

Lärstilstest

(hämtat från boken "Leda med förtroende")

Ta reda på vilket eller vilka sinnen du favoriserar med hjälp av nedanstående frågeformulär. Läs frågan och undersök vad du får för information av dina sinnen *innan* du läser alternativen. Ringa in det eller de alternativ som du först kommer att tänka på.

1. Vad tänker du på när du läser ordet tävling?

- a) En bild av något slag, t.ex. tävlingsarenan, eller publiken.
- b) Ett ljud, ljudet av applåder eller andetag.
- c) En känsla, till exempel pirr i magen eller spända muskler.

2. Vad upplever du när du tänker på din bästa vän?

- a) Ett ljud, t.ex. ljudet av hennes/hans röst.
- b) En känsla, t.ex. dina känslor för honom/henne.
- c) En bild, t.ex. hur hon/han ser ut eller en plats där ni varit tillsammans.

3. Vad upplever du när du tänker på din/-a motståndare eller konkurrenter?

- a) De ljud du förbinder med detta, t.ex. ljudet av röster eller ljud från deras hejarklack.
- b) T.ex. hur de ser ut eller färgen på deras kläder och utrustning.
- c) En beröring eller känsla, t.ex. den känsla du får när du tänker på att kämpa.

4. Vad upplevde du senast på träningen?

- a) T.ex. skratt eller ett samtal.
- b) En föreställning eller bild, t.ex. en lokal eller plats där du befann dig.
- c) En beröring eller känsla, till exempel en tackling eller glädje.

5. Vad upplever du när du tänker på en tävlingssituation eller händelse som du inte tycker särskilt mycket om?

- a) En bild, t.ex. av des om hände eller av det du kunde föreställa dig.
- b) T.ex. vad du hörde eller vad du sade till dig själv.
- c) T.ex. hur du kände dig vid det speciella tillfället.

6. Vad upplever du när du tänker på din favoritprestation?

- a) T.ex. känslan av lycka och glädje.
- b) T.ex. ljudet av applåder eller inre positiv röst.
- c) En bild, t.ex. målgångsögonblicket eller människors eller tränarens glada ansiktsuttryck.

7. Vad upplever du när du tänker på ditt tidigaste idrottsminne?

- a) Får du en känsla, pirrar det i kroppen eller något liknande?
- b) Ser du dig själv, tränare, lagkamrater?
- c) Är det något du hör, dig själv, tränare, kamrater?

8. Vad upplever du när du läser ordet kärlek?

- a) Ett ljud, till exempel en speciell röst, ljudet från en kyss.
- b) En bild, t.ex. en romantisk plats, ansiktet på din partner.
- c) En beröring, t.ex. en smekning eller en känsla.

9. Vad upplever du när du tänker på vad du skall göra i morgon?

- a) En föreställning eller bilden av platsen.
- b) En känsla eller beröring.
- c) Ett ljud.

10. Vad upplever du när du tänker på någonting som du tycker är svårt att göra?

- a) T.ex. en bild, något du ser.
- b) Ett ljud eller inre samtal.
- c) En obehaglig känsla eller beröring.

11. Vad upplever du när du tänker på din tränare eller ledare?

- a) En känsla.
- b) En ljud eller en röst.
- c) En bild, t.ex. ett ansiktsuttryck.

12. Vad upplever du när du tänker på någonting som du tycker är roligt?

- a) Ett ljud, t.ex. någonting som sägs eller någonting som du hör.
- b) En bild, t.ex. någonting eller någon som du ser.
- c) En känsla, t.ex. glädje.

Analys för tankemönster

Ringa in de bokstäver som du valt för vart och ett av svaren ovan.

	Syn	Hörsel	Känslor
1	a	b	c
2	c	a	b
3	b	a	c
4	b	a	c
5	a	b	c
6	c	b	a
7	b	c	a
8	b	a	c
9	a	c	b
10	a	b	c
11	c	b	a
12	b	a	c

Summera det antal bokstäver som du ringat in i varje kolumn. Resultatet av svaren ger en indikation på vilket sinne eller vilka sinnen som du favoriserar.