

## Giv dig tid!

Månedens lederrefleksion, marts 2022

Reflex

Svendsagervej 72

5240 Odense NØ

+45 2178 5767

reflex@pc.dk



På en lille undseelig vej et sted på Fyn, er der opsat nogle røde hjerter, hvor der med hvid skrift står: "Giv dig tid". Hver gang jeg kører forbi, bliver jeg glad, for hjerterne minder mig om noget vigtigt. Om at være til. Om at give sig selv lov at leve. Om ikke at have travlt. Om at holde pauser. Om at tage imod og leve livet, så længe vi har det.

Jeg kom til at tænke på disse hjerter, da jeg for nylig faciliterede et lederseminar, hvor en gruppe ledere skulle konkretisere et samarbejde på tværs af deres arbejdsområder. De havde utrolig svært ved at komme i gang med opgaven og blev ved med at kredse om, hvor lidt tid de havde, at de havde travlt, at deres kalendere var plastret til med møder, at de også arbejdede i weekenderne, og at de ikke kunne overskue nu at skulle være tovholdere på nye opgaver, hvis ikke de fik fjernet noget af det, de allerede stod med.

Vi har ikke tid! Giv os mere tid! Tiden strækker ikke til! Min kalender er fuld! Det er næsten blevet et mantra i arbejdslivet i dag. Personligt ser jeg det på en hel anden måde. For mig er tiden den mest udtømmelige ressource, vi overhovedet har. En ressource, som aldrig bliver rationeret, og som aldrig løber tør. Hver morgen ligger der en ny dag foran os med ny tid – lige til at træde ind i, være i og bruge af. Overstrømmende og overvældende hver dag. Spørgsmålet er ikke, om der er nok tid – for det er der – spørgsmålet er, hvordan vi bruger den tid, der er. Vi er nødt til at 'give' os tid, og hvis vi ikke er så generøse over for os selv, så må vi 'tage' os tid.

Det er hér, vi bliver udfordret – ikke mindst som ledere. For der er så meget, der kalder på os og kræver vores opmærksomhed. Rigtig mange mennesker vil have vores tid. Men der er ikke andre end os selv til at afgøre, hvad der er vigtigt, og hvad vi vil bruge denne dags ressourcer af tid til. Så når vi oplever, at der ikke er tid nok, så peger pilen altid indad mod os selv. Det er dig, der må tale med dig selv om, hvordan du bruger din tid, så du lykkes med dit liv og dine opgaver. For mig har det altid været et ledelsesideal at have tid nok. Ganske enkelt fordi jeg har oplevet ledere, der havde tid nok. Tid til at lytte, tid til at reflektere, tid til at drøfte, tid til at handle og tid til at evaluere. De hvilede i sig selv og disponerede deres tid og deres kapacitet.

Lad mig prøve at blive lidt mere konkret, når det handler om at give sig selv mere tid.

Hvis du nu er grundig og perfektionistisk og bruger rigtig meget tid på at forberede dig til et oplæg, et møde eller en samtale. Så skal du måske tale med dig selv om, om det er så vigtigt for dig at fremstå perfekt, eller om du hellere skal være mere enkel og improvisere lidt mere, være mere på vej og endnu ikke i mål, være mere uperfekt og acceptere lidt skrammer i lakken. Bruger du faktisk din tid rigtigt, ved at være så grundig? Måske kan den tid, du får frigivet ved at være enkel, på vej og uperfekt, give dig overskud til at være mere nærværende og lyttende i situationen.

Eller hvis din dag er plastret til med møder, og du går fra det ene møde til det andet hele dagen, dag efter dag, uge efter uge. Ja, så er det måske på tide, at du får snakket lidt med dig selv om, om det virkelig er den rigtige måde at bruge din tid på. Om møderne giver den kvalitet og det resultat for alle parter, som de gerne skulle.

Helt personligt er jeg af den opfattelse, at mange ledere deltager i alt for mange irrelevante møder, holder alt for mange – og for lange – møder, og at kvaliteten i de fleste møder er for dårlig. Så måske skal du give dig tid til at forholde dig til alle de møder, du indkalder til, og som du indkaldes til. Det betyder konkret, at du skal sætte tid af til at reflektere og overveje din mødepraksis. Hvilke møder er det vigtigt, at jeg deltager i, og hvilke skal jeg sige fra overfor? Hvordan får vi skabt mere fokus på vores møder, så vi får snakket om det, der er vigtigt? Er det nødvendigt, at mødet skal vare en hel time – måske er 30 eller 45 minutter nok? Måske skal du tilmed overveje, at få lagt en pause på 30 minutter ind mellem hvert møde. Så er der tid nok, både til at slutte mødet og samle op efter det. Og der er tid til at forberede dig konkret og mentalt til næste møde. Det giver faktisk et stort tidsmæssigt og personligt overskud at sortere møder fra, løfte kvaliteten og være mere fokuserede i kortere tid. Og så er der pludselig tid nok.....

Det kan også være, at du bare bliver forstyrret hele tiden, så du ikke har tid til at fordybe dig i komplekse problemstillinger, udviklingsopgaver eller strategier for fremtiden. En leders dør skal jo altid stå åben... I givet fald er det på tide, at du får talt med dig selv om, om du ikke snart skal til at lukke døren eller måske finde dig et uforstyrret sted, hvor du kan samle dine tanker og lave dine planer. Du er nødt til at give dig tid – eller tage dig tid – til disse vigtige og langsigtede opgaver, ellers får du ikke løst dem. Så er det andre, der tager din tid eller løber med din tid, i stedet for at du selv prioriterer og bruger den til det, som er vigtigt i din rolle.

Og hvis du tager dig selv i at arbejde både om aftenen og i weekenderne, så kan det være, at du skal snakke med dig selv om at slukke for telefonen og lægge computeren til side i noget af tiden. Måske skal du nøjes med at afsætte en halv time eller en time til at få overblik over den kommende uges opgaver, løse en konkret udfordring eller få styr på kalenderen, og så lade det være med det.

Eller måske oplever du bare, at det hele går lidt for hurtigt hele tiden, og at hovedet bare ikke kan følge med. Så må du se dig selv i spejlet og snakke lidt med dig selv om, hvordan du kan sætte farten lidt ned og give dig selv nogle pauser i løbet af dagen. Det er faktisk helt fantastisk energigivende at holde en pause. I virkeligheden får man udført mere og får mere overskud ved at holde en pause, end hvis man bare knokler videre derudad. Så hvorfor ikke holde lidt flere pauser? Gå en lille tur udendørs og nyde foråret. Sæt sig på en café og drikke en kop kaffe på vej fra et møde til et andet. Give sig selv lov til at sidde i en loungestol på kontoret eller i et roligt rum, kigge ud i luften, læse en artikel eller notere lidt på et stykke papir.

Personligt er jeg ikke i tvivl om, at det er pauserne, der giver kvalitet i arbejdet. Pauserne er en hjælp til at skabe fokus. De er med til at give nye tanker. Vi bliver mindet om vigtige ting, vi skal huske. Vi får ro i det indre system. Vi oplever at få tilført ny energi. Det er i pauserne, at vi går fra 'at drifte' til 'at udvikle'. Og så kan vi fortsætte opgaveløsningen med ny energi og nyt overskud.

Når du har siddet og læst denne måneds lederrefleksion, så har du givet dig selv lidt tid, en lille pause til at tænke og reflektere. Måske denne lille tidslomme giver anledning til overvejelser over, hvordan du kan give dig selv lidt mere tid i hverdagen eller en pause midt i de daglige opgaver.

Giv dig tid!

**Månedens lederrefleksion** udsendes til samarbejdspartnere, ledere og konsulenter, der beskæftiger sig med ledelse og ledelses-refleksioner.

Du skal være velkommen til at sende **Månedens lederrefleksion** videre til andre, der kan få glæde af den. Nye læsere kan komme på mailing-listen ved at sende en mail til Reflex eller klikke på linket: <https://mailchi.mp/pc/maanedenslederrefleksion>. Ønsker du *ikke* at modtage **Månedens lederrefleksion**, kan du afmelde dig via link i mailen eller ved at give besked pr. mail til undertegnede, så vil du blive slettet af listen.

Ønsker du at sætte fokus på lederskabet og dets udvikling – inspireret af kunstens verden – så kontakt mig og hør nærmere!