

Hur öka koncentrationen och kreativiteten

Handen på hjärtat, hur ofta får vi göra klart en sak i taget? Jag skulle nog säga väldigt sällan. Vi byter arbetsuppgifter hela tiden och det gör det svårare för hjärnan att lagra saker på ett effektivt sätt. Om vi gör en sak i taget hjälper vi hjärnan att öka associationerna genom att korskoppla tankarna och lättare förstå det vi arbetar med. Blir vi avbrutna tar det ungefär 25 minuter att komma tillbaka till det jag höll på med. Som chef har du med all säkerhet ofta en medarbetare i dörren som vill ha svar på en fråga.

För att kunna bibehålla fokus, fråga om det är akut. Om så inte är fallet så kan du be om att få återkomma lite senare under dagen för att kunna lägga fullt fokus på medarbetaren. Resultatet blir ofta att frågan redan var löst när du kommer tillbaka. Ställtiden för att komma tillbaka till arbetet blir då så kort som möjligt. Även ett enkelt sms som vi kastar ett öga på stör vår koncentration. Händer det ofta är det mycket tid som går till spillo.

Mest störd blir vi faktiskt av röster. Hörseln är vårt viktigaste verktyg för att upptäcka faror och hjärnan är sedan urminnes tider programmerad för det och reagerar därför direkt. Vi är alla olika bra på att koppla bort störningar av olika slag men just röster är vi alla dåliga på att koppla bort. Ska du göra något extra viktigt som kräver koncentration, leta upp en tyst plats där du får vara ifred. Hörlurar kan vara en annan lösning med eller utan musik, det som passar dig bäst.

En av VD:s viktigaste uppgifter är att förstå hur våra hjärnor fungerar, både egen och andras. Vad händer med mig när jag blir störd och hur påverkar jag andra när jag är det störande momentet? Hjärnan arbetar alltid och får den rätt förutsättningar så skapas kreativa processer. Vi kan lita på att hjärnan kommer med en lösning om vi ger den ett problem, men den kanske inte kommer direkt när vi vill ha den. Vanligt är att den kommer under sömnen och då är det viktigt att skriva ner den när du vaknar. Det gamla uttrycket, "sov på saken", fungerar. Forskning visar att kreativiteten kan aktiveras av en avslappnande aktivitet, exempelvis en cykeltur eller joggingtur. Poängen är att komma bort från uppgiften och få lite lugn och ro. Skriv ner idéer som dyker upp på en gång innan de faller i glömska.

Några fler praktiska råd:

- Skapa tillgång till ostörda platser för arbete som kräver koncentration
- Bannlys mobiler/datorer (om de inte behövs för arbetet) på möten då de både skapar irritation och är bristande koncentration.
- Avsätt tid för kreativitet både egen tankesmedja och möten med andra för att skapa idéer.
- Var rädd om idéer som dyker upp efter avslappnande aktiviteter och skriv ner dem.
- Avsätt tid i förväg för uppgifter som kräver koncentration.
- Lär dig mer om hur hjärnan fungerar så du förstår hur viktigt det är att undvika störningar.
- Ha alltid en anteckningsbok vid sängen så du kan skriva ner idéer som kommer mitt i natten eller när du vaknar.

Källa: Din hjärna från 2008 är mer effektivare än den du har idag av Tomas Dalström

agneta.nyberg@vdstodet.se