

SPØRGSMÅL 1

A. Jeg føler af og til, at det ikke rigtig er mig, der vælger, hvad jeg vil gøre

B. Jeg føler altid, at jeg vælger de ting, jeg har lyst til at gøre

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

SPØRGSMÅL 2

A. Jeg oplever nogle gange mine følelser som fremmede for mig

B. Jeg oplever, at mine følelser tilhører mig

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

SPØRGSMÅL 3

A. Jeg vælger, hvad jeg skal gøre, men føler ikke rigtig, at det er mit valg

B. Jeg vælger, hvad jeg skal gøre, fordi jeg ønsker det

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

SPØRGSMÅL 4

A. Jeg føler sjældent, at jeg er mig selv

B. Jeg føler altid, at jeg er fuldstændig mig selv

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

SPØRGSMÅL 5

A. Jeg gør, som jeg gør, fordi jeg bør

B. Jeg gør, som jeg gør, fordi det interesserer mig

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

SPØRGSMÅL 6

- A. Når jeg opnår noget, føler jeg ofte, at det ikke rigtig var mig, der gjorde det
B. Når jeg opnår noget, føler jeg altid, at det var mig, der gjorde det

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

SPØRGSMÅL 7

- A. Hvad jeg gør, er ofte ikke, hvad jeg i virkeligheden ville vælge at gøre
B. Jeg er fri til at beslutte, hvad jeg vil

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

SPØRGSMÅL 8

- A. Min krop føles nogle gange fremmed for mig
B. Jeg føler mig altid hjemme i min krop

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

SPØRGSMÅL 9

- A. Jeg gør ofte ting, som jeg ikke selv har valgt
B. Jeg føler mig ret fri til at gøre, hvad end jeg beslutter mig for

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

SPØRGSMÅL 10

- A. Når jeg ser mig selv i spejlet, ser jeg ofte en fremmed?
B. Når jeg ser mig selv i spejlet, ser jeg mig selv?

Kun A føles rigtig 1 2 3 4 5 Kun B føles rigtig

De ti spørgsmål, du lige har besvaret, er baseret på et værktøj udviklet og testet af psykologer. Det hænger sammen med et fænomen i psykologien, der er nærtbeslægtet med autenticitet og oplevelsen af de arbejdsdage, hvor man synes at have det som en fisk i vandet. For at finde dit resultat skal du blotte lægge alle tallene sammen. Desto højere tal i din besvarelse, desto mere selvbestemmelse oplever du i dit arbejdsliv, og desto mere sandsynligt er det, at du mærker gnisten i dit arbejdsliv.