

NU HAR JEG FÅET TID  
TIL AT LÆSE KINESISK  
PÅ FOLKEUNIVERSITETET



# MANGLER DU TID?

## Få **24** timer mere om ugen

Suser du af sted fra den ene aftale til den anden? Er kalenderen konstant overfyldt? Eller mangler du bare tid til alle de ting, du gerne vil nå? Med Womans guide får du en hel dag ekstra om ugen

Tekst: RIKKE HOVN POULSEN | Illustration: METTE DREYER

### FØR DU GÅR I GANG

Hvis du er gået i gang med denne artikel, er det sikkert, fordi du føler, at du mangler tid i din hverdag. Men før du kaster dig ud i projektet, skal du lige tænke over, hvad det egentlig er, du vil bruge tiden til. Vil du gerne sove mere? Være mere sammen med dine venner, familie eller kæreste? Dyrke mere sport? Eller bare se ud i luften? Når du kender dine mål og prioriteringer, er det meget nemmere at få overblik over, hvad du skal skære ned på. Der er jo ingen mening i at få mere tid, hvis du ikke ved, hvad du skal bruge den på.



+3  
timer

## 1. UDDELEGER!

### Af med rengøringen:

En af de mest effektive måder at få mere tid til alt det sjove på er at læsse de røvsyge opgaver over på nogle andre. Kig på din uge: Hvilke opgaver hader du? Og hvem kunne du måske få til at gøre det for dig? Den nemme udvej er selvfølgelig at hyre en rengøringsdame eller et hjemmeservicefirma. Men det kan også gøres billigere: Undersøgelser viser, at kvinder bruger en hel time mere om

dagen på husligt arbejde end mænd. Måske ville det være meget fair, hvis kæresten fremover fik ansvaret for opvask og støvsugning – til en begyndelse?

### Vælg dine opgaver:

Brug det samme princip på dit arbejde eller i gruppearbejdet på skolen: Giv de opgaver, du virkelig hader, til nogle andre, så du selv kan koncentrere dig om de ting, du er god til – og dermed hurtigere til. Det skal nok vise sig, at der er en kollega, der gerne vil dele posten ud for dig, hvis du til gengæld henter

kaffe til ham om eftermiddagen. Eller aftal med din studiegruppe, at I hver læser et afsnit og giver hinanden et referat.

**TIP! Køb ind over nettet på for eksempel torvet.dk. Vi bruger i gennemsnit 23 minutter om dagen på at handle, så der er meget tid at spare. Det koster lidt at få varerne leveret, men du undgår alle impuls-købene fredag eftermiddag. De fleste læger og bankrådgivere kan også konsulteres over nettet. På den måde sparer du både transport- og ventetid hver gang.**

+1  
timer

## 2. SLÅ TO FLUER MED ÉT SMÆK

### En plus en:

Kig på de ting, du gerne vil bruge mere tid på, og overvej, om nogle af dem kan slås sammen. Hvis du for eksempel både gerne vil i bedre form og se mere til dine veninder, er det oplagt at kombinere dem. Tag til pilates sammen i stedet for at gå på café – eller gå en tur i stedet for at sidde derhjemme og drikke te. En cykeltur til og fra arbejde kan sagtens erstatte en time i fitnesscenteret. Og hvorfor ikke invitere to hold venner samtidig i stedet for at blive stresset over at have gæster to lørdage i træk?

**TIP! Lav en to-do-klub med veninderne. Aftal en gang om måneden, hvor I mødes og hygger jer, samtidig med at I laver alle de ting, der ellers ville ligge og nage bagerst i samvittigheden: Sy knapper i, udfyld selvangivelsen, og sæt sommerens feriefotos i album. Så kan I også hjælpe hinanden med de ting, I hver især er gode til.**

+2  
timer

## 5. SPRING OVER, HVOR GÆRDET ER LAVEST

### Drop det perfekte:

De fleste kvinder drømmer om at være perfekte. Det er helt okay at være grundig – det er din mor, din chef og din kæreste sikkert glade for. Men behøver du være perfekt i alt, hvad du gør? Der er højst sandsynligt ikke andre end dig selv, der lægger mærke til det, hvis der sniger sig en stavfejl ind i dine mails, eller kagen stammer fra en pulverblanding. Og skulle de alligevel lægge mærke til det, er de garanteret bedøvende ligeglade! Det samme gælder med rengøringen: Hvis der suser en stor nullermand rundt på gulvet, så bøj dig ned, og saml den op, i stedet for at støvsuge hele lejligheden. Det kan vente!

**TIP! Øv dig i at finde en ting om dagen, du kan gøre 80 procent i stedet for 100. Hvad sker der? Ingenting!**

“En af de mest effektive måder at få mere tid til alt det sjove på er at læsse de røvsyge opgaver over på nogle andre”

+1/2  
time

## 3. RYD OP

### Stop med at lede:

Du tror, det er løgn, men en amerikansk undersøgelse viser, at amerikanerne bruger 55 minutter om dagen på at lede efter ting, de ved, de har, men ikke kan finde. Selv om du ikke roder nær så meget som dem, er der sikkert tid at spare ved at have mere orden i dine ting. Forestil dig, at du altid kan finde

det tøj, du vil, din oplader, når du skal bruge den, og de frække trusser, når du skal på date. Det kunne være ret fedt, ikk'?

**TIP! Top-5 over ting, der bliver væk, er: nøgler, telefon, pung, saks og briller. Lav en skål i køkkenet, hvor du lægger tingene, så snart du kommer ind ad døren. Så har de en fast plads, og du ved, hvor du skal lede og sparer både tid og frustrationer.**

+10  
timer

## 4. SE MINDRE FJERN SYN

### Drop zapperiet:

Vi elsker *Grey's hvide verden*, *Paradise Hotel* og *De unge mødre*! Danskerne bruger i gennemsnit 20 timer og 16 minutter om ugen foran flimmeren, og så meget godt tv er der altså heller ikke! Du kan vinde utroligt meget tid ved bare at halvere dit fjernsynsforbrug. Kunsten er at tænde for de programmer, du

gerne vil se, og slukke igen bagefter i stedet for at blive hængende og zappe rundt.

**TIP! Har du svært ved at løsrive dig fra en gammel Dirch Passer-film, så tving dig selv til at gå ud af rummet et par minutter. Så bliver det lettere at afgøre, om du virkelig har lyst til at bruge din tid på Dirch.**

+1/2  
time

## 6. SMARTE RUTINER

### Tænk forud:

Tag et kig på dine daglige rutiner. Hvilken rækkefølge gør du tingene i? Er der en måde at gøre noget mere effektivt på? Måske er det smart at lægge dit tøj frem om aftenen, så du slipper for at prøve tre forskellige sæt, fordi du er stresset om morgenen. Måske du skulle gøre det til en fast rutine at hænge en indkøbsseddel på køleskabsdøren og notere,

hver gang du mangler noget? Så slipper du for at glemme halvdelen i Netto og derefter bruge et kvarter på at løbe i 7-Eleven for at hente det sidste, mens gryderne koger. Eller måske skulle du vænne dig til at lave aftensmad til to dage i træk, når du alligevel er i gang ved komfuret?

**TIP! Hvilke butikker ligger på din vej hjem fra arbejde eller skole? Hvis der nu ligger en skomagere eller et renseri, ville det være smart at smide tøjet derind, når du alligevel er ude, i stedet for at bruge tid på det lørdag formiddag.**

“Danskerne bruger i gennemsnit 20 timer og 16 minutter om ugen foran flimmeren”



Tro os: Dine venner overlever, hvis du korter café-daten med en halv time

JEG ER SMUTTET,  
JEG HAR EN DAG  
AT INDHENTE



## REGISTRER DIN TID

Du har 168 timer på en uge. Hvad bruger du dem egentlig på? Skriv det hele ned, time for time. Når ugen er gået, sæt dig ned og kigger på det. Først når du ser det sort på hvidt, går det for alvor op for dig, hvad din tid går med. Er du tilfreds med situationen? Er der balance i tingene? Og hvad vil du gerne bruge mere eller mindre tid på?

+5 timer

## 8. ARBEJD SMARTERE

### Stop forstyrrelser:

I løbet af en dag på arbejdet eller i skolen er der masser af forstyrrelser og oversprings-handlinger. Gør, hvad du kan for at minimere dem. Hvis du for eksempel sidder i et åbent lokale og har svært ved at koncentrere dig, fordi alle hele tiden kommer rendende med spørgsmål og privat snak, skal du finde en måde at signalere på, at du ikke vil forstyrres. Det kan være at tænde for din iPod, bruge ørepropper eller skrive et lille skilt med teksten 'Jeg har travlt – kan vi tales ved til frokost?'

### Hold mødetid:

Det er også en god idé at sætte tid på, når du holder møde. Hvis I på forhånd ved, at I kun har en time, vil I være betydeligt mere effektive, end hvis I har hele formiddagen.

**TIP! Aftal med dig selv, at du kun tjekker mails tre gange om dagen: morgen, middag og sidst på eftermiddagen. Undersøgelser viser, at det tager 25 minutter at komme tilbage til samme koncentrationsniveau som før, du blev afbrudt. Det er lang tid på en dag med 30 mails...**

“Det er helt i orden at sige: ‘Jeg springer over denne gang’”



## EKSPERTEN

Dorthe Rindbo er rådgiver og coach med speciale i personlig planlægning. Til daglig hjælper hun kvinder med at få mere tid, overblik og overskud. Ud over personlige forløb tilbyder Dorthe workshops med titlerne *Pimp My Time*, *D'stress Me* og *Energize Me!*. Se mere på [dortherindbo.dk](http://dortherindbo.dk)

+2 timer

## 7. SIG NEJ

### Vælg arrangementer:

*Breaking news:* I stedet for at spendere en hel aften med dine tudsegamle kolleger i det lokale bowlingcenter kan du bruge tiden på at hygge dig med kæresten. Du behøver heller

ikke være kasserer i andelsforeningen, tage i teatret med svigerfamilien eller lave madklub med pigerne fra folkeskoleklassen, som egentlig ikke siger dig så meget længere. Hemmeligheden? Sig nej! Det lyder ikke som raketvidenskab, men mange kvinder har utroligt svært ved at sige fra til ting, de i virkeligheden ikke har lyst til. Det er helt okay bare at sige: "Tusind tak for invitationen, men jeg springer over denne gang." Med tiden vil du opleve, at det giver betydeligt bedre selv-værd at lytte til dig selv og kun gøre de ting, du har lyst til.

**TIP! Køb tid, når folk vil have dig til at gøre et eller andet. Sig, at du skal tjekke din kalender, før du melder tilbage – det giver dig en chance for at mærke efter i maven, om du i virkeligheden har lyst til at være med til festen, flytningen, byturen eller...**

## BOOK TID TIL DIG SELV

Du har garanteret masser af planer om ting, du vil gøre for dig selv, når du engang får mere tid. Men den dag kommer aldrig! Så sæt tid af i din kalender til at kigge ud i luften, få en massage eller gå en tur – eller slet og ret til 'alenetid'. Og husk så at prioritere dine aftaler med dig selv lige så højt som dine andre aftaler. Ellers kan det være lige meget.

“Hemmeligheden? Sig nej!”



Du kan lære at sige fra – og dermed få mere tid til dig selv – på [woman.dk/nej](http://woman.dk/nej)

WOMAN.DK