

GOD FLYTT i hverdagen

Når du er så oppslukt av det du gjør at du glemmer tid og rom, er du både effektiv og tilfreds. – Det går an å lære seg å leve mer i nuet, sier Nina Hanssen.

TEKST: BERITH EVA LAMØY FOTO: MARIANNE OTTERDAHL JENSEN

Du kjenner sikkert igjen følelsen. Den du får når du er så intenst oppslukt av en aktivitet at du glemmer tid og sted. Alle sanser er samlet. Du er i ett med det du gjør. Her og nå. Fenomenet kalles «flow» og kan oversettes til flyt på norsk.

– Noen opplever det oftere enn andre, men alle kan lære seg flyt-teknikker i hverdagen, sier Nina Hanssen (45), nyhetsredaktør i LO Media, som vil gi flyt til folket. I samarbeid med Frans Ørstad Andersen har hun nylig gitt ut boken «Flow i hverdagen – navigasjon mellom stress, kaos og kjedsomhet». Hun mente det var på tide å få teorien bort fra støvete forskningsinstitusjoner og ut til folk flest.

Flow etter Haakon

Nina opplever ofte skriveflyt. Hun mener at mange journalister og forfattere kan kjenne igjen dette fra arbeidet sitt.

En av de sterkeste flytopplevelsene Nina har hatt, var da hun skulle intervju Haakon Lie i forbindelse med at han fylte 100 år. Hun hadde med seg opptager. Fristen for å levere artikkelen var kort,

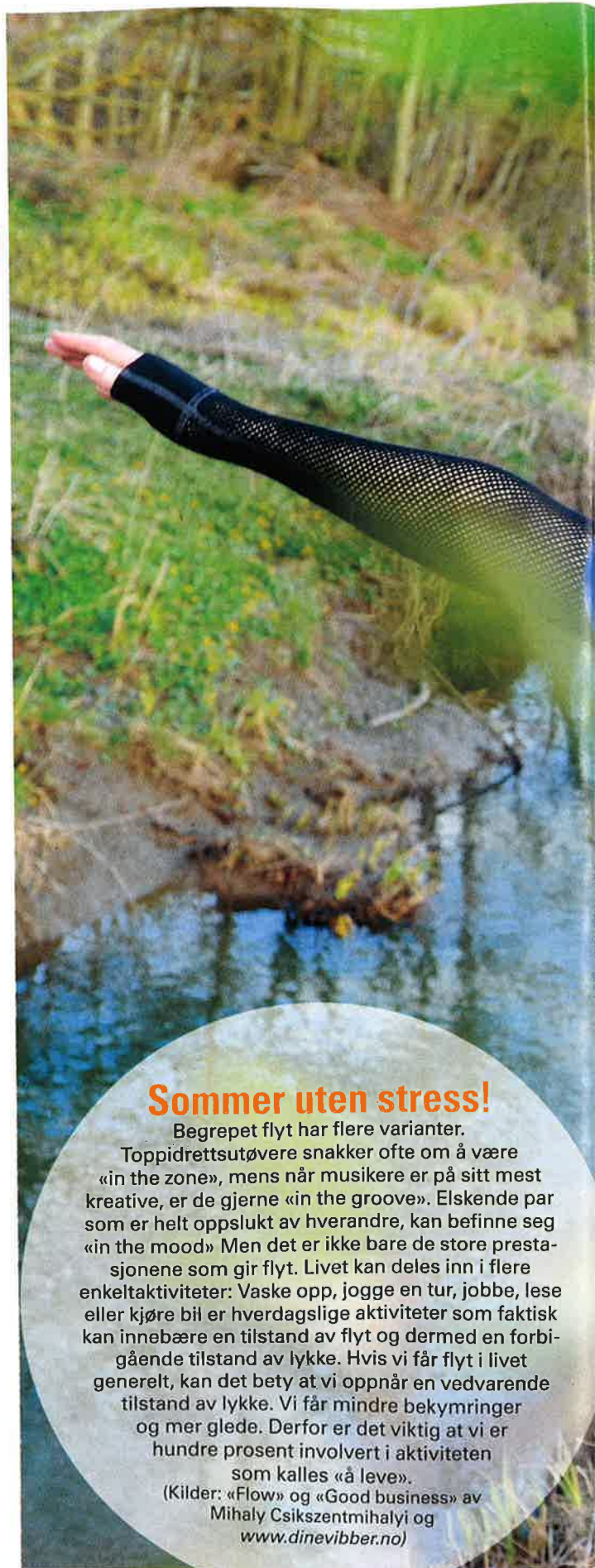
men hun var godt forberedt og hadde kontroll. Trodde hun. Helt til hun på vei hjem oppdaget at hun hadde glemt å sette på opptageren. I stedet for å bryte sammen, stanset hun bilen og skrev hele intervjuet slik hun husket det på sin bærbare PC. Plutselig var det som om filmen fra besøket surret i hodet. Spørsmålene var det eneste Nina hadde på blokken, så det eneste hun trengte å huske var svarene. Motivasjonen var på topp, og hun merket at hun husket mer enn hun hadde trodd.

Resultatet var at Nina på litt under én time ble ferdig med store deler av intervjuet. Hun hadde skrevet på rekordtid, en produktiv flytfase, og rakk deadline med god margin.

Flytnøkkel

De fleste av oss kan også oppleve flyt på jobben, men Nina mener flere bedriftsledere bør legge til rette for mer flyt i arbeidshverdagen. Forskning viser nemlig at det øker kreativitet og produktivitet hos de ansatte.

En forutsetning for flyt på arbeidsplassen er klare mål og god kommunikasjon fra ledelse



Sommer uten stress!

Begrepet flyt har flere varianter.

Toppidrettsutøvere snakker ofte om å være «in the zone», mens når musikere er på sitt mest kreative, er de gjerne «in the groove». Elskende par som er helt oppslukt av hverandre, kan befinne seg «in the mood» Men det er ikke bare de store prestasjonene som gir flyt. Livet kan deles inn i flere enkeltaktiviteter: Vaske opp, jogge en tur, jobbe, lese eller kjøre bil er hverdagslige aktiviteter som faktisk kan innebære en tilstand av flyt og dermed en forbigående tilstand av lykke. Hvis vi får flyt i livet generelt, kan det bety at vi oppnår en vedvarende tilstand av lykke. Vi får mindre bekymringer og mer glede. Derfor er det viktig at vi er hundre prosent involvert i aktiviteten som kalles «å leve».

(Kilder: «Flow» og «Good business» av Mihaly Csikszentmihalyi og www.dinevibber.no)

Flyt er:

- ✓ Å ha et klart mål. Du vet hva du liker å gjøre.
- ✓ Full konsentrasjon og fokus. Forstyrrende elementer slutter å eksistere.
- ✓ Følelsen av tid og sted opphører, du lever i nuet og kjenner en forbindelse med noe større.
- ✓ En direkte og umiddelbar tilbakemelding på det du gjør.
- ✓ Samsvar mellom evner og utfordringer. Målet kan ikke være for vanskelig, men heller ikke for lett. En forståelse av at du faktisk kan klare det, ellers uteblir flyten.
- ✓ En følelse av kontroll. Aktiviteten er forsterkende i seg selv. Det gir deg stor grad av tilfredshet bare å gjøre det du gjør.
- ✓ En følelse av indre balanse. Stress og bekymringer opphører, og selvtilliten er på topp.

