

Få styr på dine overspringshandlinger – for altid

Dato & tidspunkt	Hvilken opgave, aktivitet eller beslutning udskyder du?	Hvad gør du i stedet – hvad er din overspringshandling?	Hvad tænker og siger du til dig selv og andre – hvad er din undskyldning/begrundelse?	Har du et bud på, hvad der er den egentlige årsag?

Eksempel

Dato & tidspunkt	Opgave, aktivitet eller beslutning	Oversprings-handling	Undskyldning/ begrundelse	Egentlig årsag
15/4 Kl. 9	Kvartals-regnskab	Facebook, tjekkede vejret på DMI, tog en smæk	"Jeg kan også gøre det i aften, hvor der er mere ro"	Det er en kedelig opgave, som tager lang tid. Jeg er ikke god til regnskab. Jeg er bange for at lave fejl
15/4 Kl. 11.30	Ring til tre nye potentielle kunder	Talte med kollegaerne, tjekkede mails, ryddede op på mit skrivebord	"Jeg skal lige være i det rette humør" "Det kan være, at de er ved at gå til frokost"	Jeg ved ikke, hvordan jeg skal starte samtalen Jeg er bange for at få afslag
15/4 Kl. 15	Indkald til afdelingsmøde	Facebook, tjekkede vejret på DMI (igen!), læste avisen	"Jeg trænger lige til en lille pause"	Jeg er træt, fordi jeg ikke har holdt pause hele dagen
16/4 Kl. 10	Kvartals-regnskab	Lavede to-do-liste, tjekkede mails, ringede til frisøren	"Jeg ordner lige de her småting først"	Det er en kedelig opgave, som tager lang tid. Jeg er ikke god til regnskab. Jeg er bange for at lave fejl
16/4 Kl. 19	Tale til barnedåb	Så fjernsyn tre timer i stedet	Jeg skal også lige have lov til at slappe af Man kan heller ikke forcere en kreativ proces Jeg kigger på det i morgen	Jeg ved ikke, hvordan jeg skal starte talen Jeg er ikke god til at holde taler