

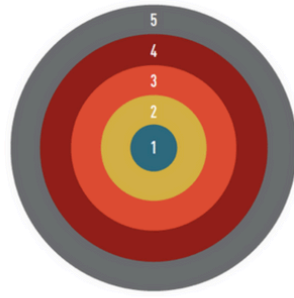
- 1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:**
Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier
- 2. KONKRETE FORSTYRRELSER:**
Publikum, larm, andre personer, tv-kamera
- 3. VURDERING AF PRÆSTATION:**
Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)
- 4. VIND/TAB:**
Resultat 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

Kilde: "Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv" af Henriksen og Hansen (2016)



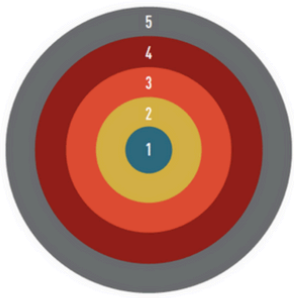
- 1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:**
Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier
- 2. KONKRETE FORSTYRRELSER:**
Publikum, larm, andre personer, tv-kamera
- 3. VURDERING AF PRÆSTATION:**
Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)
- 4. VIND/TAB:**
Resultat 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

Kilde: "Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv" af Henriksen og Hansen (2016)



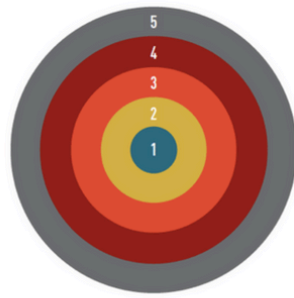
- 1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:**
Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier
- 2. KONKRETE FORSTYRRELSER:**
Publikum, larm, andre personer, tv-kamera
- 3. VURDERING AF PRÆSTATION:**
Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)
- 4. VIND/TAB:**
Resultat 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

Kilde: "Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv" af Henriksen og Hansen (2016)



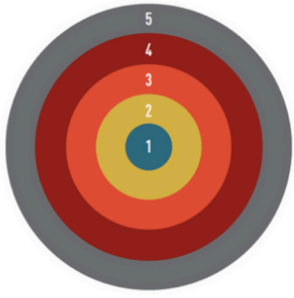
- 1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:**
Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier
- 2. KONKRETE FORSTYRRELSER:**
Publikum, larm, andre personer, tv-kamera
- 3. VURDERING AF PRÆSTATION:**
Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)
- 4. VIND/TAB:**
Resultat 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

Kilde: "Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv" af Henriksen og Hansen (2016)



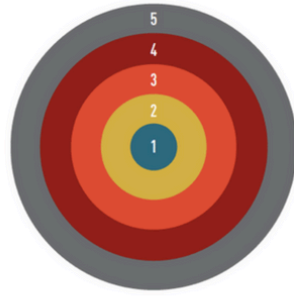
- 1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:**
Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier
- 2. KONKRETE FORSTYRRELSER:**
Publikum, larm, andre personer, tv-kamera
- 3. VURDERING AF PRÆSTATION:**
Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)
- 4. VIND/TAB:**
Resultat 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

Kilde: "Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv" af Henriksen og Hansen (2016)



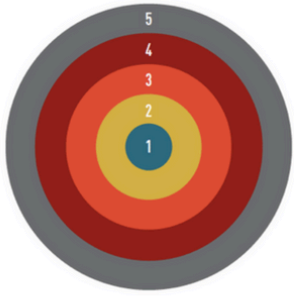
- 1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:**
Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier
- 2. KONKRETE FORSTYRRELSER:**
Publikum, larm, andre personer, tv-kamera
- 3. VURDERING AF PRÆSTATION:**
Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)
- 4. VIND/TAB:**
Resultat 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

Kilde: "Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv" af Henriksen og Hansen (2016)



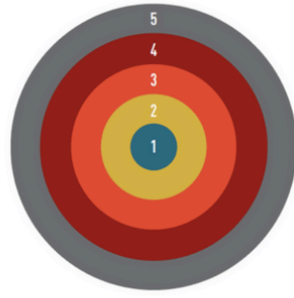
- 1. FULDT FOKUS PÅ OPGAVEN OG NUET:**
Nærvær. Udgangspunkt i egne kompetencer og værdier
- 2. KONKRETE FORSTYRRELSER:**
Publikum, larm, andre personer, tv-kamera
- 3. VURDERING AF PRÆSTATION:**
Sammenligning mellem reel og forventet præstation – og konsekvenser heraf (fx kritik)
- 4. VIND/TAB:**
Resultat 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

Kilde: "Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv" af Henriksen og Hansen (2016)



- 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

Kilde: "Præstér under pres - guide til mental styrke i sport, kunst og erhvervsliv" af Henriksen og Hansen (2016)

