

Information och kommunikation

Att uttrycka mig  
i skrift.

Information och kommunikation

Att läsa  
långa texter.

Information och kommunikation

Att uppfatta  
muntliga instruktioner.

Information och kommunikation

Att säga nej.

Information och kommunikation

Att ringa ett  
telefonsamtal.

Information och kommunikation

Att be om hjälp.

Information och kommunikation

Missförstår lätt.

Information och kommunikation

Att svara på  
stora öppna frågor.

Information och kommunikation

Att förstå andras  
förväntningar om de inte  
sägs rakt ut.

Information och kommunikation

Att tala inför  
en grupp.

Information och kommunikation

Att delta  
på möten.

Information och kommunikation

Att delta i samtal  
med flera personer.

**Information och kommunikation**

Att kallprata.

**Information och kommunikation**

Sociala situationer,  
som att ha rast.

**Information och kommunikation**

Gillar inte att någon  
säger till mig  
vad jag ska göra.

**Information och kommunikation**

Att avgöra vad som är  
lämpligt att säga.

**Information och kommunikation**

Att anpassa  
samtalsämne utifrån olika  
sammanhang.

**Information och kommunikation**

Att föreställa mig hur jag  
uppfattas av andra.

**Planering och organisation**

Att få överblick  
och veta i vilken ordning  
uppgifter ska göras.

**Planering och organisation**

Att sätta mål.

**Planering och organisation**

Att följa mål.

**Planering och organisation**

Att veta vad som är  
viktigast att göra.

**Planering och organisation**

Att hålla ordning.

**Planering och organisation**

Att sortera papper.

**Planering och organisation**

Att avgöra  
vad som kan slängas.

**Planering och organisation**

Att planera  
på egen hand.

**Planering och organisation**

Att slutföra  
arbetsuppgifter.

**Planering och organisation**

Att komma ihåg  
vad jag ska göra.

**Planering och organisation**

Att förstå syftet.  
Vill gärna få det  
förklarat för mig.

**Planering och organisation**

Att komma i gång med  
arbetsuppgifter.

Planering och organisation

Brukar glömma  
det jag hört.

Planering och organisation

Om jag inte skriver ner  
den information jag fått,  
har jag glömt den.

Planering och organisation

Att hålla ordning  
på mina saker.

Planering och organisation

Att komma ihåg  
en särskild tid.

Planering och organisation

Att göra klart  
något till en särskild tid.

Planering och organisation

Att ta egna  
initiativ.

Planering och organisation

Att lämna ifrån mig  
en arbetsuppgift  
jag inte är nöjd med.

Planering och organisation

Att lära av erfarenhet,  
till exempel förra gången  
blev det så här,  
när jag gjorde så här.

Planering och organisation

Att reflektera över  
något bakåt i tiden,  
till exempel  
se vad jag åstadkommit.

Planering och organisation

Att se helheten  
men bra på att se detaljer.  
Därför viktigt för mig att  
förstå syftet med det jag gör.

Planering och organisation

Planering och organisation

Sinnesintryck och motorik

Känslig för ljud.

Sinnesintryck och motorik

Att koncentrera mig  
om det är mycket saker  
på väggarna eller på bordet  
där jag ska arbeta.

Sinnesintryck och motorik

Störs lätt av andra.

Sinnesintryck och motorik

Känslig för lukter.

Sinnesintryck och motorik

Jobbigt att ta i hand.

Sinnesintryck och motorik

Att utföra ”småpilliga”  
arbetsuppgifter.

Sinnesintryck och motorik

Kan inte lyfta tungt.

Sinnesintryck och motorik

Att utföra  
arbetsuppgifter som  
kräver fysisk uthållighet.

Sinnesintryck och motorik

Att ta instruktioner  
samtidigt som jag gör  
någonting.

Sinnesintryck och motorik

Att hålla balansen.

Sinnesintryck och motorik

Att hitta.

Sinnesintryck och motorik

Att sitta  
i kontorslandskap.

### Uppmärksamhet

Kan bli så engagerad i en arbetsuppgift att jag glömmer bort alla andra arbetsuppgifter.

### Uppmärksamhet

När jag är riktigt intresserad av något glömmer jag bort tiden och kan jobba utan uppehåll i timmar.

### Uppmärksamhet

När jag ska läsa något börjar jag ofta tänka på annat.

### Uppmärksamhet

Att fokusera på en uppgift om jag blir störd.

### Uppmärksamhet

Kan påbörja en arbetsuppgift och sedan börja med en annan och glömma bort den första arbetsuppgiften.

### Uppmärksamhet

Att lyssna uppmärksam under möten.

### Uppmärksamhet

Zonar ibland ut och kan drömma mig bort.

### Uppmärksamhet

Sämre fokus på mornar och förmiddagar.

### Uppmärksamhet

Sämre fokus på eftermiddagar och kvällar.

### Uppmärksamhet

Missar ibland viktig information.

### Uppmärksamhet

Att koncentrera mig i röriga miljöer.

### Uppmärksamhet

Om jag är hyperfokusread kan jag behöva bli påmind om att avsluta.

Uppmärksamhet

Sitter ofta och  
drömmer mig bort.

Uppmärksamhet

Störs lätt av andra.

Uppmärksamhet

Att återvända till en  
uppgift efter rast.

Uppmärksamhet

Blir lätt uttråkad av  
att göra samma uppgifter.

Uppmärksamhet

Uppmärksamhet

**Impulsivitet/aktivitet**

När jag får en idé vill jag gärna genomföra den med en gång.

**Impulsivitet/aktivitet**

Tackar ofta ja till uppdrag utan att tänka efter om jag faktiskt hinner.

**Impulsivitet/aktivitet**

Brukar sätta i gång med saker utan att planera innan.

**Impulsivitet/aktivitet**

Kommer gärna med nya idéer men jag vill inte vara den som genomför dem.

**Impulsivitet/aktivitet**

Är inte intresserad av att grotta ner mig i detaljer.

**Impulsivitet/aktivitet**

Att komma i gång.

**Impulsivitet/aktivitet**

Har behov av feedback och återkoppling när jag är klar med något.

**Impulsivitet/aktivitet**

Blir lätt uttråkad om jag är understimulerad.

**Impulsivitet/aktivitet**

Gör lätt slarvfel.

**Impulsivitet/aktivitet**

Att sitta stilla långa stunder, till exempel på möten.

**Impulsivitet/aktivitet**

Är långsam och har svårt för att göra saker snabbt.

**Impulsivitet/aktivitet**

Är snabb men det är inte alltid det blir rätt.

**Tidsuppfattning**

Har vag tidsuppfattning.

**Tidsuppfattning**

Kan bli sen till möten.

**Tidsuppfattning**

Folk kan få vänta på mig.

**Tidsuppfattning**

Att uppskatta hur lång tid något tar.

**Tidsuppfattning**

Att tidsplanera.

**Tidsuppfattning**

Blir ofta klar för sent.

**Tidsuppfattning**

Att beräkna hur lång tid olika arbetsuppgifter kan ta.

**Tidsuppfattning**

Att passa tider.

**Tidsuppfattning**

Att hålla mig inom tidsramar.

**Tidsuppfattning**

Att skynda mig.  
Blir lätt handlingsförlamad då.

**Tidsuppfattning**

**Tidsuppfattning**

Flexibilitet

Många beskriver mig  
som envis.

Flexibilitet

Brukar inte ge mig  
när jag anser mig ha rätt.

Flexibilitet

Jobbigt med kritik.

Flexibilitet

Nya miljöer.

Flexibilitet

Möta nya människor.

Flexibilitet

Ostrukturerade miljöer  
eller situationer,  
till exempel att ha rast.

Flexibilitet

Att själv komma  
på vad jag kan göra.

Flexibilitet

Fastnar lätt i ett tankespar  
och kan behöva hjälp att  
byta perspektiv.

Flexibilitet

Att föreställa mig  
sådant som ska ske.

Flexibilitet

Att kompromissa  
och anpassa mig  
efter andras idéer.

Flexibilitet

Har ett konkret sätt  
att tänka. Svårt för att se  
nyanser. Ofta tänker jag att  
det är antingen eller.

Flexibilitet

Att  
lösa problem.