



Bild: Janetta Nyberg

2012-09-04 av Ingegerd Rönnerberg

## En sak i taget gör jobbet effektivare

Vi håller många bollar i luften på jobbet och kämpar för att hinna med allt samtidigt – och tror att vi är effektiva. Men verklig effektivitet är att med ett inre lugn koncentrera sig på en arbetsuppgift i taget.

Organisationsforskning, stressforskning och neurovetenskap visar alla att människor inte kan fungera optimalt i ett alltför prestations- och produktivitetssinriktat arbetsklimat.

– Tyvärr används de kunskaperna alltför lite i arbetslivet. Ett industriellt tänkesätt som likställer människor med maskiner finns kvar, säger **Suzanne Bruchfeld**, som är psykolog, organisations- och ledarskapskonsult och mindfulnesslärare.

Det som skapar effektiva produktionslinjer i industrin skapar inte effektiva flöden i människors hjärnor, konstaterar hon.

– Det som gäller är att vara lugn, fokuserad och motiverad. Då frigörs kraft och de mentala och känslomässiga förmågor som gör det möjligt att lösa en komplex arbetsuppgift.

Suzanne Bruchfeld ger ett exempel på hur stress och oro gör oss ineffektiva redan då vi utför helt enkla uppgifter. Tänk dig att du ska knyta skosnörena på morgonen och blir orolig för att missa bussen. Genast börjar du fumla. Hur ineffektiva blir vi då inte på jobbet, där vi utför betydligt mer komplicerade uppgifter än så?

Elitidrottare har ett genomtänkt förhållningssätt till prestation och målinriktning. De vet att det inte går att stressa fram ett bra resultat – och att man riskerar att missa målet helt om man är alltför mentalt pressad att klara av höga krav direkt.

Hon poängterar att det är en stor missuppfattning att du hinner mer genom att ha ett högt tempo och att pressa dig att göra så mycket som möjligt.

– I ett intensivt tillstånd blir du splittrad och har begränsad reflektionsförmåga. Du lyssnar sämre på människor omkring dig och prioriterar det som är för handen, inte det som är viktigast. Den anspänningen stressen innebär tar stor kraft. Dessutom överreagerar man på belastning och konfliktfyllda situationer och får svårt att hantera dem, säger Suzanne Bruchfeld.

Stress gör oss också jagfixerade, konstaterar hon.

– Det blir lätt mitt och mina arbetsuppgifter som gäller. Andras intressen kan bli ett problem. En djupare syn på effektivitet främjar även lagarbetet.

Chefer behöver förstå att det är ett enormt resursslöseri att inte använda personalens kunskap och arbetsförmåga på bästa sätt, anser Suzanne Bruchfeld.

– Många människor känner sig lite mekaniska och avtrubbade på jobbet. Ibland är det en så kompakt stämning av högt tempo och prestation att man inte är öppen för att lyssna och lära om. Det är sorgligt, särskilt med tanke på vilka kraftfulla förändringar jag har sett att det går att åstadkomma på arbetsplatser när man satsar. Då chefer och medarbetare inser att engagemang, inre lugn och arbetsglädje är en förutsättning för effektivitet, är alla snabbt med på tåget.

Hon har arbetat fram utvecklingsprogrammet *MIMED* där mindfulness förenas med organisationsutveckling och ledarskap.

– När anställda på en arbetsplats förstår vikten av, och vårdar, ett inre tillstånd av koncentration, lyhördhet och engagemang uppstår det som kallas »flow«. Många människor idag har en stor längtan efter att bejaka positiva drivkrafter och värderingar i sitt arbete.

## **Se upp för varningssignalerna**

En osund arbetsmiljö kan vara farlig för dig och dina arbetskamrater. Suzanne Bruchfelds råd är att vara uppmärksam på om ditt arbetsplatsklimat präglas av:

- Alltför höga krav på att prestera och hinna med mycket.
- Upplevelser av belastning och stress.
- En känsla av att vara mekanisk och avtrubbad.
- Brister i samarbete kolleger emellan.

Om detta stämmer in på din arbetsplats:

- Skapa medvetenhet hos chefer och medarbetare om hur arbetsplatsens föreställningar om effektivitet i själva verket leder till ineffektivitet
- Ta hjälp av erfarna och kunniga processledare som driver förändringsarbete mot att tillvarata personalens arbetskaper och positiva drivkrafter.