



Skema 5

Opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Opmærksomhed og relaterede funktioner

Opmærksomhed

Måske genkender du...

- At jeg har svært ved at holde fokus på detaljer
- At jeg kommer til at løse opgaver for hurtigt og begår sjuskefejl
- At jeg har udfordringer med at fastholde fokus på opgaver, der ikke er interessante
- At jeg let kommer til at gå i gang med flere ting ad gangen og har svært ved at få dem gjort færdige
- At det er svært at snakke samtidig med, at jeg laver noget andet
- At jeg dagdrømmer eller falder fra, når noget er mindre interessant, eller jeg skal sidde stille i længere tid
- At jeg falder fra i samtaler, hvis jeg ikke taler selv

Mulige hjælpsomme idéer

- Lav systemer, så du får prioriteret at få tjekket de ting, hvor det er vigtigt, at det er gjort rigtigt eller til tiden, fx betale regninger, opgaver på jobbet og skriftlige projekter. Bed evt. en kollega, ven eller partner om hjælp
- Vær åben om, hvilke opgaver, du er god til at få udført, så du fx kan få flere af disse opgaver på jobbet
- Slå notifikationer fra på din computer/telefon, så du ikke bliver afbrudt eller går i gang med noget uvæsentligt
- Indlæg faste pauser med små belønninger, så det bliver nemmere at fastholde opmærksomheden bagefter. Fx en snack- eller kaffe-pause, kort gåtur eller en snak med en kollega
- Undgå at tage ting op i dine hænder, som ikke er relevant for det, du er i gang med lige nu. Lav fx en regel under oprydning om, at du kun må tage en ny ting op, når du har lagt den ting på plads, som du har i hånden lige nu
- Arbejd i korte intervaller af fx 10-15 minutter efterfulgt af 5 min pause eller en lille belønning. Udsigten til pause kan gøre det nemmere at fastholde opmærksomheden, selv når noget er lidt kedeligt (google evt. "Pomodoro-teknikken")
- Aftalt med dine omgivelser, at de ikke taler til dig, når du er i gang med en opgave (det kan nemlig være svært ikke at blive fristet til at snakke!)
- Øg din opmærksomhed ved at gøre noget samtidig, fx lytte musik, strikke, bruge dimseting, tegne, stå op eller sidde på bevægelig stol
- Luft ud eller gå uden for og få frisk luft



Skema 5

Opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Opmærksomhed og relaterede funktioner

Hyperfokus

- At jeg kan samle al min opmærksomhed og holde fokus længe, når jeg er topmotiveret
- At jeg kan lukke hele verden ude, når jeg er i gang med noget spændende
- At jeg kan arbejde meget længe, når jeg først har fundet mit flow
- At jeg opsluges af aktiviteter, som jeg selv eller andre ikke synes er sunde for mig, men som kan være svære at stoppe med igen, fx gaming, sociale medier eller optagethed af et særligt emne

Mulige hjælpsomme idéer

- Nyd dit hyperfokus! Og aftal med dine omgivelser, at de ikke skal forstyrre dig, når du er fordybet (ellers kan det være svært at finde tilbage i dit fokus)
- Afdæk, hvad der skal til, før du kan hyperfokusere, fx musik i ørerne, ingen forstyrrelser og læs evt. om UNITE i afsnittet i bogen om motivation
- Aftal med dine omgivelser, hvornår de må forstyrre dig eller påminde dig om andre ting, du skal lave
- Vælg en uddannelse/ et job ud fra dine interesser
- Sæt alarm på din telefon, inden du går helt i hyperfokus, så tiden ikke løber fra dig, og du fx husker at gå i seng eller at få spist noget
- Forsøg at aflede dig selv eller begrænse dig selv fra de ting, der ikke er sunde for dig at hyperfokusere på
- Husk at sætte noget andet sjovt/lystbetonet i stedet, hvis du skal prøve at stoppe med at fokusere på et bestemt emne eller aktivitet

Afledelighed

- At jeg nemt afledes af lyde i mine omgivelser
- At jeg nemt afledes af ting, jeg ser, fx én der går forbi vinduet
- At jeg afledes af mine egne tanker eller noget andre siger og fx nemt taler ud ad en tangent, når jeg taler med andre
- At jeg let afledes af notifikationer på min telefon, ur eller computer
- At jeg afledes af mine egne tanker og ideer
- At jeg har svært ved at fortsætte med den opgave, jeg var i gang med, da jeg blev afledt

- Brug hørebøffer eller ørepropper, når du skal koncentrere dig
- Placér din arbejdsstation, så du vender mod en væg (ikke mod en åben dør, et vindue, eller en kollegas plads)
- Gør andre opmærksomme på, at du kan komme til at springe i emnerne og bed evt. om hjælp til at holde tråden
- Slå notifikationer fra på din telefon/computer/ur, eller læg mobilen helt væk, når du skal koncentrere dig
- Få hjælp fra dine nærmeste til at sortere i dine tanker og ideer



Skema 5

Opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Opmærksomhed og relaterede funktioner

Tankemylder

- At jeg ofte har mange tanker samtidig, som jeg har svært ved at styre
- At jeg har svært ved at falde i søvn om aftenen, fordi jeg har mange tanker om fx dagen, fremtiden og alt mellem himmel og jord
- At tankerne nemt "stikker af" for mig i bekymrings- eller katastrofetanker

Udfald i opmærksomheden

- At jeg nemt falder i staver uden at tænke på noget
- At jeg ofte bliver optaget af mine egne tanker
- At jeg kan gå i stå midt i en opgave og glemme, hvad jeg var i gang med
- At jeg kan gå i stå midt i en sætning og glemme, hvad jeg var i gang med at sige

Mulige hjælpsomme idéer

- Øv dig i mindfulness, hvis det passer til dig (og acceptér, hvis det er alt for kedeligt til din hjerne)
- Skriv lister/to-do-tankerne ned, så to-de ikke fylder unødigt i hovedet
- Dyrk motion, så din krop og hjerne bliver naturligt træt
- Arbejd med din søvn – når du sover dårligt, vil du have sværere ved at styre tankerne
- Overvej terapi, hvis dine bekymrings- og katastrofetanker fylder for meget i hverdagen
- Overvej ADHD-medicin for at få styr på dine tanker

- Bevæg din krop, når du laver noget, så din hjerne ikke "falder i søvn", fx at tegne, at hoppe med benet, eller at have noget i hænderne at beskæftige dig med
- Hold hyppige pauser, hvor du laver noget aktivt, så hjernen aktiveres, fx gå ud at hente drikkevarer, spis noget surt/stærkt (bolsjer/slik/tyggegummi), eller gå på toilettet længst væk
- "Back-trace" din arbejdsgang, hvis du glemmer, hvad du var i gang med: Hvad gjorde du lige før, hvor var du henne før i huset, osv.
- Sig "nu mistede jeg lige tråden" og bed andre hjælpe dig tilbage



Skema 5

Opmærksomhed

Sæt kryds ud for det, du genkender, og de mulige hjælpsomme idéer, du allerede har glæde af eller har lyst til at afprøve.

Opmærksomhed og relaterede funktioner

Glem-somhed

Måske genkender du...

- At jeg ofte glemmer mine nøgler, briller, trøje, taske, osv.
- At jeg har svært ved at huske beskeder og aftaler, der ikke er skrevet ned
- At jeg ofte mister mine ting uden at vide, hvor jeg skal lede efter dem
- At jeg ofte glemmer det, som jeg lige har læst og derfor tit må starte forfra

Mulige hjælpsomme idéer

- Hav en fast plads til de vigtigste ting, fx mobilen i højre lomme og nøglerne i venstre lomme samt faste pladser til tingene derhjemme, som du lægger dem på hver gang
- Skriv beskeder ned ét sted, fx i noter på mobilen eller i en notesbog, så du altid kigger samme sted efter informationen
- Saml de ting, du skal bruge til en opgave på samme sted; Læs om "point of performance" i bogens afsnit om "struktur i hverdagen"
- Skriv alle aftaler i en kalender, lige når du laver dem, så du ikke glemmer dem
- Brug kalenderfunktionen i din mobil og sæt påmindelser på fx 15 min inden en aftale starter, så du bliver mindet om den
- Sæt en "tag" på din mobil, pung og nøgler, så de kan findes via "find din telefon"-appen
- Læs i korte intervaller, og indlæg pauser
- Overvej at lytte til lydbog, mens du laver noget andet samtidig, fordi bevægelsen kan være med til at øge din koncentration til at huske det, du hører

