



Louise Dinesen (tv) og Vibeke Lunding-Gregersen (th) er psykologer og værter på Lederstof.dk's podcast "Lederhjerne".

PODCAST FRA LEDERSTOF.DK

Skru tempoet ned. Det er usundt og ineffektivt at have travlt

Natasja Isabella Andersen

Foto Christian Als

6. januar 2021

Travlhed er i dag forbundet med succes og prestige. Men at have travlt gør dig ikke mere effektiv. Tværtimod, fortæller erhvervspsykologerne Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen.

Det er formentlig sjældent, at dine medarbejdere eller lederkollegaer giver udtryk for at have ro, overskud og balance, når du spørger dem, hvordan det går. Men sådan burde det være, mener de to erhvervspsykologer Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen, som er værter på podcasten *Lederhjerne*.

»Hvordan vi end vender og drejer det, så er det der med ”foden på speederen”, ”arbejde igennem” og ”spænde hjelmen” bare ikke særlig effektivt – kun undtagelsesvist«, siger Vibeke Lunding-Gregersen.

Faktisk burde vi vende tingene på hovedet, mener de to erhvervspsykologer. Når du har allermest travlt, skal du huske dig selv på at tage pauser, trække vejret og finde ro.

For når du gør det, aktiverer du den nye hjerne. Det er den del af hjernen, som rummer dine evner til fantasi, analyse, innovation og fortolkning, som du ofte har allermest brug for i de perioder, hvor du har travlt, fortæller Louise Dinesen.

PODCAST FRA LEDERSTOF.DK



[LYT TIL OTTENDE AFSNIT AF LEDERHJERNE](#)

[ÅBN I PODCAST-APP](#)

Travlhedsretorikken

At have travlt er i dag et statussymbol. Travlhed er en del af vores identitet og bliver noget, du kan måles på og anerkendes for. Og anerkendelse – det elsker den menneskelige hjerne.

Det hænger sammen med, hvad der kaldes *action addiction*. Altså, afhængigheden af at *gøre noget*. Så hver gang du gør noget, belønner hjernen dig.

»Belønningssystemet hænger sammen med det blå system, og når det bliver aktiveret, udløses dopamin – et stof i hjernen, som giver os et sus og en rus, og som kan give en følelse af glæde og begejstring«, fortæller Vibeke Lunding-Gregersen.

Er du ikke bevidst om din afhængighed af belønningssystemet, risikerer du at have travlt – bare for at have travlt.

De 3 følelsesregulerende systemer

- 1 **Trusselssystemet (det røde system)** reagerer hurtigt og instinktivt for at beskytte os mod farer. Systemet aktiverer negative følelser som angst, vrede og afsky.
- 2 **Motivationssystemet (det blå system)** guider og opmuntrer os til at præstere, lykkes samt søge mål og resultater. Her aktiverer hjernen positive følelser som glæde, spænding og begejstring.
- 3 **Det beroligende system (det grønne system)** handler om ro, tryghed og tilfredshed og udspringer af menneskets grundlæggende behov for omsorg og sociale relationer.

En femdages arbejdsuge kan ikke betale sig

Den engelske økonom John Maynard Keynes forudså i midten af det 20. århundrede, at samfundsudviklingen ville føre til, at arbejdsugen gradvist ville blive kortere.

»I indledningen i bogen *Pseudoarbejde* af Dennis Nørmark og Anders Fogh Jensen beskriver de faktisk, hvordan både fremtrædende økonomer, politikere og andre centrale personer helt frem til midten af den 20. århundrede forudså, at samfundsudviklingen ville resultere i, at vi i vores tid ville have en arbejdsuge på omkring 15 timer«, fortæller Louise Dinesen.

Arbejdsugen er da også historisk set blevet kortere og kortere. Men omkring 1960'erne gik den udvikling i stå. Måske på samme tidspunkt, hvor det blev prestigefuldt at have travlt.

Men. Vi har faktisk ikke godt af at arbejde så meget. Af samme årsag har en 30-timers arbejdsuge også ad flere omgange været på den politiske dagsorden. Og nogle danske virksomheder er allerede skiftet over til en kortere arbejdsuge.



Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen

Ved en arbejdsuge på over 55 timer indtræder der, ifølge American Report on Labour Statistics, markant større risiko for kroniske hjertesygdomme, diabetes, depression og slagtilfælde.

»Og det er i virkeligheden rigtig dumt, at det overhovedet er en overvejelse værd at arbejde så meget. For i mere end 100 år har vi vidst, at en arbejdsuge over 40 timer ikke medfører øget produktivitet! De sidste 15 timer er spil af tid«, siger Vibeke Lunding Gregersen.

De to værter fortæller desuden, at der på tværs af studier ses en tendens til, at effektiviteten og den kognitive kapacitet aftager allerede efter fire dage med en ottetimers arbejdsdag.

Derfor kan en femdages arbejdsuge faktisk ikke betale sig, hvis man arbejder med komplekse og kognitivt krævende arbejdsopgaver – hvilket langt de fleste danskere gør.



KURSER I PERSONLIG UDVIKLING

Lær at arbejde bevidst med din personlige udvikling som leder

GÅ TIL KURSER

Når kroppen signalerer, at du er i ubalance

Du kender sikkert til det med at skære ned for pauser, søvn og motion og tage frokosten foran computeren, når du har travlt. Men det bidrager faktisk alt sammen til et *mindre* effektivt arbejdsliv.

Manglende søvn nedsætter eksempelvis din kognitive kapacitet markant. Bare to dage med mindre end syv timers søvn gør effekten af ekstra arbejdstimer ligegyldige.

Et klassisk forsøg fra University of Pennsylvania har vist, at vidensarbejdere – altså langt de fleste ledere – mister 25 procent af deres mentale kapacitet for hver 24 timer, de ikke sover. Forsøgspersonerne blev langsommere, lavede flere fejl og kunne ikke overskue noget.

»Og tænk på hvor mange højintensive projektperioder, der er derude, hvor der bliver kørt 14 dage med for lidt søvn og dårlig kost. Man tænker jo, at man gerne vil gøre det godt. Alt sammen med et fromt mål for øje. Men jo med katastrofale konsekvenser«, siger Louise Dinesen.



PODCAST

Lederhjerne

Lederhjerne er en podcast om hjernen og ledelse, som kan hjælpe dig med at skabe mental bæredygtighed og understøtte det gode, sunde arbejdsliv for dig selv og dine medarbejdere. Dine værter på Lederhjerne er erhvervspsykologerne Vibeke Lunding-Gregersen og Louise Dinesen.

LYT TIL FLERE AFSNIT OG ABONNÉR

Din krop indikerer altså, når du er fortravlet og ude af balance. Det gør hastigheden på din stemme også, fortæller Louise Dinesen.

»Undersøgelser viser, at jo hurtigere vi selv taler – ét af de første tegn på ubalance i hjernens følelsesregulerende systemer – jo større er sandsynligheden også for, at vi taler hen over, i munden på og forbi hinanden«, siger hun.

Fanger du dig selv i at tale unødigt hurtigt, kan du altså bevidst sætte tempoet ned for dermed også at genetablere balancen. På den måde kan du også fornemme din samtalepartners signaler og tilpasse din kommunikation til dem.

Ved at tale langsomt træder din empati derfor også i spil.

Det langsomme – og effektive – arbejdsliv

Ifølge Daniel Kahneman, forfatter til den prisbelønnede bog *At tænke – hurtigt og langsomt*, er det kun 20 procent af din vågne tid, hvor du tænker langsomt, logisk og rationelt. De resterende 80 procent af tiden er indstillet på autopilot, hvor du tænker hurtigt, intuitivt og følelsesdrevet.

80 procent lyder måske af meget. Men du kan faktisk bevidst vælge at tænke langsomt oftere. Det gør du eksempelvis ved at skabe strukturer for et mere roligt arbejdsliv. Eksempelvis ved at planlægge arbejdsdagen, så du har tid til at gå i dybden med dine opgaver.

»Når vi sætter tempoet ned og tænker langsommere, bliver vi bedre til at tro på vores intuition og vores mavefornemmelse og finder en større ro ved de konklusioner, vi når frem til«, afslutter Vibeke Lunding-Gregersen.

ACTION CARD

4 gode råd til en mere effektiv – og langsom – arbejdsdag

- 1 Indlæg pauser i løbet af din dag.** Sørg for at gøre noget andet end at sidde foran computeren. Gå en tur, lav en kop kaffe eller noget helt tredje.
- 2 Sørg for at få din søvn.** Studier viser, at manglende søvn direkte påvirker vores produktivitet. Så planlæg dig ud af at få mindst syv timer hver nat.
- 3 Spis din frokost – uden din computer.** Sørg for, at din frokost er en pause fra din arbejdsdag. Særligt, når du arbejder hjemme.
- 4 Øv dig i at aktivere den logiske og analytiske del af hjernen.** Få et overblik over dine arbejdsopgaver ved starten af dagen og planlæg, så du har tid til at gå i dybden med dem.

LEDERHJERNE

PODCASTS

PERFORMANCE OG TRIVSEL

Flere podcasts fra Lederhjerne



LEDERHJERNE