

## Mannaz.com Cookie- og privatlivspolitik

Cookies hjælper os med at levere den bedste mulige oplevelse. Hvis du klikker videre på siden, accepterer du samtidigt vores brug af cookies. [Få flere oplysninger](#)

# Få mere overskud i hverdagen



Af cand.psych. og coach Ebbe Lavendt, Reframe, underviser hos Mannaz  
1. MARTS 2006

## Har du svært ved at få karriere, familie og fritid til at hænge sammen i en travl hverdag?

Så er det, du mangler, balance mellem arbejdsliv og privatliv. Det vil gøre dig mindre stresset og give dig større overskud. Samtidig vil din arbejdsgiver få en mere engageret medarbejder, der er mere nærværende og har større overblik.

## Hvordan balance?

Balance mellem arbejde og privatliv handler om at opnå en form for ligevægt mellem vores tid, vores ressourcer og det, vi skal nå. I en travl hverdag er det vigtigt i det mindste at have oplevelsen af, at enderne kan mødes. Det kan især være svært, hvis vi har mange sociale forpligtelser. Da kan vi nemt opleve, at vi skynder os fra den ene aktivitet til den næste uden rigtig at føle, at vi har tid til at være til stede.

En stor del af ansvaret bærer vi selv. Det er således op til os hver især at finde vores egen balance. Tidligere var der flere fælles normer for balance mellem arbejdsliv og privatliv, men i dag er der efterhånden så mange måder, vi kan indrette vores liv på, at vi selv må skabe vores egne normer – f.eks. ud fra vores værdier, drømme og mål.



Hvor går grænsen mellem arbejdsliv og privatliv?

## Lavpris mål

Vores værdier, fremtidsdrømme og mål kan fungere som ledestjerner i vores liv. Det kræver dog, at de står klart for os. Hvis det ikke er tilfældet, er der en stor risiko for, at vi bliver ført med af strømmen og det, som andre vil med os. Vil vi selv bestemme retningen og farten, må vi udvikle kompetencer, som ligner dem, vi længe har krævet af vores ledere. De har skullet arbejde ud fra værdier, udstikke vejen i form af klare visioner, sætte nogle realistiske mål osv. Det skal vi alle til i fremtiden. På den måde er selvledelse gået hen og blevet et nøgleord.

Desværre sker det af og til, at vi sætter kursen mod ambitiøse mål for senere at erkende, at det simpelthen ikke var prisen værd. Måske fokuserede vi for meget på målet og glemte formålet. Målet er, hvad du ønsker at opnå. Midlerne er, hvordan du vil opnå det, og formålet er, hvorfor du vil opnå det. Når noget ikke er prisen værd, er det som regel fordi, du har valgt de forkerte midler til at nå dine mål.

Et eksempel kunne være, at dit mål er at bevæge dig op ad karrierestigen. Formålet er at blive glad og tilfreds med dit arbejde, men undervejs går midlerne hen og bliver surt slid og afsavn. Nogle måneder senere har du nået dit mål om forfremmelse, men du har måske ikke haft tid til at se dine venner, og du er blevet godt og grundigt stresset. Formålet er da gået fløjten i processen; og det var netop formålet, som skulle gøre livet sødt – og ikke surt. Det var derfor, du overhovedet satte dig det ambitiøse mål i første omgang.

## Hvad kan du forvente?

Mange af os har tårnhøje ambitioner. Vi vil det hele på den halve tid: gøre karriere, skabe perfekte rammer om børnene, holde fast på venskaber, have et velfungerende sexliv, have kontrol over kroppen, være fit, være i kontakt med vores følelser osv. Når det af gode grunde ikke altid lykkes at indfri alle ønskerne, kan vi få dårlig samvittighed over ikke at leve op til vores egne forventninger. Det kan være svært at acceptere, at vi kun når en brøkdel af det, vi har sat os for.

## Prioriter dig til en bedre balance

Med de mange muligheder vi har i dag, følger der naturligvis også mange valgmuligheder. I bund og grund handler valg blot om, at vi skal beslutte os for noget. Et godt sted at starte er at beslutte, hvordan vi vil prioritere. Det er der desværre mange mennesker, der har svært ved. Vi vil det hele, og tilvælger nærmest alt; men konsekvensen bliver ofte de ubevidste fravalg. Når vi f.eks. bruger megen tid på vores arbejde og vores familie, kan det nemt resultere i pres på fritidslivet og vores eget personlige rum. For at undgå hverdage præget af stress og jag må vi blive mestre i at fravælge.

## Undgå stress og jag

Vores kroppe er slet ikke gearret til vores hektiske liv. Det er ikke mere end 11-12.000 år siden, at de første mennesker i området mellem Eufrat og Tigris opfandt landbrug og tæmmede husdyr. Vi er stadig udstyret med stenaldermenneskenes kroppe, som er beregnet til bevægelse og korterevarende perioder med stress. Hvis menneskekroppen var en computer, ville den være en totalt forældet model i dag. Den

kan slet ikke leve op til de krav, mange af os stiller til os selv. Computeren risikerer derfor at blive overbelastet og brænde sammen. Det er lige netop det, stress er et udtryk for – en overbelastningstilstand.

For at håndtere det daglige pres doper mange sig selv med kaffe, nikotin, alkohol, opkvikkende naturmedicin, smertestillende medicin, beroligende medicin og antidepressiv medicin. Nogle mennesker har været stresset så længe, at de tror, at det er den normale tilstand! De kører på autopiloten, hører ikke alarmklokkerne bimle og ser ikke kanten, før de er kørt ud over den.

En af de væsentligste årsager til stress er ubalance mellem arbejdsliv og privatliv. Mere end hver femte voksne dansker føler sig så stresset, at det har en negativ indflydelse på deres liv. Samtidig anslås det, at stress koster det danske samfund op imod 10 mia. kr. om året. Der er således virkelig mange penge at spare ved at reducere stress og derigennem sygefravær.

Har du selv overvejet, om du er villig til at betale med dit helbred for at realisere dine mål i tilværelsen? Hvad vil du da ellers betale med? Alt har en pris, og du kan ikke få det hele på én gang. Du kan også vælge at betale med tid fra familien, tid fra vennerne eller den tid, du selv har brug for til at slappe af. Eller hvad med i stedet at blive bedre til at prioritere og bedre til at sige fra?

## Kan du sige fra?

Nogle arbejdspladser har virksomhedskulturer, der presser folk ud over kanten, hvis de ikke selv siger fra. Ulykkeligvis har mange medarbejdere netop svært ved at sætte grænser, og dertil kommer, at mange også er bange for eventuelle negative konsekvenser. Det er en meget uheldig cocktail. Det er derfor vigtigt at skabe en virksomhedskultur, hvor det er helt normalt og acceptabelt at sige fra. Som medarbejdere bør vi genopdage barnets tre første ord – "av, nej og stop!"; men ikke nok med det. Vi bør også lære at undgå at sætte andre i situationer, hvor de skal sige fra over for os.

---

## Sådan kommer du videre

Har du kommentarer til artiklen, er du velkommen til at [sende en mail](#).

---



### Om forfatteren

Ebbe Lavendt Ebbe Lavendt, cand.psych. og coach. Ebbe Lavendt er uddannet psykolog og har arbejdet otte år i konsulentbranchen med coaching, undervisning, proceskonsultation, test og markedsanalyse. I 2004 etablerede Ebbe Lavendt konsulentfirmaet Reframe, hvor han til daglig arbejder med coaching, undervisning og proceskonsultation i forhold til balance mellem arbejdsliv og privatliv, stresshåndtering,

samarbejde, personlig udvikling og ledelsesudvikling. Ebbe Lavendt underviser også for Mannaz.

## Oversigt over kurser

Få inspiration til din kompetenceudvikling i vores brede udbud af kurser og uddannelser inden for personlig & faglig udvikling.

**GÅ TIL KURSUSOVERSIGT**

## Mannaz Nyhedsservices

Bliv forsynet med inspiration, artikler og tilbud om events samt aktuelle kurser inden for kompetenceudvikling – direkte i din indbakke.

**TILMELD DIG**

## Personlig kursusrådgivning

Få hjælp til at kortlægge dit behov for kursus og vælge rigtigt inden for vores udbud. Book et møde med en af vores rådgivere.

**BOOK ET RÅDGIVNINGSMØDE**

## Del artiklen

## Links og referencer:

- [Teknologirådet \(2005\). Balancen mellem arbejdsliv og andet liv. Teknologirådets rapporter](#)

## Få gratis viden og inspiration - vind et kursus

Tilmeld dig Mannaz Nyhedsservice:

Indtast din e-mailadresse

Send f

**LÆS MERE OM MANNAZ NYHEDSSERVICE**

### **Mannaz København**

Kogle Allé 1, 2970 Hørsholm

**KØBENHAVN**

**LONDON**

**HONG KONG**

**MALMÖ**

Kontakt Mannaz