

Att njuta på jobbet gör dig mer effektiv

TRIVS PÅ JOBBET Sluta använda ordet kanske. Och skapa njutning i vardagen. Det är två sätt att må bra på jobbet och samtidigt vara effektiv. Det menar Olof Röhlander, aktuell med en ny bok om att njuta.

Din senaste bok handlar bland annat om att få balans i livet. Är det ens möjligt att uppnå något sådant?

–Balans är en inre sak, en känsla. Jag kan ju känna mig i balans i ett fullständigt kaos och jag kan ha ett kaos inombords när det är lugnt omkring mig. Balans börjar med andra ord inifrån, men det gäller att lära sig prioritera det viktiga i livet också.

Och hur gör jag det?

–Sluta säga 'kanske'. Lägg ner det ordet och säg ja eller nej i stället. 'Jag kanske kommer på fredag', 'jag kanske deltar', 'vi kanske skulle kunna göra det där'. Det skapar en uppskjutartillvaro, där du blir som en sådan där dyngbagge som skjuter dyngbollen framför dig hela tiden. Då är du aldrig i balans, för du har alltid ett beslut som måste fattas.

Har du några tips på hur man fattar bra beslut i stället?

–Egentligen inte. Självttvivel ingår i ledarskapet. Jag vet inte om man skulle vilja ha en chef som aldrig ångrar någonting. I slutändan måste du tro på det du gör lite mer än alla andra, annars ska du inte göra det. Men du måste också tillåta dig att känna tvivel. Däremot kan du lära dig att tona ner det där och säga till dig själv att 'du har tagit bra beslut tidigare, du är chef för att du har bra idéer'. Ta ett självsnack som utgår ifrån tidigare erfarenheter.

Och om jag fattar fel beslut då?

–Det var någon president som sa att det sämsta i en beslutssituation är att inte göra någonting. De flesta medarbetare blir oerhört irriterade om ingenting görs. Det retar mer än ett felaktigt beslut. Om du väljer mellan tre alternativ: rätt beslut, fel beslut och inget beslut alls, så är oftast inget beslut det sämsta.

Titeln på din senaste bok är "Konsten att njuta av livet och ändå få saker gjorda". Hur kan jag kombinera njutning och effektivitet?

–Fråga dig när du har din hög-

trycksperiod, när du är som bäst en vanlig dag. Vad kan du göra under den perioden som gör att du ändå kan dansa dig igenom dagen? Ta tag i de viktigaste arbetsuppgifterna då och få dem avklarade. När är du som hetast? Det är när du känner att du är i ditt esse. Där ska du försöka vara så ofta som möjligt. Då händer det grejer på ett avspänt vis.

Men krävs det inte att man pressar sig själv för att få saker att hända?

–Det finns en idé om att vi måste spåka oss själva och att det ska kosta blod, svett och tårar. Men tänk om du kan nå målet och njuta under tiden, utan att behöva känna efteråt att 'ja, jag lyckades, men vilket högt pris jag betalade'. Finns det någonting som retar människor mer än när någon säger 'jag har inte jobbat så hårt, jag har mest njutit'. Då blir man förbannad på riktigt. För du ska åtminstone ha lidit.

”**Grundtanken är att inte vänta på helgerna utan se till att varje dag blir belönande i stället.**

Olof Röhlander

Hur ska jag bära mig åt för att njuta mer på jobbet?

–Grundtanken är att inte vänta på helgerna, att inte vänta på semestern, utan se till att varje dag blir belönande i stället. Det finns de som pratar om härarbete, men jag skulle vilja lyfta fram njutarbetet. När du ska arbeta, fråga dig om det finns omgivningar som passar dig bättre än andra? Tänk på ditt gamla pojkel eller flickrum. Det var förmodligen ett rent inspirationsrum med idolaffischer och citat.

Bortsett från att det är trevligt i sig, finns det någon annan mening med att njuta?

–En poäng är ju ohälsotorn. Jag känner få livsnjutare som har bränt ut sig. Det finns inbyggt i hela filosofin att längta till saker och ting, att ta lite extra tid och reflektera. Skulle vi bli bättre livsnjutare skulle nog ohälsan sjunka drastiskt. Och så skulle vi få en bättre värld. Jag har svårt att tänka mig en livsnjutare som hotar världsfreden.

Samtidigt låter det själviskt att hela tiden sträva efter njutning?

–Det handlar om att ha en medveten, osjälvisk njutning också. För det är faktiskt njutning att se andra människor må bra. Om du har förberett en present till någon så kan du ju njuta av att tänka på hur glad han eller hon kommer att bli.

Hur bra är du själv på att njuta?

–Jag är rätt bra på det. Jag längtar mycket. Har jag en dag som innehåller lite surdegar eller någonting som är mindre roligt, då försöker jag att kompensera det med något spännande att se fram emot på kvällen.

Har gör du det rent konkret?

–Jag är ju restaurangromantiker, så för mig kan det handla om att planera in en trevlig middag. I kväll ska jag till exempel träffa Jens Lind och prata om hans Leif GW-dokumentär.

Är det verkligen okej att njuta så mycket när världen ser ut som den gör?

–Svaret är JA med stora bokstäver. Vi behöver njuta mer än någonsin för att orka hantera det som händer. Så, ja, det är okej att njuta. Men vi kan njuta utan att andra måste lida.

FREDRIK HILLVESSON

Chef.

Publiceringen sker i samarbete med tidningen Chef.

FAKTA

Olof Röhlander

Gör: Föreläsare och författare.

Ålder: 40 år.

Familj: Frun Anna och borderterriern Malte.

Bor: Stockholm.

Karriär i urval: Före detta pingisspelare på elitnivå. Efter idrottskarriären coach för arbetssökande innan han skrev sin första bok Det blir alltid som man tänkt sig och började föreläsa på heltid. Har sedan dess gett ut ytterligare tre böcker och även fått sex olika utmärkelser som talare.

3 tips för njutning:



1 Ta inte dagen som den kommer. Livsnjutare ser till att själva skapa sina omständigheter. En bra dag uppstår inte av sig själv.



2 Känn efter när du har din högttrycksperiod och klara av de viktigaste uppgifterna då. På så sätt kan du dansa dig igenom arbetsdagen.



3 Skippa det dåliga samvetet. Kan du inte göra någonting med gott samvete ska du inte göra det.



Olof Röhlander är aktuell med sin nya bok



"Konsten att njuta av livet och ändå få saker gjorda". FOTO: MAGNUS HJALMARSON NEIDEMAN

Svenska Dagbladet är en rikstäckande kvalitetstidning med publicering i papper och digitala kanaler. SvD ingår i Schibsted Media Group som har verksamheter i 29 länder. SvD:s förändringsarbete med en tydlig målgruppsstrategi och marknadsfokus har resulterat i en stark position på marknaden. I dag har SvD sammanlagt i de olika kanalerna nära en miljon läsare dagligen.

Vi söker Sveriges bästa sommarvikarier

Svenska Dagbladet har sammanlagt över en miljon läsare om dagen i tidningen och digitalt. Vi har höga journalistiska ambitioner, ett engagerat och initierat nyhetsarbete. Våra lokaler är belägna i Schibstedhuset i centrala Stockholm, en spännande arbetsplats där alla Schibstedbolag i Sverige är samlade under ett tak.

Nu söker vi:

- Redigerare som kan InDesign
- Webbredaktörer till SvD.se
- Reportrar till redaktionerna Nyheter, Näringsliv, Kultur och Idag.

Ansökan och kontaktpersoner

Du bör utöver journalistutbildning ha minst några års erfarenhet från en större nyhetsredaktion. Språkkunskaper och erfarenheter från andra kulturer är meriterande.

Vi vill ha din ansökan senast den 26 februari på mejl (utan bilagor, arbetsprover skickas på begäran, klistra in cv direkt i mejlet) till adressen sommarvikarier.svd@schibsted.se. Döp mejlet till "Sommarvikarie" och den tjänst du söker: redigerare, webbredaktör eller reporter och vilken avdelning som avses.

Rekryteringen av sommarvikarier hanteras av Schibsted Media AB och kontaktperson är Marianne Peterson, som du når på samma adress som du skickar din ansökan till. Information om vikariatet lämnas också av SvD:s administrativa redaktionschef Niklas Kierkegaard, 08-13 51 46, niklas.kierkegaard@svd.se. Journalistklubbens representant heter Thomas Berglund, 08-13 50 87, thomas.berglund@svd.se.

Välkommen med din ansökan!

SvD