

# Mötet med mig själv - dagens viktigaste möte!

---

Forskare menar att vi blir avbrutna var tredje minut under en arbetsdag. Efter varje avbrott tar det avsevärd tid, ibland flera minuter, beroende på uppgiftens komplexitet, att få tillbaks den koncentration man hade innan avbrottet skedde.

Den franske matematikern och filosofen Blaise Pascal som levde på 1700 talet sa:

” Vi lever aldrig i nuet, vi försjunkar lätt i det förgångna som om den tiden gick alldeles för fort och måste hållas kvar eller så befinner vi oss mentalt i framtiden som om den dröjer för länge med att komma. Så dumma är vi att vi ägnar oss åt tid där vi inget har att hämta, utan att bry oss det minsta om detta Nu, den enda tid vi kan påverka/äga.”



Det är många år sedan

IBT/PEPworldwide upptäckte att deltagarna i våra program i personlig effektivitet hade svårt för att arbeta med arbetsuppgifter som kräver koncentration, ibland under längre tid.

Vi har sedan början av -80 talet studerat denna oförmåga till koncentration på nära håll och kommit fram till att orsakerna är flera, till och med ganska många. Låt mig beskriva några huvudorsaker till detta växande problem både i skola och i arbetslivet.

När jag i mitten av 80 talet började arbeta med IBT/PEP fanns inga mobiler, inga PCs, inga iPhones eller Ipad. Det fanns elektroniska skrivmaskiner som ansågs vara mycket effektiva, det fanns fax och telex.

Redan då hade våra deltagare problem med att få saker gjorda i rätt tid, kände att de inte riktigt hade koll på sin tid och sina dokument. Att hitta rätt dokument kunde ta evigheter om det överhuvudtaget gick att finna det. Under slutet av 80- talet började mobiltelefoner av äldre modell bli var mans egendom följt av att datorer som började bli en vanlig syn vid en arbetsplats. I mitten av 90-talet gör den bärbara PCn sin debut samtidigt försvinner backup funktioner såsom sekreterare och arkivansvariga, alla skall nu gå på PC kurs och lära sig det nya. Dessutom blir det i mitten av 90-talet modernt med öppna kontorsrumslösningar, s.k. flexibla arbetsmiljöer. Dessa kom till med hjälp av undersökningar som visade att ca 35% av alla anställda

inte använde sin arbetsplats dagligen. Här fanns pengar att spara, kontorsyta kunde minskas, vi tar bort några väggar, sitter alla i samma rum då kan vi spara in på mötestider, vi ökar kommunikationen och blir fortare uppdaterade. Vi tar bort växeln, väggfasta telefoner och alla får mobiltelefoner med e-postfunktion, LinkedIn, Facebook etc.etc.etc.

Utvecklingen som jag i korta ord har beskrivit ovan har endast tagit ca 30 år men vår egen fysiologi och funktioner har inte utvecklats i takt med dessa förändringar och vi har därför svårt att leva upp till omgivningens krav på hur det nu skall fungera, vi blir okoncentrerade, stressade. Våra möjligheter till att fokusera på en sak i taget, att ha klara tankar har blivit kraftigt reducerade av denna utveckling. Forskare hävdar att vi blir avbrutna 200 – 300 gånger under en arbetsdag och efter varje avbrott tar det väsentlig tid, ja många minuter att komma tillbaka in i den tanke, uppgift jag höll på med då avbrottet skedde. Ofta kommer ett nytt avbrott innan man ens har hunnit helt tillbaka.

Vad kan vi göra åt saken?

### Dagens viktigaste möte - mötet med mig själv!

1. **Se till att avsätta tid i din kalender** så att du signalerar till omgivningen att du är i möte.
  - *Planera in ett planeringsmöte per vecka där du sätter målen för kommande vecka, förslagsvis på fredagen. Försök sedan att börja varje dag med att ta en halvtimmes möte med dig själv där du har lugn och ro. Följ upp veckans mål.*
2. **Slå av alla påminnelsefunktioner och ljudfunktioner** såsom e-post, mobilen, radion, TV etc. Försäkra dig om att du har ett informativt upptaget meddelande i din mail och telefon.
  - *Markera tydligt för omgivningen att du är upptagen exempelvis genom en skylt på dörren eller varför inte ett "Busy light" om du sitter i ett kontorslandskap.*
3. **Multitasking** ( e-post, sms, högröstade samtal i närheten, mobilsamtal etc.) påverkar vårt nervsystem. Multitasking sänker vår koncentrationsförmåga med 25 – 50% menar forskaren Dave Crew i boken "Myth of Multitasking".
  - *Fokusera på en uppgift, ett problem i taget – avsluta innan du går vidare till nästa. "Gör Det Nu"!*
4. **Vår kropp är en fysiologisk "maskin"**. Den arbetar kontinuerligt i intervaller om ca 90 minuter, både i sovande och vaket tillstånd. Förstå nödvändigheten att lyssna till din kropp och ta regelbundna pauser efter varje 1,5 timma.
  - *Pausa regelbundet! Detta vinner både du och din kropp på och du blir mer effektiv!*

5. **Ta hand om dig!** Om du är trött och sliten, ditt blodsocker är lågt, ditt humör i botten då saknar du de mest grundläggande rudimenten till koncentration.
- *Se till att du får sova 7- 8 timmar varje natt, ät ordentlig frukost och motionera regelbundet minst 3 – 4 gånger/vecka.*

Köper du idén om mötet med dig själv och bättre uppgiftsplanering då kan du använda all den nya tekniken som den är ämnad, *ett verktyg till ökad effektivitet.*

Tro mig, sannolikheten att du minskar din stress och ökar dina resultat är väsentligt bättre än att vinna på Lotto. Lycka till!