

Er din tid en mangelvare?

Af: *Susanne Teglkamp, Teglkamp & Co.* www.tegkamp.dk

Lad mig starte med at citere en af Danmarks fremtrædende erhvervsledere – Erik Rylberg, som just har forladt stillingen som koncerndirektør i ISS. I forbindelse med sin fratræden sagde Erik Rylberg bl.a. at han nu havde en mulighed for at opleve verden og se, at der højt til den himmel, han ikke har set i 25 år. Vidste man ikke bedre, skulle man tro, at der var tale om en straffefange der just var blevet løsladt efter 25 års fængsel.

Det handler om tid og hvordan vi bruger vores tid. Sidder vi efter 25 år og føler at vi har været i fængsel og har ventet på vores løsladelse, ja så har vi brugt tiden forkert.

Tid er efterhånden en mangelvare – forstået på den måde, at vi ofte lever som om døgnnet har mere end 24 timer. Tid er noget af det eneste du ikke kan købe mere af – og så alligevel. Du kan ikke få flere timer i døgnnet end 24, men du kan anvende de 24 timer på en bedre måde.

Skruen uden ende

Der tales og skrives meget om stress og stressrelaterede sygdomme i disse år. Vi er ofte hurtige til at tale om at arbejdet stresser os. Men sandheden er, at det oftest er os selv der stresser os. Vi vil gerne det hele og har svært ved at sige nej til opgaver og sige fra.

Når vi har svært ved at nå alle opgaverne på arbejdet, er den mest anvendte løsning på det problem bare at arbejde flere timer. Enten begynder man at møde tidligere om morgenen eller også tager man lige et par ekstra timer sidst på dagen.

Rigtig mange tager også lidt arbejde med hjem, for så kan man lige tage et par timer, når børnene er lagt i seng. Eller måske kan man lige arbejde lidt på oplægget i weekenden. Herudover har mange efterhånden fået adsl og mulighed for opkobling til arbejdet og mailsystemet via internettet. Det er ikke usædvanligt at få mails afsendt fra folk omkring midnat. På det tidspunkt er der stille i huset og man kan nå at besvare de mails, der ligger i ind-bakken. Og når man åbner computeren igen tidligt næste morgen, så er ind-bakken fuld igen, fordi andre også har siddet og arbejdet og besvaret mails om sent om aftenen eller meget tidligt om morgenen.

Det er skruen uden ende! Hvis din strategi for at klare de mange arbejdsopgaver og arbejdspresset blot er at arbejde flere timer endnu, så stopper festen på et tidspunkt. Enten løbet døgnnet tør for timer eller også løber du tør for energi.

Det har en pris at arbejde meget

Det har sin pris at arbejde meget. Hvor ofte hører vi ikke, at folk der skal til at pensioneres glæder sig til at kaste sig over alle de hobbies og gøremål, som de ikke har haft tid til, mens de arbejdede. Tænk at vente med at lave de ting, der interesserer en, til man går på pension!

Andre betaler den pris, at de faktisk ikke har set børnene vokse op – det er mest mændene. Når jeg læser portrætter af erhvervsledere, så nævner de fleste, at de har været for lidt hjemme mens børnene var små. Den pris er høj, for det kan ikke gøres om – i hvert tilfælde ikke med de samme børn. Nogen løser det problem med at få et nyt kuld i en sen alder – og måske med en ny kone.

Også Erik Rylberg erkender, at han har betalt en pris for at arbejde meget. I forbindelse med sin fratæden fra ISS sagde han også, at der var meget, han ikke havde gjort i 25 år, fordi han havde knoklet som en vild.

Få ladet batterierne op

Det er vigtigt, at finde nogle tidspunkter eller aktiviteter, hvor man får ladet batterierne op. Det behøver ikke at være lange ferier, men blot at man sørger for med jævne mellemrum at prioritere at friholde f.eks. en halv dag i kalenderen, hvor man netop ikke skal foretage sig noget.

At røre sig fysisk er som regel også en god måde at få lagt problemerne fra sig og samtidig er det både mentalhygiejnisk og fysisk sundt. Så lad være med at give køb på de raske gå-ture, løb, golf eller hvad det nu er, man har interesse for af fysiske aktiviteter.

Tillad dig selv at gøre noget udelukkende, fordi du har lyst til det og ikke fordi det nødvendigvis skal opfylde et højere formål i forhold til karrieren eller livet. Det kan være noget så simpelt som, at køre en anden vej hjem fra arbejdet bare for at se et nyt område. Det kan også være, at du har lyst til at deltage på et operakursus, bruge en hel søndag på at læse en god skønlitterær bog eller tage på kanotur med nogle venner. Pointen er at det giver energi og overskud at gøre nogle af de ting, man har lyst til og som ikke har noget med arbejdet at gøre. Og så vil energien og overskuddet som regel også få afsmittende effekt på arbejdet.

Hvordan får du mere tid til din egen rådighed?

Det første du skal erkende er, at der er ikke nogen, der kommer og giver dig mere tid. Den skal du selv skaffe dig.

Styrer du selv din kalender eller lader du andre styre den? De fleste har i dag elektroniske kalendere, hvor andre kan gå ind og booke møder og tid. Du kan selvfølgelig sige nej, når nogen over kalendersystemet har booket dig til et møde. Men du kan også på forhånd lægge noget frirum ind, hvor du markerer, at du ikke er ledig.

Overvej om du overopfylder i opgaveløsningen. Hvis kunden kun ønsker en Skoda, så er der ingen grund til at bruge megen tid og ressourcer på at bygge en Rolles Royce. Nogle gange bruger vi meget ekstra tid på at perfektionere en opgave, hvor det faktisk overhovedet ikke efterspørges. Derfor kan der være en del tid at hente ved at lave en forventningsafstemning omkring opgaven. Hvornår er aftageren af opgaven rigtig tilfreds. Det skal du levere og ikke meget mere. Resten er blot din egne ambitioner, perfektionisme og kilde til stress.

Laver du opgaver, som du kunne overdrage til andre? Når man sidder og har svært ved at give en opgave fra sig, så kan det handle om, at man synes, den er meget spændende. Tænk på at, det også er motiverende for andre også at arbejde med spændende opgaver. Det kan også handle om, at man ikke tror, at andre kan løse den på den rigtige måde – altså som man selv ville løse den. Her kan du overveje om du kan kommunikere, hvordan du gerne vil have opgaven løst. Du kan også overveje om andre løsninger også kunne være gode og være åben for, at de måske endda kunne være bedre.

Et tankeeksperiment

For at få motivationen til at kigge på, om du bruger din tid hensigtsmæssigt og til at ændre det, der er uhensigtsmæssigt kan du lave en et lille tankeeksperiment.

Forestil dig, at vi fremskriver dit nuværende liv med 25 år. Forestil dig, at du om 25 år står og kigger tilbage på dit liv? Hvad vil du fortryde, at du ikke har fået tid til at gøre?