



Task Hopping – uppgiftshoppning

Något de flesta människor som tycker något anser att detta är ett sätt som absolut inte rekommenderas. Att man ska fokusera, koncentrera sig på EN sak i taget och inte hoppa mellan uppgifter, utan avsluta en, metodiskt, för att sedan ta sig an nästa och nästa i en snygg och rak rad. Multi-Tasking är en annan benämning eller rörig, virrig, ofokuserad, göra flera saker samtidigt – typiskt kvinnligt och inte bra. Att man tappar Flow och påbörjar 700 projekt utan att någonsin få något riktigt, viktigt och vettigt gjort. Men allt är inte svart eller vitt. Vi är alla olika! Vi plockar konstant hemma och på jobbet, vissa av oss kvinnor. Ett torrt blad här, en diskbänk där, en överfylld sopkorg, en kaffekopp i konferensrummet etc etc.

Jag har en självdiagnosticerad ADD-hjärna och påbörjar fler projekt än jag någonsin avslutar. Men ...

Vi flyttade, det var panik och kaos då städfirman skulle ha tillgång till lägenheten två timmar efter att flytten påbörjats mha fyra flyttkillar (avslut på en fyraårig evakuering så dessa tjänster ingick – tack någon där uppe!) Vi lyckades dock lasta in allt i den nya lägenheten samt låsa dörren. En ny inneboende från Australien skulle flytta in en vecka senare. Alltså måste hans rum, tre hallar, ett kök och ett badrum vara iordningsställda så han kunde ta sig fram vilket var omöjligt de första dagarna. Sambon och jag slet hund morgon till kväll, i början i några lampors sken. Nu har vi t o m fått upp tavlor (pappa var konstsammlare så de är också många.)

Följde mig själv en dag (högre självmedvetenhet och insiktsfullhet kommer med årtal av coachutbildningar och träning av och på klienter) och insåg att jag åtminstone startat 17 olika projekt den dagen som inte gick att avsluta direkt. Blev något irriterad på mig själv, men bestämde mig för att göra en studie av mitt eget sätt att fungera under trötthet och stress. Så jag hade viss koll mitt i det förvirrade tillståndet.

När dagen gått mot sen kväll och vi stupade säng inför nästa dags listor, kunde jag till min tillfredsställelse konstatera att jag avslutat alla 17 arbetsuppgifter i hemmet + långt fler därtill. Alltså kom insikten till mig att vänta nu; tänk om vi skulle låta oss själva (framför allt) och andra jobba som det passar dem och deras hjärnor bäst och sluta lägga oss i, så länge vi ser att de får saker gjorda, men på sitt eget sätt! Sambon låter mig hållas, han är också NPF, behöver draghjälp, men sedan kan han hålla på ett bra tag vid behov. Vi blev klara till tisdagen efter, det var snyggt, städlat, bäddat, hans linne klart på hyllorna, en blomma i fönstret och ett välkomstkort med en bild på Stockholm (köpta i sista minuten.)



Alla som säger emot Task Hopping

Hugh Culver – <https://hughculver.com/stop-doing-this-one-thing-task-hopping-and-youll-thank-me/>

Context Switching – <https://blog.rescuetime.com/context-switching/>

Loss of Productivity – <https://www.wrike.com/blog/high-cost-of-multitasking-for-productivity/>

Task Switching – <https://www.teamgantt.com/blog/task-switching>

Och ADHD-killen som jag lärde mig detta fenomen av:

Connor DeWolfe - <https://fb.watch/dcy9cjfFy0/>

Hans YouTube-klipp har delats till så många vänner och bekanta!

Så låt mig få mina **dopaminkickar** genom att starta och avsluta en massa små saker. Sedan kan jag absolut också fokusera på de stora, koncentrationskrävande arbetsuppgifterna. Därigenom är jag INTE ADHD, jag kan sitta still i timmar och bara vara i Flow eller beta undan, läsa en bok tills gryningen, studera hårt och länge när jag verkligen är intresserad av något. Så jag kan ha både ock. Och jag ser vad som behöver göras och plockar upp dessa saker automatiskt. T o m skuffa-motorn (prokrastinering/uppskjutarbeteende) går att tämja. Men, jag måste plugga morgnar, inte när jag är klar med dagens beting (listor, på papper) – då har hjärnan gått i snooze-läge.

Den 13:e juni kommer jag att vara med i ett livsstilsmagasin om coacher – bilaga till Aftonbladet. Missa INTE! Specialerbjudande! Och mina nya hemsidor ska då vara klara.

Inge-Mo Haraldh

ICF-Associate Certified Coach, ACC;

Specialiserad inom:

- Certified in **Solution Focused BRIEF Coach**, DK
- **Hypnosterapeut**, SE
- **PQ Coach** – Mental & Emotional Fitness, USA
- Certifierad **Hälsocoach**, SE
- Diplomerad **Kost- och Näringsrådgivare**, SE
- Certifierad handledare i **Sorgbearbetning**, SE



Livserfaren, empatisk, inlyssnande och mycket mån om klienten. En skriftlig överenskommelse samt egenskrivna återanvändningsbara dokument enligt klientens behov ingår alltid. Boka tid eller hör av dig om du har frågor En investering i din egen utveckling, framtid, hälsa, samt fysiska och psykiska mående.

iMo Coaching – min coachinggrupp på Facebook –

<https://www.facebook.com/groups/206375779486588/>