

Situation

..... betänketid ➔

Reaktion

Vid varje ny belastning ska du lära dig ta kommando över din tid.

När t ex din chef, din polare dina barn eller någon annan vill att du ska ställa upp och göra något är det viktigt att du funderar över om du kan göra ett merarbete utan att det påverkar din hälsa.

Exempel på beteende,

- Du säger nej.
- Du delegerar.
- Du förbättrar din kommunikation.
- Du prioriterar annorlunda.
- Du ändrar dig.

Bedöma ny belastning.

Vad efterfrågas?

- Vill jag?
- Kan jag?
- Orkar jag?

Vad får jag ut av det?

Är det bråttom eller viktigt?

Ifrågasätta ny belastning.

Är det min uppgift?

Finns det någon annan som kan göra den?

- Behöver jag göra den nu?
- Kan jag göra den senare?

Prioritera ny belastning.

Om jag säger "ja" till uppgiften nu vad säger jag då "nej" till senare?

Vad ska ta bort från min arbetsbörda istället?

Vad är kostnaden för mig om jag gör uppgiften nu?

- Emotionellt.
- Fysiskt.
- Psykiskt.
- Materiellt.
- Ekonomiskt.