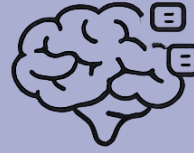


- At kunne strukturere tid og organisere sine gøremål.
- At kunne fastholde en plan i tid og rum.



Tids-  
fornemmelse



Arbejds-  
hukommelse

- At kunne holde vigtig information i hovedet længe nok til at ispilsætte den.
- At kunne sortere, lagre og huske informationer.

- At kunne skifte fleksibelt mellem forskellige aktiviteter eller krav.
- At kunne gøre ting på en anden måde, end man plejer, når det er nødvendigt.



Kognitiv  
fleksibilitet



Impulshæmning

- At kunne stoppe sig selv, før man handler impulsivt.
- At kunne sætte en mental "pause" ind, før man taler eller reagerer.

# De eksekutive funktioner

- At kunne mærke sig selv.
- At kunne vurdere situationer og tilpasse sig til konteksten.



Selv- og opgave-  
monitorering

- At igangsætte sig selv og kunne komme i gang på egen hånd.
- At kunne få ideer.



Initiativtagning



Planlægning og  
organisering

- At kunne strukturere opgaver og gøremål i hverdagen.
- At kunne holde orden i ting som fx tasker, papirer og skabe.