

Lars Henrik Nielsen

Kung Fu

PÅ
ARBEJDS
PLADSEN

*Indholdet er testet
gennem 20 år på
levende mennesker!*

Din værktøjskasse til personlig planlægning og effektivitet

KUNG FU PÅ ARBEJDSPLADSEN

Din værktøjskasse til personlig
planlægning og effektivitet

Af:

Lars Henrik Nielsen

Udgivelse:

4. udgave, 1. oplag 2017

Udgivet af:

FORLAGET PREGO

Kode:

74031127913100166176

Redigering:

Karen Ingerslev Studstrup

Illustration og opsætning:

Strups

Andre bøger af samme forfatter:

Kunsten at bygge et skib (2015)

Adfærdshjulet (2011)

Min Personlige Vidensprofil (2006)

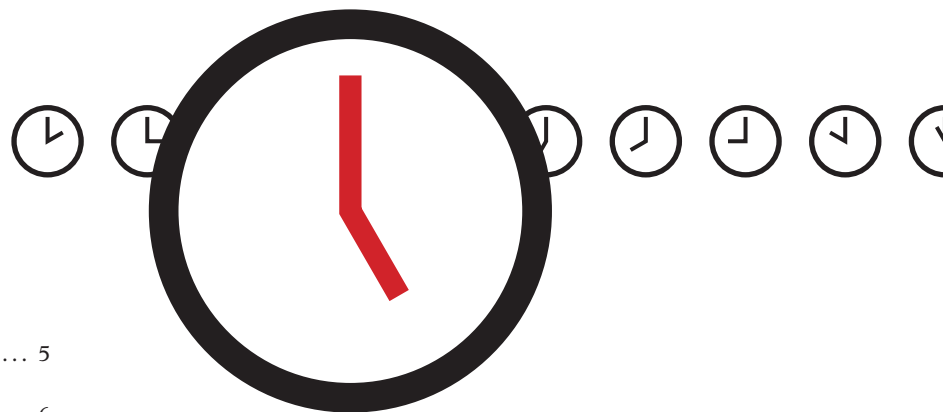
Jeg ønsker dig god fornøjelse med denne bog, som er skrevet efter open source princippet.

Jeg har selv samlet en stor del af min inspiration fra andre og har henvist med kilde.

Bruger du indholdet til fx undervisning eller foredrag, håber jeg, du også vil angive kilderne.

Bemærk at bogens afsnit med direkte kildeangivelse og citater ofte er beskyttet af copyright.

Indhold



Indledning	5
Tanker om tid	6

1 MINDSET	12	7 MØDER	36
2 MÅLSÆTNING	16	8 HÅNDBTERING AF INFORMATION OG MAIL ...	42
3 PRIORITERING	20	9 DELEGERING	46
4 TIDSANALYSE	24	10 UDSKYDELSE	50
5 PLAN- OG SKEMALÆGNING	28	11 TEAMEFFEKTIVITET	54
6 AFBRYDELSER	32	12 RO OG REFLEKSION	58

Udvalgt litteratur	64
--------------------------	----



Indledning

Der kan være mange årsager til, at du sidder med denne værktøjskasse til personlig planlægning og effektivitet mellem dine hænder. En af grundene er sikkert, at du allerede er bevidst om, at ansvaret for at opnå de resultater og den mening, du længes efter i dit liv, også er placeret i dine hænder.

Det er min erfaring, efter at have rådgivet og undervist i personlig planlægning og effektivitet i snart 20 år, at alle mennesker gør deres bedste for at få enderne til at nå sammen i dagligdagen. Men udfordringen er, at det i en hektisk hverdag kan være svært at få øje på den inspiration, som ikke blot bringer flere men også bedre og langtidsholdbare ændringer ind i vores liv.

Allerede som barn undrede det mig, hvorfor nogle voksne havde mere tid end andre. Vi har alle det samme antal timer i døgnet. Som teenager blev jeg inspireret af historien om Alice i Eventyrland. Vi falder alle i livets kaninhuller og har glæde af at lære at navigere i kaos. I mit voksenliv har jeg været på konstant jagt efter svarene på, hvordan jeg bruger min tid og ressourcer meningsfuldt, effektivt og produktivt. Og jeg har erfaret, at svar er der nok af!

Men ingen coach, selvhjælpsbog eller teori kan alene hjælpe dig med at få det ud af tiden, som du gerne vil. Det kræver inspiration, selvindsigt og en hel del eksperimenter. Havde jeg selv tidligere mødt en samling af lømmefilosofi og visdom, tips og metoder, anbefalinger og spørgsmål, havde det været en stor hjælp.

Dette er netop årsagen til, at jeg har valgt at skrive denne bog, som hverken indeholder tryllestøv eller telefonnummeret til et orakel med svar på alt, men en komplet værktøjskasse med viden og værktøjer, som sigter mod at:

- Øge din bevidsthed om, hvad du længes efter at bruge din tid og dine ressourcer til.
- Hjælpe dig på vej med at få omsat dine hensigter til praksis og vedvarende ændringer af vaner og tankemønstre.
- Inspirere dig til, hvordan du bliver mere effektiv uden at ”løbe hurtigere” eller få stress.
- Guide dig til at få skabt en mere rolig og inspirerende hverdag.

Indholdet er delt op i 12 kategorier, som hver introducerer dig til en simpel og konkret tilgang til personlig planlægning og effektivitet. Alle afsnit er opbygget på samme måde med en kort introduktion til emnet, en præsentation af metoder og anbefalinger og endeligt en praktisk øvelse. Du kan derfor starte med at læse lige det afsnit, som er mest aktuelt for dig. Og lige så forskellige som de 12 afsnit er, lige så ens er filosofien bag dem alle, nemlig at der ikke findes enkelte løsninger på en kompliceret hverdag, men derfor er der ingen grund til at komplicere tingene yderligere ved at gribe dem forkert an.

Jeg ønsker dig god fornøjelse med værktøjskassens indhold.

Lars Henrik Nielsen

Tanker om tid

Videnskaben definerer den eksakte tid. Afstandene i rummet måles i tid: lysår. Vi ser f.eks. på stjernerne og tænker, at det lys, vi ser, blev sendt af sted, dengang dinosaurerne herskede på jorden. En gang i fortiden. Og det lys, der sendes af sted nu, vil først ramme jorden en gang i fremtiden – hvor menneskene måske ikke eksisterer mere. Det kaldes tidsperspektiver!

Astrofysikeren Anja C. Andersen sammenligner i et af sine foredrag den tid, som universet har eksisteret, med højden på Eiffeltårnet i Paris. Tårnets fire fødder vil svare til Big Bang, som skete for 13,7 milliarder år siden. Toppen af tårnet svarer til nutiden. Det øverste tynde lag maling på tårnet vil svare til den periode, hvor der har været mennesker på jorden. Ja, den fortælling siger lidt om, hvor små vi er i den store sammenhæng, også selvom vi har evner til at udtænke store og smukke bygningskonstruktioner som Eiffeltårnet.

Professor Holger Bech Nielsen mener derimod, at det er nytteløst at tale om tid. Han siger: ”Om noget sker samtidigt afhænger jo af, hvilken hastighed man ser det med”. Sagt på dansk, så afhænger vores tidsofattelse af, hvilken hastighed det skib, vi er med, sejler. Ja, tid er et relativt begreb!

Men tiden er også et menneskeskabt fænomen. Dermed kan tiden ejes – og netop ejerskabet til tiden har været en afgørende faktor for skabelse af velstand i forskellige samfundstyper. Når samfundstypen er skiftet, er forholdt til tiden også skiftet. I romanen ”De måske egnede” skildrer Peter Høeg en drengs opfattelse af, at de voksnes magt ligger i at have kontrol over tiden, at eje tiden. De måske egnede er dem, som ikke har magt over tiden og derfor kun føler afmagt:

”Man fik aldrig tiden forklaret. Men man vidste, at den var kolossal, større end noget menneskeligt eller jordisk. Når man skulle møde til tiden, var det ikke alene af hensyn til sine kammerater eller sig selv og skolen. Der var for tidens egen skyld. For Guds.”

I industrisamfundet sælger vi vores tid. Du skal bare være til rådighed. Det er arbejdspladsen, der ejer tiden, som det også skildres i romanen ”Tryghedsnarkomanen” af Vita Andersen fra 1977:

”Lader være med at kigge på firmaets ur i enorme tider. Når man endelig kigger, er der gået et kvarter. Jeg leger overraskelseslegen og tager uret af og lægger det i en skuffe. Nu må jeg ikke se, før jeg er ved at sprænges af spænding. Nogen gange kan jeg få et helt kvarter til at gå med det.”

DEN GRÆNSELØSE TID

I videns- og oplevelsessamfundet er vores opfattelse af tid igen ændret markant. Det skyldes blandt andet, at teknologien giver os mulighed for at være online hvor som helst og når som helst, hvilket betyder, at fritid og arbejdstid flyder sammen. Derudover er definitionen på at arbejde og på at gå på arbejde også ændret. I bogen ”Livsnavigatøren” skriver Camilla Kring:

”Det meste af det arbejde, som udføres på danske virksomheder i dag, er ikke produktions-, men tankearbejde. Det er med andre ord menneskers forskellige rytmer og tempi, der giver resultater på virksomhedernes bundlinjer. Alligevel løber vi efter den kollektive klokketid – industrisamfundets måleenhed og kontrolforanstaltning, i stedet for at følge individets indre tid.”

Men selvom teknologien åbner verden op for os 24/7, og fokus på selvledelse og nye arbejdsmetoder øger muligheden for, at du kan følge din indre tid, så synes behovet for tidsstyring og selvdisciplin stadig at være til stede. Dog ikke med udgangspunkt i at planlægge hvert et minut af dagen, at løbe hurtigere eller arbejde mere.

Det er (arbejds)livet nemlig blevet for komplekst og mangfoldigt til.

I dag handler det mere om at yde frem for at udskyde, gøre de rigtige ting, og gøre dem på det rigtige tidspunkt. Ikke at sige nej, men blive mere bevidst om, hvad du vil sige ja til, for på den måde at få større medbestemmelse ind i din dagligdag.

SPØRGSMÅL TIL DET GRÆNSELØSE SAMFUND

- Hvordan begynder din dag?
- Hvad er det første, du gør, når du møder på arbejde?
- Hvad gør du med dine e-mails?
- Hvor mange timer om ugen arbejder du?
- Tager du en pause i løbet af dagen?
- Hvordan indtager du din frokost?
- Hvordan styrer du din kalender?
- Hvordan får du koblet af, når du kommer hjem?
- Hvordan håndterer du balancen mellem privat- og arbejdsliv?
- Hvornår får du tid til familien?
- Hvordan slutter din dag?

DIN TID!

I dagligdagen oplever vi gang på gang, at andre klager over, at de ikke har tid nok til at nå alle deres aktiviteter. Det er jo egentlig pudsigt, for er der noget, vi alle har lige meget af, så er det tid. Vi har alle 24 timer i døgnet. Men det er ikke alle, der udnytter denne ressource lige målrettet.

Prøv at forestil dig en bank, der hver morgen indsætter **86.400 kr.** på din konto. Banken overfører ikke saldoen til næste dag. Hver aften slettes det beløb, du ikke har formået at bruge i løbet af dagen. Hvad ville du gøre, hvis det var din konto? Trække hver en krone ud, selvfølgelig!

Vi har alle sådan en bank ... den kaldes TID!

Hver aften afskriver banken – som tab – det, du ikke har formået at investere i gode formål. Saldoen overføres ikke til næste dag! Der er ikke mulighed for at trække over. Hver dag åbnes en ny konto til dig. Hver aften bliver saldoen slettet. Hvis du ikke får brugt dagens indskud, går det tabt.

Der er ingen vej tilbage. Der er ingen mulighed for at spare op til i morgen. Du skal leve NU for det indskud, du har fået i dag. Invester det. Så du får optimalt udbytte i helbred, lykke og succes. Tiden går. Få mest muligt ud af dagen i dag!

For at forstå værdien af et år – spørg en studerende, der skal gå en klasse om.

For at forstå værdien af en time – spørg to elskende, som venter på at mødes.

For at forstå værdien af et minut – spørg en person, som ikke nåede toget.

For at forstå værdien af et sekund – spørg en person, som lige har undgået en ulykke.

For at forstå værdien af et millisekund – spørg en person, som har vundet sølv ved de Olympiske Lege.

Værdsæt hvert øjeblik du har!

Tiden venter ikke på nogen. I går er historie, i morgen er et mysterium.

Dagen i dag er en gave – lev den i dag.

PERSONLIG EFFEKTIVITET

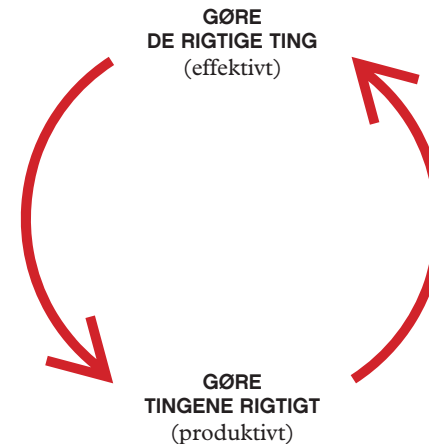
Prøv at smage lidt på ordet effektiv. Hvilke tanker og følelser fremkalder ordet hos dig?

For mange er effektivitet ensbetydende med at skulle arbejde mere og hurtigere. Så for at være ærlig er der ikke meget sex-appeal i det ord. Men at være effektiv handler naturligvis om at være ”virksom”, afledt af det latinske ord ”effectivus”, hvor fokus er på det resultat, som kommer ud af en aktivitet eller en størrelse, når vi fratrækker spild, pauser, omkostninger med videre.

Men med inspiration fra managementforfatteren Peter Drucker kan vi nuancere begrebet lidt, så det lyder mindre som om, målet er at skabe en hær af superstrukturerede og effektive robotter, der altid handler ens og kun har værdi, når vi skaber effekt. Drucker påpeger, at effektivitet opstår, når vi finder balancen mellem at ”gøre de rigtige ting” og at ”gøre tingene rigtigt”.

Det er således ikke effektivt, hvis du udfylder 50 skemaer på en time, hvis du benytter den forkerte skabelon. Eller modsat er det heller ikke særligt effektivt, hvis du skriver et godt nyhedsbrev til dine kunder eller borgere og ikke sender det til nogen.

Pilene i figuren nedenfor udtrykker, at begrebet effektivitet er en kontinuerlig proces, hvor du hele tiden må vurdere, hvad der er behov for at gøre, og hvordan forholdet mellem produktivitet og effektivitet hjælper dig bedst.



At leve i nuet er livets teknik -
og alle folk gør deres bedste,
men halvdelen vælger det næste.

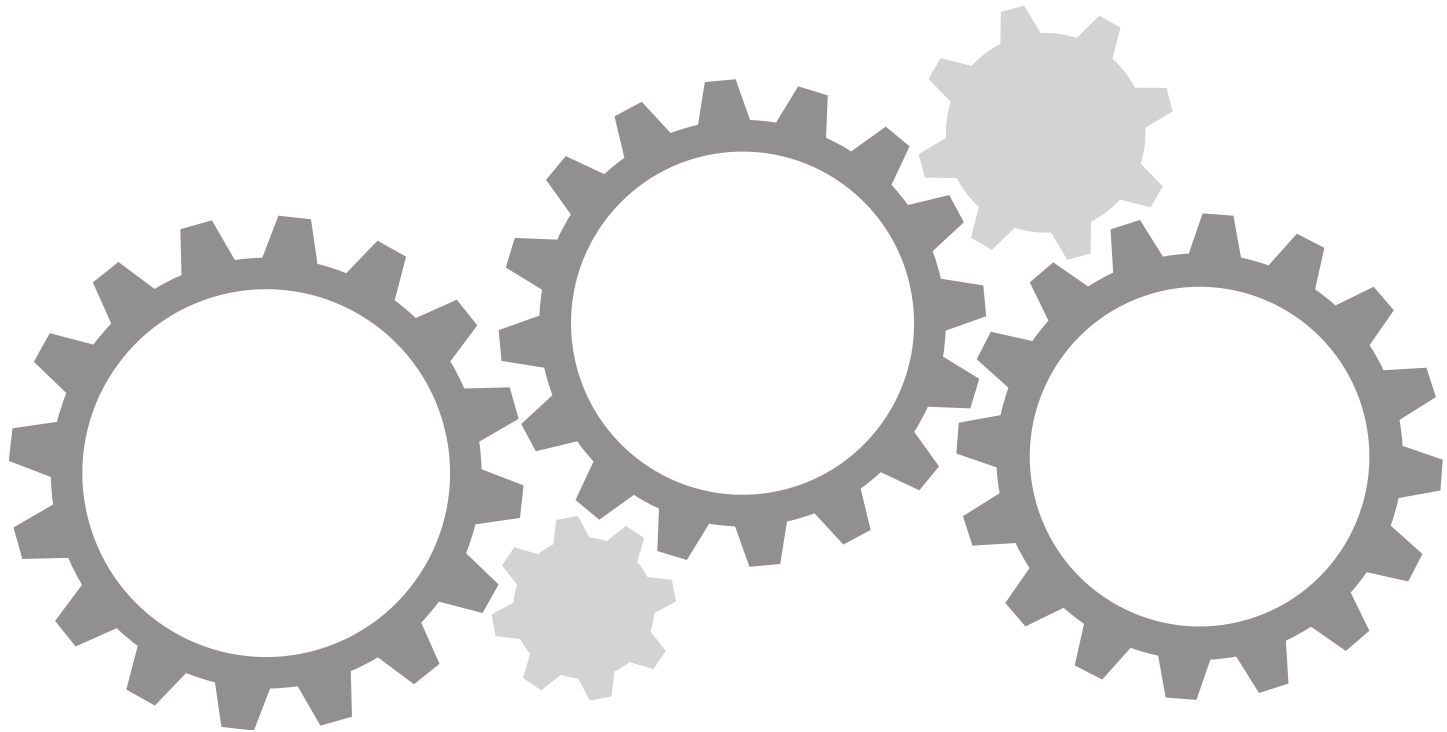
Og det forrige nu og det kommende nu
blir aldrig i livet presente
og alle folks levetid går så du
med bare at mindes og vente.

For det nu, som er gået, er altid forbi,
og det næste blir aldrig det rette.
Næ, sørg for, at nuet, du lever i,
endang for altid er dette.

-Piet Hein-

HVAD HANDLER PERSONLIG EFFEKTIVITET OM FOR DIG?

Tænk på én eller flere situationer, hvor du føler, at du har været meget effektiv.
Skriv tre nøgleord, der karakteriserer situationen.





MINDSET

MINDSET

FOKUS UNDER DENNE KATEGORI

- 1/ At styrke bevidstheden om dit mindset.
- 2/ At kende betydningen af vaner.
- 3/ At forholde dig til forandringer.
- 4/ At udforske selvdisciplinens betydning.

ER DU TIDSOPTIMIST ELLER TIDSPESSIMIST?

Menneskers indstilling til, om de kan påvirke deres omgivelser - og dermed deres tid og liv i det hele taget, varierer meget. I den ene ende af spektret har vi de mennesker, der tror, de kan ændre hele verden. Selv om de måske nok ved, at de ikke kan styre alt, har de en stærk tro på, at de kan påvirke store dele af det, der sker omkring dem. Jeg omtaler dette mindset som tidsoptimistisk.

I den anden ende af spektret har vi mennesker, der opfatter sig som ofre for omstændighederne. De føler ikke, at de har nogen kontrol over omgivelserne og det, der sker omkring dem. De føler sig ofte skubbet omkring og beklager sig over, at det er tiden, der styrer dem. Jeg omtaler dette mindset som tidspessimistisk.

Som med papir og mad så slår både for lidt og for meget os ihjel. Det samme gælder for vores opfattelse af kontrol over tiden.

Min anbefaling er derfor, at du ud fra en realistisk analyse balancerer mellem krav og opgaver på den ene side og tid og ressourcer på den anden side. Jo før du accepterer, at du aldrig når det hele, jo nemmere bliver det at opnå den mening og de resultater, du længes efter i dit liv.

SELVDISCIPLIN BETALER SIG

Gode resultater kommer fra gode vaner, dårlige resultater fra dårlige vaner. Det er vigtigt at huske, at vaner er tillært adfærd. Hvis du fortsætter med at gøre, som du altid har gjort, fortsætter du med at få de samme resultater, som du altid har fået. Hvis du er heldig! Hvor vigtigt er det for dig at få gjort noget ved dine arbejdsvaner? Hvis du kan nikke genkendende til for mange af nedenstående påstande, er det måske en idé at give dine vaner et serviceeftersyn.

- Jeg gør ofte det, jeg synes er sjovt, frem for det, jeg finder kedeligt?
- Jeg gør ofte det, der går stærkt, frem for det, der tager tid?
- Jeg gør ofte det, som er let, frem for det, der er svært?
- Jeg gør ofte det, jeg kan, frem for det, der er nyt?
- Jeg gør ofte det, andre har pålagt mig, frem for det, jeg selv har valgt?
- Jeg gør ofte det, der haster, frem for det, der er vigtigt?

AT LYKKES MED FORANDRINGER

Nogle vaner er relativt lette at ændre, mens andre kan være utroligt vanskelige. Ofte kræver det 3-4 ugers intensivt arbejde at ændre en lille vane. Derudover kræver det ærlighed over for sig selv, fokus, en hel del eksperimenter og ikke mindst motivation.

Det er vigtigt, at viljen kommer indefra, dit sind kan nemlig ikke presses til forandring på samme måde som din krop. Derfor har du med stærk motivation langt større mulighed for at lykkes med forandring.

Nedenfor er der nævnt fem forslag til ting, du skal være opmærksom på, når og hvis du ønsker at ændre en vane eller en holdning:

- 1/ Identificer den adfærd, du ønsker at forbedre.
- 2/ Beskriv det ønskede resultat.
- 3/ Fortæl andre om det – så bordet fanger!
- 4/ Vær konsekvent.
- 5/ Få hjælp fra dine omgivelser.

Uanset hvilken forandring, du står overfor i dit liv, stor som lille, vil din bevidsthed reagere efter et bestemt psykologisk mønster, som er illustreret i figuren nedenfor. Det er ikke muligt at snige sig uden om disse faser, men de er værdifulde at være bevidste om både hos os selv og hos andre.

