

Tøm innboksen og få kontroll over oppgavene dine. Da får du et liv som ikke ender med magesår, mener «Getting Things Done»-guru David Allen.

Oppskriften på en effektiv arbeidsdag



Huskelapper er en god begynnelse for mange som strever med å holde oversikten, mener David Allen. Hans begrep «Getting Things Done» er blitt en populær metode innenfor tidsplanlegging og for å bli mer produktiv. FOTO: ØRN E. BORGEN

EFFEKTIVITET

ULF PETER HELLSTRØM

Amerikaneren skrev sin første bok om effektiv tidsbruk, evnen til å håndtere mange kompliserte oppgaver og stressfaktorer for 12 år siden. Siden den gang har han solgt to millioner bøker, hvorav rundt 10 000 i Norge.

– Kunnskapsarbeidere har en lei tendens til aldri å være helt til stede der de er. Ikke styrer de tiden, for det kan ingen, men de kan heller ikke ha et skikkelig fokus på det de skal gjøre, sier Allen. Han møter opp i Aftenposten sammen med sin norske samarbeidspartner Morten Røsvik for å fortelle om sine erfaringer så langt etter at han ble et internasjonalt velkjent navn.

Ta makten tilbake

– Du må ikke la innboksen din ta makten fra deg. Det er mange som viker tilbake for å skaffe seg oversikt over alle sine forpliktelser. De går ikke inn i prosessen før om-

stendighetene tvinger dem til det. Men du bør gi deg i kast med dette første trinnet i en prosess på fem stadier som kan gjøre hverdagen din langt bedre, sier Allen.

– **Og hva blir resultatet, slik du ser det?**

– Har du sett hvordan mange kunnskapsarbeidere aldri er til helt til stede? Når de er på jobben, tenker de på oppgavene etter arbeidsdagen, som ferien, svigermor eller rutinen med å hente barna. Og når de er hjemme, tenker de på jobben. De tenker på alt mulig hele tiden, og får ikke gjort noe særlig. Du kan faktisk si at det er en omvendt proporsjonalitet mellom hvor mye du tenker på og hvor mye du faktisk får gjort, mener Allen.

Amerikanerens «Getting Things Done»-filosofi er blitt et populært verktøysett for både ledere og arbeidstagere i kreative og varierte jobber. Allen anbefaler teknikker for å skaffe seg en oversiktlig og effektiv arbeidsdag. Resultatet blir mindre stressykdommer, mener han.

Metodens popularitet skyldes ikke minst at krav om økt produk-

Profil

David Allen

- ▶ En 67 år gammel forfatter som ofte omtales som en innovatør innen produktivetsforbedring.
- ▶ Skrev boken «Getting Things Done: The Art and Stress-Free Productivity» i 2001 som ble en millionsselger.
- ▶ Allens metode «Getting Things Done» er blitt en populær metode for å håndtere alskens oppgaver i hverdagen.
- ▶ Selskapet David Allen Company er fokusert på produktivitet, handlingsorientert ledelse og ledertrening.

tivitet og innovasjon rammer de fleste yrkesutøvere i den globaliserte økonomien.

Etter smarttelefonens inntreden på jobben er utallige kunnskapsarbeidere i en såkalt «Emergency Scanning Mode», mener Allen.

– De sjekker alt i ett sett, under mottoet «herregud, hva går jeg glipp av nå?» De sjekker sine inn-data uten å gjøre noe med dem, og oppnår i realiteten at de bare blir mer maktesløse og stressede.

– **Og hva sier du til dem?**

– At de aldri vil få et lys i enden av sin tunnel. Det løser ingenting. I stedet blir etterslepet for deg større og større.

– **Og hva er første skritt for å motvirke dette?**

– Noter ned alle oppgavene du skal gjøre på huskelapper. Få dem ut av hodet! Ta med alt som ikke er på cruisekontroll, for å si det sånn. Da er du på rett vei.

Et rotete kjøkken

– Og så må du vurdere huskelappene, altså hva du egentlig står overfor. Så tenker du gjennom oppryddingen, slik du gjør når du står i

et rotete kjøkken. Noen varer må i kjøleskapet, andre i fryseren, kjøleskapet eller i avfallet. Deretter tar du et skritt tilbake og tenker gjennom helheten en gang til, og først deretter skrider du til verket og utfører oppgavene, sier Allen.

En av hans teser er at folk med tomme hoder ofte får gjort mer. De har jobbet seg gjennom sitt eget kaos som en slags kaospilot og kommet ut i den andre enden med evnen til å håndtere sine oppgaver uten å bli overmannet eller stresset av situasjonen.

– **Vi trenger vel pauser i løpet av dagen, der du ikke tenker på alle arbeidsoppgavene dine?**

– Jeg skjønner, men la meg spørre deg: Er det ikke slik at du først blir komfortabel med denne tilstanden av ikke å gjøre noe når du føler at du har oversikten over og kan håndtere alt du faktisk skal utrette? Det viktigste jeg har bidratt med, er å avdekke hvordan du kan gå frem for å blomstre og være til stede der du er i livet. Og du kommer ikke dit ved å ta noen drinker eller ved meditasjon. Slikt løser ingenting, sier David Allen.

ulf@ap.no



EN JOBB ER IKKE BARE ET STED MAN SKAL VÆRE, DET ER ET STED MAN SKAL VOKSE.

Forsvarets mediesenter er Forsvarets interne medie- og kommunikasjonsbyrå, med kompetanse innenfor flere kommunikasjonsfaglige områder. Vi holder til på Akershus festning i Oslo. Vi søker:

Markedsanalytiker

Hovedoppgave er å utvikle, kvalitets-sikre og gjennomføre kvalitative og kvantitative markedsundersøkelser og analyser. Du vil delta i utvikling av markedsplaner og markedskommunikasjon.

Systemkoordinator UX

Typiske arbeidsoppgaver vil være interaksjonsdesign for digitale løsninger for web og mobil. Vi søker deg som har interesse for grafisk design og digitale løsninger.

Medieanalytiker

Hovedoppgave er å analysere både tradisjonelle og sosiale medier. Du inngår i et medieanalytikersteam der du vil få være med på å utarbeide analyser som blir brukt i Forsvarets strategiske kommunikasjonsarbeid.

Søknadsfrist: 13. april.

Om lag 50 nye stillinger lyses ut hver måned – for mer informasjon, se forsvaret.no

For alt vi har. Og alt vi er.

FORSVARET