

50 Skema vedrørende opmærksomhed i hverdagen

Navn: Dato:

Herunder finder du en række udsagn om oplevelser i din hverdag. Ved at benytte skalaen fra 1–6 bedes du angive, hvor ofte eller sjældent du for tiden har hver oplevelse. Svar venligst i overensstemmelse med det, som virkelig svarer til din oplevelse, frem for hvordan du mener, din oplevelse bør være. Husk også at skrive navn og dato på arket.

1	2	3	4	5	6
Næsten altid	Meget ofte	Ganske ofte	Ganske sjældent	Meget sjældent	Næsten aldrig

- 1. Jeg kan have en følelse uden at være bevidst om den før nogen tid senere.
- 2. Jeg ødelægger eller vælter ting, fordi jeg ikke passer på, er uopmærksom eller tænker på noget andet.
- 3. Jeg har svært ved at holde fokus på det, der sker i nuet.
- 4. Jeg har en tendens til at gå hurtigt for at nå frem uden at lægge mærke til, hvad jeg oplever undervejs.
- 5. Jeg har en tendens til ikke at bemærke følelser af fysisk anspændthed eller ubehag, før de virkelig kræver min opmærksomhed.
- 6. Jeg glemmer en persons navn, næsten lige efter jeg har fået det at vide for første gang.
- 7. Det virker, som om jeg »kører på autopilot« uden at være ret bevidst om det, jeg laver.
- 8. Jeg skynder mig gennem aktiviteter uden rigtigt at være opmærksom på dem.
- 9. Jeg bliver så fokuseret på det mål, jeg ønsker at opnå, at jeg mister følingen med det, jeg laver lige nu.
- 10. Jeg udfører arbejde eller opgaver automatisk uden at være opmærksom på det, jeg laver.
- 11. Jeg oplever, at jeg lytter til nogen med et halvt øre, samtidig med at jeg laver noget andet.
- 12. Jeg kører et sted hen »på autopilot« og undrer mig bagefter over, hvorfor jeg tog derhen.
- 13. Jeg oplever, at jeg hovedsagelig tænker på fremtiden eller fortiden.
- 14. Jeg gør ting uden at være opmærksom på det.
- 15. Jeg småspiser uden at være bevidst om, at jeg spiser.