



FORTARE, FORTARE. Det är vår generations mantra. Och med teknikens hjälp är det möjligt, numera talar vi om nanosekunder när vi mäter tid. **Men mår vi bättre? Är vi lyckligare nu och har vi mer tid över?**

Det är en viktig fråga som var och en får ställa sig. Friskvårdsinspiratören Lena Oetterli, ger oss tips på hur vi kan stoppa de värsta tidstjuvarna och må lite bättre.



Sluta tidshetsa så du hinner LEVA

Millimetrar spar tid". Det var budskapet på en reklamskylt från Samsung, som jag snapade upp när jag for förbi med gasen i botten på väg hem från Arlanda. Annars brukar det vara; "Om du tagit Arlanda Express hade du varit hemma nu!"

Tänk att vi är så fokuserade på att vinna tid hela tiden. Och det är värre nu än någonsin. Trots att vår nya avancerade teknik gör det möjligt att fixa det mesta på en bråkdel av tiden jämfört med för 10–20 år sedan. Men tvärtemot vad man skulle kunna tro, har alla ont om tid!

Friskvårdsinspiratören Lena Oetterli, som i dagarna ger ut boken "200 expresstips för att må bra", berättar att nu är det inte längre minuter som gäller.

Det är nanosekunder! Alltså en miljarddels sekund! Undrar om det var nanosekunder som Samsung avsåg i reklamen? Nu är det dock mest inom navigering som en nanosekund har någon större betydelse, men det är nog bara en tidsfråga innan vi alla använder det i vårt dagliga liv.

–Fortare! Det var 1900-talets modeord, berättar Lena. Allt ska gå fortare. Men gör det oss lyckligare, undrar hon. Blir vårt liv bättre?

Mail och möten stjäl tid

När Lena är ute och pratar tidstjuvar på företag, är det några som alltid kommer upp. Mail och möten. Och det faktum att vi *alltid* är tillgängliga. Till detta kommer att många av oss inte har modet att säga nej!

–Det är svårt, i synnerhet för oss kvinnor, att säga nej. Men vi kan göra det! Helst raka i ryggen och med stolthet kan vi säga att javisst ska jag skriva rent rapporten, men i morgon, för just nu ska jag åka till dagis och hämta mina barn! Jag brukar säga att de ska tänka som en kvinna och tala som en man!

–När jag frågar vad de skulle göra om de fick mer tid, brukar det först bli alldeles tyst. Men efter ett tag får jag svar som; "Vara mer med barnen", "Promenera i skogen" och liknande. Ganska opretentiösa och rimliga önskemål, med andra ord.

–Idag räknas det som en merit att ha ont om tid. "Att göra" anses mycket finare än "att vara". Men jag tror att vi lurar oss själva och jag önskar att vi kunde vara lite mer trygga i den vi är, i stället för att identifiera oss med vad vi gör, säger Lena. När vi ska presentera oss för någon handlar det oftast om att "jag är skomakare, advokat, konsult" eller vad vi nu har för titel, än svaret; "Jag är Lena. Jag är mamma och hustru, och jag har massor av intressen. Jag jobbar som friskvårdskonsult."

forts sid 6



200 expresstips för att må bra

– Vi har ju inte ens längre tid att läsa en bok om hur vi ska vinna tid och förbättra vår hälsa, skrattar Lena. Så jag, tillsammans med journalisten Else-Marie Lundin, har gjort en bok med 200 tips som kan användas som uppslagsbok där du bara behöver använda några nanosekunder i taget. Bokförlag "Ordalaget".



NEW YORK



LONDON



SYDNEY



KAPSTADEN



PEKING

TEXTER
INGVOR FARINOTTE

Foton detta uppslag iStockphoto



Ur led är tiden...

Vi människor har länge haft ett behov av att mäta tid. När vår tideräkning började räknade vi dygn. På 1500-talet infördes minuter för att mäta tiden och på 1600-talet blev det i sekunder. Idag talar man om nanosekunder, alltså en miljarddel sekund. Det motsvarar en fot (ca 30 cm) och är den sträckan ljuset tillryggalägger på en miljarddel sekund.

Klockföretaget Swatch har infört en internationell gränslös tid som mäts i "beats". 1 beat = 86,4 sek och dygnet är indelat i 1000 beats. @000 är kl 24 00 västeuropeisk tid. Den fungerar alltså som en global internettid, som gäller t ex vid möten som sker mellan flera tidszoner.

LURA TIDSTJUVARNA må bättre och orka mer

DELEGERA ELLER FÖRSUMMA I STÄLLET FÖR ATT PRIORITERA

Acceptera att du inte hinner göra allt! Prioritera det som är viktigt är bra, men ofta är det ännu bättre att delegera, be om hjälp. Och ibland får du helt enkelt hoppa över någonting helt och hållet. Utan att få dåligt samvete, som i sig är en stor energi- och tidstjuv.

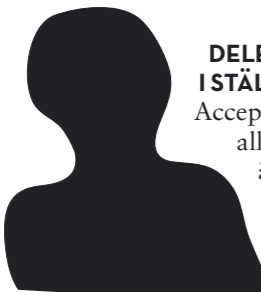


Foto Ulla Osterhild

Lena Oetterli
ger sina bästa tips

BEJAKA DIG MED ETT NEJ

Det finns lätta och svåra tidstjuvar att göra sig av med. TV:n är en lätt match. Bara att trycka på knappen! Att tillåta sig att säga nej är svårare. Till chefen, till barnen, till vännerna... För det krävs en stark självkänsla och mycket mod. Men bli inte förvånad om du märker att du får större respekt av de du älskar och ser upp till, när du sätter gränser och står upp för dig själv.

LÄR DIG VILA OCH TA MICROPÅUSER

Det finns inte en enda elitidrottare som springer två distanser direkt efter varandra. Självklart krävs vila och vätska mellan loppen. Till och med boxaren tar paus mellan ronderna. Det är bara på jobbet som vi springer från det ena mötet till det andra. Det har gått prestige i fullteknade kalendrar och ständig tidsbrist. Att vara fullbokad blir ett slags bevis på att man är eftertraktad och kompetent. Men hur effektiva är vi egentligen? Testa micropauser, ta några minuter per timme och se hur det påverkar din prestation. Lär dig att vila innan du blir för trött!

ELIMINERA ONÖDIG ORO OCH LEV I NUET

Var där du är! Det ideala prestationstillståndet är när du är närvarande. När tankar, känslor och kropp är fokuserade på samma sak. Att ångra det som skett och oroa sig för framtiden stjäl kraft och tid och minskar koncentrationen på det du gör i nuet. Du presterar bättre – och mår bättre – när du släpper taget om negativa tankar och litar på dig själv.

KOMBINERA OCH VINN TID OCH HÄLSA

Lägg in promenadmöten på jobbet. Då kan du klara av viktiga samtal samtidigt som du får frisk luft och motion. Köp ett familjekort till simhallen och gå gärna dit med din väninna och hennes barn ibland. Gör aktiviteter tillsammans med dem du tycker om så får ni både umgås och upptäcka saker som ibland även innebär motion.

LÄGG IN TIDSMARGINALER

Om du tror att det tar en kvart, lägg till minst 10 minuter. Allt kan hända, det är inte bara du som styr din egen tid, tyvärr. Buss och tunnelbana har förseningar. Bilköer kan uppstå när du minst anar det. Grannen kanske vill byta ett ord med dig när du är på väg ut. Av respekt för andras tid, och din egen hälsa, bör du alltid kalkylera in marginaler när du har en tid att passa.

TYPISKA TIDSTJUVAR

Köer - På banken, i mataffären, i bilen, på McDonalds... Överallt kan du hamna i en tidsödande kö. Använd tiden för dig! Meditera om möjligt. Tänk på något roligt. Bli inte upprörd!

Möten - Sätt upp en tid när mötet ska vara slut. Ta reda på syftet med mötet och begär att alla problem ska följas av förslag till lösningar. Lägg in mötesfria dagar.

Telefon/sms - Det är fantastiskt att alltid kunna bli nådd, men kom ihåg att telefonen är ett verktyg, inte en naturkraft. Avgränsa samtalen genom att ange hur lång tid du har till förfogande. Stäng av när du behöver koncentrera dig på annat, och vet du, det är ok att inte finnas tillgänglig på fritiden.

Mail - Skicka inte kopior till "alla", det är respektlöst. Tänk efter vilka som verkligen behöver läsa ditt mail. Bestäm hur många gånger per dag du behöver kolla din mail och inför gärna mailfria dagar på din arbetsplats.

Tekniska prylar som inte funkar - För inte så många år sedan hade de flesta en penna och ett papper, en vanlig fickalmanacka och ett sunt förnuft



med sig när man skulle utföra ärenden. Idag är det mesta digitalt och det går bra så länge det inte blir ett strömavbrott eller prylen "hänger sig" av någon anledning.

TV - I snitt tittar vi 1 timme och 45 minuter per dag på TV. Stäng av, eller bestäm dig för vilket program du verkligen vill se, och låt TVn vara avstängd däremellan.

Barn/familj - Att skjutsa barnen till alla veckans aktiviteter kan ta mycket av din tid, och din energi. Gör upp ett schema och dela ansvaret med andra föräldrar. Se besöket hos din gamla mor eller mormor som en ynnest. Tänk att du fortfarande kan få vara nära henne, trots hennes höga ålder. Snart finns hon inte mer. Och barnen, betänk att vad de flesta svarar när man frågar vad de skulle göra om de hade mer tid, är att vara med sina barn. De är bara till läns i några få år, sedan drar de vidare i livet och då är det du som sitter framför telefonen och undrar varför de aldrig hör av sig.

Vänner - Har du några kvar? Var rädd om dem i så fall. De som du upplever som tidstjuvar är förmodligen inte dina vänner.

Perfektionism - Lär dig att vara lagom bra. Det duger, det är okej. Den extra tid du lägger ner på de sista detaljerna, tar mycket tid av dig men uppfattas inte alltid av mottagaren.

Missförstånd - Mycket tid går åt till onödiga konflikter och dålig kommunikation. Var tydlig



och fråga hellre en gång för mycket än en gång för litet. Ingen tycker att du är sämre för att du frågar! Tvärtom! Stäm gärna av att motparten förstått.

Rädsla/oro/änger - Så mycket tid och energi för ingenting! Fråga dig hur själva situationen påverkas av att du oroar dig eller ångrar dig. Oftast inte alls. Rädsla, oro och ånger leder bara till sjukdomar, elände och bortkastad tid.

Hushållsarbete - Om du nu absolut vill städa hela hemmet själv, engagera alla i familjen och var inte perfektionist. Se det som ett "workout-pass" och tänk positivt. Avsett en dag i veckan. De andra dagarna får dammtussarna härja bäst de vill. Handla tillsammans en dag när inte alla andra gör det. Gör matlagningen till ett nöje, låt barnen vara med och experimentera. Låt det ta tid, ni umgås!

Här ligger vi svenskar i TOPP!

DRA EGNA SLUTSATSER OM HUR DET PÅVERKAR VÅR TID...

- Det finns med all sannolikhet inget annat land i världen, där kvinnor arbetar i lika hög grad som i Sverige.
- Vi värdesätter vårt hem, vilket bidrar till att vi är "bäst i världen" på att bjuda hem våra vänner i stället för att träffas t ex på krogen, som är mer vanligt i andra länder. Därför vill vi ha rent och snyggt hemma och det fixar vi i allmänhet själva. För vi är även "bäst" på att inte anlita städhjälp, trots att vi har flest yrkesarbetande kvinnor i världen.
- Vi är troligen de som föder flest barn i Europa, ca 2 barn per par.
- Vi har mest sömnproblem per capita jämfört med andra i-länder och vi slukar mest depressiva läkemedel per person av alla länder i världen (en del tror att det är USA). Det är också hos oss som allergierna ökar mest. Och som en trolig följd av allt det har vi också högst antal sjukdagar av alla OECD-länder, i genomsnitt 39,2 dagar per år, enligt ett pressmeddelande från Försäkringskassan 07-07-20.

