



🕒 2 min. 👁 18-02-2011

# 6 råd om at komme fra god til fremragende

Det er fint at være god til noget. Nogle gange er det til med godt nok at være tilstrækkelig. Til tider ønsker vi dog alle at mestre vores kerneopgave eller andre ting til excellence. Få 6 råd om, hvordan du kommer fra god til excellent.

## Skribentinfo

[Viki Kofoed](#)

Lederweb

**H**vis du ønsker at være rigtig god til noget, skal du, til trods for, at det bliver en kamp med både frustrationer, tilbageslag og fiaskoer, komme ud af din komfortzone, skriver Harvard Business Review. Alt i alt kan man altså ikke komme udenom, at det kræver hårdt arbejde at blive excellent til noget.

## Kræver 10.000 timers træning at blive excellent

En advarsel, men også opmuntring til ikke at opgive på andendagen er, at adskillige forskere er kommet frem til, at det tager 10.000 timer at blive rigtig god til noget, der i udgangspunktet kræver øvelse.

Med andre ord skal du rundt regnet øve 3 timer om dagen de næste ca. 10 år. Det lyder måske lidt uoverkommeligt, og samme eksperter som bakker om dette, har dog også råd for, hvordan du bliver mester på lidt kortere tid. Mere konkret har de i deres arbejde med ledere fra adskillige organisationer erfaret, hvordan det er muligt at bygge en færdighed eller kapacitet op, og hvad der er det mest afgørende; hvordan man får succes med dette.

**Her er deres 6 vigtigste og mest effektive råd til, hvordan du komme fra god til excellent:**

- 1. Forfølg hvad du elsker.** Passion er en afgørende motivationsfaktor. Det giver fokus, styrke og udholdenhed.
- 2. Gør det svære og krævende først.** Instinktivt bevæger vi os alle mod det, vi glædes over, men dermed også ofte væk fra det udfordrende, da det i første omgang bringer mere bekymring og frustration end glæde. Studier af ekstraordinære præstationer viser dog, at de excellente starter dagen med de vanskeligste opgaver, før de gør noget andet. Succesen med dette skyldes, at det er de første vågne timer, de fleste af os har mest energi og færrest distraktioner.
- 3. Arbejd intensivt uden afbrydelser, men ikke længere end 90 minutter.** Halvfems minutter synes at være den maksimale tid, vi kan bevare højeste fokus på en given aktivitet.
- 4. Få professionel feedback, men i rette doser.** Man lærer af feedback, men jo enklere og mere præcis feedback du får, desto mere rustet bliver du til at kunne bruge det til noget. For meget feedback kan give så store forstyrrelser, at det kan skabe kognitiv overbelastning, øge præstationsangsten og dermed forstyrre den ellers potentielle læring.
- 5. Tag regelmæssige og gerne lange pauser.** Afslapning efter en intens indsats giver bedre mulighed for, at du kan omsætte og integrere den læring, som lå i en given situation. Det er også i hvilen, at din højre hjernehalvdel aktiveres, hvilket er hjernehalvdelen, der kan føre til større kreative gennembrud.
- 6. Ritualiser praksis.** Vilje og disciplin er langt overvurderet. Forskeren Roy Baumeister argumenterer sågar for, at ingen af os besidder tilstrækkeligt til, at det kan skabe excellente præstationer i sig selv. I stedet foreslås det, at du opbygger ritualer om vanskelige opgaver. Heri eksempelvis specifikke tidspunkter til at gøre bestemte ting. Det giver en rutine, hvor du ikke spilder energi og ressourcer på at tænke og bekymre dig om opgaven på andre tidspunkter.

*Artiklen er baseret på en artikel fra Harvard Business Review.*

**Læs mere**

[10 træk hos den succesfulde leder](#)

[Vend dine fejl til en succes](#)

[Husk pausen](#)

