

95 procent af os laver dem – overspringshandlinger, når noget er uoverskueligt:

Får du tingene gjort nu, fyldes du med energi og selvtillid

Af Mette Møllevang

I dag skal det være. Du har sat dig for, at nu skal det tandlægebesøg bestilles, den garage ryddes op, det gæsteværelse males, det svære brev til forsikringsselskabet skrives. Men inden du går i gang, skal du liiiiige sætte en kande kaffe over, til bageren efter et brød, ringe til en god veninde – eller læse denne artikel.

Overspringshandlinger. For blot en generation siden var det kun omkring 15 procent af alle, der udsatte kedelige eller uoverskuelige opgaver. I dag er det 60 procent af os, der hyppigt laver overspringshandlinger, viser en undersøgelse af lektor Piers Steel fra University of Calgary, der er ekspert i udsættelser og overspringshandlinger – med et finere ord kaldet procrastinering. For overspringshandlinger er så udbredt et fænomen, at der i dag bliver forsket i det. Og andre resultater viser, at hele 95 procent af os i perioder udsætter en gulvvask, oprydning eller vanskelig telefonsamtale.

- Hvis man har taget rigtig mange opgaver med hjem fra sit arbejde, som både er krævende, tidsslugende og uoverskuelige, så står man pludselig inde i et storcenter og køber tøj, selvom det slet ikke var det, man havde planlagt, siger psykolog Camilla Holst fra City Terapi. Den korte forklaring er ifølge hende stress.

- Hvis noget er ubehageligt eller uoverskueligt, stresser det os, og ved at foretage en overspringshandling, så flytter vi stressen lidt væk fra os. Det er som om, vi tænker 'det her er lidt for meget for mig lige nu, jeg tjekker lige, om der er en billig rejse på nettet eller en spændende mail i min indbakke', forklarer Camilla Holst.

Den lidt længere forklaring er, at vi i dag har så overvældende mange valgmuligheder.

- Vi har altid muligheden for at gøre noget andet end det, vi egentlig havde sat os for. Hvis planen for lørdagen er at få malet et værelse, så kan det godt være, at spand og pensler står klar, og det bare er at gå i gang. Men vi kunne jo også liiige køre af sted og få klaret indkøbet til weekenden først. Så går formiddagen med indkøb, og på vej hjem bliver man enige om at give den gas og tage ud og spise alle sammen og lade maleriet vente, smiler psykologen.

Keep it simple

Lad os dvæle lidt ved det værelse, der nu har stået i årevis og kaldt på en klat maling. Hvordan er det hjemme hos dig? Er døren lukket ind til det værelse, og bliver du ti kilo tungere af dårlig samvittighed og selvbeprejdelse, hver gang du går forbi? Er det blevet til et uoverstigeligt projekt?

- I dag er tingene gjort så komplicerede. Man tager ikke længere bare en spand maling og en pensel og går i gang. Nej, der skal planlægges og undersøges materialer og indkøbes specielle pensler. Vi er underlagt forventninger fra reklamer og tv, så det nærmest bliver en videnskab at male et værelse. Prøv at sænke standarden og forventningerne. Sig 'ok, nu går jeg bare i gang.' Grib fat i umiddelbarheden og gå i gang i samme øjeblik, du tænker tanken. Sænk de krav, du stiller til dig selv. Pludselig tager det måske kun et par timer at få malet det værelse, og bagefter står du dér og kan glædes over, at du fik det gjort, siger psykolog Camilla Holst.

Så kan det godt være, du ikke fik brugt den grunder, som byggemarkedet dikterer, eller fik lagt den specielle dækplastik, du læste om i et hus og have-blad. Men du fik malet dit værelse, og det blev faktisk rigtig pænt og indbydende. Pludselig har du et rum, man har lyst til at gå ind i. Og hvad bedre er: Du har fået afsluttet en opgave, og det føles rigtig godt. Så godt, at det har givet dig energi og inspiration til at rydde op i garagen, bestille tandlæge og skrive brev til forsikringsselskabet.

- Tag tyren ved hornene. Forbyd dig selv overspringshandlinger. Bestem dig for, at NU gør du det.

Aftal eventuelt en belønning med dig selv. At når opgaven er løst, så kan du gå en time på nettet eller på tøjindkøb.

Overspringshandlinger dræner dig for energi og selvværd

Men der er da én positiv sidegevinst ved overspringshandlinger. Mens rapporten, man skulle læse i løbet af weekenden, ligger dér på skrivebordet fuldstændig uåbnet og uberørt, har man fået ryddet op i klædeskabet, anlagt urtehave og drukket en masse kaffe med naboen.

- Ja, det er rigtigt, man får lavet en masse andre ting. Men det ændrer ikke ved, at man ikke får læst de 50 sider, man skulle, og det giver en lav selvværdsfølelse. Det kan godt være, man både har fået støvsuget og handlet ind. Men for hver overspringshandling, man laver, bliver motivationen til den virkelige opgave mindre og mindre. Og opgaven føles større og større. Man skubber den foran sig, og den tårner sig op foran én, indtil den bliver uoverstigelig. Det er en skidt cirkel at komme ind i, siger psykolog Camilla Holst.

I sit daglige arbejde har hun mange erhvervsledere i terapi netop omkring overspringshandlinger.

- Det er typisk mennesker, der sidder med store strukturopgaver som fx virksomhedsstrategier. Opgaverne er uoverskuelige og måske også ubehagelige, og i stedet for at gå i gang, går de lige en tur på nettet og tager et spil backgammon eller andet. Mange af dem udvikler afhængighed af nettet. De kommer ind i en ond cirkel, hvor de ikke får løst arbejdsopgaven, hvor de bliver afhængige af at gå på nettet, og hvor de samtidig skal bruge energi på at holde deres overspringshandlinger hemmelige for omverdenen. De havner i en frygtelig situation, hvor de til sidst ikke er i stand til at passe deres arbejde, fortæller Camilla Holst.

Helt så slemt går det jo ikke, hvis vi andre ikke lige får læst de 50 sider, vasket det gulv eller malet det gæsteværelse. Men det er de samme mekanismer, der er på spil.

- Jo mere, man gør en konkret opgave til et projekt, jo mere stress giver det. Man mister fokus, fordi man pludselig stiller vilde krav og forventninger til, hvordan man løser opgaven. Man bliver hvirvlet væk og mister nærværet. Og så er det, man laver overspringshandlinger. Vi har så mange muligheder for at gøre det perfekt og helt rigtigt. Og det gør, at vi blokerer, forklarer psykologen.

Camilla Holst råder til at tage det mere afslappet i stedet for at gøre alting til projekter og præstationer. Fx hvad angår haven.

- Hvorfor fare stresset rundt derude i en evig kamp for at holde det pænt? Lad malingen falde af havemøblerne. Lad tingene gro. Sæt dig ned og nyd, at det hele gror. Hvis du altid yder, så når du aldrig dertil, hvor du bare kan nyde.

(Box:)

### **Derfor springer vi over og udsætter**

- Perfektionisme. 'Det her skal være den bedste præsentation, de nogensinde har set'.  
Resultat: Du blokerer og ender med slet ikke at få lavet nogen præsentation overhovedet.
- Skyhøje og urealistisk høje forventninger til din egen præstation.
- Angst for ikke at slå til og ikke kunne matche omverdenens forventninger.
- Du har sagt ja til for mange opgaver, og nu kan du ikke overskue det.
- Du er dårlig til at strukturere din tid.

(box:)

### **Bekæmp udsættelserne og mærk, hvordan din energi og selvtillid vokser**

- Registrér hver eneste gang, du laver en overspringshandling. Køb evt. en lille notesbog, som du altid har på dig. Det hjælper dig til at blive mere bevidst om dit mønster.

- Læg færre planer. De fleste har urealistiske forventninger til, hvad de kan nå. Skær ned på antallet opgaver, du gerne vil nå at løse i løbet af en dag.
- Væn dig til at gøre som de fleste mænd: Koncentrér dig om én ting ad gangen og gør den bunke vasketøj færdig, før du går i gang med at bage gulerodskage. At fokusere på én opgave og på at nyde den, sænker mængden af stresshormonet kortisol i kroppen. Samtidig får du mængden af de gode hormoner som serotonin og endorfiner til at stige – det er hormoner, der giver os velvære og godt humør.
- Vær blidere ved dig selv. Stil dig selv én eller to daglige opgaver. Når de er løst, så væn dig til at glæde dig over det, du nåede i dag – frem for at ærgre dig over det, du ikke fik gjort i dag.
- Bliv bevidst om, hvad det oftest er, du udsætter. Nogle udsætter stort set alt. Andre finder ud af, at det kun er arbejdsopgaver, der bliver udsat. Tænk over det. Hvilke følelser knytter sig til den opgave, du udsætter? Kedsomhed? Forventningspres? Skal du i virkeligheden sadle om og beskæftige dig med noget helt andet?
- Sæt mindre og mere realistiske mål.

(box:)

Camilla Holst

Psykolog i City Terapi i København.

[www.cityterapi.dk](http://www.cityterapi.dk)