

# Vores fokusmuskel bliver slappere og slappere

Når Trine Kolding underviser og coacher, har evnen til at fokusere erstattet manglen på tid som det mest brændende punkt for hendes kursister. I en ny bog fortæller hun om, hvordan vi giver hjernen de bedste betingelser for at fokusere og være nærværende - også hvis vi bare er ramt af trangen til at gribe telefonen, selvom vi allerede laver noget andet.

Benedikte Ballund,  
Dagbladens Bureau

**JOB:** Planen var lagt fra start: Da tidseksperter og -coach Trine Kolding for nogle år siden gav sig til at skrive bogen "Den effektive leder", vidste hun præcis, hvor mange anslag hun skulle skrive om dagen for at nå forlagskontraktens krav om deadline og sidetal.

Det var enkelt og målbart, og derfor lavede hun undervejs et forsøg. Nogle dage arbejdede hun, som mange gør på en normal arbejdsdag: Hun skrev, men hvis telefonen ringede, eller der kom en mail, tog hun sig af det med det samme.

Andre dage planlagde hun dagen mere bevidst: Der var dedikeret skrivetid fra 8 til 14 med indlagte hvilepauser, og først efter 14 tog hun sig af mailen og telefonen.

- Jeg skrev dobbelt så meget på de dage, hvor jeg havde fokus, og det viser sort på hvidt, hvor meget tid det tager, når vi hele tiden hopper ind og ud af opgaver, konstaterer hun.

"Fokus" er netop titlen på hendes seneste bog, og fokus er ubetinget det emne, der er mest efterspurgt, når hun er ude at undervise. For 20 år, da hun begyndte at undervise, var tid den største mangelvare hos hendes kursister, men nu har fokus og koncentration indtaget førstepladsen.

- Selvfølgelig vil de fleste stadigvæk gerne have mere tid. Jeg åbner ofte kurserne med at spørge "Hvad savner I tid til?". Det første, kursisterne nævner, er tid til fordybelse, så tid og fokus hænger uløseligt sammen. Ja, jeg kan godt hjælpe dig med at finde en time mere i løbet af arbejdsdagen, men hvis du stadig er helt blæst i hjernen, når du tager hjem, fordi du har fokuseret, defokuseret, refokuseret og forsøgt at multitasker, bliver det en uforløst glæde, hvis du alligevel ender

med at føle dig ufokuseret og ikke-nærværende.

## Frustreret trods gode rammer

Som Trine Koldings lille forsøg viser, er vores evne til at bevare fokus afhængig af de betingelser, vi har. Hvis vi konstant bliver forstyrret af en strøm af folk, kollegernes snak eller lyden af en mail, der tikker ind, vil de fleste være udfordrede.

- Hvis du har brugt alle dine mentale ressourcer på at afværge afbrydelser og stimuli, giver det god mening, at du ikke kan finde ud af at koncentrere dig, når du har mulighed, konstaterer Trine Kolding.

Men det handler ikke kun om betingelser, det handler også om evne. "Jeg kan ikke længere finde ud af at koncentrere mig" eller "Jeg kan ikke længere finde ud af at læse en bog", siger nogle af de mennesker, Trine Kolding møder.

- Når vi i et coachingforløb har arbejdet med at skabe mere fokus i dagligdagen, og folk har fået skabt nogle gode rammer omkring sig - for eksempel med hjemmearbejde eller ved at sætte sig ind i et

mødelokale - opstår der tit en kæmpe frustration, fordi de alligevel ikke kan fastholde fokus. Det viser, at evnen til at være koncentreret og opmærksom er noget, man skal træne og vedligeholde, siger hun.

Mange af os vil nok kunne genkende det i en eller anden grad. Uden at tænke over det, griber vi mobilen og tjekker Facebook, mail eller nyheder, selvom vi er ved at se en film i tv. Mange gør det samme, når de egentlig skulle være nærværende og hygge med familie eller venner. Og måske står overspringshandlingerne i kø foran arbejdsopgaver, der kræver bare lidt af os.

Det er simpelthen blevet sværere at koncentrere sig om en enkelt ting i længere tid.

## Frivilligt elektrisk stød

At vi er noget dertil, er der ifølge Trine Kolding flere forklaringer på. En af dem er det velkendte bombardement af informationer. De er tilgængelige overalt og hele tiden. Det samme er vi selv, for korte svarfrister og konstant digital tilstedeværelse er blevet en præmis for mange.

Situationen bliver ikke bedre af den måde, vi bruger vores pauser: De overmættede og udkørte hjerner får bare mere af det samme: En tur på Facebook, en netavis med masser af fristende overskrifter. Vi er simpelthen ude af træning med at give hjernen fri.

"Mikrokedsomhed" kalder Trine Kolding vores vane med at hive telefonen frem per refleks ved stoppestedet, i køen eller i tandlægens venteværelse, så vi undgår at sidde i to minutter uden at blive stimuleret.

I bogen refererer hun også et amerikansk forsøg, der viser, at mange faktisk hellere vil give sig selv et lille elektrisk stød for at distrahere sig selv end bare sidde med deres tanker i 6-15 minutter. Omvendt får vi et herligt

## FAKTA

### STÆRKT OG SVAGT FOKUS

Fordelene ved et stærkt fokus er blandt andet:

- Ro
- Nærvær
- Effektivitet
- Glæde
- God til at holde fast i og gøre det, du beslutter
- Bedre forudsætninger for at lære nyt
- Styrket hukommelse
- Selvforstærkende positiv spiral, hvor du bliver bekræftet i, at du er god til at fokusere

Ulemperne ved et svagt fokus er blandt andet:

- Ineffektivitet, spild af tid
- Rastløshed
- Svært ved at huske
- Svært ved at bevare overblik og prioritere
- Træthed
- Overspringshandling og udskydelsesadfærd
- Svært ved at overholde aftaler og deadlines

KILDE: "FOKUS - SÅDAN SKABER DU GODE ARBEJDSBETINGELSER FOR DIN HJERNE"

skud af signalstoffet dopamin, når vi kværner Instagramopslag, YouTube-videoer og så videre.

- Man skal slet ikke underkende signalstoffernes magt over os, for det føles virkelig godt, men det har nogle omkostninger, når vi konstant fodrer hjernen. Vi bliver overstimulerede, og der kommer også en modvægt i form af en slags mental smerte, når vi giver slip på at blive fodret, siger Trine Kolding.



Hvis man kommer tilbage efter pausen og stadig har svært ved at komme i gang, er det værd at kigge nærmere på, hvad der ligger bag, for når man ved, hvad der foregår, er det nemmere at finde en strategi.

### TRINE KOLDING, COACH

Hun kender det fra sig selv. Faktisk installerede hun i juleferien app'en Stay focused, der nu forhindrer hende i at åbne bestemte nyhedssider.

- Jeg er nyhedsjunkie. Uuuuh, jeg er så bange for at gå glip af noget spændende.

Jeg tror ikke engang, jeg hører til i den slemme ende, men det er alligevel nok til at påvirke mit fokus.

### Små skridt

Bogen er imidlertid hverken tænkt som en løftet pøgefin-





- Hvis du har brugt alle dine mentale ressourcer på at afværge afbrydelser og stimuli, giver det god mening, at du ikke kan finde ud af at koncentrere dig, når du har muligheden, siger tidscoach Trine Kolding.

ger eller indirekte opfordring til at leve som en munk uden kontakt til omverdenen.

Tanken er i stedet, at vi skal være bevidste forbrugere af det digitale og bevidste om, hvad der i øvrigt kan hæmme vores evne til at fokusere. Og den gode nyhed er, at en slap fokuskuskel kan trænes op igen.

- Jeg vil gerne hamre en pæl igennem den konklusion, som mange når frem til: "Det er sådan, det er. Jeg har mistet evnen til at koncentrere mig". Man er bare kommet ud af træning, og der kan rettes op på det, men vi er nødt til at forstå, hvorfor vi har svært ved at fokusere, og hvad

vi kan gøre for at blive bedre til det.

Man kan sætte ind flere steder, men Trine Koldings råd er først og fremmest, at man starter med små skridt. En af hendes favoritmetoder, når man skal løse en opgave eller træne sit fokus, er at sætte uret til mindre intervaller. Tre timers eller en halv dags koncentration kan være alt for meget for en hjerne, der ikke er i træning.

- De fleste kan godt holde fokus 10-20 minutter af gangen, og så kan man stille og roligt skrue op. Når jeg foreslår folk i coachingforløb, at de skal begynde med et kvarter, er deres reaktion, at det

ikke hjælper noget, men hvis du ikke har løbetrænet i et halvt år, kan du godt få ømme balder af at løbe et kvarter.

#### Lavthængende frugter

Et andet råd er, at man prøver at finde sin distraktions- eller fokusprofil. Det handler om at lære sig selv at kende og prøve at observere, hvad der rent faktisk forstyrrer i løbet af arbejdsdagen.

- Det kan være lidt et dektivarbejde, men i de små forstyrrelser gemmer der sig så mange lavthængende frugter i forhold til at forbedre dit fokus i løbet af arbejdsdagen. Da jeg selv begyndte at sidde

i storrum i midten af 1990'erne, blev jeg virkelig overrasket over, hvor nem jeg er at forstyrre visuelt med alt fra rod til folk, der går forbi. Der er rigtig mange små subtile forstyrrelser, vi ikke tænker over.

Også de udbredte overspringshandling kan afhjælpes.

- Nøglen til at overvinde sin trang til udskyldesadfærd er altid er at finde ud af, hvad årsagen er. Det kan variere for den enkelte fra dag til dag og fra situation til situation, men de fleste har mønstre, der går igen. Klassikerne er præstationsangst, store opgaver, svære opgaver, tids- og

koncentrationskrævende opgaver og konfliktfyldte opgaver. Noget, der får vores følelser i kog på en eller anden måde, siger Trine Kolding og understreger, at overspringshandling selvfølger bare kan være et udtryk for, at man har behov for en pause.

- Der er ingen grund til at gå i gang med de store psykologiske udredninger, hvis man bare har brug for at tage en kop kaffe eller lave noget andet, der giver en god pause. Men hvis man kommer tilbage efter pausen og stadig har svært ved at komme i gang, er det værd at kigge nærmere på, hvad der ligger bag, for når man ved, hvad der fore-

går, er det nemmere at finde en strategi, pointerer Trine Kolding, der i øvrigt har et fromt ønske for 2022.

- Der er en diskrepans mellem, hvad der fungerer godt for hjernen, når vi skal stimulere fokus, og de miljøer, vi faktisk arbejder i. Jeg kunne sådan tænke mig, at danske virksomheder blev bedre til at tilpasse arbejdsomgivelserne til, hvad der skaber et godt fokus. Det vil kunne aflæses på bundlinje, arbejdsglæde og effektivitet.

**"Fokus - Sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne" udkommer på Gyldendal den 10. januar.**