

# Aldrig mere mailbox-stress

Gode vaner kan hjælpe med at håndtere hårde arbejdsbelastninger, så de ikke fører til varige problemer.

I følge hjerneforskere magter menneskehjernen ikke at koncentrere sig om mere end én ting, og vi kan maksimalt huske 6–8 andre ting ad gangen. Vi har det derfor bedre, når vi tilrettelægger arbejdet efter, hvad hjernen rent faktisk kan magte. Det lyder enkelt, men er det ikke. Godt, at der er hjælp at hente.

## Bagud med 2.000 e-mails

I 2006 oplevede Hanne Vierø Tøttrup fra hGH Bulk Production i Gentofte flere perioder med hårdt arbejdspress, da hun fik en vigtig rolle som brugeransvarlig i et ombygningsprojekt til over 100 mio. kr. Trods lange arbejdsdage – undertiden helt frem til klokken 23 – var det svært at følge med opgaverne:

“Da jeg var mest presset, nåede min indbakke op på 2.000 ubehandlede e-mails,” fortæller Hanne.

Så der skulle ske noget. Og i efteråret 2006 deltog Hanne i et kursus om personlig effektivitet.

“Det lærte mig nogle redskaber til at få sorteret kraftigt i papirbunkerne, håndtere min mailbox anderledes og minimere forstyrrelserne fra netop mailen,” siger Hanne.

Det kan Kirsten Haarder fra Teknisk Service i Gentofte tale med om. Hun har været på samme kursus som Hanne. Redskaberne fra kurset kombineret med den større rutine betyder, at Kirsten har smidt 2/3 af alle papirbunker ud og i dag kan holde mange flere bolde i luften – uden at blive stresset.

## Kun et system til at holde styr på opgaverne

Både Hanne og Kirsten brugte tidligere en blanding af post-it-sedler og andre selvopfundne systemer til at huske deres opgaver.

“Men flere systemer på samme tid giver ikke noget overblik,” fortæller Kirsten Haarder, som i dag lister alle opgaver i ‘Tasks’ i Outlook.

“Outlook er genialt, fordi du kan trække en e-mail hen til opgavelisten. Med tiden er jeg blevet bedre til at give opgaven et dækkende navn, så jeg kan genkende næste skridt alene på overskriften,” siger hun.

## Addicted to e-mails

En fundamental læresætning i personlig effektivitet handler om ikke at lade sig styre af de mange afbrydelser, der opstår dagen lang. Særligt ikke af e-mails.

Kirsten modtager hver dag mellem 20–40 e-mails. Hvor Kirsten tidligere med egne ord var ‘addicted to e-mails’ og tjekkede e-mails dagen lang, læser hun i dag e-mails på bestemte tidspunkter.



Når man konstant lader sig afbryde af e-mails, går det hårdt ud over effektiviteten, siger Kirsten Haarder og Hanne Tøttrup fra Gentofte. De har lært en bedre måde.

“Jeg har afbrudt alle mekanismer, der sladrer, når jeg får e-mails. Når man konstant lader sig afbryde af e-mails, skøjter man rundt mellem opgaverne, og det går hårdt ud over effektiviteten,” fortæller Kirsten Haarder.

Hanne modtager dagligt op mod 50 e-mails. Halvdelen kræver, at hun reagerer. I dag svarer Hanne på alle sager med det samme, hvis de kan ordnes på under fem minutter. Alle andre sager, som tager over fem minutter, kommer ind på listen over hendes opgaver.

## Aldrig færdig med bedre vaner

Både Hanne og Kirsten giver udtryk for, at sunde arbejdsvaner er en proces, der fortsætter. Man kan altid blive bedre, og både Hanne og Kirsten over sig fortsat på at bruge de teknikker, de har lært.

“Det nye ved effektivitetskursen var for mig, at der var afsat tid til at følge op, både alene og med tilbagevendende kurser. Det var det, der gjorde den største forskel. Det er svært at ændre vaner uden at investere tid i det,” siger Kirsten.

“Opgaven med at skabe gode vaner er ikke noget, der lige pludselig stopper. Jeg har lært en masse, og jeg vil gerne anbefale andre at gøre det samme,” slutter Hanne Vierø Tøttrup.

Både Hanne og Kirstens kursus om sunde arbejdsvaner byggede på det såkaldte Personlig Effektivitets Program (PEP) og blev holdt af IBT-Scandinavia. Siden 1996 har over 500 Novo Nordisk-medarbejdere deltaget i et af IBT’s kurser for at øge deres personlige effektivitet.

Tekst: Johannes Bjerrum

Foto: Thorkild Jensen

## Fakta om stress og sunde arbejdsvaner

- E-mails er den mest typiske årsag til stress på arbejde
- Afbrydelser sænker din effektivitet med 25–50%
- For lidt søvn øger dit stressniveau
- Det bedste middel mod stress er at skabe overblik
- Kurset, som Hanne og Kirsten deltog i, varede tre dage
- Se mere om sunde arbejdsvaner på [www.ibt-scandinavia.com](http://www.ibt-scandinavia.com).