

VG HELG

Lørdag 23. oktober 2010

A photograph of a man and a woman in a hot tub. The woman is bald and smiling, and the man is kissing her on the cheek. The scene is reflected in the water.

Sammen til det siste

VG Helg fulgte Ida og ektemannen Frode i kampen mot kreften

Slik får du ting

A merikansk pioner

CAREER X FINALIZE
CIO PAPER R+D
TOKYO PANIC DISTRIBUTE
BACK PAIN ...
TIDY DESK

Ta dine oppgaver og
plikter ut av hjernen og inn i et
system – gjerne elektronisk.

gjørt

mener å ha løsningen

PLEASE
KEEP TO
THE PATH

To uker. Seks lange reportasjer

skal fra hode og lyd-bånd via tastatur til sjefens innboks.

LONDON/OSLO (VG) Fest og middag til 30 skal arrangeres. Klær skal vaskes, telefoner skal tas, mat skal kjøpes, avtaler gjøres.

Med stress i øynene og kjappe drag til lungene drar vi til London for å se om løsningen kan finnes på seminaret Getting Things Done (GTD).

GTD-guru David Allen (64) har tatt turen helt fra Amerika for å møte menn og kvinner fra hele Europa som har betalt 7000 kroner pluss reise for å oppleve ham i live. Allen er kjent som en fremadstormende businessstenker, pioner, livskonsulent og forfatter av tre bøker.

– **Jeg er antageligvis den lateste personen du har møtt.**

Salen ler. Allen ser ut som han mener det.

– Det var på grunn av lat-skapen at jeg fant på GTD! Det interessante er at folk får store forandringer i livet sitt ved å bruke dette systemet, selv om det er veldig enkelt.

Prinsippet er som følger: Dine oppgaver og plikter må ut av hodet og inn i et system. Papirbasert eller elektronisk. Da trenger ikke hjernen din bekymre seg over det, og kan bruke cellene til å få ting gjort.

Morten P. Røvik er daglig leder i Senson, teknoblogger, teknogeek, familiefar og kanskje den som vet mest om GTD i Norge.

– GTD har forandret livet mitt, sier Morten.

Teknobladene har kalt det informasjonsalderens sekt. Og Morten er utvilsomt frelst.

– **Jeg har fått bedre orden hjemme, på kontoret, i livet. Jeg har begynt å jogge med hunden min hver morgen, gått ned 15 kilo – jeg har fått mer tid til å leke med sønnen min og mer kvalitetstid med kona.**

Konferanserommet på businessshotellet i London er fylt opp av velstelt hår, lyseblå skjorter, smarttelefoner og iPads.

– Hvis du føler deg overkjørt, stresset og har pustevansker – og så skriver du en liste – og føler deg bedre. Høres det kjent ut?



HOKUS POKUS: David Allen viser menigheten hvordan man kan få en binders til å bevege på seg, ved å tenke at den skal gjøre det. Kristof Schoenaerts er helfrelst GTD-er og håper at kollegaen Tammie Rupnik skal se lyset etter en dag med Allen.



THE GURU: Han kaller det selv «The David Allen Show». Amerikaneren snakker kjapt, dramatisk og i bilder – utfordrer tilhørerne til å tenke over sin plass i livet. «Det kan hjelpe deg å sette ord på hva dine oppgaver og mål er i livet».

– Hvis du føler deg overkjørt, stresset og har pustevansker – og så skriver du en liste – og føler deg bedre. Høres det kjent ut?

David Allen, GTD-guru

Mister Allen er solbrun, sjarmerende, glatt og god til å snakke. Han dropper gullkorn i takt med bildene som lyser ut av projektoren.

– Folk må ta litt lettere på jobben, og bli mer seriøse når det kommer til livet! Ha kontroll på hvor du setter fokus, hva du fokuserer på, når du vil sette fokuset på det, forklarer Allen, og leter etter rommet rundt etter øyekontakt.

– **For at ting skal bli enkelt, trenger du et komplisert system.**

GTD er bygd opp av ting du kjenner til. Ikke mystisk, ikke vanskelig. Men det krever en del hjernekapasitet å komme inn i rutinen.

Allen ber oss begynne med å tømme hjernen. Jeg noterer: Handle mat til fest, kjøpe gullballonger, skrive ut GTD-saken, gå innom TopShop i London, skrive reiseregning, ta oppmåling av leiligheten.

– **Tøm hodet og bestem din neste handling. Hva må du gjøre nå? Helt konkret.**

Allen snakker om listemen-

FAKTA

GTD

- GTD står for getting things done – eller få ting gjort.
- David Allens bok har et opplag på ca. 2 mill. og er utgitt på 35 språk.
- Det er et system for å oppnå et stressfritt liv, gjennom å organisere oppgavene du har, og handlingene du må utføre.
- Prinsippet går ut på å få oppgavene dine inn i et annet system og ut av hjernen. På den måten skal man kunne konsentrere seg om å gjøre det som faktisk må gjøres. En ting om gangen.
- GTD er utarbeidet av David Allen (64). Han påstår å ha hatt 35 yrker før han var 35, har skrevet tre bøker om GTD og driver selskapet sammen med sin fjerde kone, Kathryn.

nesker som bare skriver lister, men ikke alltid får gjort noe med dem. Jeg føler meg truffet, og begynner å skrive enda en – denne gangen om hvilke handlinger som må gjøres.

– Vi har en egen liste for «venter på». Ting du venter på at andre skal gjøre, for at du kan gjøre ditt, messer Allen.

– **Og all hodebry du ikke vil ha noe med å gjøre akkurat nå – putt det i en eske.**

Et liv med Allens system skal ifølge ham være et liv med kontroll, hvor man er avslappet, fokusert, inspirert og selvfølgelig får ting gjort.

Alle prosjektene dine skal merkes med *hvor* du



LIST-O-MAN: «Det folk trenger er rom til å tenke. Rom i hjemmen til å være kreativ». David Allen oppfordrer seminar deltagerne til å få ting ut av hodet og ned på papiret. Eller inn på iPaden/smarttelefonen.



Naturlig, sprø pizzanyhet!

Wagner lanserer en ny serie steinovnsbakte pizzaer med knasende, sprø surdeigsbunn og fyll laget av smakfulle råvarer. Wagner Sensazione Pizza har 100% naturlig smak, uten kunstige aromastoffer og smaksforsterkere.

Prøv alle variantene:
PROSCIUTTO, PEPPERONI, MOZZARELLA OG SPINACI.



Vinn en iPad!

Gå inn på:
delenpizza.no

Du finner Wagner Sensazione hos: Ultra, Meny, Spar og Kiwi.



EN APP FOR ALT: Morten P. Røvik er tekno-geeken med peiling på applikasjoner. Han drømmer om å ta GTD til Norge kommersielt, er leder for Oslo GTD Gathering, daglig leder i Senson – og hjelper en journalist med å få tingene gjort.

kan gjøre dem. En liste for mobil, en liste for hjemme, PC, Nettleser, e-post osv. På den måten hvis du har noe ledig tid foran en PC, eller et sted og venter men du har telefon – da kan du sjekke listen og gjøre det.

64-åringen fra California sverger til sin lommebok-notatblokk-kombinasjon. Mange går for et papirbasert system – men det er mange applikasjoner til mobil eller datamaskin som er skreddersydd til GTD.

Med Outlook-kalender og notatapplikasjonen Evernote på PC og telefon har jeg klart meg ganske bra til nå. Skal jeg bli en ekte GTD-er, vil jeg bli en elektronisk GTD-er.

Derfor, noen dager etter at Allen har snakket syv-åtte timer om sine lister og system, kommer teknoekspert Morten P. Røvik til VG-huset for å ordne

– I hvilke sammenhenger gjør jeg ting? Jobb, på PC, på e-post, nettleser, telefon, leilighet. Alle legges inn i programmet.

Christina Eriksen, VG Helgs forsøkskanin

opp i livet mitt, nærmere bestemt pulten min.

Vi begynner med haugene med «hæ?», som GTD kaller det.

Papir på papir, bilder, brosjyrer, utskrifter, bøker. Et bilde av et morsomt hotellrom fra jobb i Italia, en tegning fra sjefen min, en konvolutt som aldri ble postet.

– Rydd bort alt som ikke har en funksjon, formaner teknoekspert Røvik.

– Husk at dekorative ting også har en funksjon, like mye som noe du bruker. Egentlig er pulten din en eneste stor innboks!

En av de første tingene en GTD-er må skaffe seg er en innboks – digitalt eller fysisk på pulten din. Alt som dukker ned i hodet ditt av ting som må gjøres, handlinger som må tas, skal skrives ned og inn i boksen.

Så kan du gå gjennom boksen og legge ting videre inn i systemet ditt.

Det finnes masse GTD-applikasjoner der ute. Morten påpeker at det viktigste er synkroniseringsmuligheter – og anbefaler Omnifocus for mitt bruk.

Jeg har kjøpt applikasjonen på iPad og til iPhone, på den måten har jeg alltid listelivet mitt med.

Neste skritt er å kartlegge mine «kontekster». I hvilke sammenhenger gjør jeg ting? Jobb, på PC, på e-post, nettleser, telefon, leilighet. Alle legges inn i programmet. Deretter må jeg definere mine prosjekter. Saker, festplanlegging, middag med svigers osv.

Også må alle handlingene inn. Her sliter jeg litt. Hver minste lille ting skal inn i systemet.

– Er det en ting du må fysisk gjøre så skal det inn, formaner Morten.

Jeg tapper fingrene lydig mot iPad-skjermen. Skrive stipendrapport, ringe tannlegen, kjøpe frimerke, skrive ut lydband.

– Det aller viktigste er

at du stoler på systemet! Få inn rutinen, så du vet at alt ligger der.

Frelste tilhengere av Getting Things Done betyr at det ikke er komplisert. Og at det passer for alle...

– **Det gjør det! Men jeg brukte to år på å komme skikkelig inn i det, forteller Morten – som har videreført GTD til sønnen sin. På Twitter referer han for øvrig til syvåringen som «iPoden».**

– Vi har ryddet lekene hans inn i kasser med merkelapper. Og så har han en innboks som han har ser over. Hvor skal denne leken? Trenger vi den leken? Kan den gis bort?

To uker inn i mitt nye og bedre organiserte liv er ikke forandringen noe å skrive hjem om – egentlig. Men det er en følelse av å ha fått en slags oversikt over kaoset. Det er en ny ro der.

Kan det være at jeg har begynt å stole på systemet? Skummelt.



FAKTA

Elektroniske tips
Applikasjoner som hjelper deg få ting gjort:

Til Android: Shuffle, ToDo, Astrid.

Til iPhone, iPad og Mac: Omnifocus, Things (en lettvekt og rimeligere variant).

Til PC: Netcentrix, kobler opp mot Microsoft Exchange.