

# Hvordan bruger du dine 24 timer?

Artikel af NORBYE ► af Marianne de Paoli Norbye ► 27. august 2017

**Hver dag sættes der 24 timer ind på din tidskonto. Der er ingen andre, der får indsat hverken mere eller mindre tid end dig. Du har ikke mulighed for at bruge dine 24 timer på forhånd og ej heller at gemme dem til senere brug, men derimod kan DU bestemme, hvordan du vil anvende din tid!**

Når man spørger danskerne om, hvad der stresser dem, bliver manglende tid ofte nævnt som en væsentlig stressor, derfor er det også væsentlig at se på, hvad man selv kan gøre for at skabe mere kontrol over sin egen tid - for hvis ikke man selv prioriterer sin tid, så vil andre gøre det for én! At have kontrol og indflydelse over vores egen tid er nemlig en vigtig faktor for vores mentale velvære. Når tidspress bliver en grundtilstand i vores dagligdag, oplever vi, at vi konstant er bagud, at vi ikke selv kan sætte tempoet, og vi befinder os i kronisk aktivitet uden mulighed for fysisk eller mental afslapning. Dermed øger vi risikoen for stress!



Hvordan ser din hverdag ud? *Oplever du, at du altid må udsætte ting, eller at det er andre der bestemmer over din tid, eller sidder du ofte eller dagligt tilbage med en følelse af, at din tid kunne have været brugt anderledes?*

## Prøv følgende råd for at optimere din tid i hverdagen:

- **Planlæg din dag:** Foretag en realistisk forventningsafstemning i forhold til, hvad du forventer af dig selv i løbet af en dag. Overvej, om du er en tidsoptimist eller en tidsrealist? Accepter, at ikke alt skal løses på et 100% perfekt niveau. Du behøver nødvendigvis ikke altid at medbringe en hjemmebagt kage til forældre arrangementet i skolen, eller måske er der møder på arbejdet, som ikke kræver din tilstedeværelse, men hvor du kan nøjes med et referat, etc.
- **Frigiv mental plads:** Skab et overblik - eventuelt en to-do-liste - så du ikke glemmer ting, men anvend et redskab, der fungerer bedst for dig, da det vil sikre, at du rent faktisk også får det brugt i hverdagen. Når du har overblik, kan du også prioritere din tid, og dermed reducere belastninger.
- **Forventningsafstem og prioriter dine opgaver:** Hvad er forventet af dig med hensyn til en given opgave, og hvad forventer du selv. En stor opgave kan let skabe en oplevelse af at være presset, men prøv at dele den op i mindre opgaver eller i delmål, for at få skabt et overskueligt overblik. Overvej i forbindelse med prioriteringen af dine opgaver, hvornår på dagen, at du arbejder bedst, og læg dermed de mere komplicerede opgaver der.
- **Indregn buffertid i din hverdag:** Det er vigtig, at du lægger tid ind i din hverdag mellem møder og opgaver, men ligeledes med plads til det uventede. Med adgangen til hinandens elektroniske kalendere er det alt for let at booke andres tid. Hvis ikke du selv styrer din tid, så vil andre gøre det! Sørg for at lægge pauser ind.



- **Begræns forstyrrelser:** Sørg for at begrænse forstyrrelser, da det afbryder din arbejdsrytme. Prøv dig frem, hvad der fungerer bedst for dig - eventuelt slå e-mail notifikationen fra på et bestemt tidspunkt af dagen, eller sluk telefonen helt. Det kan også være en idé at lukke din dør, etc.
- **Sørg for, at der er afsat tid til energiopladning og afslapning:** En hverdag i aktivitet uden mulighed for mental afslapning eller energiopladning er en usund hverdag. Sørg derfor for, at du bruger tid fra 24 timers tidskontoen til dels de-aktivering og fornyet energi. Find det som passer dig bedst - en gå-tur, et spil sammen med dine børn, en løbetur, lytning til musik på turen på vej hjem fra arbejde, fotografering, etc.
- **Søvn er en væsentlig del af dine 24 timer - sæt nok tid af:** En god og lang søvn er vigtig for din restitution, og derfor er det også vigtigt, at du er opmærksom på, at du ikke begynder at tage tid fra din søvn, fordi du oplever at være tidsmæssigt bagud. Desværre er det ofte således, at søvnen er det første, der bliver påvirket, når vi oplever, at vi er stresset.

Tænk også over, hvordan du tænker og snakker om tid. For mange mennesker er tidsbegrebet sammen med ordet stress nemlig blevet en stor bestanddel af den daglige kommunikation - selv i vores snak med vores børn:

*“Det har vi ikke tid til idag”  
“I morgen kan vi måske se på det”  
“Jeg bliver stresset af alt, det jeg skal nå”  
“Det må vi se på, når jeg får tid”*

Det første vigtige skridt er dog at få skabt opmærksomhed omkring forbruget af dine 24 timer, så du ved, hvad der gør, at kontoen går i minus eller måske står tilbage med et plus :o)

**Har du brug for hjælp og værktøjer til at få planlagt, prioriteret og styrket din tid, så kontakt venligst NORBYE.**

-0-

Læs flere artikler på [www.norbye.dk](http://www.norbye.dk)

NORBYE drives af Marianne de Paoli Norbye, der arbejder med både virksomheder og private.

Hun har en uddannelsesmæssige baggrund med M. Sc. Psychology samt

M. Sc. Human Ressource Management. Derudover arbejder hun som autisemekonsulent med forældrerådgivning for private.

Hos NORBYE arbejdes der med temaer relateret til arbejdsliv samt balancen mellem privatliv og arbejdsliv. Tilgangen er baseret på, at vi aldrig må stoppe med at udvikle os, og derfor arbejdes der også ud fra følgende filosofi: "Vi er i lære som menneske".

