

BEVIDST,
PLANLAGT
– SPONTANT?

Få fire kvinders
bedste tips til
mere mig-tid

Tid til mig?

En aften om ugen, som bare er din. Hvor du kan gøre præcis, hvad du vil. Eller bare en time. Ja, et kvarter. Sukker du efter mere tid til dig selv? Få tidscoach Trine Koldings tips til mere mig-tid – og hør, hvor Malene, Nina og Kristine finder deres oaser.

Ja tak 

Du kender den sikkert godt den der med, at kvinder ikke er så gode til at sætte sig selv først. At vi meget tit tager os af alt og alle andres behov. Og først, når der absolut ikke er mere, vi kan ordne, fikse og yde, er det vores tur til at nyde – i teorien.

I praksis er klokken nemlig nået forbi de sene nyheder, og vi er så godt brugte, at der bare er tilbage at gå i seng. Der er mange fine forklaringer på kvinders evne til at tilsidesætte sig selv – normer, opdragelse, kontrolbehov, offeradfærd – men dem må du gerne springe over her – og så bare gå direkte til det, der virker. Så du kan få noget dejlig tid til dig selv. Der tanker op og giver overskud.

– Vi skal tage os tid – i stedet for at vente på, at vi får tid, siger Trine Kolding. Hun er tidscoach og har i 12 år arbejdet med effektivitet og metoder til at få mere ud af tiden. Hun har også en anden god pointe:



TRINE KOLDING har i mere end 12 år coachet ledere, medarbejdere og privatpersoner, der ønsker at få mere ud af deres tid. Hun er ekspert i personlig effektivitet og planlægning og afholder kurser, workshops og foredrag. Er forfatter til bøgerne: „Få styr på tiden“, „Førstehjælp til travle medarbejdere“, „Førstehjælp til travle børnefamilier“ og „Den effektive leder – succes med en 40 timers arbejdsuge“.

– Når vi siger ordene: „Jeg har ikke tid“, så er det ikke sandt. Vi har besluttet ikke at have tid – for tid kan man altid finde. Det er et spørgsmål om prioritering – selv med en fuldbogget kalender. For vi har jo selv valgt at fylde den op. Med andre ting end tid til os selv.

Mig-tid er sundt, siger Trine Kolding. For når vi er fri af forpligtelser, har vi mulighed for at mærke os selv og lytte til vores egne behov – som tit overdøves i en travl hverdag fyldt med krav, som vi gerne vil opfylde både på jobbet og derhjemme.

– Mange af os har følelsen af at løbe inde i et hamsterhjul, og vi kan blive ved længe, for vi får også en form for belønning og tilfredsstillelse ud af at være noget for andre – måske har vi endda gjort os selv næsten uundværlige. Men på et eller andet tidspunkt opstår der et undertryk, så skal vi have lidt luft, siger Trine Kolding og fortsætter:

– Det gælder om at få identificeret sine små oaser – og mulighederne for at tage dem – i hverdagen. For vi har brug for åndehuller, hvor vi lader op. Frikvarterer som modvægt til de meget planlagte og kontrollerede liv, som mange af os lever. Vi kan føle, at det er egoistisk at prioritere tid til os selv – men det er altså iltmasken, der gør, at vi også har overskud til at være noget for andre.

GØR DET SJØVE FØRST

Hvordan tager vi så den tid til os selv – når den nu ikke bare kommer til os? Tænk lavpraktisk, planlæg, juster din prioriteringsliste ▶

NAVN: Malene Høegh

ALDER: 31 år

PRIVAT: Single

BOR: I lejlighed på Nørrebro

JOB: Designer.

Se malenehoegh.com

UGENTLIG ARBEJDSSTID:

Variierende

MOTION: Gik til fitness i Fælledparken i sommer, løber et par gange om ugen. Har (et meget passivt) medlemskab i crossfitnesscenter.



Af Anne Hermansen
Foto Jacqueline Fluri
Makeup Annette Collin

Tøj Malenes og Kristines cardigans er fra EMU. Se læserservice side 87

DEN SPONTANE

Malene Høegh

„Jeg elsker, når jeg bare glemmer tiden”

■ Jeg er et dag til dag-menneske og tænker ikke i tid som opdeltede intervaller. Jeg styrer efter det, som jeg kan mærke er godt for mig. Jeg arbejder også i en kreativ branche, hvor tidsbegrebet er ret flydende. Men jeg prøver at være meget bevidst om at prioritere det, der gør mig glad, og skrabe det væk, som bare er spildtid – som f.eks. at stene til en dårlig serie i tv... med mindre det præcis er sådan en dag, hvor man skal det og spise burger imens. Det er bare en bedre dag, når jeg føler, at jeg har brugt den godt.

1. MINDFUL HVER MORGEN

Jeg har lavet en aftale med mig selv om, at jeg først tænder computeren, efter jeg har øvet mig på mindfulness i 15 minutter. Det hjælper mig med at sortere i drømme, tanker og indtryk, inden jeg går i gang med at arbejde. Gerne med en løbetur allerførst. Det giver mig en følelse af ro og tilfredshed.

2. LAD TIDEN LØBE

Jeg laver mange sociale ting, men jeg nyder også at lave ting alene, hvor jeg helt glemmer tiden. Ud over mit arbejde som designer tegner jeg, og det lader mig virkelig op. Tit ser jeg op og tænker: „Gud, er klokken så mange?” At lukke og slukke klokken 22 og så bare ligge og læse – det føles også som en lille luksus.

3. DE SPONTANE ØJEBLIKKE

Tidspunkter, hvor jeg ikke skal noget andet end bare være. Hvor jeg har tid til bare at lade tankerne flyve. Det nyder jeg rigtig meget. F.eks. at sidde i bussen og bare kigge ud eller være sammen med veninderne uden at sige noget.

4. BRYD RUTINERNE

Jeg bryder tit mine rutiner og gør noget helt andet end det, jeg plejer. Det giver mig nye, uforudsigelige oplevelser, som for mig er små øjeblikke af lykke. Det kan være små ting som at cykle en omvej hjem eller at opsøge et sted i København, jeg ikke har set før, eller større ting som en uge på sommerhøjskole eller min tre måneder lange rejse alene til New Zealand sidste forår. Den drøm havde jeg haft længe – og det var dejligt at tage mig selv seriøst og tage tid ud af kalenderen.

► og lad være med at lægge for ambitiøst ud, for så bliver mig-tid bare til endnu en „pligt”, som du alligevel ikke orker, siger Trine Kolding.

– Mange kvinder vil sige, at det er umuligt at skaffe f.eks. tre timer til sig selv på en uge – men det er altså en meget overkommelig opgave, som både handler om at planlægge sin tid og om at vælge det uvæsentlige fra.

– Allerst: Hvis du vil noget, så sæt tid af til det. Hvis du f.eks. vil have tre timer eller en hel aften til dig selv om ugen, så forhandl tidspunktet på plads med kæresten, familien eller arbejdsgiveren og plot det i kalenderen. Så står der tre timer, som du kan bruge til, hvad du

„Ting tager den tid, du giver dem.”

Trine Kolding, tidscoach

– Dernæst: Ting tager den tid, du giver dem. Prøv engang at vende dine prioriteringer på hovedet – og lav det sjove først og det sure til sidst. Vi har jo en nedarvet protestantisk tankegang om, at vi skal yde, før vi kan nyde. For eksempel skal vi måske lige have taget opvasken eller svare på 10 mails, inden vi kan løbe den tur, vi bare trænger til oven på en lang dag.

7 TIPS TIL MIG-TID

FIND DE SMÅ OASER.

Der er masser af små åndehuller i hverdagen – både de planlagte og de spontane. Grib dem i stedet for at fylde dem med pligter. En gåtur i frokostpausen. En time på cafe efter arbejde. En løbetur. En middag med veninden. Eller bare en halv time med avisen, mens ungerne leger.

HUSK PARFORHOLDET.

Mig-tid er al tid, der lader os op. En fast aftale om en kæresteaften og en tur i byen hver måned kan være guld for parforhold med små børn. En ugentlig træningstime med din bedste veninde kan f.eks. være dobbeltgod tidsudnyttelse, fordi du både får motion og vendt livet.

LAV FASTE AFTALER.

Tag snakken én gang for alle og lav aftaler med din partner om, hvornår i løbet af ugen I hver især har brug for tid, f.eks. til motion. Selv om det er ubelejligt, at du smutter til yoga eller træner maraton hver lørdag, så har I afstemt jeres forventninger og er enige om prioriteringen.

VÆLG GOD BØRNETID.

Tid, der lader os op, er også tid sammen med ungerne – hvor vi er til stede. Sluk mobil, computer og tankerne om alt det, du skal nå i morgen – og tillad dig selv at have fri.

SNUP EN TIMEOUT.

Aftal med din partner, at I hver især kan trække timeout-kortet, når det virkelig brænder på, og gå en tur eller luk døren til soveværelset.

TAG DET GODE FØRST.

Vi tror, at vi først kan hygge og slappe af, når alle pligter er overstået. Men de kører i båndsløjfe – der er altid nyt vasketøj på vej, og så når du aldrig til at danse salsa og spise is i sofaen. Vend din prioritering på hovedet og gør det sjove først. Bare indimellem.

FÅ TID TIL SPONTANITET.

Vent ikke på, at mig-tiden dukker op, skab den selv. Plot den i kalenderen. Du kan fylde feltet ud med din ugentlige zumba eller yoga eller lade det stå blankt – så du kan gøre præcis det, du har lyst til den dag.

PLANLÆGGEREN

Nina Nærby

„Jeg er god til at vælge, hvad jeg vil bruge tid på”

■ Jeg finder tid til mig selv ved bevidst at vælge, hvad jeg vil bruge tid på – og ved at være lidt kreativ. Jeg begynder typisk ugen med at plotte alt fra sport til sociale aftaler ind i min kalender. Jeg er også god til at udnytte den tid, jeg har. Hvis jeg har en lang arbejdsdag og et hul mellem to møder, går jeg i fitnesscentret og træner midt på dagen. Jeg køber også tit ind på skæve tidspunkter, hvor der ikke er kø, f.eks. lørdag morgen klokken otte eller sent om aftenen. Tv ser jeg stort set aldrig – kun Nyhederne sammen med mine børn. Og så står jeg gerne en time tidligere op end resten af familien – hvor jeg kan nå at løbe en tur eller lave noget andet, jeg har lyst til.

1. TID TIL TRÆNING

Den tid, jeg bruger på motion, er meget vigtig for mig. Jeg løber i skoven, og det er ren balsam for sjælen. Og så laver jeg styrketræning, som gør, at jeg føler mig stærk både fysisk og mentalt. Tit slutter jeg styrketræningen med en tur i sauna, hvor jeg virkelig slapper af og får vendt de seneste og kommende dage i tankerne. Jeg motionerer helst hver dag, men i hvert fald hver anden. Og jeg aflyser ikke en træningsaftale med mig selv – jeg kan simpelthen ikke klare mig uden.

2. SOCIALT SAMVÆR GØR MIG TIL EN BEDRE MOR

Jeg dyrker virkelig mine venner og mit netværk. Det har jeg altid været god til at holde fast i, fordi jeg ved, at det er både jeg og min familie bedst tjent med i længden. Ellers kan jeg ikke være den bedste version af mig selv – og dermed heller ikke så god en mor, medarbejder eller kæreste. Jeg blev skilt for et par år siden, og i de uger, hvor jeg ikke har børnene, giver jeg den typisk mere gas med sociale aftaler.

3. LÆSETID ER REN BENZIN

Jeg elsker at læse sent om aftenen. Nogle gange bliver det bare til fem sider, andre gange læser jeg længe. Jeg læser aviser, fagbøger og faglige artikler. Det kan lyde kedeligt, men jeg er så glad for mine arbejdsopgaver og kan derfor blive helt høj af det. En ny, spændende managementbog eller en forskningsartikel fra f.eks. Harvard Business School kan virkelig inspirere mig. Det føles fuldstændig som at få fyldt benzin på tanken.

NAVN: Nina Nærby

ALDER: 46 år

PRIVAT: Mor til to børn på 13 og 14 år. Har en kæreste, som rejser meget og ikke bor i Danmark

BOR: I rækkehus i Hørsholm

JOB: Rådgiver hos Heidrick & Struggles, en amerikansk koncern, der bl.a. rekrutterer topledere

UGENTLIG ARBEJDSSTID: 45-55 timer

MOTION: Løber og laver styrketræning. Helst hver dag, men minimum hver anden dag.

NAVN: Kristine Blom Hoffbeck

ALDER: 37 år

PRIVAT: Gift, mor til to piger på 10 og seks år

BOR: I hus i Vanløse

JOB: Konsulent i Finansforbundet

UGENTLIG ARBEJDSSTID: 37 timer

MOTION: Løb eller styrketræning i ca. 45 minutter tre-fire gange om ugen.

DEN BEVIDSTE

Kristine Blom Hoffbeck

„Jeg har onsdag – helt for mig selv”

■ Balance er en af mine store kerneværdier. Der skal være balance mellem arbejdsliv og familieliv – og balance inde i mig. Jeg er ikke god til at være egoistisk, jeg synes jo, at mine børn skal gå forud for mig i rigtig mange sammenhænge. Men jeg mærker med det samme, når jeg ofrer mig for meget. Min lunte bliver kortere, og så er jeg ikke den bedste udgave af mig selv. Derfor er tid til mig selv vigtigt. Det er egen-omsorg, som giver mig overskud.

1. ONSDAG ER MIN EGEN – HVER UGE

Jeg henter børn tre dage om ugen, min mand henter to dage. En af dem er onsdag, som er blevet til min Kristine-dag. I begyndelsen var det egentlig kun for at kunne blive længere på arbejde og nå nogle ting, og det gør jeg også. Men bagefter fortsætter jeg ud i byen. Mødes med en veninde, går en lang tur, tager i teatret, hører musik, spiser god mad eller får en enkelt øl sammen. Noget er planlagt, andre gange har jeg bare en blank onsdag aften, hvor jeg kan gøre præcis, hvad jeg har lyst til.

2. JEG LØBER HELSTALENE

Jeg er bevidst om, hvor jeg skal finde de moments, der lader mig op. Min løbetur er et af dem. Nogle mødre har deres børn med på

cykler ved siden af, men jeg siger faktisk nej. Når jeg løber, har jeg ikke lyst til at snakke eller sørge for, at de nu er med. Jeg lader tankerne flyve, kigger på naturen, og det giver mig en følelse af ro.

3. VENINDESPA EN GANG OM ÅRET

En gang om året tager jeg på et spa-ophold i en weekend. Det kan være med en enkelt veninde, hvor vi virkelig har tid til at snakke. Eller sammen mine fire ældste veninder. Børn og mænd er bandlyst.

4. MÅNEDLIG KÆRESTEAFTEN

En gang om måneden tager min mand og jeg i byen sammen og sidder og kigger hinanden dybt i øjnene. Vi kan drikke øl på en bar eller spise en gourmetmiddag, det handler bare om at have en aften sammen. Jeg elsker mine børn, men jeg elsker også min mand – og det er vigtigt for os at have den aften en gang om måneden.

5. TIMEOUT-AFTALEN

Min mand og jeg er bevidst om, at man indimellem bare har brug for et pusterum. Derfor har vi en aftale om, at vi aldrig siger nej, når den anden lige har brug for at få lidt luft og f.eks. løbe en tur – eller ikke, hvis det er på et skidt tidspunkt midt i ulvetimen.