du kan bruge til at minde dig selv om dit mål:

.....
.....

Eksempel: Et billede fra New York, som jeg kan have liggende på mit skrivebord.

Hensigtsmæssige tidspunkter på arbejdsdagen, hvor jeg kan få noget at spise:

.....

.....

Eksempel: I kaffepausen kl. 10, til frokost og på et tidspunkt om eftermiddagen mellem kl. 14 og 15.

Uhensigtsmæssige måltider til optankning af energidepotet:

.....

.....

Eksempel: I kaffepauserne på arbejdet bliver man ofte budt på kage og andre søde ting, som jeg ved, gør mig træt og endnu mere sukkertrængende. Til frokost bør jeg også undgå alt for tunge retter, fordi de kan gøre mig døsig og træt.

Hensigtsmæssige tidspunkter til at gå i gang med krævende opgaver og aktiviteter:

.....

.....

Eksempel: Jeg opfatter mig selv som et A-menneske, så det bedste ville vel være at udføre mine mere krævende arbejdsopgaver om formiddagen, mellem kl. 9 og 12.

Hensigtsmæssige tidspunkter til at gå i gang med rutineprægede opgaver og aktiviteter:

.....

.....

Eksempel: Fra kl. 16 til 17 er jeg normalt mest træt på arbejdet. Der kan jeg sortere mine bilag, lave rejseafregninger og tjekke min mail. Jeg kan også indlægge træning her.

Hensigtsmæssige tidspunkter til at gå i gang med lystbetonede opgaver og aktiviteter:

.....

.....

Eksempel: Da jeg synes, at jeg arbejder bedst om formiddagen, bør jeg bruge de sene eftermiddage og aftener til det, jeg synes bedst om, for eksempel at være sammen med mine venner eller se en film.

Følgende kan jeg gøre i mine regelmæssige pauser:

.....

.....

Eksempel: Spise noget frugt, lave en kop kaffe, snakke med en kollega, gå en runde på kontoret.

Tidspunkter på min arbejdsdag, der er velegnede til pauser:

.....

.....

Eksempel: Om formiddagen arbejder jeg ofte alene med forskellige opgaver, hvilket betyder, at jeg kan strukturere mit arbejde meget frit og holde pauser, når det passer mig.

I denne situation kan jeg bruge et dedikeret arbejdssted:

.....

.....

Eksempel: At sidde ved mit skrivebord på kontoret og komme i gang med bogføringen i stedet for at gøre det hjemme.

På dette tidspunkt kan jeg bruge et dedikeret arbejdssted:

.....

.....

Eksempel: Hver fredag mellem kl. 10 og 12.

Beskriv det sted, hvor du skal gennemføre din opgave, og de distraktionsmomenter, du er omgivet af:

.....

.....

.....

.....

Eksempel: Jeg sidder i et åbent kontorlandskab. Jeg har en nysgerrig kollega, som ofte snakker med mig uden at spørge, om hun forstyrrer. Der er mange telefoner, der ringer omkring mig. Jeg sidder ved siden af en gang, hvor mange mennesker bevæger sig rundt. Jeg bliver konstant bombarderet med mails og påmindelser på computeren.

Vælg et bestemt distraktionsmoment ud, som du gerne vil gøre noget ved:

.....
.....

Eksempel: Min nysgerrige kollega.

Beskriv, hvordan du vil gøre noget ved dette distraktionsmoment:

.....
.....

Eksempel: Jeg vil sige til hende, at jeg ofte bliver afbrudt i mit arbejde, når hun snakker så uopfordret, men at det er helt i orden at tale sammen, hvis hun først spørger, om jeg har tid.

Vælg et bestemt tidspunkt for, hvornår du skal gøre noget ved dette distraktionsmoment:

.....
.....

Eksempel: Jeg vil tale med hende om det allerede nu på mandag om formiddagen.

Beskriv de sammenhænge, hvor du laver pseudoarbejde, og hvad du så gør.

.....

.....

Eksempel: Når jeg rydder op i mine papirer på skrivebordet i stedet for at besvare mails. Når jeg ordner min garderobe i stedet for at skrive på min præsentation.

Hvad kan du gøre anderledes for at nedsætte risikoen for pseudoarbejde?

.....

.....

Eksempel: Jeg kan besvare mails først og derefter gå i gang med mine papirer. Jeg kan forberede min præsentation, før jeg begynder at ordne garderoben.

Beskriv den opgave, du har tænkt dig at gennemføre:

.....

.....

.....

Eksempel: Jeg har brug for at sætte mig ned og skrive på en rapport, som skal afleveres til min chef på fredag.

Hvor længe har du tænkt dig at være koblet af din smartphone:

.....

.....

Eksempel: 45 minutter.

Beskriv nogle af de tanker, der dukker op, når du nu tænker over at være uden din smartphone:

.....

.....

.....

Eksempel: 45 minutter er måske ikke så farligt, så går jeg næppe glip af noget vigtigt, og desuden kan folk ikke regne med, at jeg er tilgængelig hele tiden.

Beskriv en situation, hvor du ofte bliver distraheret:

.....

.....

.....

Eksempel: Når jeg sidder og arbejder på mit kontor med åben dør.

Beslut dig for, hvordan du vil kunne nedsætte risikoen for at blive distraheret:

.....

.....

.....

Eksempel: Jeg vil kunne lukke døren, når jeg har brug for at koncentrere mig, sætte en seddel eller et ur op, der viser, hvornår jeg er tilgængelig igen, og kun tjekke mail en gang i timen.

Beskriv, hvor du har tænkt dig at rydde op, så du bedre kan koncentrere dig om din opgave:

.....

.....

.....

Eksempel: Jeg skal bruge eftermiddagen på at rydde op på mit kontor og sortere alle de papirer, der har hobet sig op på mit skrivebord.

Min to do-liste

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Eksempel: Købe maling på fredag kl. 16, køre på genbrugspladsen på søndag kl. 12.

Hvad kan jeg gøre for at blive ved med at udskyde min opgave?	Hvad kan jeg gøre for at blive færdig med min opgave?
<i>Eksempel: Tjekke sjove klip på YouTube.</i>	<i>Eksempel: Sætte mobiltelefonen på lydløs.</i>

Nævn tre ting, som du kan gøre allerede i dag for lettere at blive færdig med din opgave:

.....

.....

.....

*Eksempel: Lukke for mailprogrammet, mens jeg skriver på computeren.
Lukke for alle påmindelser på min smartphone. Læse på biblioteket i stedet for hjemme.*

En produktiv og effektiv person i mine omgivelser:

.....
.....

Eksempel: Min kollega Victor.

Sådan er denne persons adfærd på arbejde:

.....
.....
.....

*Eksempel: Han lægger sine møder sidst på dagen, sætter ofte sin smartpho-
ne på lydløs, skriver sine to-do-lister ind på sin telefon ...*

Opgaver og projekter, som jeg er nødt til at gøre færdige, og deres grad af vigtighed (1-5, hvor 1 er vigtigst, og 5 er mindst vigtigt):

.....

.....

Eksempel: Ringe til forsikringsselskabet og tjekke, hvad indboforsikringen dækker (2), ringe til banken og aftale et møde om boliglånene (3), rydde op i garagen (5), betale regninger (1), aflevere ferieønsker til chefen (2), tapetsere færdig i entréen (3), reparere lampen i soveværelset (2), hjælpe Johanna med at flytte (4).

Kan slettes helt fra listen:

.....
.....

Eksempel: Rydde op i garagen (5).

Kan uddelegeres til andre:

.....
.....

Eksempel: Ringe til forsikrings-selskabet og tjekke, hvad indboforsikringen dækker (2), tapetsere færdig i entréen (3), reparere lampen i soveværelset (2).

Kan kræve hjælp fra mine omgivelser:

.....
.....

Eksempel: Ringe til banken og aftale et møde om boliglånene (3), betale regninger (1), aflevere ferieønsker til chefen (2).

Følgende kan gøres på et senere tidspunkt:

.....
.....

Eksempel: Rydde op i garagen (5).

Følgende kan jeg blive nødt til at sige nej til:

.....
.....

Eksempel: At hjælpe Johanna med at flytte (4).

	At sige ja til opgaven	At sige nej til opgaven
Fordele	<p><i>Eksempel:</i> Bliver værdsat som kollega. Får anerkendelse af chefen, fordi jeg arbejdede over. Føler mig nødvendig for andre.</p>	<p><i>Eksempel:</i> Kan bruge aftenen på andre ting. Kommer hjem til normal tid for at være sammen med min familie. Får ikke dårlig samvittighed, fordi jeg arbejder over. Slipper for fremover at blive spurgt i sidste øjeblik.</p>
Ulemper	<p><i>Eksempel:</i> Min partner bliver utilfreds med mig. Jeg har ikke tid til at være sammen med familien. Bliver stresset over at arbejde over. Får dårlig samvittighed, fordi jeg ikke tør sige nej. Bliver udnyttet af kolleger fremover. Får mere overtid og mindre fritid. Risikerer at forringe min egen arbejdsindsats.</p>	<p><i>Eksempel:</i> Min kollega bliver skuffet over mig. Det rygtes, at jeg ikke stiller op. Det føles angstfremkaldende.</p>

	At sige ja til opgaven	At sige nej til opgaven
Fordele		
Ulemper		

Beskriv en situation, hvor du let bliver overtalt til at gøre noget mod din vilje:

.....

.....

Eksempel: Min kollega Christian kommer altid i sidste øjeblik og beder mig om hjælp, hvilket ofte skyldes, at han ikke selv er nået at blive færdig med sin opgave til tiden.

Skriv en kort sætning, som du vil kunne bruge til at sige nej med. (Husk, at du ikke behøver at retfærdiggøre din beslutning, men udelukkende skal forklare din modpart, at du ikke påtager dig opgaven).

.....

.....

Eksempel: Desværre, denne gang har jeg ikke mulighed for at hjælpe.

Overvej, hvordan denne sætning vil kunne fungere i en samtale med den pågældende person.

.....

.....

.....

.....

.....

Christian: Hej, jeg har virkelig brug for din hjælp til noget, der skal afleveres i morgen.

Dig: Desværre, denne gang har jeg ikke mulighed for at hjælpe.

Christian: Nå, men måske bare en lille smule, det går hurtigt, hvis vi hjælpes ad.

Dig: Desværre, denne gang har jeg ikke mulighed for at hjælpe.

Christian: Kom nu, du kan jo alt det her, det går lynhurtigt.

Dig: Jeg er ked af det, men jeg har ikke mulighed for at hjælpe denne gang.

Beskriv en situation, hvor du har bedt om betænkningstid:

.....

.....

Eksempel: En kollega spurgte mig, om jeg kunne læse korrektur på hendes rapport. Jeg bad om først at få lov at tjekke min kalender for at se, om jeg havde tid.

Hvilken beslutning kom du frem til, og hvordan argumenterede du for at nå frem til den beslutning?

.....

.....

Eksempel: Jeg følte først, at jeg burde stille op og sige ja, men tænkte samtidig på alle de gange, jeg før har hjulpet hende – hun kan næppe anklage mig for at være en, der kryber udenom. Hvis jeg havde påtaget mig opgaven, ville jeg have haft svært ved at nå andre ting, som jeg havde sat mig for.

1. Jeg kan ikke klare, at andre mennesker bliver vrede på mig.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Eksempel: Jeg er frygtelig bange for, at andre skal synes dårligt om mig, så jeg forsøger så vidt muligt at undgå konflikter eller at skuffe andre.

Alternative tanker:

.....

.....

.....

Eksempel: Det er hverken morsomt eller behageligt, at andre er vrede på mig, men det betyder ikke, at de hader mig, bare fordi vi har forskellige opfattelser af forskellige ting.

2. Hvis jeg beder nogen om hjælp og får nej, vil jeg blive slået ud.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Alternative tanker:

.....

.....

.....

3. Hvis jeg beder nogen om hjælp, står jeg i gæld til vedkommende.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Alternative tanker:

.....

.....

.....

4. At bede om hjælp betyder, at jeg er et svagt menneske.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Alternative tanker:

.....

.....

.....

5. At bede om hjælp betyder, at jeg er inkompetent.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Alternative tanker:

.....

.....

.....

6. At bede om hjælp betyder, at jeg kun tænker på mig selv.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Alternative tanker:

.....

.....

.....

7. Jeg skal være sikker på at få ja, hvis jeg skal bede nogen om hjælp.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Alternative tanker:

.....

.....

.....

8. Jeg fortjener ikke at få hjælp.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Alternative tanker:

.....

.....

.....

9. Jeg kan kun bede personer om hjælp, som jeg synes selv står i gæld til mig.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Alternative tanker:

.....

.....

.....

10. Jeg kan kun bede om hjælp, hvis jeg har en rigtig god undskyldning.

Dine tanker:

.....

.....

.....

Alternative tanker:

.....

.....

.....

Beskriv en situation, hvor du vil afprøve en ny måde at agere på eller undersøge, om dine forestillinger er sande:

.....

.....

.....

Eksempel: Jeg vil gerne bede min chef om at få lov at slippe for en opgave på arbejdet, fordi jeg oplever, at jeg har alt for meget at lave for tiden.

Beskriv, hvordan du plejer at agere i denne situation:

.....

.....

.....

Eksempel: Jeg plejer ikke at sige noget, fordi jeg er bange for den reaktion, jeg kan risikere at få, så normalt påtager jeg mig bare alt uden at sige noget.

Hvad ville der ske, tror du, hvis du opførte dig på en anden måde?

.....

.....

.....

Eksempel: Hvis jeg taler med min chef, bliver han enten vred på mig, fordi jeg spørger, eller også er han forstående. Jeg har altid stillet op – måske ville det være okay at springe en opgave over denne gang, fordi jeg har meget andet at lave for tiden.

Hvad ville du kunne gøre for at finde ud af, om det er sandt?

.....

.....

Eksempel: Jeg ville kunne sætte mig ned med chefen og forklare hende, hvordan min situation helt konkret ser ud. Jeg ville også kunne bruge jeg-budskaber til at understrege, hvordan jeg selv oplever tilstanden netop nu.

Efter adfærdseksperimentet

Hvad skete der i situationen? (Hold dig til fakta, ikke spekulationer).

.....

.....

Eksempel: Min chef tog det på en god måde og blev faktisk glad for, at jeg fortalte, hvordan jeg oplevede min arbejdssituation. Hun har tydeligvis kunnet mærke, at jeg er meget stresset, så hun syntes, det var godt, at jeg talte med hende i tide.

Hvad fortæller dette om det, du troede ville ske, og om din egen adfærd?

.....

.....

Eksempel: Jeg havde nok fejlbedømt situationen; formentlig fordi jeg er bange for at skuffe mine omgivelser. Andre mennesker bliver ikke nødvendigvis vrede på mig, blot fordi jeg beder om hjælp.

Beskriv en anden situation, hvor du kan bygge videre på dine nye erfaringer:

.....

.....

Eksempel: Jeg ville kunne bede en kollega om hjælp med en opgave i den kommende uge. Jeg plejer at klare tingene selv, men måske ville det være godt, hvis jeg en gang imellem også fik hjælp af andre.

Beskriv den opgave eller situation, hvor du normalt kommer til at udskyde:

.....

.....

Eksempel: Jeg har lige sat mig ved skrivebordet med alle de kvitteringer og papirer, jeg har brug for til regnskabet.

Beskriv, hvordan du har det:

.....

.....

Eksempel: Jeg føler mig dårligt tilpas og bliver frustreret, det er, som om jeg har en klump i maven, og pludselig føler jeg mig meget stresset.

Beskriv de tanker, der dukker op:

.....

.....

Eksempel: Jeg orker ikke det her lige nu. Jeg ved ikke, hvor jeg skal begynde. Det føles ret håbløst. Hvorfor gik jeg ikke i gang med det noget før? Det er for dårligt, at jeg ikke kan få styr på det regnskab.

Beskriv, hvordan du vælger at agere:

.....

.....

Eksempel: Jeg lægger bogføringen til side og ser tv i stedet for. Jeg kan gå i gang med det senere, når jeg føler mig bedre tilpas.

Beskriv den opgave eller situation, hvor du normalt udskyder:

.....

.....

Eksempel: Jeg skal læse til min kommende eksamen i virksomhedsøkonomi.

Hvad er nødvendigt for dig, for at du kan begynde at arbejde?

.....

.....

Eksempel: Jeg skal føle mig helt klar og motiveret for at kunne begynde at læse, ellers kan jeg lige så godt lade være.

Ville det være ubehageligt, hvis dine krav ikke blev opfyldt, og i givet fald hvorfor?

.....

.....

Eksempel: Det ville være meget svært, fordi jeg ikke er særligt interesseret i det, jeg skal læse. Hvis jeg derfor ikke føler mig tilstrækkeligt motiveret, bliver det bare trist at skulle tvinge sig selv til det.

Kan jeg klare, at mine krav ikke bliver opfyldt?

.....

.....

Eksempel: Mine studier bliver ikke morsommere, fordi jeg udskyder arbejdet til senere; måske skulle jeg bare sætte mig ned og læse, også selv om jeg ikke føler mig motiveret.

Beskriv, hvordan du normalt griber den opgave an, du plejer at udsætte:

.....

.....

Eksempel: Jeg plejer at trippeltjekke alt, hvad jeg har skrevet, for at forsikre mig om, at det er korrekt, og det betyder ofte, at jeg er nødt til at omskrive bestemte dele af teksten, fordi de ikke føles gode nok.

Beskriv de tanker og følelser, der normalt får dig til at agere på en bestemt måde:

.....

.....

Eksempel: Jeg føler mig urolig og bange for at mislykkes – det fører ofte til, at jeg får tanker om, at andre ikke kan lide mig, hvis jeg begår fejl.

Beskriv en modsat-adfærd:

.....

.....

Eksempel: Jeg vil kunne skrive min opgave færdig og aflevere den uden yderligere kontrol.

Beskriv, hvad du kan gøre for at øge sandsynligheden for at bruge modsat-adfærd:

.....

.....

Eksempel: Jeg kan sende min opgave til en ven, der skal aflevere den for mig, ellers risikerer jeg at forhindre mig selv i at gøre det.

Beskriv den opgave eller situation, hvor du plejer at udskyde:

.....

.....

Eksempel: At forbedre min karakter i matematik, hvilket kræver, at jeg sidder ca. to timer om dagen efter arbejdstid og terper.

Hvorfor er det vigtigt for dig?

.....

Eksempel: Fordi jeg gerne vil bestå eksamen i matematik på C-niveau.

Hvorfor er det vigtigt for dig?

.....

Eksempel: Fordi jeg gerne vil kunne søge ind på økonomistudiet på universitetet.

Hvorfor er det vigtigt for dig?

.....

Eksempel: Fordi jeg så vil kunne få fast ansættelse og en sikker indtægt.

Hvorfor er det vigtigt for dig?

.....

Eksempel: Fordi jeg så vil kunne skabe en tryk tilværelse for min familie.

Hvorfor er det vigtigt for dig?

.....

Eksempel: Fordi jeg gerne vil have, at mine børn får en god og stabil opvækst.

Hvad har udsættelse forhindret dig i at gøre 1) den seneste uge, 2) den seneste måned og 3) det seneste år?

.....

.....

.....

Eksempel: 1) Udsættelse har forhindret mig i at aflevere mit oplæg, 2) jeg bestod ikke den seneste prøve, 3) jeg kan ikke bestå min eksamen til tiden.

Hvad ville du kunne gøre, hvis udsættelse ikke længere var et problem for dig?

.....

.....

.....

Eksempel: Så ville jeg kunne sætte mig ned og skrive i længere tid ad gangen, så jeg kan blive færdig med mine resterende opgaver, hvilket ville betyde, at jeg formentlig også ville kunne klare at have et job og kunne lave det, jeg har lyst til, i min fritid.

Har du opgivet nogen livsmål på grund af tendensen til at udsætte?

.....

.....

.....

Eksempel: At bestå min eksamen og begynde at arbejde med det, jeg gerne vil, at få en fast indtægt og kunne flytte hjemmefra, at blive mere selvstændig og føle mig dygtig til det, jeg laver.

1.

Arbejde

Dette livsområde handler om, hvordan du gerne vil være i din primære beskæftigelse, for eksempel på arbejdet eller i din uddannelse. Hvis du p.t. ikke arbejder eller studerer, kan du i stedet beskrive, hvordan du gerne ville være på dette livsområde. Overvej, hvad du vil stå for i din beskæftigelse, altså hvilke egenskaber du gerne vil vise som kollega eller studerende.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig oplever du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (0-10)?

2.

Fritidsinteresse

Dette livsområde handler om, hvordan du gerne vil være, når du dyrker en fritidsinteresse, for eksempel når du er i gang med en hobby. Overvej, hvad du gerne vil have, din fritidsinteresse skal handle om, for eksempel at fordybe sig i et emne, være i naturen eller lære et håndværk.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig oplever du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (0-10)?

3.

Intime relationer

Dette livsområde handler om, hvordan du vil være i forhold til nogen, der står dig meget nær, for eksempel din partner. Hvis du ikke er i et forhold, kan du i stedet beskrive, hvilken slags forhold du gerne vil have, og hvordan du gerne vil være i en sådan relation. Overvej, hvad du vil stå for som person, snarere end hvad du vil opnå – det vil sige: Prøv at formulere, hvilke egenskaber du sætter højt snarere end dine mål.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig oplever du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (0-10)?

4.

Forældreskab

Dette livsområde handler om, hvordan du gerne vil være som forælder, for eksempel at være nærværende i dit barns opvækst. Hvis du ikke er forælder, kan du i stedet beskrive, hvordan du gerne ville være på dette livsområde, for at komme i kontakt med noget af det, du værdsætter. Overvej, hvad du vil stå for som forælder, altså hvordan du gerne vil være som omsorgsgiver og forbillede.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig oplever du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (0-10)?

5.

Familierelationer

Dette livsområde handler om, hvordan du gerne vil være i relation til andre familiemedlemmer, for eksempel over for dine forældre, søskende, fætre, kusiner eller andre slægtninge, du har kontakt med. Hvis du ikke har kontakt til andre familiemedlemmer, kan du i stedet beskrive, hvordan du gerne ville være på dette livsområde. Overvej, hvad du vil stå for i en sådan relation, altså hvilke egenskaber du sætter højt.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig synes du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (01-10)?

6.

Venskabsrelationer

Dette livsområde handler om, hvordan du gerne vil være i sociale relationer, for eksempel over for venner eller bekendte. Hvis du i øjeblikket ikke har noget tæt fællesskab med andre, kan du i stedet beskrive, hvordan du gerne ville være på dette livsområde. Overvej, hvad du vil stå for i en social relation, for eksempel at være god til at lytte, være åben eller ydmyg.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig synes du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (0-10)?

7.

Personlig udvikling

Dette livsområde handler om, hvordan du vil være som person i forhold til personlig udvikling, for eksempel uddannelse. Hvis du ikke kan komme på specifikke udviklingsmuligheder, kan du i stedet beskrive, hvordan du gerne ville være helt generelt på dette livsområde. Overvej, hvad du vil stå for med hensyn til personlig udvikling, for eksempel at være nysgerrig, ydmyg og villig til forandring.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig synes du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (0-10)?

8.

Eksistentielle spørgsmål og indre harmoni

Dette livsområde handler om, hvordan du gerne vil være i forbindelse med spørgsmål, der er knyttet til noget, der er større end dig selv, for eksempel religion, filosofi og spiritualitet. Dette livsområde kan også handle om det, der gør dig mere harmonisk, for eksempel meditation eller stunder med refleksion. Selv om du ikke er troende eller har en bestemt livsanskuelse, har du måske nogle eksistentielle overvejelser, som du gerne vil fordybe dig i. Tænk over, hvordan du forholder dig til dette livsområde, og hvordan du gerne vil være på det område.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig synes du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (0-10)?

9.

Samfundsengagement

Dette livsområde handler om, hvordan du vil være som medlem af et samfund eller et fællesskab, for eksempel gennem frivilligt arbejde eller politisk interesse. Hvis du i øjeblikket ikke er engageret samfundsmæssigt, kan du i stedet beskrive, hvordan du gerne vil være på dette livsområde. Overvej, hvad du vil stå for i en større sammenhæng, for eksempel at tage ansvar for andres trivsel.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig synes du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (0-10)?

10.

Sundhed og trivsel

Dette livsområde handler om, hvordan du gerne vil være med hensyn til sundhed og trivsel, for eksempel til at tage vare på dig selv. Hvis du i øjeblikket ikke bruger så meget tid på dette, kan du i stedet beskrive, hvordan du gerne vil være på dette livsområde. Overvej, hvad du vil stå for, når det gælder din sundhed, det vil sige, hvordan du ønsker at leve for at trives godt.

.....
.....
Hvorfor er denne værdi vigtig for dig?
.....
.....
Hvor vigtig synes du, at denne værdi er for dig (0-10)?
I hvor høj grad lever du i dag i overensstemmelse med denne værdi (0-10)?

Værdi 1
Værdi 2
Værdi 3

Min værdi:

.....

.....

Eksempel: Jeg vil være en nærværende forælder for mine børn.

Beskriv et langsigtet mål, der ligger på linje med din værdi:

.....

.....

Eksempel: At gå ned i arbejdstid for at kunne frigøre mere tid til at være sammen med min familie.

Kan det lade sig gøre at nå dit mål?

Kan du nå målet ud fra din nuværende livssituation?

Bringer målet dig tættere på noget, der opleves som væsentligt?

Beskriv et par kortsigtede mål, der ligger på linje med dit langsigtede mål:

.....

.....

Eksempel: Diskutere de økonomiske forudsætninger for at gå ned i tid med min partner. Aftale et møde med min chef for at diskutere mulighederne for at gå ned i tid. Gennemgå mine børns skoleskemaer for at se, hvilke dage jeg gerne ville gå tidligere fra arbejde.

Følgende kan du gøre allerede i næste uge for at opfylde dine mål:

.....

.....

Eksempel: Jeg kan tale med min partner om at gå ned i tid, og jeg kan tjekke børnenes skoleskemaer.

Forhindringer, der kan opstå ved udførelsen af denne adfærd:

.....

.....

Eksempel: Mine tanker om, at jeg er nødt til at arbejde på fuld tid for ikke at blive betragtet som illoyal. At jeg ikke får tid til i fred og ro at tale med min partner om min idé med at gå ned i tid, eller at min partner ikke synes, at vi har råd til det.

Hvordan kan du håndtere disse forhindringer:

.....

.....

Eksempel: Holde det ubehag ud, som opstår som følge af mine tanker, og forsikre mig om, at jeg kommer et skridt nærmere min prioriterede retning. Fastlægge et tidspunkt sammen med min partner til diskussion.

Hvad kan du gøre allerede i dag for at begynde at leve i overensstemmelse med din prioriterede retning:

.....

.....

Eksempel: Jeg kan sende en sms til min partner og foreslå, at vi taler lidt om mit arbejde i aften efter aftensmaden.

Hvor?

På hvilke steder eller i hvilke sammenhænge er der risiko for, at du falder tilbage i gamle vaner?

.....

.....

Eksempel: Hvis jeg sidder hjemme og arbejder med min opgave. Når jeg sidder i et åbent kontorlandskab.

Hvad?

Hvilke aktiviteter, tanker eller følelser betyder som regel, at du falder tilbage i gamle vaner?

.....

.....

Eksempel: Hvis jeg føler mig ked af det og nede, når jeg tænker på alt det, som skal gøres færdigt.

Hvornår?

På hvilke tidspunkter eller i hvilke sammenhænge er der større sandsynlighed for, at du falder tilbage i gamle vaner?

.....

.....

Eksempel: Efter en lang arbejdsdag, om eftermiddagen, når jeg føler mig mest træt.

Hvem?

Hvilke personer gør det ofte lettere for dig at falde tilbage i gamle vaner?

.....

.....

Eksempel: Mine gamle venner, mine forældre, min chef.

At tænke – hvad kan du tænke på i forbindelse med tilbageslag?

.....

.....

Eksempel: Et tilbageslag betyder ikke, at jeg bliver slået tilbage til start, at der sker et tilbageslag, er noget helt naturligt.

At gøre – hvad kan du gøre for at modvirke tilbageslag?

.....

.....

Eksempel: Slukke for mobilen, mens jeg læser, sige nej til flere opgaver, arbejde i uforstyrrede omgivelser.

At føle – hvad bør du minde dig selv om i forhold til dine følelser forud for tilbageslag?

.....

.....

Eksempel: Have dårlig samvittighed på grund af min adfærd og ikke på grund af min person, være stolt af de fremskridt, jeg har gjort.

At kontakte – hvilke personer kan du kontakte, hvis der sker et tilbageslag?

.....

.....

Eksempel: Ringe til nogen i mine omgivelser med det samme i stedet for at have det dårligt i nogle dage, tage imod hjælp fra en ven, hvis jeg har brug for det.

	Meget sjældent, eller det passer slet ikke på mig	Passer sjældent på mig	Passer nogle gange på mig	Passer ofte på mig	Meget ofte, eller det passer fuldstændigt på mig
1. Jeg udskyder beslutninger, til det er for sent.	1	2	3	4	5
2. Selv om jeg har truffet en beslutning, trækker det ud, før jeg følger den op med handling.	1	2	3	4	5
3. Jeg spilder meget tid på uvæsentlige ting, før jeg træffer en endelig beslutning.	1	2	3	4	5
4. Når jeg skal overholde en deadline, spilder jeg ofte tiden med andre ting.	1	2	3	4	5
5. Selv opgaver, der ikke er særligt krævende, kan det tage mig flere dage at gøre færdige.	1	2	3	4	5
6. Jeg kaster mig ofte over ting, som jeg havde tænkt mig at gøre færdig for flere dage siden.	1	2	3	4	5
7. Jeg siger altid: „Det kan jeg lave i morgen.“	1	2	3	4	5

	Meget sjældent, eller det passer slet ikke på mig	Passer sjældent på mig	Passer nogle gange på mig	Passer ofte på mig	Meget ofte, eller det passer fuldstændigt på mig
8. Jeg venter næsten altid med at tage hul på en opgave, jeg skal udføre.	1	2	3	4	5
9. Det føles, som om tiden ikke slår til.	1	2	3	4	5
10. Jeg får ikke tingene færdige til tiden.	1	2	3	4	5
11. Jeg er ikke god til at overholde aftalte tidsfrister.	1	2	3	4	5
12. At udsætte ting til sidste øjeblik har tidligere kostet mig dyrt.	1	2	3	4	5

Samlet antal point:

- 10-19 = Du har ingen problemer med at gøre ting færdige til tiden.
- 20-29 = Du har små eller begrænsede problemer med prokrastinering.
- 30-39 = Du har moderate eller middelstore problemer med prokrastinering.
- 40-50 = Du har alvorlige problemer med prokrastinering.