

## Med gode vaner holder du til meget

Af: *Susanne Teglkamp, konsulent i Teglkamp & Co.* [www.tegkamp.dk](http://www.tegkamp.dk)

**Susanne Teglkamp**, er konsulent og direktør i Teglkamp & Co. Hun er uddannet jurist og reserveofficer og har et bredt erfaringsgrundlag fra ansættelser i det private erhvervsliv og i det offentlige. Hun har tung ledelsesmæssig erfaring og har bl.a. været kommunaldirektør, HR-direktør i to forskellige it-virksomheder og udviklingschef. Hun har i mange år arbejdet som underviser og managementkonsulent.

Susanne arbejder som udgangspunkt med ledelse i øjenhøjde. Det vil sige, at hun møder lederne på deres bane, tager udgangspunkt i virksomhedernes udfordringer og arbejder ud fra en praktisk tilgang til udfordringerne.

Se mere på [www.tegkamp.dk](http://www.tegkamp.dk)



Når jeg af og til læser om karrieremennesker i avisen, så får jeg et indtryk af, at vi her står over for en form for supermennesker, der som det naturligste i verden arbejder i gennemsnit 70 timer om ugen – året rundt, i øvrigt også har en masse spændende hobbyer og selvfølgelig også har et rigt familieliv. Men jeg kan kun sige, at papir er taknemmeligt. Personligt har jeg ikke mødt den slags supermennesker. Alt har en pris. Og prisen er ofte brudte parforhold, meget lidt social kontakt uden for arbejdstiden, ikke tid til at gå i biografen eller gå ud og spise med familien. Og ferie holder man ikke uden, at man også har arbejdet med, det vil sige holder mobiltelefonen åben og i øvrigt læser og besvarer sine mails.

### Når man ikke er et supermenneske

For mit eget vedkommende kan jeg i hvert tilfælde konstatere, at supermenneske er jeg ikke! Jeg har haft et forrygende godt år i 2008. Succes kommer sjældent bare af sig selv. Det kræver som regel hårdt arbejde og ikke mindst en masse timer. Og det gælder også for mig. Når jeg ser tilbage på 2008, så synes jeg det er interessant at trække læringen ud. Hvordan kom jeg igennem et år med rigtig meget arbejde, hvor jeg stadig leverede varen med den samme høje kvalitet, havde familieliv indimellem og ikke gik ned med stress?

#### 1) Del opgaven op

Det kan tage modet fra de fleste, når en opgave ser ud til at være endeløs, når man sidder med følelsen af, aldrig at blive færdig. Selv har jeg meget tidligt i mit liv haft stor glæde af at dele opgaven op. Ved at fokusere på delopgaverne, kan man se fremdriften hurtigere.

#### 2) Planlæg opgaven

Jeg har ofte gang i mange forskellige opgaver på samme tid. Hvis jeg skal undgå at få stress, er det vigtigt at jeg har et overblik over opgaverne og at jeg ved, at jeg kan nå at lave dem - vel og mærke med et kvalitetsniveau, som jeg selv har det godt med. Det overblik får jeg kun, hvis jeg sørger for en god planlægning. Hver gang jeg får en ny opgave, analyserer jeg opgaven ud fra hvor kompleks den er, om jeg skal foretage større undersøgelser, om jeg skal skrive meget, om opgaven skal den præsenteres på en bestemt måde og hvornår den skal være færdig. På den baggrund sætter jeg tid af i kalenderen til de enkelte elementer.

Denne ret grundige planlægning betyder, at jeg kan koncentrere mig helt og fuldt om den opgave, jeg arbejder på lige her og nu, fordi jeg ved, at jeg nok skal nå de andre opgaver, da der er sat tid

af til det. Planlægningen betyder også, at jeg har overblik over, hvad jeg kan påtage mig af opgaver. Når kalenderen er fyldt, så er det fyldt! Det vil sige, at jeg ikke tager flere opgaver ind, hvis jeg kan se, at jeg ikke har tid til at løse opgaven. Jeg har flere gange i 2008 oplevet at sige nej til en ny opgave her og nu, fordi jeg ikke havde tid. Og kunden har accepteret det og i stedet spurgt, hvornår jeg så kunne løse opgaven. Så jeg har rent faktisk ikke mistet noget ved at turde sige nej.

### 3) Motion

Jeg har egentlig altid rørt mig. Men tidligere var det noget af det første, jeg nedprioriterede, når jeg fik travlt og begyndte at mangle timer. I 2008 har jeg imidlertid fastholdt motionen også selv om jeg havde travlt. For mit eget vedkommende handler det om at komme ud og løbe en halv time hver anden dag. Jeg har oplevet, at ved at fastholde mine løbeture har jeg faktisk haft større energi også selvom, jeg har haft meget at lave. Det har været meget tydeligt, at det vil være utrolig kortsigtet at give køb på mine løbeture.

### 4) Sund levevis

Jeg er ofte faldet i den grøft, at springe et måltid over, når jeg har travlt. Når så blodsukkeret på et tidspunkt er faldet tilstrækkelig meget, har jeg fyldt mig med en hurtig snack eller med det, der var værre chokolade eller andre søde sager. Ud over at det sætter sig på sidebenene, så er det også tomme kalorier, som ikke giver noget at stå imod med, når man har travlt. Den stil har jeg også lagt om. Jeg sørger for i dagligdagen at spise sundt og 3 måltider om dagen. Det betyder faktisk også, at trangen til søde sager ikke er så stor i løbet af dagen.

### 5) Pas nattesøvnen

Til daglig har jeg en ret regelmæssig rytme. Jeg er som regel træt omkring kl. 22.30. Jeg undlader at sidde og blive hængende men går i seng, når jeg føler mig naturligt træt. Det betyder, at jeg falder i søvn med det samme og som regel får de nødvendige timers søvn. Når jeg passer min nattesøvn, er jeg udhvilet fra morgenstunden og har således energi til at arbejde effektivt det meste af dagen.

### 6) Hold ferie, når du har ferie

Efter jeg blev selvstændig, har jeg tillagt mig nogle rigtige dårlige vaner. Jeg slipper aldrig arbejdet helt. Selvom jeg har haft ferie, har jeg læst mine mails og besvaret dem flere gange om dagen og at jeg har haft min mobiltelefon åben. Jeg var altid til at få fat i. Men 2008 blev året, hvor jeg besluttede at holde ferie, når jeg havde ferie. Sådan næsten! Når jeg havde ferie og var bortrejst afholdt jeg mig stort set fra internettet og var ikke inde og læse mine mails. Og jeg åbnede kun min mobiltelefon 1 gang i døgnet for at lytte eventuelle telefonbeskeder af og svarede kun på dem, der ikke kunne vente til jeg kom hjem fra ferie. Det har været meget provokerende for mig, men jeg opdagede, at min forretning sagtens kunne holde til, at jeg holdt ferie, når jeg havde ferie. Og jeg tror også, at det har været med til, at jeg kunne holde til et år med meget arbejde.

### Hold ved de gode vaner

Ovenstående gode råd er jo ret enkle og faktisk også ret indlysende. Alligevel må jeg også selv erkende, at det først er i løbet af 2008, at jeg er overholdt dem rimelig konsekvent. Jeg har som de fleste andre mennesker været rigtig god til at finde på de gode undskyldninger for at springe over hvor gærdet er lavest. Men 2008 blev altså året, hvor jeg oplevede værdien af at leve mine gode råd i hverdagen. Derfor kan jeg se tilbage på et hårdt år men også et godt år, hvor jeg imod alle odds undgik at få stress og alligevel have tid til andet end arbejde. Jeg har besluttet, at videreføre de gode vaner i 2009. Hvad har du?