



# Inspiration til spørgsmål

Når du har besluttet at tage en hurtig eller uformel snak, kan du lade dig inspirere af nedenstående spørgsmål.

Hvad der er de rigtige spørgsmål at stille er op til dig at beslutte. Det kommer bl.a. an på situationen, udøverens alder og jeres relation. Du kan altid prøve dig frem ved at være oprigtig nysgerrig.

---

## HVAD KAN DU SPØRGE OM?

- Hvordan har du det?
- Har det været en god dag i skolen?
- Hvad fylder mest for dig lige nu i din hverdag?
- Er der noget, der gør dig glad for tiden – eller noget, der bekymrer dig?
- Hvordan har du det med at være en del af holdet/træningen for tiden?
- Hvornår har du det bedst i træningen – og hvad tror du, der gør forskellen?
- Er der noget til træning, der presser dig eller tager energi?
- Føler du, at du har mulighed for at være dig selv her?
- Hvordan synes du balancen er mellem træning, skole og fritid?
- Hvad gør du, når du har brug for en pause eller for at lade op?

---

## PRINCIPPER FOR SPØRGSMAÅL

**Åbne spørgsmål** – kan bruges til at få udøveren til at reflektere og svare åbent og frit

**Lukkede spørgsmål** – kan besvares ja/nej og kan bruges til at be- eller afkræfte en antagelse.

**Nysgerrighed** – når du viser reel interesse uden at dømme.

**Tålmodighed** – lyt mere end du taler.

**Neutralitet** – når du undgår ledende eller "rigtige svar".

**Anerkendelse** – når du viser respekt for både positive og svære følelser. Vis med dit kropssprog ved at nikke undervejs (undgå at stå med armene over kors).

---

## TIPS

Skab tid og ro, brug fx 5-10 minutter før eller efter træning.

Vær nærværende og vis med kropssprog, at du lytter.

Følg gerne op med daglige/ugentlige små tjek-ind, ikke kun formelle samtaler.

Husk: det vigtigste er ikke altid at løse noget, men at lytte.

---



STØTTET AF  
**A.P. MØLLER FONDEN**