

# STRESS ÄR ETT VAL!

SLUTA SÄTTA PLÅSTER PÅ  
DINA SYMPTOM NÄR DU ÄR  
STRESSAD. LÖS PROBLEMEN  
VID KÄLLAN ISTÄLLET OCH  
FUNDERA ÖVER VILKA VAL  
DU GÖR SOM CHEF.



**E**n undersökning visar att 70 procent av cheferna jobbar över regelbundet på helgerna och att 50 procent av dessa jobbar över varannan helg eller oftare.

40 procent av cheferna funderar på att kliva av jobbet. Var det så vi tänkte oss livet som chefer, den där gången vi fick frågan och tackade ja?

Det var en fin vårdag för ett antal år

A V M A L I N T R O S S I N G



sedan. Jag hade ett jätteroligt chefsjobb som innebar ett stort ansvar, men också en stor frihet. Det fanns hur mycket som helst att ta tag i, ramarna var otydliga, allt var bråttom och jag jobbade mer än jag borde. Hemma hade jag en familj med små barn och ett hus att ta hand om. Det var full rulle dygnet runt.

Som så många gånger förr gick jag den här dagen med min matlåda ut till lunchrummet. Vi var ett gäng som varje dag åt lunch ihop, men i dag var det något som var annorlunda. När jag kom fram till mikrovågsugnen för att värma min mat så stängde hjärnan av. Jag hade plötsligt inte en aning om hur jag skulle göra för att öppna luckan. Det kändes som en evighet, men i efterhand inser jag att det bara rörde sig om några sekunder innan hjärnan började fungera igen. Jag fick upp luckan och kunde värma min mat.

Den här händelsen har påverkat mig väldigt mycket. Jag insåg att den väg jag gick på ledde åt ett enda håll, rakt mot den berömda väggen.

Och det var en väg jag på inga villkor ville gå. Så där och då insåg jag att "stress är ett val".

**ATT PÅSTÅ ATT MÅNGA** chefer känner sig stressade och har mycket att göra är inte att sticka ut hakan. Men att påstå att det är ditt eget val provocerar säkert många. Men det är faktiskt ditt val, på samma sätt som det är ditt val att fortsätta läsa den här krönikan eller inte.

Vad menar jag då med att "stress är ett val"? Våra liv består av ett antal olika val som vi gjort genom åren. Du har själv valt att ta det här jobbet, att köpa hus, sommarstuga eller båt, att gå på alla möten, att läsa alla dina mejl eller vara klassförälder.

Det är dina val och därmed ditt ansvar. Det är faktiskt ingen annan som tvingat dig till att göra det. Och alla dessa val kan antingen leda till ökad eller minskad stress.

**VISST KAN DET KÄNNAS** provocerande att vi själva valt stress, men som jag ser det är det en fördel. Om det är ditt val, så är det också något som du själv kan påverka. Du kan välja bort stress ur ditt liv!

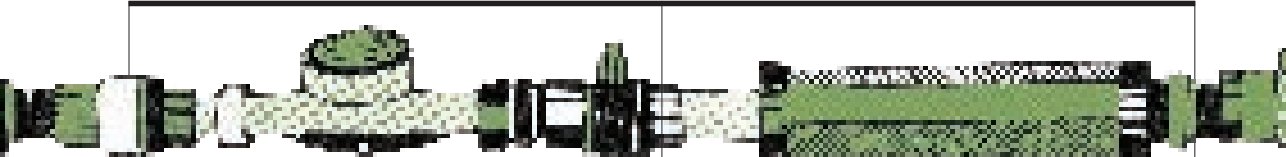
Det låter kanske enkelt, vi väljer bort stress och så är livet som chef trevligt och lätt. Tyvärr kommer det att fortsätta vara ett svårt val, så länge det är fint att jobba

"DEN VÄG JAG GICK LEDDE MOT DEN BERÖMDA VÄGGEN."

mycket. Chansen är större att få beröm av sin chef om man jobbat hela helgen inför en leverans, än att man jobbat smart och är klar med sina arbetsuppgifter och kan gå hem före fredagsfikat.

Få organisationer skulle öppet erkänna att det är så här, men jag har pratat med många personer som instämmer.

Låt oss titta på några enkla val du kan göra som chef för att minska din stress.



Val som vid första anblick kan verka udda, men ge det en chans! Kanske kan det göra stor skillnad i din vardag.

32 000 mejl. Så många fick min chef per år. Självklart hade han inte tid att läsa alla sina mejl – för när skulle han då hinna med sitt jobb som chef. Han vågade istället göra det radikala valet att bara läsa de fem första raderna i varje mejl. Fick man inte fram sitt budskap där så var det otur, för då blev inte resten av mejlet läst.

Tufft kanske du tycker, men vad var

let kunde lägga på att vara en bra chef för mina medarbetare och kunder. Och därmed minska min stress.

Möten är ett annat område vi chefer lägger mycket tid på. En undersökning visar att 45 procent av cheferna sitter i möten mer än 25 procent av sin arbetstid. Det vore väl okej om det inte också visade sig att 63 procent av mötestiden är ineffektiv.

**VAD SKULLE HÄNDA** om du började efterfråga saker som en tydlig agenda, syftet med

## ”63 PROCENT AV MÖTESTIDEN ÄR INEFFEKTIV.”

alternativet? Att han skulle strunta i sina arbetsuppgifter som chef, att inte hinna lägga tid på sina medarbetare, bara för nöjet att kunna säga ”jag läser alla mina mejl”?

**SJÄLV VALDE JAG** varianten att inte läsa mina cc-mejl. Varför skulle jag läsa dem? Den som skickar mejlet har ju redan bestämt sig för att det inte är till mig, utan till någon annan.

Jag sparade dem i en egen mapp, ifall jag mot all förmodan skulle ha behov av att gå tillbaka och leta reda på ett specifikt mail. Under drygt ett år resulterade det i 8500 cc-mejl som jag inte behövde läsa och åtskilliga timmar som jag istäl-

mötet och vad du förväntas bidra med, samt om du vågade tackade nej till mötet om du inte fick svar på detta i förväg? Vad skulle hända om du avbröt möten där deltagarna inte förberett sig ordentligt innan mötet?

Antagligen skulle det inte hända så mycket mer än att du fick effektivare möten och mindre stress på jobbet.

Det är nu ursäkterna ofta kommer: ”Hos oss funkar det inte om jag slutar läsa mina mejl”. ”Det är klart att jag måste gå på de möten jag blir kallad till”. ”Hos oss är det inte fint att jobba över, det är bara lite mycket att göra just nu”.

Stress är ett val och du väljer. Självklart har alla val positiva och negativa conse-

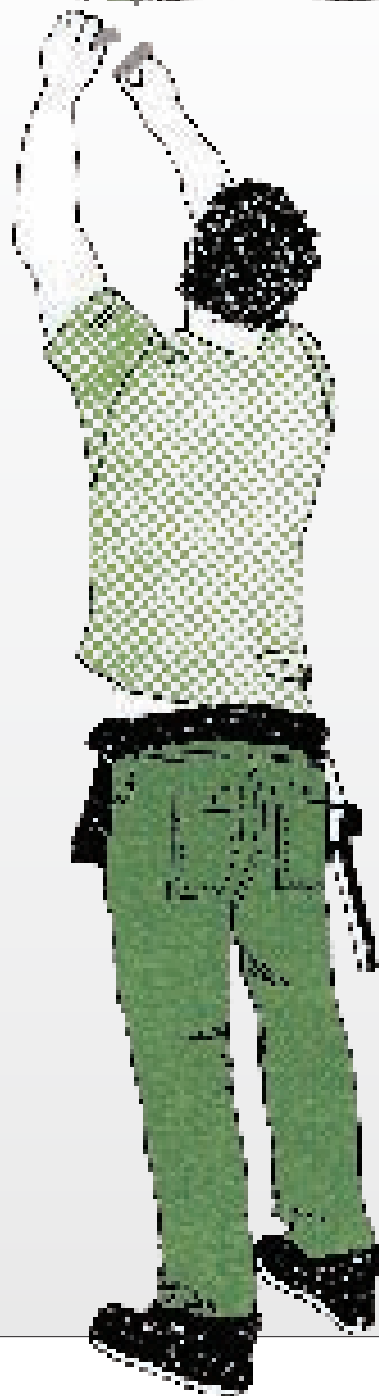
kvenser, det är jag medveten om. Men du väljer själv. Du väljer själv om det här är en organisation där du vill fortsätta vara chef och om du får de förutsättningar du behöver för att kunna göra ett riktigt bra jobb som chef.

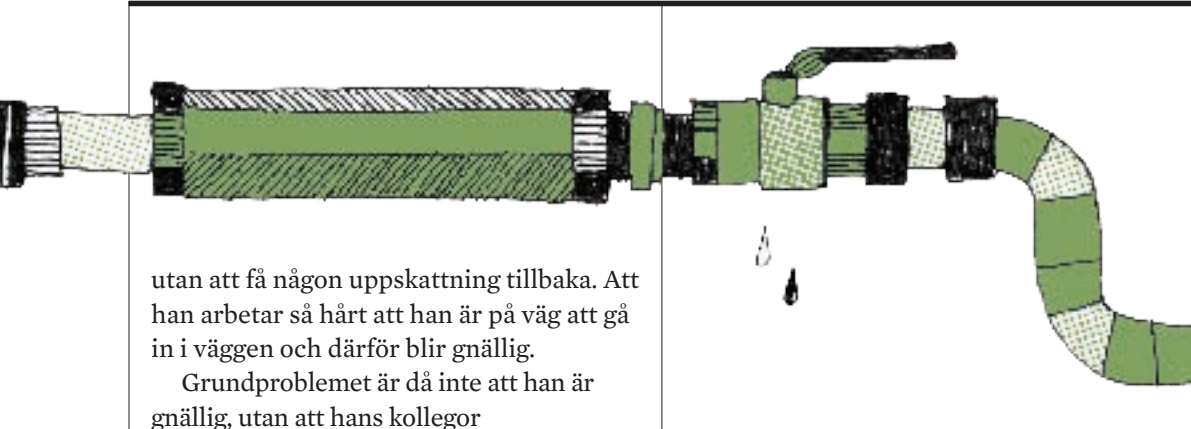
Visst gör möten och mejl skillnad på din effektivitet och din stress. Men i jobbet som chef finns det en sak som har ännu större effekt, nämligen att sluta sätta plåster på de symptom du ser. Ta istället för vana att lösa dina problem vid källan!

Allt för ofta upptäcker vi ett symptom i organisationen och fokuserar på att lösa det, för att känna oss handlingskraftiga och duktiga. Men om du bara löser symptomen så kommer grundproblemet finnas kvar och alstra nya symptom igen och igen. Själv får du lägga en massa tid på att lösa samma problem om och om igen, vilket både tar tid och skapar stress.

**FÖR NÅGRA ÅR SEDAN** träffade jag på en riktigt gnällig medarbetare i en organisation. Han ansåg att inget var bra och att alla var knäppa. Chefen berättade att gnället hade pågått under flera år och att det började bli ett akut problem. Lösningen de hade skissat på var att flytta honom till en annan avdelning. De såg ett symptom och deras lösning var att hantera det.

Men vad händer om man istället fokuserar på grundproblemet och är nyfiken på varför personen är gnällig? Tänk om det då visar sig att han gör ett otroligt bra jobb och varje dag ställer upp för sina kollegor,





utan att få någon uppskattning tillbaka. Att han arbetar så hårt att han är på väg att gå in i väggen och därför blir gnällig.

Grundproblemet är då inte att han är gnällig, utan att hans kollegor inte gör sin del av gruppens arbetsuppgifter. Lösningen blir då inte att flytta på honom, utan att istället jobba med att höja kompetensen och effektiviteten hos hans kollegor.

Vad som hade hänt om de gjort som de först hade tänkt, nämligen att flytta på killen, vågar jag inte tänka på. Då hade chefen verkligen skapat problem åt gruppen, eftersom en stor del av deras kapacitet försvunnit.

**ETT ANNAT EXEMPEL** på symptom är supportgruppen som försöker jobba snabbare för att hinna med fler ärenden. När de istället borde fundera på hur de skulle kunna utveckla och lära upp användarna så att de ställer färre frågor.

Initialt kostar det givetvis tid och energi att hitta och lösa grundproblemen, men du får istället snabbt tid över eftersom det inte längre uppstår nya symptom som stjälar din dyrbara tid.

Nu skall jag inte sticka under stolen med att jag självklart också blir stressad ibland. Men då är det ett medvetet val som jag själv gör. Som att jag valt att skriva den

## EFFEKTIVA CHEFER ...

- ... vågar prioritera och ifrågasätta
- ... vågar släppa kontrollen
- ... har tydliga mål och lyssnar på andra
- ... mäter och synliggör sina resultat
- ... vågar ta till sig feedback
- ... vågar ta tag i problem och konflikter
- ... respekterar andras tid
- ... vågar låta andra växa
- ... läser inte alla sina mejl
- ... vet vad de har att göra

Ur boken *Våga leda effektivt!* av Malin Trossing

här krönikan i god tid, så jag kan vara ledig med barnen när de har lov.

Det positiva är att det går att vara chef och inte bränna ut sig, men du måste ha modet. Modet att säga nej, modet att ifrågasätta och modet släppa kontrollen.

Dare to choose!

