

OVERTID HELE TIDEN

–DAVID ALLEN

FAST I TRAVELFELLA

Jeg coachet en leder nylig, og oppdaget et nytt nivå i travelfella - syndromet “hvis jeg bare kan gjøre noe som føles som jeg jobber fokusert, så trenger jeg ikke å forholde meg til angsten for alt det andre jeg burde gjort.”

Han hadde behandlet alt ned til de siste 10-12 eposter - de som han ønsket å beholde der fordi han måtte bruke mer enn to minutter på hvert svar. Han hadde allerede satt opp en kategori for handlinger i Outlook som han hadde kalt “PC.” Siden jeg ønsket at han skulle slutte å bruke innboksen sin til oppbevaring, og føle hvordan det var å få den tom, oppfordret jeg ham til å få flyttet de siste epostene ut av innboksen og inn på “PC”-lista.

Mens han gjorde det, kunne jeg se at lyset gikk opp. “Oi! Nå ser jeg hele min beholdning av arbeidsoppgaver på ett sted! Og nå innser jeg at jeg ville la meg selv bruke tid på de epostene før noe annet, fordi det ville virke som det enkleste å gjøre. Nå kan jeg øyeblikkelig evaluere dem opp mot alt annet jeg har å gjøre. De er ikke borte, og de fremstår i rett perspektiv. Jeg har latt meg selv bli dratt inn de enkleste tingene som lot meg være travel, heller enn å føle meg bedre fordi jeg tar bedre valg.”

UT AV TRAVELFELLA

Endre emnefeltet i eposter når du lagrer, svarer eller videresender hvis det er mulig i ditt epostprogram. Et øyeblikks mental energi og handling fra deg smører behandle-hjulene for deg selv og andre senere i å finne ut hva denne eposten omhandler, idet den blir til ulike ting med ulike formål.

Din mentale lagringskapasitet dytter ting frem i bevisstheten basert på kriteriene nytt (det siste som skjedde) og høyest (følelesmessig), som på langt nær er det mest effektive arkiveringssystemet. På samme måte, hvis ditt system for påminnelser om handlinger er spredt utover (post-its på skjermen, telefonbeskjeder på pulten, notater på stolen, forstyrrelse fra folk), vil din travle energi fokusere på det som lettest kan vedlikeholde travelheten. Men det som ligger rett foran nesen din er ikke det beste kriteriet for å ta valg om hva du skal gjøre fra øyeblikk til øyeblikk.

Stopp. Gjør det du trenger å gjøre for å føle deg så tilfreds som du kan om det du gjør. Du kan aldri være så travel at du fjerner behovet for å være travel. Og når du velger det arbeidet du gjør, er det mye lettere å velge å ikke arbeide. “Alt bør gjøres så enkelt som mulig, men ikke enklere,” sa Albert Einstein.