

Henrik Gudme, Formand for DFK, skriver her i Magasinet Kvalitet omtaler af bøger, som skønnes at være relevante eller på anden vis være interessante for DFK-medlemmer. Du er velkommen til at foreslå bøger ved at skrive til DFKs sekretariat.



## DROP MULTITASKING, DROP OVERSPRINGSHANDLINGER, FÅ DET GJORT



**Titel:** FOKUS

**Undertitel:** Sådan skaber du gode arbejdsbetingelser for din hjerne

**Forfatter:** Trine Kolding

**Sprog:** Dansk

**Forlag:** Gyldendal

ISBN-978-87-02-33201-8

**Sider:** 200

**Udgivet:** 2022

**Udgave:** 1

Fokus, at være fokuseret, hvad er det for dig? Er det noget langvarigt, som f.eks.: ”Vi har fokus på at opnå en grøn profil i vores vækststrategi”? Eller er det noget kortvarigt, som f.eks.: ”Jeg skal have skrevet denne tale, og nu sætter jeg mig og fokuserer kun på den, de næste 90 min.”?

Denne bog handler om det sidste. At blive i stand til at fokusere på en bestemt opgave i kort tid og dermed få den gjort, og samlet set bruge mindre tid på opgaven. Men tid er ikke den eneste fordel ved at blive bedre til at fokusere, bedre til kun at have EN ”opgave” i hovedet. Evnen til at være mere nærværende i relationer, opleve mindre tankemylder og mere ro i hovedet samt være bedre til at være til stede i nuet er andre fordele.

Bogen Fokus handler om, hvordan du dels kan træne din evne til at fokusere - øge dit ”fokusberedskab”, dels giver den mange praktiske fif, eller værktøjer om du vil, til hvordan du kan hjælpe dit fokus på vej. Et af de væsentligste er så simpelt som at give slip på tanken om at multitask. Nej, du kan ikke multitask. Nej, heller ikke kvinder kan multitask. Du kan skifte mellem opgaver meget hurtigt, og nogle er bedre til dette end andre, men den samlede opgaveløsningsstid vil altid øges, og/eller kvaliteten vil falde.

Der er mange andre fif i bogen end lige at droppe multitasking. Der er for eksempel hele sytten tips om, hvordan du springer over overspringshandling. Der er tips til, hvordan du gør din skærmafængighed mindre, hvordan du giver din hjerne en ordentlig og velfortjent pause, og til hvordan du kan forbedre din søvnkvalitet – som alt sammen igen gør dig bedre til at fokusere.

Der er fif til, hvordan du kan opnå bedre fokus i et storrumskontor, til hvordan du hurtigere kommer tilbage i fokusmode, hvis du bliver forstyrret, og fif til planlægning af rækkefølgen på store og små opgaver.

Det er en velskrevet bog, let at læse og samtidig en grundig bog. Det er en bog som du, for at få det bedste resultat, skal læse fra ende til anden – ikke en opslagsbog med ”to do lister”. Efter hvert kapitel er der en opsamling med gode råd og et par spørgsmål, der giver mulighed for refleksion over det læste. Der er gjort plads til at skrive, sådan at du senere kan vende tilbage og dermed få endnu bedre forståelse for dine egne måde at skabe fokus.

God læselyst  
Henrik



ALLE VILLE GERNE HAVE MERE TID I ARBEJDSLIVET OG FAMILIELIVET. DET VIL DE STADIG, MEN TID SOM EN KNAP RESSOURCE ER DE SENERE ÅR BLEVET OVERHALET AF EVNEN TIL AT FOKUSERE. FOKUS ER DEN NYE VALUTA, VI GERNE VIL HAVE MERE AF. FOR I BUND OG GRUND ER TID SOM MÅLESTOK, OG HVOR MEGET VI HAR AF DEN, IKKE NÆR SÅ INTERESSANT SOM, HVAD VI BRUGER VORES TID PÅ. DU KAN HAVE MASSER AF TID TIL RÅDIGHED, MEN HVIS DU IGEN OG IGEN BLIVER DISTRAHERET OG ENDER MED AT SKIFTE PLANLØST FREM OG TILBAGE MELLEM FORSKELLIGE AKTIVITETER, VIL DU FORMENTLIG SIDDE TILBAGE MED UAFSLUTTEDE OPGAVER, EN MASSE LØSE ENDER OG EN VÆLDIG TRÆT HJERNE.”