

Tid är bristvara i butiken

Suck! Jag förstår inte var all tid tar vägen. Trots att jag är här en timme före alla andra och går sist hinner jag ändå aldrig med det jag ska. Tiden rinner mellan fingrarna. Listan med saker som måste göras tar aldrig slut. Fortsätter jag så här klappar jag väl ihop en vacker dag. Gör jag fel? Ska arbetet i affären organiseras på ett annat sätt? Vad ska jag göra för att få mer tid?

Vår handlare jagar tid som blivit en bristvara för oss. Blivit – för det har inte alltid varit så.

I sin bok "Tio tankar om tid" berättar **Bodil Jönsson**, fysiker och stressforskare, om sina minnen av farmor som var så starka just därför att hon aldrig hade ont om tid. Två generationer senare lever vi i en kultur som lider av kronisk brist på tid. Varför har det blivit så?

"Den viktigaste orsaken är kanske att människans inbyggda mentala rytm är anpassningsbar och tånjbar till en grad som är henne själv till förfång. När den kreativa människan började omge sig med alltmer teknik lät hon sig pressas till att leva ett liv där hon inte längre är sin egen tidsättare. Människans kreativitet, uppfinningsrikedom, lyhördhet och flexibilitet har fått möta teknikens förutsägbarhet, fantasilöshet och förändringsökänslighet", skriver Bodil Jönsson.

Föga tröst för vår handlare dock, som inte kan förflytta sig själv och sin butik tillbaka till en tid som inte längre finns. Så vad ska han göra?

– Det första man måste fråga sig är "hur har det blivit så här?" Har det alltid varit så i livet att man inte får tiden att räcka till? Handlar det om ett personlighetsdrag? Har man

kanske allt för svårt att säga nej, att sätta egna gränser, att prioritera. Har man prestationsbaserad självkänsla, det vill säga att man hela tiden måste göra saker för att duga? Eller beror det på andra saker som går att korrigera i efterhand: omorganisationer, personalförändringar eller liknande, säger **Per-Olof Eriksson**, psykolog och karriärcoach.

Kersti Tageson är personalansvarig på Coop Forum som just nu genomför en säljledarutbildning där man resonerar mycket kring tid – och vad stressade handlare ska göra för att inte gå under:

– Grundreceptet är att involvera medarbetarna och skapa förutsättningar som gör att de tar ansvar och deltar och som utvecklar dem. Man kan inte lösa alla problem själv. Det är till exempel inte nödvändigt att samla alla regelbundet för att informera. I stället kan

man visa medarbetarna var de kan hitta informationen själva. Det är lite grand som med barn: När de vill ha en smörgås gör man det själv eftersom det går fortast – i stället för att visa dem var smör och bröd står och hur

man brer en smörgås.

Per-Olof Eriksson råder vår handlare att föra dagbok under några arbetsveckor:

– Skriv ner vad du gör, även fikaraster och småprat med kunder och medarbetare. Notera hur lång tid du lägger på varje enskilt moment. Skatta sedan på en skala hur mycket de enskilda uppgifterna engagerar dig. Då får du dels en uppfattning om hur mycket du jobbar, dels hur närande och tärande arbetsuppgifterna är.

Kersti Tageson upptäckte själv en dag att hon arbetade för mycket och tog mer ansvar än vad som var rimligt när hon var chef för en butik.

– Jag upptäckte att jag inte fikade med personalen. När de fikade gjorde jag annat för att

hinna. Men man ska ha klart för sig att som butikschef finns det alltid att göra. Man kommer aldrig ifatt. Så se till att sluta vid ett bestämt klockslag. Lämna ibland vissa saker ogjorda och gå hem. Man behöver inte vara så duktig.

Man kan stressa mer – bara man gör det fokuserat. Det är budskapet från företagsledaren **Ulf Arnetz** som tillsammans med sin bror **Bengt**, som är läkare, just kommit ut med boken "Tornadon" som handlar om hur man tar till vara personalens energi utan att den blir utbränd.

– Det är inte så svårt som man tror. Man kan träna upp sig – både fysiskt och mentalt. Träna dig mentalt genom att vara mer fokuserad, genom att sätta upp mål som är en utmaning men som du absolut klarar. Ha en målbild: Hit vill jag nå om ett halvår, både vad gäller privatlivet och arbetet. Enormt mycket tid frigörs på det sättet.

LENNART LUNDQUIST

08 – 54 55 13 33

redaktionen@fri-kopenskap.se

fk Här kan du få veta mer

Ulf Arnetz rekommenderar vår – och alla andra handlare – att kolla hur de har det med stress, effektivitet, hälsa och arbetsglädje genom att besöka en hemsida som utarbetats av forskare vid Uppsala universitet. Genom att fylla i ett par frågeformulär kan man där få en gratis konsultation. Adressen är: **www.pqi.se**

Per-Olof Eriksson är legitimerad psykolog och arbetar sedan tio år med stress, kris- och konflikthantering, livs- och karriärplanering samt ledarutveckling. Han undervisar också vid Nordiska detaljhandelshögskolan i Norrtälje. Mer, bland annat om hans forskning, finns på: **www.triolog.se**