



🕒 2 min. 👁️ 📌 13-05-2023

Få styr på din opgave inden den styrer dig

6 råd til at få ram på ildelugtende, smårådne skriveopgaver, der har ligget for længe – og få frisk mod på nye større opgaver, der kan skrives på en langt sjovere måde.

Skribentinfo



[Lis Lyngbjerg](#)

Specialist i ledelse og stress, forfatter

www.lyngbjerg.dk

Så er arbejdsdagen slut. Ned i tasken med de vigtigste papirer – og så kan du lige skrive et par sider i rapporten i fred og ro og fred, når børnene er lagt i seng. Klokken 21.30 sidder du og nikker, det med at få skrevet bliver til ingenting.

Rapporten ligger endnu uberørt. Nu er det snart 14 dage siden, du skulle have været i gang. Og nu begynder den at lugte gammel og grimt.

Eller: Klokken er 21.30, det går fremragende med at få skrevet. Klokken bliver 24, og du skulle have været i seng – din kone eller mand ligger der allerede. I morgen ringer vækkeuret klokken 06, og du er igen dødtræt. Det har stået på i lang tid efterhånden.

Hvis du vil af med vanen med enten ingenting at få skrevet eller læst, eller at det bliver alt for sent, inden du går i seng, så er der råd forude.

Vil du have ram på de større opgaver i bedre tid, så kan du gøre som følger:

1: Sæt tid af om morgenen eller om formiddagen. Vælg at skrive en halv eller hel time hver dag eller 3-4 timer en gang eller to om ugen. Formiddagen eller morgenen er bedst for de fleste, fordi her er hjernen mest frisk, og tingene glider lettere.

2: Sluk mail og mobiltelefon. Stil telefonen om, hvis det er muligt. Flyt de bunker, der ligger på dit skrivebord om bag dig, så du ikke kan se dem. Book eventuelt tid til skriveopgaver eller større opgaver i din kalender, hvis den er tilgængelig for andre.

Det hele gælder om ikke at blive forstyrret. Bliver du forstyrret af mails, mobiltelefoner, medarbejdere, der banker på eller af bunkerne, der ligger på bordet og lokker tankerne på afveje, så tager det op til 15-20 minutter at nå den mest koncentrerede måde at arbejde på. Uden forstyrrelser er du hurtigere færdig, og opgaven bliver bedre.

3: Udskyd overspringshandlingerne – det at lave kaffe, vande blomster, gå hen og tale med en eller anden, tjekke mails, holde pause, surfe på nettet etc etc. Gør det inden, du går i gang, og efter du har skrevet.

4: Skriv så det fløjter. Tænk ikke så meget over, hvordan kvaliteten bliver. Gå efter at få skrevet så meget som muligt. Skriv så længe det er sjovt, stop før det bliver hæsligt.

5: Lad det ligge lidt, hold pause eller lad det ligge til dagen efter. Her er der plads til dagens øvrige opgaver eller til de overspringshandling, du sad og fik lyst til, mens du skrev. Skriv videre til det er klart i udkast.

Når udkastet er færdigt, så læs igennem, denne gang med de kritiske briller på. Ret, få eventuelt kommentarer fra andre, ret igen. Aflever.

6: Beløn dig selv – i stort eller småt afhængig af opgavens karakter.

Med denne arbejdsmodel vil du opdage, at du indimellem bliver færdig før deadline – supersejr. I andre tilfælde vil du opdage, at du med sindsro kan håndtere de små og store katastrofer, der altid sker op til deadline – supersejr nummer 2.

Efter et stykke tid vil det ikke være nødvendigt at tage opgaver med hjem til om aftenen eller i weekenden. Du vil få dem fra hånden i løbet af meget kortere tid end normalt.

Du kan så koncentrere dig om din familie eller andre interesser om aftenen – og din nattesøvn, som er helt afgørende for, at du er på toppen.

Læs mere

www.lyngbjerg.dk (<http://www.lyngbjerg.dk>)

www.stressbarometer.dk (<http://www.stressbarometer.dk>)

