



🕒 4 min. 👁️ 📌 02-09-2021

7 tips: Sådan bliver du mindre mandagstræt

Gruer du hver uge for, at det igen bliver mandag, så skal du nu slå ørerne ud. Her får du nogle få tips, som du kan implementere i hverdagen, så mandage bliver nemmere at komme igennem.

Skribentinfo



[Cecilie Aavild Rahn](#)

Fhv. Kommunikationskonsulent
Lederweb

Adskillige undersøgelser (for ikke at nævne antallet af sange, der er skrevet om dagen) viser, at mandag ofte associeres med dårligt humør og manglende motivation. Og det er der flere fysiske og mentale årsager til. Da mandag er lig med en ny arbejdsuge, giver dagen mange følelsen af mindre frihed efter en skøn weekend eller følelsen af stress over de bunker af arbejde, der har hobet sig op og venter forude. Mange ændrer også deres døgnrytme over weekenden, og derfor kan det være svært at stå op mandag morgen, når vækkeuret ringer kl. 6.

Heldigvis er der måder, du kan mindske den hårde opstart på ugen. Her får du sundhedseksperternes tips til at gøre mandag mindre hård:

1. Forbered dig

Det er en god idé at bruge noget tid på at forberede dig til mandag – både mentalt, fysisk og logistisk. Du kan gøre helt simple ting som at bruge 10 minutter søndag aften på at gennemse de mails, der er tikket ind over weekenden. På den måde ved du, hvad der venter dig mandag. Det understøtter psykolog John Mayer:

"I løbet af søndagen vil jeg foreslå dig, at du kigger dit arbejdsprogram for mandagen igennem. Det virker

måske skørt at tage hul på en ny arbejdsuge om søndagen, nu når formålet er at gøre alting mindre surt, men ved at gøre det, mindskes dit stressniveau for, hvad der venter forude".

"Tænk også på din almindelige døgnrytme," tilføjer han og referer til kroppens indre ur, som dikterer, hvornår du vågner og falder i søvn – alt efter, hvornår du plejer at gøre de ting. "Det er en ekstremt dårlig idé at gå sent i seng søndag aften for dernæst at stå tidligt op mandag morgen," fortæller John Mayer. Den døgnrytme, du starter ugen ud med, sætter dagsordenen for resten af ugen. Og den bør derfor passe til den døgnrytme, du ønsker at have i hverdagene. John Mayer råder også til at holde igen med hvidvinen søndag aften – for der er ikke noget værre end at starte ugen ud med tømmermænd.

Læs også: [Dit overskud smitter kroppen](#)

2. Start din arbejdsdag tidligt

Hvis du har problemer med at gå fra weekend til hverdag, kan det være hjælpsomt at møde tidligt ind på arbejdet, siger neuropsykolog Sanam Hafeez.

Hun anbefaler, at du starter lidt tidligere om mandagen i forhold til andre dage, så du har tid til at hente en god kop kaffe, læse lidt nyheder og "lande" på dit arbejde, eller så du har tid til at hyggesnakke med en medarbejder, før I giver jer i kast med dagens arbejdsopgaver:

"Ved at gøre de her småting, vækker du din hjerne og vænner dig stille og roligt til dit arbejdsmiljø," fortæller Sanam Hafeez og fortsætter: "Når så din arbejdsdag er startet, og du har det rette mindset og er fokuseret, skal du begynde med de nemmere arbejdsopgaver for dernæst gradvist at arbejde dig mod de sværere opgaver".

3. Vær opmærksom på dine tanker og følelser

Idet du vågner og gennemgår dine almindelige morgenrutiner, skal du være ekstra opmærksom på de tanker og følelser, der opstår.

"De første tanker og associerede følelser på en kold og mørk mandag morgen er ofte negative og indeholder en form for 'det magter jeg ikke' eller 'det kan jeg ikke' mentalitet," fortæller Sanam Hafeez. Hun fortæller endvidere, at de negative tanker sjældent har noget at gøre med virkeligheden. Og hvis du kan anerkende netop det faktum, er det nemmere for dig at give slip på dem.

"Sætninger som 'det her kan jeg ikke', 'det her får mig til at se dum ud' eller 'jeg kommer helt sikkert til at fejle', skal du forsøge at erstatte med nogle mere positive tanker," siger Sanam Hafeez og fortsætter: "Prøv fx at ændre dem til 'det her kommer til at virke', 'jeg kan sagtens gøre det', 'jeg er ikke dum' eller 'det har virket før, så selvfølgelig virker det igen'. På den måde har dine tanker ikke kontrol over dig – men du har kontrol over dem".

Læs også: [Sov først og løs problemer bagefter](#)

4. Ha' noget at se frem til

For at gøre mandag nemmere kan det være en god idé at sikre dig, at du har noget at se frem til på dagen. Terapeut Becky Stuempfig fortæller, at det kan være de simpleste ting, som vafler til morgenmad om mandagen, en ekstra god kaffe fra cafeen rundt om hjørnet eller sovs på kartoflerne til frokost. Du kan også gøre det til en tradition at få takeaway fra dit yndlingssted om mandagen. På den måde skal du heller ikke tage stilling til indkøb og madlavning.

At have noget særligt at se frem til – uanset om det er en god jordbærtærte i pausen på arbejdet eller en spinningtime med din yndlingsinstruktør – giver dig mere kontrol over mandagen. Det særlige at se frem til kan også være ekstra pauser og en overskuelig arbejdsplan. Vær endelig kreativ med det. Der er mange måder, du kan skabe noget at se frem til hver mandag.

5. Begræns dit brug af sociale medier

"Jeg anbefaler altid, at folk begrænser deres brug af sociale medier søndag aften og mandag morgen, da folk ofte har tendens til at dele negative tanker om mandagen. Derfor flourer der en generel negativ stemning om netop den dag på sociale medier, som kan sætte tonen for dagen og påvirke dine tanker om den, inden den overhovedet er begyndt," fortæller Becky Stuempfig og fortsætter: "Den form for negativitet, selv hvis den er skjult bag et humoristisk opslag, kan være smitsom og kan medføre, at vi føler os ekstra trætte og uoplagte".

Generelt er det en god idé, at du sætter nogle grænser for teknologien om mandagen. Mængden af mails, der er tikket ind over weekenden, kan være overvældende at komme tilbage til om mandagen. Derfor lyder rådet, at du skal sortere dine mails i forskellige mapper, alt efter hvad der er nødvendigt, at du kigger på hurtigt, og hvad der godt kan vente til senere. På den måde kan mængden af mails virke mindre uoverskueligt.

Læs også: [7 råd: Minimer afbrydelse og få mere tid](#)

6. Vurder, om du overordnet er glad på dit arbejde

Hvis du generelt ikke er glad, når du er på arbejde, keder dig eller føler dig uinspireret, bør du ændre på din situation. Det betyder ikke nødvendigvis noget så drastisk som et jobskifte. Måske du blot bør undersøge, om der er specifikke arbejdsopgaver, der fylder dig med mere glæde end andre – og hvis det er tilfældet, så forsøg at opprioritere de opgaver, og brug mere tid på dem.

"Livet er for kort til at bruge otte timer på noget hver dag, som ikke giver dig glæde," siger Becky Stuempfig og fortsætter: "Mandag repræsenterer ofte, hvordan vi – med høj sandsynlighed – vil føle resten af ugen. Så hvis du ofte finder mandage uinspirerede og hårde at komme igennem, er det værd at undersøge det nærmere, så du kan komme ind til sagens kerne. Hvis du finder den primære årsag til, at mandag er svær at komme igennem, vil du forhåbentligt kunne gøre noget ved problemet, og det vil have en positiv dominoeffekt på resten af ugen".

7. Accepter, at mandage sommetider stinker

Hvis du nu har læst denne artikel og tænker "jeg gør allerede mange af de her ting" eller "jeg er da generelt glad for mit arbejde, men mandag er stadig hård", så er der måske ikke andet for end at acceptere, at mandag bare kan være nedtur. Omvendt kan man sige, at mandag måske er så trøls, fordi din weekend har

været så god.

Artiklen er frit oversat og redigeret fra artiklen [How To Make Mondays Less Hard](#) på Huffington Post.