

DEN RIGTIGE FORM FOR HVILE ER HEMMELIGHEDEN BAG HØJ EFFEKTIVITET

Vejen til større energi og effektivitet

I USA har vi konceptet 24/7 og sloganer som »40-timers arbejdsugen er for svækling« og »succes kommer ikke af at holde fri«. Det lyder kraftfuldt, som kilden til succes, men det er det stik modsatte. Vejen til god performance er en helt anden. Hemmeligheden bag effektivitet er at restituere på den rigtige måde. I dag vil jeg se på, hvordan vi kan gøre det. Noget, jeg først virkelig lærte, da jeg kom til Danmark.

Det hele startede min første dag på Københavns Universitet, hvor jeg fik et chok. Pludselig rejste folk sig og gik. »Hvad sker der?« tænkte jeg. Det viste sig, at vi havde fri, klokken var 16. Jeg tænkte: »Hvad?! Dagen er først lige på vej ind i fase to: Overarbejde.«

Den uge blev jeg overvældet over, at forretninger, alle forretninger, lukkede klokken 20. Og da jeg gik ud af min dør søndag morgen, og hele byen var lukket, troede jeg, at jeg var havnet i den mørke midaldersalder. I USA kunne jeg købe ind hele døgnet, syv dage i ugen. Men nu, hvis jeg ikke havde købt ind senest lørdag kl. 17, var jeg HUAS (Helt Ude At Skide) indtil mandag morgen.

Kort efter fandt jeg ud af, at danskere har fem-seks ugers ferie i året, og mit hjerte sprang fem-seks slag over. »Her bliver jeg!« tænkte jeg. I USA er én uges ferie normalt. To uger er godt. Og fem er umuligt. Man skal have 15 års anciennitet for at få fem uger. Og folk med den mulighed, bruger den ikke, for vil man frem, skal man arbejde i sit ansigts sved, hver dag, alle årets dage. Det er den amerikanske ånd.

Fastlagte feriedage

Jeg var ved at forelske mig i Danmark, og så kom julen. I havde fri dagen før juleaften. Lillejuleaften, kaldte i det! »Lillejuleaften?« tænkte jeg. »Jeg er endt i Utopia!« Så kom min første påske, og jeg faldt pladask for landet.

Jeg stod op om torsdagen, klar til arbejde, men ingen dukkede op, og jeg var nødt til at gå hjem og læse i Bibelen, for at finde ud af, hvad hulen der skete torsdag? Så kom Langfredag og påskedag, dem kendte jeg, og da mandag kom, tænkte jeg: »Okay. Nu må vi da skulle på arbejde igen?« Jeg dukkede op, men det var der ingen andre, der gjorde. Tirsdag var jeg nødt til at spørge en: »Hvad dølen skete der i går?«

»Helligdag.«
»Hvilken helligdag?«
»2. påskedag.«
»Anden?«

Jeg havde aldrig hørt om en anden-dag i mit liv. Jeg spurgte folk, hvad der skete i Bibelen om mandagen. Ingen vidste det. Ingen aner, hvor Jesus var mandag. Men det var 2. påskedag, og det var fantastisk, og da vi kom til 2. pinsedag, var jeg solgt. »Hvad ER pinse overhovedet?« spurgte jeg, og de fleste sagde: »Hmm ... Godt spørgsmål. Men vi har fri.« Sådan! En fridag, hvor jeg ikke engang behøver have dårlig samvittighed over ikke at være i kirke! Den dag undersøgte jeg, hvordan jeg kunne immigrere.

Nøglen til effektivitet

Min pointe er, at ferier, helligdage og strukturerede fyraftenstider var en meget lille del af mit liv, før jeg kom til Danmark. Jeg var vant til 24/7-konceptet og forstod ikke, hvordan et samfund kunne fungere uden det. Men da jeg begyndte at vænne mig til on/off-cyklussen i Danmark, gik det op for mig, at jeg ikke bare nåede det samme som før. Jeg nåede mere.

Det burde ikke have overrasket mig. Jeg forstod konceptet i fysiologi. Forskning viser klart, at optimal udvikling og performance i sport er helt afhængig af den rytmiske bevægelse mellem energiforbrug (stress) og energifornyelse (restitution).

Stress overbelaster vores system og stimulerer derved vækst. Men væksten kan kun ske, når vi har ro. Uden disciplineret restitution, svækkes en atlets præstation. Og kører han/hun længe nok uden restitution, resulterer det i burnout.

Nøglen til god præstation er altså: At arbejde gennemført, og at hvile gennemført. Og at have vandtætte skotter mellem de to aktiviteter.

Jeg vidste, at det var hemmeligheden bag de største atleter. Jeg havde bare aldrig tænkt, at det gjaldt i hele livet.

At dømme ud fra den eksponentielle vækst i antal-

let af stresslidelser i dag, var jeg ikke den eneste. I de 12 år, jeg har været i Danmark, har det været interessant at følge de massive ændringer, der er sket. Mange forretninger har nu åbent til 22, søndagsåbent er almindeligt, og 7-Eleven synger sloganet »Vi har alt undtagen lukket«. Mit råd til Danmark er: Følg ikke 24/7-konceptet. Det har en klar LVI-effekt (lortet virker ikke).

Slib saven

Kroppen og hjernen regenererer og styrker sig selv i pauseperioderne. Stephen Covey illustrerer behovet for pauser og genopladning med historien om en mand, der udmatter sig selv til døde ved at forsøge at save gennem et træ med en sløv sav. Han kæmper, dropper alle pauser, arbejder mere og mere, men udrætter mindre og mindre. Fordi han ikke har taget sig tid til at slibe saven.

Effektivitet i arbejdet afhænger direkte af de perioder, hvor vi fornyer vores ressourcer. Vi har brug for tid til genopladning. Og den tid skal være dedikeret til rendyrket genopladning. Enten hviler man, eller også arbejder man. Der er ingen mellemting, og vi kan ikke lade op, mens vi »lige arbejder lidt.«

Det er den direkte vej til lav effektivitet, og på sigt vejen til stress. Så lad mig slutte med det bedste råd, jeg længe har hørt. Det er af den amerikanske psykolog og filosof, William James:

»Enhver, der overhovedet kan, skulle tvinge sig selv til en ferie på en hel måned hvert år, om han har lyst til ferien eller ej.«

NY SERIE: »HVIL DIG STÆRK« DEL 1

I dagens og de næste ugers klummer ser vi på søvn og hvile: Fra ferier til nattesøvn, pauser og powernaps. Hvordan skal vi sove og hvile for at give os selv bedst mulig restitution og øge vores energi og effektivitet?

» I USA er én uges ferie normalt. To uger er godt. Og fem er umuligt. Du skal have 15 års anciennitet for at få fem uger. Og folk med den mulighed, bruger den ikke, for vil du frem, skal du arbejde i dit ansigts sved, hver dag, alle årets dage. Det er den amerikanske ånd.



det gode liv MED CHRIS MACDONALD

WALK THE TALK

De første tre råd til at øge vores energi og effektivitet er tre, jeg lærte, da jeg blev nydansker:

1. Respekter start- og stoptider. Hold dig til fyraften kl. 16. Lad ikke overtid blive en vane.
2. Respekter weekender. Husk at have mange weekender, hvor der absolut ingenting er i kalenderen. Weekender må ikke blive hjemmearbejdsdage.
3. Tag minimum fem ugers ferie årligt, og hav disciplinen til at være fuldkommen koblet af arbejdet. Sikr dig at størstedelen af din ferie ikke er hektisk og pakket. »Rolid Nu« er en fantastisk sætning.

LØB NU.DK
MEST FOR LØBERE

STIL SPØRGSMÅL TIL CHRIS OG
LÆS MERE OM MOTION OG LØB

FRI.dk/chris

LÆS ALLE CHRIS' TIDLIGERE KLUMMER

lordag@berlingske.dk