

Skynda långsamt för effektivitet

Vi har ofta en stor mängd brådskande uppgifter att göra i livet och på våra arbeten. Det gäller att göra det viktigaste riktigt bra om man ska få tid över.

Nutidshistorikern **David Larsson Heidenblad** är docent i historia vid Lunds universitet och har samlat sina tankar om hur vi får mer gjort av högre kvalitet med mindre ansträngning i boken *Ta din tid, gör mindre men bättre*.

Livet var mindre stressigt för Heidenblad när han var student. Men efter att ha bildat familj, fått tre barn, doktorerat och fått en karriär som forskare blev tiden knappare.

Med större effektivitet har David Larsson Heidenblad fått tillräcklig tid för sin son Jacob, som har diagnoserna intellektuell funktionsnedsättning och autism, och för att hjälpa honom att utvecklas. När Jacob var fem år, kunde han ännu inte säga ett ord. Tre år senare kan Jacob både prata och läsa lättare böcker.

Heidenblad har lyft fram metoderna och principerna för den som vill få tid för livets väsentligheter.

Produktivitetslitteraturen visar att tid för återhämtning och att skynda långsamt ger resultat. Den som arbetar når mer också genom att kunna blanda vilsam lekfullhet med fokus och disciplin.

Tid för planering föder tid för planering. Helst ska ett företag eller person inte ha mer än en huvuduppgift åt gången. Helst ska man också nischa sig inom sitt yrke, målgrupp och bransch. Det tar tid och energi att bli bra.

Ett sätt att få tid att fokusera är att lära sig säga nej. Det måste alltid finnas tid i kalendern om något stort behov

behöver lösas. Du måste lära dig att säga nej. Annars får du aldrig tid att göra det du tackat ja till tillräckligt bra med tid över till allt annat du vill göra i livet. Fundera över kriterier för att tacka ja och nej. Sov ibland på ett ja om du är osäker. När duktiga människor börjar prestera dåligt på sina arbeten är det ofta för att de tackat ja till för mycket och inte kan optimera sina resultat längre.

Ibland kan det hjälpa att skriva ned allt man har i huvudet på ett block utan att tänka efter. Då kan du välja vad du ska åtgärda i vilken ordning.

Sedan behöver du stunder för fokuserat, produktivt arbete. Dessa kräver energi och tankeskärpa. Vår hjärna får svårare att fungera, om vi gör mer än en sak åt gången enligt neurologisk forskning. Det kan vara vilsamt att gå så djupt in i att skapa att du glömmer av dig själv. Men sedan behöver du vila genom att göra något totalt motsatt och gå fullt upp i det. Att varva hård fysisk ansträngning med tuff intellektuell möda och därefter ha stunder över för ingenting kan få energin att räcka.

Att nischa dig ger dig inte bara möjlighet att fokusera utan gör också att du kan maxa din spetskompetens. Ett tips är att inte ta på dig för mycket uppgifter av låg verkshöjd där konkurrensen är hård. Försök skaffa spetskompetens. Det kan samtidigt vara bra att ha strategier för när man ska ge upp en idé eller ett mål om det inte verkar ge resultat trots stor ansträngning eller annan insats.

Det enda jag saknar i boken är hur de människor ska lösa sina problem som i konkurrensen inte förmår att skaffa sig en tjänst där de kan fokusera på sin spetskompetens.

Ingen kan göra allt men tid för fokus hjälper.

Oskar Brandt

Ta din tid, gör mindre men bättre

David Larsson Heidenblad
Volante, 2023

