

HVERDAGSLIVET

NOTER

## HVERDAGSLIVET

### SAMMENHÆNG

1. Ro på og overblik / timerne slår til / samarbejde sport og skole



- eller stress / gør ting halvt / krydspres mellem skole og sport

### UDSYN

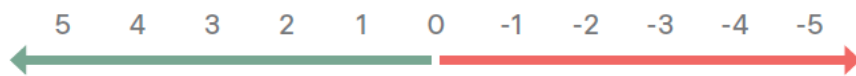
2. Tid til anden sport og hobbies / afveksling i hverdag / bred identitet



- eller ensidigt / lille og lukket verden / sårbar identitet

### OPLADNING

3. Plads til hjemmetid / ro på / lade tingene bundfælde sig / lade op



- eller altid i spil / på vej / fyldt op i kalender og hoved

### VÆRE BARN/UNG

4. Plads til ungdomsliv / venner udenfor sport / prøve ting af og 'fjumre'



- eller oplevelse af alvor / krav og konsekvenser / tidlig voksen

## SPORTSLIVET

NOTER

SPORTSLIVET

### SPORTSGLÆDE

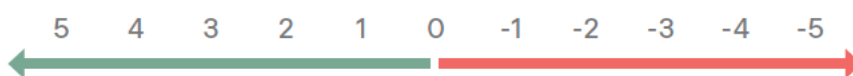
1. Tilrettelagt 'for børn' / legende /  
fokus på glæde, proces og udvikling



- eller fokus kortsigtede resultater /  
præstation / fejlfinding

### FÆLLESSKAB

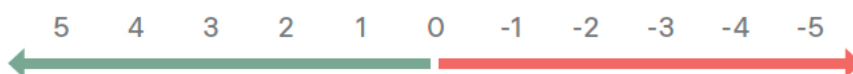
2. Plads til sociale aktiviteter /  
sammenhold / prioritering af venskaber



- eller individ fokus / enhver passer sit  
/ rivalisering

### GOD TONE

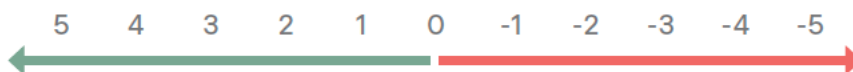
3. Åbenhed / konstruktiv kommunikation /  
dele viden / tilbud om rådgivning



- eller negativ kommunikation /  
manglende info / ikke tid til enkelte

### MEDINDFLYDELSE

4. Inddragelse / set og hørt /  
plads til eget initiativ



- eller styret / følge regler og autoriteter /  
kun det organiserede

NOTER

## MENNESKELIVET

### LIVSKLOGSKAB

1. Stimulere livskompetenceudvikling - klare modgang og medgang



- eller overbeskyttet / uselvstændig / 'pakket ind i vat

### ANSVARLIGHED

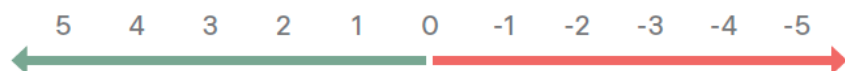
2. Fokus tage ansvar / deltage i fællesskab / forståelse andre



- eller egoistisk / sit eget projekt / ignorerer omgivelser

### MODENHED

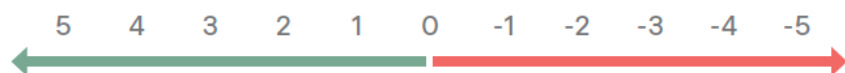
3. Lære tage kritisk stilling / analysere / kunne markere sig



- eller følger mængden / gør som sagt / uden holdning

### AFKODE SIGNALER

4. Lære sig selv at kende / lytte til krop / kende grænser



- eller ignorere kropssignaler / uden grænser og bremser

## SJÆLELIVET

NOTER

SJÆLELIVET

### MÅL OG MENING

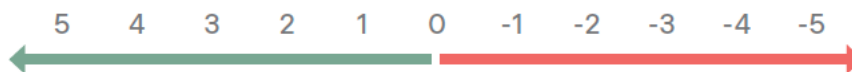
1. Opleve tydelige mål / mening / indre motivation



- eller ikke have egen vej og mål / ydre motiveret og fokus på andre

### FUNGERE UNDER PRES

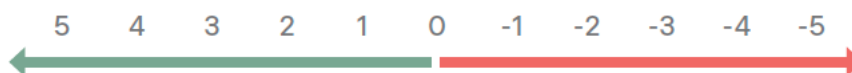
2. Lære redskaber til at være i præstationsmiljø med krav og forventninger



- eller sårbar / påvirkelig / usikker på egne evner – om kan slå til

### OPBYGGELIG

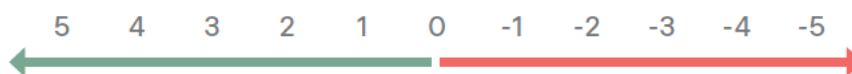
3. Lære accept fejl og self-compassion / holde positiv indre dialog



- eller fejlfindingskultur / selvkritisk perfektionisme

### I BALANCE

4. Lære at få kontrol med kontrol / finde indre balance i 'styre sig selv'



- eller overkontrol / underkontrol / forstyrrelser