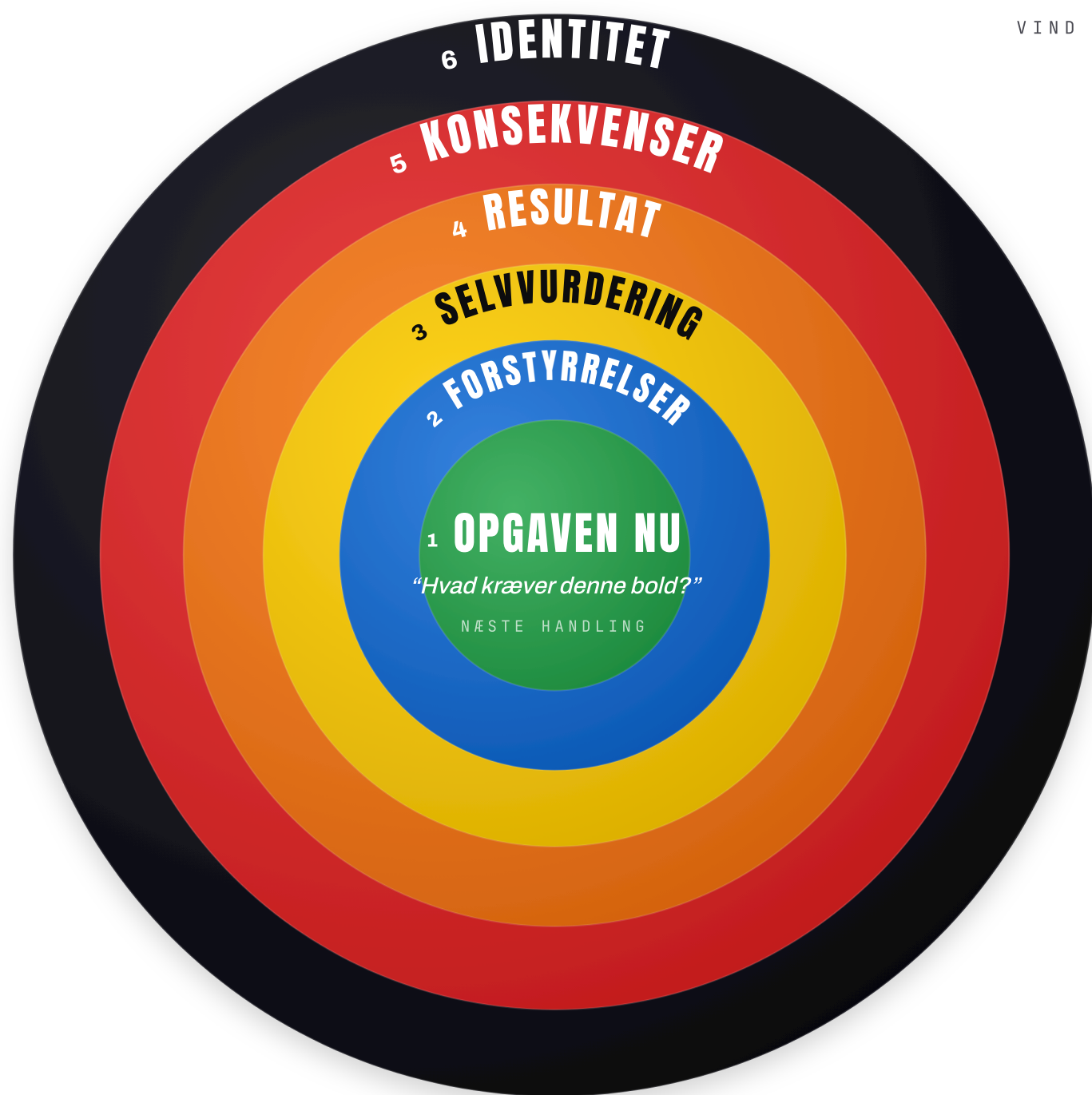


FOKUSCIRKLEN

— BLIV I OPGAVEN —

VIND NÆSTE HANDLING • EN BOLD AD GANGEN



RING 2-6 = FORSKELLIGE MÅDER AT VÆRE UFOKUSERET PÅ • IKKE GRADER

RETURN SYSTEM

3 · trins reset

1



REGISTRÉR

Hvilken tanke har jeg lige nu?

2



RELEASE

Hvilken cirkel sidder jeg i — og giv slip.

3



REFOKUSÉR

Tilbage til opgaven — næste handling.



FOKUSÉR MINDRE PÅ AT VINDE KAMPEN.
FOKUSÉR MERE PÅ AT VINDE NÆSTE HANDLING.



OPGAVEN NU

“Hvad kræver denne bold?”

Timing • Fødder • Position • Kommunikation • Valg • Til stede



EKSTERNE FORSTYRRELSER

“Tilbage til opgaven.”

Publikum • Lyde • Nabobaner • Modstanderne • Lyset • Vinden



SELVVURDERING

“Jeg begynder at dømmе mig selv.”

“Jeg spiller ringe” • “Hvorfor kan jeg ikke bare...” • “I går spillede jeg meget bedre” • “Det her er næsten for godt til at være sandt”



RESULTAT

“Jeg tænker på sejren — ikke på spillet.”

“Dem må jeg ikke tabe til” • “Uh, vi er ved at vinde” • “Åh nej, en golden igen — sidst tabte jeg den”



KONSEKVENSER

“Hvad betyder det her udenfor banen?”

Udtagelse • Forældre • Status • Accept



IDENTITET

“Hvem er jeg, hvis jeg fejler?”

“Hvorfor gør jeg overhovedet det her” • “Det er ikke det værd” • “Jeg hader mig selv” • “Jeg choker altid” • “Jeg kan ikke det her”