

Fleksibel tænkning med dine egne ord



Gennemgå følgende situationer, og udfyld linjerne, eller sæt ring om dit svar.

1. Når jeg bruger fleksibel tænkning, vil andre sandsynligvis tænke
_____ tanker om mig.

2. Når andre bruger fleksibel tænkning, føler jeg mig (vælg gerne flere):

- Afslappet · Stresset · Generet · Utålmodig · Frustreret
- Glad · Tilfreds · Irriteret · Tryk · Veltilpas

3. Når jeg bruger fastlåst tænkning, vil andre sandsynligvis tænke
_____ tanker om mig.

4. Når andre bruger fastlåst tænkning, føler jeg mig (vælg gerne flere):

- Afslappet · Stresset · Generet · Utålmodig · Frustreret
- Glad · Tilfreds · Irriteret · Tryk · Veltilpas



Beskriv med dine egne ord, hvordan man kan reagere med henholdsvis fleksibel tænkning og fastlåst tænkning i følgende situationer.

5. Jeg er ved at lave lektier ved køkkenbordet. Min mor siger, at jeg bliver nødt til at flytte mig, så hun kan dække bord til aftensmaden.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

Fleksibel tænkning med dine egne ord

6. I skolen har vi vikar, og hun siger, at vi skal udfylde et spørgeskema, inden vi går ud i læsegrupper, men vi plejer at udfylde spørgeskemaer sammen i læsegrupperne.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

7. Jeg skal i gang med at spille et brætspil sammen med nogle andre i klassen. Jeg vil rigtig gerne være den, der begynder, men det vil alle de andre også.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

8. Min far beder mig om at rive bladene sammen i haven lørdag morgen. Jeg vil hellere stå på skateboard med mine venner.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

Fleksibel tænkning med dine egne ord

9. Jeg står på gangen inden timen, og der er helt overfyldt af mennesker. En anden elev går forbi mig og rammer mig, så jeg taber alle mine bøger.

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, vil jeg _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, vil jeg _____

10. Min søster har været gnaven hele dagen. Min mor siger til hende: "Du har vist fået det forkerte ben ud af sengen her til morgen!"

Hvis jeg bruger fleksibel tænkning, ved jeg, at min mor mener _____

Hvis jeg bruger fastlåst tænkning, tror jeg, at min mor mener _____
