

Skriv det ned!

En god huskeliste kan faktisk forandre livet ditt.

TEKST STINE HOLBERG DAHL FOTO TV2 OG NRK

– Vil du gjøre et intervju om listeskriving? Nå? Et lite øyeblikk, jeg må bare sjekke lista mi. ... Jo, det går fint hvis vi er ferdige på en time, sier Morten Røvik.

Han jobber med kursing og coaching i metoden GTD, Getting Things Done, der selve kjernen er å skrive lister over alle gjøremål, både privat og på jobb.

– Hjernen din har ikke stort nok minne til å lagre alt du skal huske i hverdagen. Tenk på det som en datamaskin: Jo mer du lagrer i minnet, desto saktere går maskinen. **Med lister kan du få ting ut av hodet slik at du kan bruke hjernen til å være kreativ i stedet,** sier Røvik.

Metoden er basert på den amerikanske psykologi-professoren Georg A. Millers teori om at hjernen vår i snitt kan huske sju ting av gangen, pluss/minus to – avhengig av genetikk og dagsform.

– Det betyr at hvis du skal huske én ting til, faller en annen ut. Og da kan det hende at du glemmer den viktige e-posten du skulle sende.

GTD er lett å bruke. Listene kan skrives fysisk på et ark eller lagres elektronisk, på smarttelefon, pc eller Ipad.

– Poenget er at du skal få ting ut av hodet og inn et sted du er sikker på at du vil finne det igjen. Hvis du merker at listen blir uoversiktlig eller at du ikke stoler på den, må du skifte system.

– For å komme på listen må det være en konkret

handling som noen kan se deg gjøre. Er du usikker, kan du «versifisere» handlingen: ring, kjøp, lag, tipser Røvik.

Coachen mener også at det er viktig skille mellom de ulike arenaene du befinner deg på.

– Splitt opp livet ditt i ulike lister. Hvis du ser en oversikt over absolutt alt du skal huske, er det lett å bli småsprø.

I sitt eget elektroniske listesystem har Røvik i skrivende stund 85 prosjekter og 218 handlinger han skal gjennomføre. Han er enig i at det kan høres voldsomt ut, men lover at et skikkelig system har en vidunderlig effekt.

– Når du plasserer alt du skal huske utenfor hodet ditt og ned på papiret, opplever du oversikt, og da forsvinner stresset og den mentale støyen.

Selv oppdaget han listenes vidunderlige verden for fem år siden. Han snublet tilfeldig over metoden og ble så begeistret at han like godt bestemte seg for å gjøre GTD til en levevei. Han deler kundene sine inn i to hovedgrupper, de crazy kreative som strever med å holde orden, og de som allerede er strukturerte, men som har et system som ikke alltid fungerer. Men de har noen fellestrekk:

– **Folk sier at systemet gjør noe med dem, at de puster lettere.** Det høres pretensjøs ut, men alle sier det samme: Dette har forandret livet mitt.

redaksjonen@kk.no

Tre kjente listeskrivere



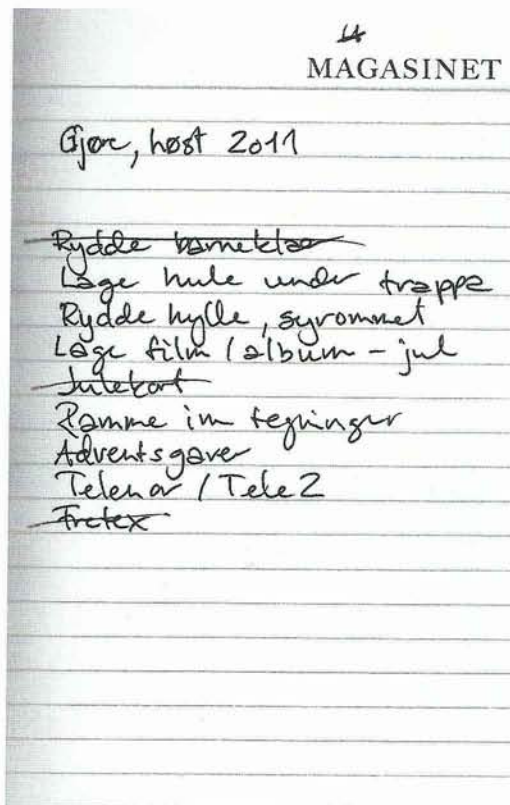
Solveig Kloppen (40)

PROGRAMLEDER

– Jeg har mange lister; pakkelister før ferier, handlelister, litt mer langsiktige lister om at jeg må rydde i boden og gi klær til Fretex – pluss lister over hva jeg gleder meg til. Jeg bruker papir eller iPhonen.

– Hvorfor lager du lister?

– Det er deilig å stryke ting. Og så ligger det glede og forventning i å skrive dem. Jeg har laget lister så lenge jeg kan huske, og blir stresset hvis jeg ikke gjør det.

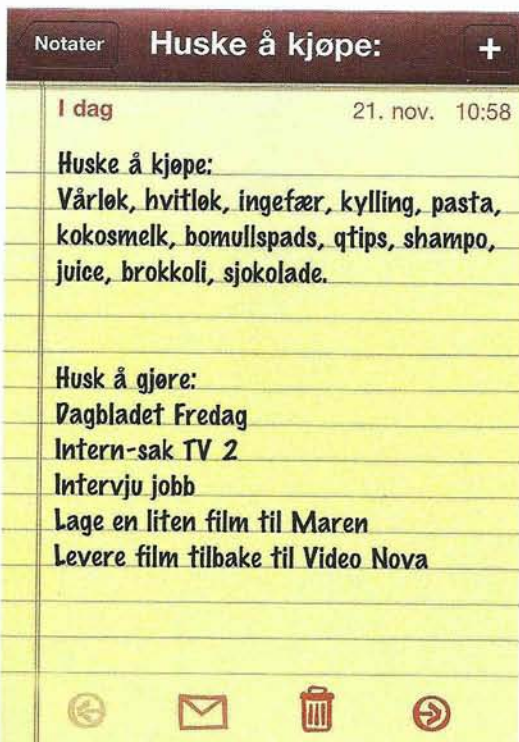
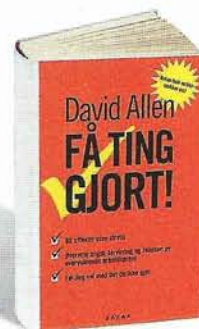


Rask regel

GTD-metoden har en lur regel: Hvis noe kan gjøres på to minutter, skal du ikke skrive det ned på listen din – du skal gjøre det med én gang. Du vil nemlig bruke lengre tid på å sette det på listen, enn å gjøre noe med det fluksens. med tittelen «Få ting gjort».

Suksessboka

Kongen over alle lister heter David Allen og er selvfølgelig amerikansk. I 2001 kom han med boka «Getting Things Done. The Art of Stress-Free Productivity». I 2007 ble den av Time Magazine kåret til tiårets mest toneangivende selvhjelpsbok. I 2006 kom den på norsk med tittelen «Få ting gjort».



Thea Olsen (25)

SPORTSANKER I TV 2

– Jeg lager lister over hva jeg skal kjøpe og ting jeg må huske i løpet av dagen. Og så skriver jeg ned tips om en god film eller en bra låt.

– Hvorfor lager du lister?

– Jeg har mange baller i luften, og da kan ting fort gå i glemmeboken. Det gir meg trygghet, og så kan jeg stryke ut det jeg får gjort. Foreløpig bruker jeg notisblokkfunksjonen på iPhonen, men jeg må nok skaffe meg en almanakk etter hvert.

