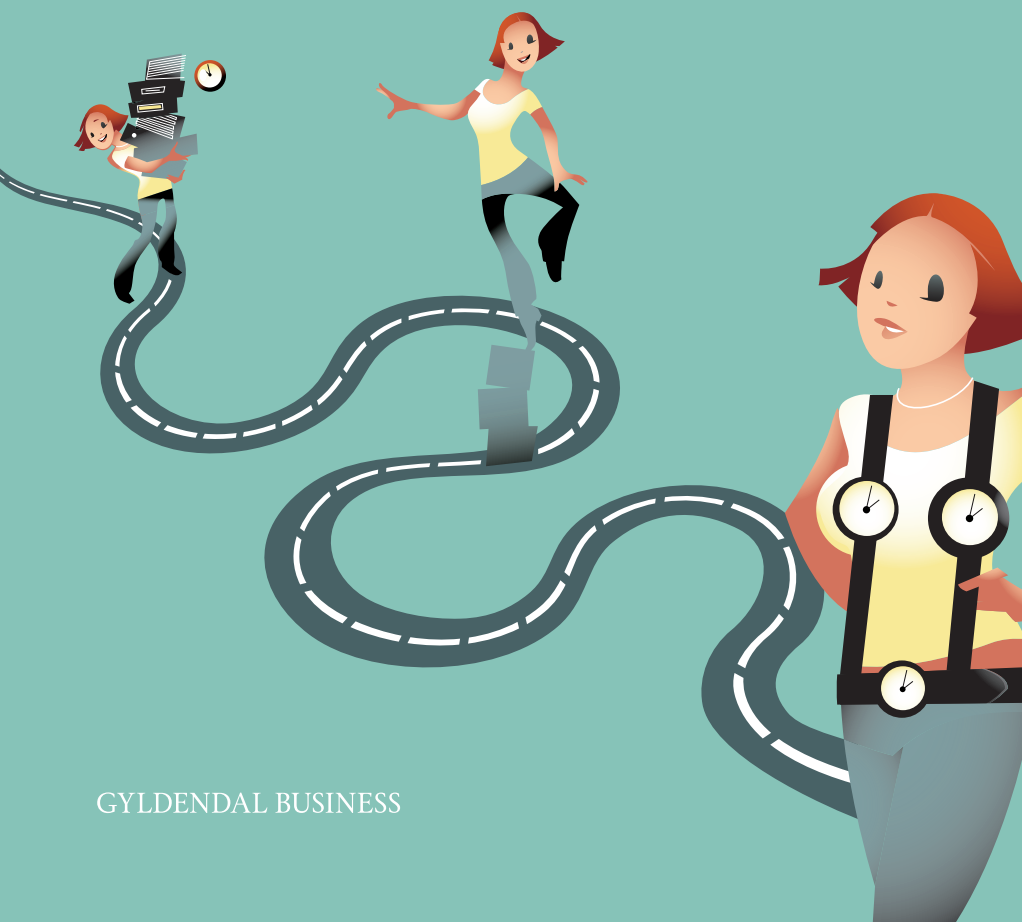


# KEND DIN TIDSTYPE OG FÅ STYR PÅ PLANLÆGNINGEN

*Trine Kolding*



GYLDENDAL BUSINESS

# Indhold

Forord · 4

1 / Introduktion til tidstypeuniverset · 7

Hvad er en tidstype? · 9

2 / Tidstypeprofilen · 12

Gode råd, inden du udfylder Tidstypeprofilen · 13

Tidstypeprofilen – hvilken tidstype er du? · 15

Optælling af svar · 19

3 / De tre tidstyper · 20

Tidsoptimisten · 20

Tidsrealisten · 28

Ikke helt arketyrisk? Måske er du en planlæggende tidsoptimist · 32

Tidspessimisten · 33

Spiltet mellem B og C? Mød lejligheds-pessimisten · 39

Den usædvanlige kombination: A og C · 40

Styrker, udviklingsmuligheder og samarbejdet med andre tidstyper · 41

4 / Redskaber til tidsrealistisk planlægning · 43

Fra tidsstyret til tidsstyrer · 44

Realistiske to-do-lister, der virker · 46

Den ægte tidstypetest! Hvilken tidstype er du i virkeligheden? · 47

40 procent vælter læsset · 50

For mange opgaver på listen · 51

Mere tidsrealisme i listerne og planlægningen · 52

Den udvidede to-do-listes anvendelsesmuligheder · 54

Tøm hovedet og genfind balancen · 56

Udførelsestid, buffertid og tidsforskydning · 57

Den største faldgrube inden for planlægning – og hvordan du undgår den · 59

Tre konkrete tiltag, der sikrer tidsrealistisk planlægning · 60

- 5 / Styrk samarbejdet med de andre tidstyper · 69  
Metoder og redskaber til at afstemme forventninger · 70  
Tag en ny hat på · 78  
Hvad kan du gøre, når du arbejder sammen med en tidsoptimist? · 79  
Hvad kan du gøre, når du arbejder sammen med en tidspessimist? · 84  
Hvad kan du gøre, når du arbejder sammen med en tidsrealist? · 87  
Brug tidstypeuniverset som en fælles referenceramme · 88
- 6 / Tidstyperne i familielivet · 90  
Kun plads til én tidsoptimist i familien · 92  
Forskellige tidstyper bidrager positivt til familielivet · 94  
Strategier til at styrke familien på tværs af tidstyper · 95  
Der skal to til tango · 97  
Det er muligt at flytte sig · 98
- 7 / Hvad får jeg ud af at udvikle mig? · 99  
Hvad skal der til for at arbejde med sine udviklingsmuligheder? · 100  
Skift fokus og leg med forskellige tidsopfattelser · 103  
Kom godt i gang: Oversigt over bogens metoder og redskaber · 104
- 8 / Spot en tidstype:  
Kendetegn, faldgruber og udviklingsmuligheder · 106

# 3

## De tre tidstyper

I det foregående kapitel udfyldte du Tidstypeprofilen. Formentlig har du en overvægt af et af de tre bogstaver A, B eller C, og så gætter jeg på, at du også har nogle stykker af de øvrige bogstaver. Husk på, at vi som udgangspunkt har en præference, en tidstype, der ligger mere naturligt til os end de andre. Men af naturlige årsager vil vi jævnligt opleve, at vi tager nogle afstikkere til andre tidstyper. I det følgende kapitel gennemgår jeg arketyperne, dvs. den rendyrkede tidsoptimist, -realist og -pessimist. Læg mærke til, hvilke karakteristika du bedst kan identificere dig med, og notér gerne undervejs, hvis du genkender egenskaber hos de tidstyper, der ligger uden for din præference. Tit og ofte er der en nærliggende forklaring herpå, og forhåbentlig falder brikkerne på plads, efterhånden som du læser om de tre tidstyper og ikke mindst de mest almindelige varianter heraf.

### Tidsoptimisten

Er du typen, der næsten altid kommer i sidste øjeblik eller for sent? Ofte bruger udsagn som: „Det tager kun fem minutter“ eller „Vi når det nok – der er masser af tid“? Trives bedst med at arbejde under pres, ja, måske endda *kun* trives under

pres? Dukker følelsen af klaustrofobi op ved udsigten til lang-tidsplanlægning, skemaer og struktur? Så er du uden tvivl en tidsoptimist.

Tidsoptimisten har i sagens natur et temmelig afslappet forhold til tid og lader sig ikke nemt stresse af deadlines. Hovedparten af alle tidsoptimister trives faktisk godt med tidsfrister og især med at løse opgaverne meget tæt på deadline. På hvert eneste kursus, jeg afholder, møder jeg tidsoptimister, der beretter, at de absolut performer bedst i sidste øjeblik. Når jeg spørger dem hvorfor, er forklaringen som oftest, at de har negative erfaringer med at løse opgaven i god tid. Hvis der er „for god tid“ til opgaven, har de svært ved at komme i gang, laver flere overspringshandling, og endnu værre: De ender med at bruge uhensigtsmæssigt lang tid på at komme i gang og gøre opgaven færdig. I optimistens optik er det både ineffektivt og demotiverende at starte i god tid.

### **Derfor arbejder tidsoptimister godt under pres**

Tidsoptimisten skrev typisk dansk stil, natten før den skulle afleveres. Eller samme morgen! For tidsrealisten og særligt tidspessimisten er det ubegribeligt, hvordan man kan trives med at være så sent på den. For de to typer ville det være kilde til stress og jag samt angst for ikke at kunne aflevere til tiden. Disse tanker og følelser kan forårsage såkaldt hjernefrys hos tidspessimisten. Hjernefrys er den oplevelse, man får, når den berømte klap går ned. Det føles ganske enkelt, som om al hjerneaktivitet fryser fast. Føler man sig presset ud over egne grænser og evner, kan det være svært at bevare overblikket og holde styr på både tanker og nerver. Hvor den ren dyrkede tidsoptimist vil mærke gejst og øget kreativitet ved at arbejde tæt på deadline, vil panikken brede sig hos pessimisten og bremse vedkommende i at komme i gang. Set fra

optimistens perspektiv sker der typisk to afgørende ting, når tidsfristen nærmer sig:

### **Fuldt fokus, én ting ad gangen**

Han bliver rigtig god til at fordybe sig og samtidig vinke afbrydelser af: „Kom tilbage om en time, jeg har en vigtig deadline kl. 14.“ Alene det at fokusere på én ting ad gangen frem for at multitaske og lade sig afbryde igen og igen, sådan som virkeligheden tit er på mange kontorer rundt om i landet, giver en reel forbedring af ens effektivitet. Når vi prøver at multitaske, ender vi med samlet set at bruge dobbelt så lang tid på at løse de to opgaver, som hvis vi havde løst dem hver for sig.

### **Stressreaktion booster evnen til at præstere**

På trods af evnen til at performe godt i sidste øjeblik kan selv tidsoptimisten få en midlertidig oplevelse af sommerfugle i maven, hvis konsekvenserne ved ikke at blive færdig til tiden er store nok: „Kan jeg nu nå det?“ Denne følelse kan i sig selv udløse en kortvarig stressreaktion i kroppen. I praksis sker følgende: Stress er en instinktiv kæmp eller flygt-reaktion. Stressreaktionen tilfører ekstra energi til udvalgte dele af kroppen og nedprioriterer samtidig andre. Den aktiverer kort sagt vores krop til at kæmpe eller flygte og åbner dermed op for øgede handlemuligheder. Med energitilførslen bliver vores sanser skærpet, og mulighederne for at klare den potentielt farlige situation, der har udløst stressreaktionen, øges. En del af energitilførslen består i, at der udskilles forskellige hormoner, herunder adrenalin og noradrenalin, der tilsammen giver et boost på energikontoen. Alt i alt er her tale om en kortvarig og hensigtsmæssig stressreaktion, der tjener til at øge vores overlevelsesmuligheder.

Rent fysiologisk er ovenstående gode forklaringer på, hvorfor tidsoptimisten kan opleve at præstere særlig godt under pres. Nogle beskriver, hvordan de får et adrenalinkick og endda kan blive både høje og afhængige af at arbejde på denne måde. „Jeg arbejder godt under pres, er god til at have mange bolde i luften og trives endda med det. Hvad er problemet?“ vil tidsoptimisten nu spørge.

### **Ulemper ved den tidsoptimistiske tilgang**

To umiddelbare ulemper springer i øjnene: Først og fremmest er det ikke sundt for kroppen, hvis stressreaktionen sker hyppigt og over en længere periode. Når kroppen er i alarmberedskab, nedprioriterer den at bruge energi og ressourcer på blandt andet immunforsvaret og fordøjelsen. Vi bliver derfor mere sårbare over for infektioner og andre sygdomme, søvnforstyrrelser, mave- og tarmproblemer m.m. Også kognitivt bliver vi påvirket af længerevarende stress. Det kan komme til udtryk som manglende overblik, koncentrationsvanskeligheder og hukommelsessvigt, og ved at det i det hele taget tager længere tid at løse arbejdsopgaverne.

Endvidere deler de to øvrige tidstyper ikke optimistens begejstring for at være i sidste øjeblik. De får ganske enkelt ikke samme kick ud af at møde eller aflevere i sidste øjeblik. Tværtimod risikerer optimisten at stresser de to andre, hvis de er afhængige af vedkommendes arbejde, og risikoen for samarbejdsproblemer stiger markant. En del af de vanskeligheder, jeg får indblik i via mit arbejde som tidsoptimist og underviser i effektivitet og planlægning, udspringer af mangel på gensidig respekt og forståelse for andre tidstypers behov og arbejdsrutiner. Dermed ikke sagt, at alle tidsoptimister nu skal lave grundlæggende om på sig selv. For alle tre tidstyper gælder det, at hvis vi formår at anerkende hinandens styrker

og forskelligheder, kan vi skabe potentiale for et givtigt samarbejde.

## Nedslagspunkter for tidsoptimisten

Med udgangspunkt i en række nedslagspunkter får du her værdifuld indsigt i, hvordan tidsoptimisten typisk tænker og handler. Efterfølgende kigger vi på tidsrealistens og tidspessimistens tænke- og handlemønstre ved samme nedslagspunkter. På den måde får du mulighed for i en direkte sammenligning at se, hvori forskellene mellem tidstyperne består. Forhåbentlig bidrager beskrivelserne også til bedre at forstå, hvilke mekanismer der er på spil hos optimisten, realisten og pessimisten.

### Deadline om 14 dage

En deadline om 14 dage vil for tidsoptimisten føles som langt ude i fremtiden. Han vil på dette tidspunkt sjældent overveje, hvor lang tid opgaven tager at løse, eller hvornår det vil være hensigtsmæssigt at gå i gang. Han vil tværtimod konstatere, at der er oceaner af tid til deadline, og herefter glad kaste sig over en anden og gerne sjov opgave. Optimisten har nemlig udpræget tendens til at arbejde lystbetonet og vil til enhver tid starte med de sjove, spændende, kreative eller nemme opgaver, mens de mere kedelige, rutineprægede eller på anden vis demotiverende opgaver bliver skubbet ud i horisonten efterfulgt af tanken: „Til jeg får mere tid til at kigge på den.“

På sin vis er denne prioritering af de sjove opgaver en vigtig del af optimistens drive og arbejdsglæde. Så længe opgaverne er interessante, er han selvkørende og selvmotiverende. Problemet opstår først, i det øjeblik han skal i gang med de mindre sjove ting. Her er der stor risiko for overspringshandling, for er der noget, en tidsoptimist finder drænende, så



er det pligt opgaver! Jeg kan godt afsløre, at det er her, kilden til mange gnidninger mellem optimister og pessimister udspringer. Pessimisterne går modsat til opgaverne ved at starte med at få overstået de mindre spændende opgaver og herefter tage fat på de sjove. Desværre når pessimisten ikke altid til den medrivende del. De fleste ledere og medarbejdere oplever jævnligt, at der er flere opgaver, end tiden tillader. Er tiden først brugt op på at løse pligt opgaverne, kan det være en torn i øjet på pessimisten at være vidne til, at optimisten har brugt det meste af sin tid på sjovere ting. Denne konflikt blusser særligt op på hjemmefronten. Det kan du læse mere om i kapitel 6.

Hvad angår tidsoptimisten, må hans hang til at udskyde kedelige opgaver siges også at være hans akilleshæl. Når han venter til sidste øjeblik med at komme i gang, er det ikke udelukkende og altid udtryk for en glæde ved at arbejde under pres. Der kan også være tale om, at for mange overspringshandling har gjort det umuligt at begynde før i allersidste øjeblik. Derfor vil du kunne møde tidsoptimister, som inderst inde ville ønske, at de i hvert fald i nogle situationer kunne blive bedre til at arbejde lidt mere på forkant. Og som reelt bliver irriterede på sig selv over denne udskydelsesadfærd.

### **Tidsoptimisten glemmer de tre T'er: Ting Tager Tid**

Den elektroniske kalender er et godt sted at spotte tidstyperne. Kigger du i optimistens kalender, vil du typisk kun kunne finde møder, da de fleste booker møder elektronisk. Sandsynligvis også deadline om 14 dage, såfremt den er vigtig nok. Men tid til forberedelse, opfølgning på mødet og eventuel transporttid? Glem det! Har vi at gøre med en ægte optimist, vil tid til selve udførelsen af opgaverne ikke at være at finde i kalenderen. Netop derfor kan en optimist sagtens

åbne sin kalender mandag morgen og tænke: „Jeg har kun fire møder i denne uge – der er jo masser af tid.“ Vedkommende vil herefter kaste sig over alle de sjove opgaver, og pludselig er 14 dage gået, og deadline banker på. Her kommer tidsoptimistens særegne evne til at bevare roen og overblikket i pressede situationer ham til gode. Han er til stede i nuet og 100 procent dedikeret til opgaven.

Ulempen ved at glemme, at såvel ting som mennesker tager tid, er, at deadlines ofte kommer bag på optimisten. Resultatet bliver, at mange opgaver løses i sidste øjeblik, til gene og irritation for omgivelserne, i nogle tilfælde også for optimisten selv. Endelig er der en reel risiko for, at feberredningerne går ud over kvaliteten.

### **Tidsoptimistens adfærd på møder**

Der er en sjov detalje, som jeg ofte observerer hen imod slutningen af et møde eller et kursus: Når klokken nærmer sig 5-10 minutter i sluttidspunktet, begynder tidsrealisterne og -pessimisterne at skæve til deres ur eller mobiltelefon. De konstaterer, at det snart er tid til at bevæge sig videre til næste møde eller opgave, eller hvad der nu er på programmet. Mentalt er de allerede på vej ud ad døren og i gang med næste punkt, og rent fysisk begynder de stille og roligt at pakke sammen ved at lægge eventuelle noter i en sirlig bunke med kuglepennen ovenpå og lukke iPad eller pc ned.

Du vil derimod sagtens kunne se tidsoptimisterne hælde endnu en kop kaffe op kl. 14.59, forudsat selvfølgelig at mødet er spændende nok. Til stor irritation for de øvrige tidstyper. Især hvis tidsoptimisten er mødeleder!

Dette er et fabelagtigt eksempel på tidsoptimistens evne til virkelig at være til stede nu og her. Somme tider er han så meget til stede, at han glemmer at komme fra det ene nu og videre til det næste. Måske er det en del af forklaringen på,

at optimisten har tendens til at komme i sidste øjeblik eller for sent. Læg i den sammenhæng også mærke til, at en del optimister ikke bærer ur.

**Ja!**

Tidsoptimister fremstår forandringsparate og tjenstvillige. De siger ja til de fleste opgaver og projekter, især hvis de er spændende. Udgangspunktet vil være: „Selvfølgelig kan vi nå det. Det gør vi jo altid.“ I praksis kan det knibe med udførelsestiden for de mange opgaver, men heldigvis besidder optimisterne jo tyrkertroen på, at det nok skal gå. Således vil de ufortrødent arbejde videre under pres, udvise stor fleksibilitet og juble, når de endnu en gang når det på målstregen.

### **Kommer i sidste øjeblik eller for sent**

At komme i god tid vil af tidsoptimisten blive opfattet som spild af tid. „Hvorfor komme til et møde, ti minutter før det starter, når jeg i stedet kunne have nået nogle arbejdsopgaver?“ vil en klassisk indvending lyde. At komme i sidste øjeblik er tværtimod udtryk for tidsoptimering, når det er bedst. Hvis optimisten kommer for sent, er det sjældent udtryk for, at han ikke respekterer de øvrige mødedeltageres tid. Sådan vil det oftest blive opfattet, men måske var optimisten bare meget optaget af noget andet og glemte tid og sted. Eller også var han lige ved at gøre en opgave færdig, som kun tog de obligatoriske fem minutter. Tidsoptimisten tager ikke helt så tungt på tidsfrister, som de øvrige tidstyper gør.

### **Hvor finder man tidsoptimisten?**

Med fare for at generalisere groft vil jeg, baseret på mange års observationer, nævne en række faggrupper, hvor tidsoptimisterne er rigt repræsenteret: ledere, sælgere, journalister og kommunikationsfolk samt mennesker i kreative fag.

## Den tidsoptimistiske leder

Selv om jeg ikke har noget formelt statistisk grundlag for det, har mange års undervisning og coaching af ledere og medarbejdere gjort det klart for mig, at der blandt ledere findes en overvægt af tidsoptimister. Hvilket i sagens natur giver god mening, da en leder skal kunne bevare et optimistisk syn på fremtiden og på muligheden for at nå såvel deadlines som budgetmål, selv i pressede situationer. Men for meget tidsoptimisme giver bagslag, når tidsplanen bliver for urealistisk og deadlines overskrides.

Især skal den tidsoptimistiske leder være opmærksom på, hvordan hans adfærd influerer på medarbejderne. Igen og igen møder jeg medarbejdergrupper, der i udgangspunktet hører under tidsrealismesegmentet, men på grund af en lidt for tidsoptimistisk leder er rykket i retning af tidspessimisme. Lederen kan da have oplevelsen af, at medarbejderne har taget „nejhatten“ på og fremstår som ufleksible. Omvendt giver medarbejderne udtryk for bekymring over, at lederen er alt for urealistisk i sin planlægning og sine deadlines og ikke har fornemmelse for, hvor lang tid tingene egentlig tager.