



FIND DINE OVERSPRINGSHANDLINGER

Du skal finde frem til dine overspringshandlinger. Det kan være lidt af en udfordring, så derfor har jeg lavet en liste med en hel masse overspringshandlinger. Brug den som inspiration, og kryds dem af, du kender fra dig selv - og skriv yderligere på, hvis du ikke finder dem på listen.

Derefter vurderer du i hvor høj grad, du gør følgende ting på en skala fra 1-10, hvor 1 = lidt 10 = meget.

Overspringshandling	Sæt kryds hvis det er en overspringshandling du benytter	Vurdering fra 1-10 (skriv tallet i feltet herunder)
Hente kaffe / vand		
Dyrke motion		
Rydde op på bordet / ordne noter		
Læse avis		
Tjekke mail		
Tjekke sociale medier		
Lave andre opgaver for at undgå opgaven du skulle fokusere på		
Spise		
Snakke med kolleger/venner/veninder/kunder/familie/osv		
Vaske op / vaske tøj		
Gøre rent		
Lave mad / hente mad		
Vente med at gå i gang med opgaven til sidste øjeblik		