

| | | |
|--|-----------------------------|--|
| <p>Selvbestemmelse</p> <p>1 _____ 10</p> <p>“10” er:</p> | <p>A. Her er jeg fordi:</p> | <p>B. Hvis jeg var endnu højere, så:</p> |
| <p>Mestring</p> <p>1 _____ 10</p> <p>“10” er:</p> | <p>A. Her er jeg fordi:</p> | <p>B. Hvis jeg var endnu højere, så:</p> |
| <p>Meningsfuldhed</p> <p>1 _____ 10</p> <p>“10” er:</p> | <p>A. Her er jeg fordi:</p> | <p>B. Hvis jeg var endnu højere, så:</p> |

1. Lav en kort beskrivelse af hvordan det ser ud, når du er på “10”. Hvad gør du helt konkret der?
2. Sæt kryds på skalaerne, der hvor du er lige nu (husk, det er et øjebliksbillede).
3. I højre felt, for hver af skalaerne, skriv:
 - A. Hvad gør, at det ikke er lavere? – **Hvad er allerede godt?**
 - B. Hvis du var højere på skalaen: Hvad ville da være **anderledes**? – Hvad ville **du gøre** anderledes?